

Het demystificeren van meditatie

KAMLESH D. PATEL



ART BY BRIGITTE SMITH

Meditatie is een proces om een meditatieve staat in ons te creëren die de intrinsieke goedheid van ons hart manifesteert. Deze uitdrukking van goedheid maakt vrede dynamisch en levensbevestigend, en brengt in zijn kielzog eenheid en harmonie in deze wereld. |

Vijfendertig jaar geleden, kondigden de landen van de Verenigde Naties de Internationale Dag van de Vrede aan, om de idealen van vrede te gedenken en te versterken. Die verklaring stelde dat, aangezien oorlogen in de mind van mensen ontstaan, [ook] de verdediging van vrede in de mind van mensen gerealiseerd moet worden.

Ondanks het bewustzijn dat vrede eerst in het individu verwekt moet worden alvorens die overal kan standhouden - vanuit het innerlijke leven naar het uiterlijke - lokken diepgewortelde passies nog steeds weerbarstige geschillen uit, in ons en om ons heen, die een plaag zijn voor ons, onze relaties en zelfs voor aangelegenheden van landen.

Hoe kunnen we, met wederzijds respect en bescheidenheid, onze verschillen erkennen en oplossen, wanneer overtuigingen, vooral die welke we koesteren, worden aangevochten door problematische omstandigheden en mensen?

Er is een manier.

WAAROM MEDITEREN WE?

Vaak vragen mensen uit nieuwsgierigheid, "Waarom mediteer je?"

Ik zou antwoorden, "Om de mind te reguleren."

"Waarom moet je de mind reguleren?"

"Om een staat van vrede te bereiken."

"Maar wat ga je doen met een gereguleerde mind, met de stilte en de kalmte die in je bestaat als je mediteert?"

Dit is een wijze en stimulerende onderzoeksrichting.

Wat kunnen we doen met die meditatieve ervaring die ons helpt boven de onvoorspelbare stemmingen uit te stijgen en de hogere staat te bereiken van een gelijkmatige en serene vrede?

Veel is mogelijk.

Als vrede in ons heerst en ons hart sereen en tevreden is, kunnen we dan met elkaar strijden? Als we in een kalme staat verkeren in de omgang met familie en medeburgers, collega's en vreemdelingen, zijn we dan niet voorkomender met betrekking tot hun zorgen, hun problemen, en ook vriendelijker in onze reacties? Als we in een rustige staat een boek lezen, begrijpen we dan de boodschap ervan niet beter?

VAN MEDITATIE TOT MEDITATIEVE STAAT

Meditatie is, als je het goed begrijpt, een proces om een meditatieve staat te creëren. Als die meditatieve staat bereikt is, waarin sereniteit heerst, kalmte en vrede, zijn we in staat de intrinsieke **goedheid** van ons hart te manifesteren. De uitdrukking van de goedheid van ons hart, maakt vrede dynamischer en levensbevestigender, en brengt in zijn kielzog eenheid en harmonie in deze wereld.

Een vredig en meditatief hart kan gemakkelijk onderscheiden wat goed is voor iedereen, het detecteert de oorzaak achter een handeling en het effect ervan, en het screent onze toekomstige handelingen door bijstelling van onze instabiele neigingen.

Maar als we niet proberen de intrinsieke goedheid van ons hart te manifesteren, kan zelfs meditatie een knechting worden en de verruiming van ons bewustzijn bezwaren. Ik geloof dat dit gebeurt omdat, wanneer we in meditatie een diep contact ervaren met het rustige innerlijke leven, we die ervaring willen herhalen, intensiveren en langduriger maken, elke volgende keer dat we mediteren.

Verstrikt in voor- en afkeur van ervaringen, creëren we een afhankelijkheid die ons bewustzijn beperkt. Om ons bewustzijn te verruimen is wat we met onze meditatie-ervaring doen in feite even belangrijk als observeren en leren van onze ervaring.

Als we mediteren, ons vredig voelen en het daar eenvoudig bij laten, dan is het, om het zachtjes uit te drukken, een egoïstisch tijdverdrijf. Het doel is om verder te gaan dan een dag van vrede voor onszelf - en anderen! Niettemin, hoe kunnen we voorbijkomen aan de dagelijkse en voortdurende angsten, vooroordelen en uitbarstingen van ons ego die de goedheid van ons hart verdoven?

If we meditate, feel peaceful and simply stop at that, it is, to say the least, a self-centered pastime. The aim is to go beyond a day of peace for ourselves - and others! All the same, how can we step beyond the everyday, every-minute fears, prejudices and ego outbursts that numb our heart's goodness?

WAT EVOLUEERT ER ALS WE MEDITEREN?

De wetten met betrekking tot morfologische evolutie laten het in het algemeen niet toe dat het lichaam snel evolueert. Wat is het dan wat evolueert als we ons bewustzijn door meditatie verruimen?

Het zijn de mind, het intellect en het ego die hun bestaan hebben in het bewustzijn. Bewustzijn is als het doek voor een schilder, en op dit doek wordt het spel van de mind, het intellect en het ego dagelijks **georkestreerd**.

In de loop van de tijd reguleert een hartstochtelijke en blijmoedige beoefening van meditatie de mind, zodat die zich beweegt van een rusteloze, turbulente staat naar stilte en geconcentreerde aandacht. Het intellect wordt meer gegrond in het hart en gestuurd door de intrinsieke goedheid van het hart.

Het ego wordt in bijna alle tradities vaak gezien als de boosdoener, maar het is een essentieel onderdeel van een actieve mind. Het is verantwoordelijk voor de functies van doen en denken en we hebben het in elk aspect van het dagelijks leven nodig. Het ego geeft ons onze identiteit, maar, zoals zwaartekracht, kan het ons overmatig egoïstisch houden. Als gevolg van meditatie, wordt het ego verfijnd, zodat het hart in staat is zich te verruimen tot een nobele en altruïstische staat.

Inderdaad, het zou prachtig zijn om de werkzaamheid van te manifesteren die deze meditatiebeoefening bewerkstelligt. Wat is het resultaat? Een geëvolueerde staat van bewustzijn, waarin de uitdrukking van de goedheid van het hart automatisch is en wereldvrede de natuurlijke keuze is. De kennis

van vrede die op deze manier door directe praktijkervaring met meditatie verkregen wordt, laat geen twijfel of tegenspraak toe over hoe kostbaar vrede is om het menselijk potentieel te laten bloeien.

Het tegendeel daarvan, kennis van vrede zonder innerlijke ervaring, werpt een goed bedoelde, maar bloedeloze verdedigingswal op tegen chronische ellende, en dan breekt het eerzame doel van vrede tussen landen af.

Heartfulness meditatie is volledig ingericht op de evolutie van bewustzijn tot het hoogste niveau, binnen de eisen van het dagelijks leven. En dit wordt bereikt met een korte meditatie op het hart met behulp van transmissie in de ochtend; een kortere ontspanning in de avond om de dagelijkse stress te verwijderen en die we kennen als "cleaning"; en voor het slapen gaan een krachtige bede die je in staat stelt de wijze en onophoudelijke **leiding** van je hart te volgen.

Tenslotte, hier is iets om dieper over na te denken: Zal ik vredig zijn als ik weet dat het niet goed gaat met mijn familie? Zal ik vredig zijn als mijn stad veilig is, maar mijn buurstad geteisterd wordt door een of andere dodelijke ziekte?

Liefdevol bekend als Daaji,

is Kamlesh Patel de vierde gids in het meditatiesysteem van Sahaj Marg,

dat wereldwijd Heartfulness Meditatie faciliteert.

www.daaaji.org



Please join us for meditation on

21 September 2016

International Day of Peace

To participate, visit: <http://ipd.heartfulness.org>

