

Concentratie en Meditatie

– John Algeo en Shirley J. Nicholson

Concentratie is geen doeleinde op zichzelf maar een middel om meditatie mogelijk te maken.

De algemene klacht van hen die beginnen met het beoefenen van concentratie, is dat alleen al de poging om zich te concentreren uitloopt op een grotere rusteloosheid van het denken.



Dit artikel is een samenvatting uit *The Power of Thought* door J. Algeo en S. Nicholson (uitgeverij T.P.H.). Zie ook Boek en Periodiek in *Theosofia*, februari 2002.

Tot op zekere hoogte is dit waar, want de wet van actie en reactie geldt hier zoals overal en de druk die op het denken wordt uitgeoefend veroorzaakt een daarmee corresponderende reactie. Maar bij nauwkeurig bestudering bemerken we dat de toegenomen rusteloosheid grotendeels schijn is. Het gevoel van een toegenomen rusteloosheid is hoofdzakelijk te danken aan de tegenstand die plotseling wordt opgeroepen tussen het zelf, dat bestendigheid wil, en het denkvermogen in zijn normale toestand van beweeglijkheid. Indien beginnelingen in het beoefenen van concentratie zich van dit feit bewust zijn, zullen zij bij hun eerste pogingen niet ontmoedigd worden, maar de rusteloosheid van het denkvermogen herkennen als een algemene ervaring. De onvermijdelijkheid hiervan aanvaardende zullen zij kalm met hun taak verder gaan. Zonder twijfel is het denkvermogen moeilijk te beteugelen en rusteloos; maar het kan in toom gehouden worden door systematische oefening en kalmte. Het denkvermogen, dat gewend is geraakt aan concentratie, behoudt altijd een zekere bestendigheid en wordt niet makkelijk vervormd door ongenode indringers.

Ongewenste gedachten

Mensen die zich niet zo goed kunnen beheersen, zijn zonder meer ontvankelijk voor alle gedachten die hun denkvermogen binnendringen. De gewoonte van het be-

oefenen van concentratie draagt ertoe bij een vaste denkwijze aan te kweken en helpt bij het oefenen in zelfbeheersing en het maken van keuzes uit gedachten die van buitenaf komen. Doch zij, die het denkvermogen oefenen, moeten bovendien een houding van onafgebroken waakzaamheid voor ongenode gedachten volhouden en voortdurend keuzes maken.

Als we het moeilijk vinden ons te concentreren, kunnen we onszelf helpen door systematische oefening en met een kalm gemoed de moeilijkheden beseffen.

Omdat we allemaal leven in een voortdurende stroom van zowel goede als schadelijke gedachten, moeten we een automatische selectie door het denkvermogen aankweken. Door te weigeren ongewenste gedachten een schuilplaats te bieden, en hen onmiddellijk om te vormen door goede gedachten met een tegengestelde aard er voor in de plaats te stellen, stemmen deze oefeningen het denkvermogen na enige tijd af om werktuigelijk helpende gedachten aan te trekken en schadelijke gedachten te neutraliseren. Het denkvermogen is net een magneet, die gedachten aantrekt en afstoot, maar wij kunnen bepalen, welke gedachten aangetrokken en welke afgestoten worden. Het 'afstoten' van schadelijke gedachten betekent niet het gewoon negeren of verwerpen of doen alsof ze er nooit waren. Indien we onze gedachten willen kunnen beheersen, moeten we ons bewust zijn van onze gedachten. Wanneer we een schadelijke gedachte herkennen, moeten we het bestaan ervan zien en vervolgens de energie neutraliseren door deze doelbewust te vervangen door een helpende gedachte. Dit is niet het onderdrukken van schadelijke gedachten, maar de transmutatie in iets anders.

Wanneer een ongewenste gedachte het denken binnendringt, is het beter niet rechtstreeks de strijd aan te binden, maar het feit te benutten dat het denkvermogen

slechts aan één ding tegelijk kan denken. Als we de aandacht van het denkvermogen onmiddellijk op een goede gedachte richten, wordt de schadelijke gedachte verbanen. Als het denkvermogen materie aantrekt die niet beantwoordt aan onaangename gedachten, wordt het geleidelijk ontvankelijk voor wenselijke gedachten en niet ontvankelijk voor ongewenste gedachten.

Dit is het geheim van juiste ontvankelijkheid. Het denkvermogen reageert overeenkomstig de toestand waarin het zich gewoonlijk bevindt; het stemt zich af op alles waarmee het in harmonie is. Onaangename gedachten gaan samen met een onaangenaam karakter; zij glijden af van een gezuiverd denkvermogen. Door uit gewoonte goed te denken leren we het denkvermogen om in te stemmen met helpende gedachten en om schadelijke gedachten af te wijzen. Zo verwerken we in het weefsel grondstoffen die alleen open staan voor goede gedachten. We moeten denken aan dat, wat we graag willen ontvangen en weigeren aan datgene te denken, wat we niet wensen te ontvangen. Zo'n denkvermogen trekt goede gedachten aan uit de gedachtesfeer die het omringt, stoot kwade gedachten af en wordt zo steeds sterker in goed denken. Een denkvermogen dat gewend is aan schadelijke gedachten, trekt zulke gedachten aan en wordt bijgevolg steeds negatiever.

Wij kunnen de methode van vervanging van de ene gedachte door een andere op veel manieren met groot succes toepassen. Indien een onvriendelijke gedachte ontrent iemand ons denkvermogen binnenkomt, moet ze ogenblikkelijk vervangen worden door een gedachte aan de een of andere goede eigenschap, welke die persoon bezit, of aan de een of andere goede daad welke hij verricht heeft. Als het denkvermogen door angst overmand wordt, zou de aandacht gericht moeten worden op de gedachte van het doel, dat het leven doortrekt, de Goede Wet die 'almachtig en zachtzens alle dingen regelt'. Indien een bijzonder soort ongewenste gedachte aan-

houdend het denkvermogen binnendringt, dan is het verstandig zich te voorzien van een extra verdedigingsmiddel – een versregel of een zin die het tegenovergestelde denkbeeld belichaamt. Wanneer de aanstootgevende gedachte zich voordoet, moet de zin herhaald en overdacht worden. Na een week of twee zal de gedachte minder problemen oproepen.

Ons denkvermogen functioneert grotendeels uit gewoonte zodat, als we het aanwennen om zich te concentreren, het denkvermogen zich concentreert. Het is beter niet de strijd aan te gaan tegen binnendringende gedachten, maar ze eenvoudigweg te vervangen door gewenste gedachten die een voldoende tegenwicht bieden.

Het is een goede methode om het denkvermogen voortdurend te voorzien van de een of andere hoge gedachte, van een beemoedigend woord, van een inspiratie tot een edel leven. Voordat we ons dag aan dag in de drukte van het dagelijkse leven storten, zouden we het denkvermogen dit beschermingsschild van goede gedachten moeten geven. Een paar versterkende woorden uit een geïnspireerd geschrift is voldoende. Als zij door enkele herhalingen in de vroege morgen een vaste vorm in het denkvermogen aannemen, zullen zij steeds opnieuw gedurende de dag tot het denkvermogen terugkeren en zich herhalen, zoudra het denkvermogen onbelast is.

Juiste en verkeerde concentratie

De beginneling moet op zijn hoede zijn voor een aantal gevaren, verbonden aan het beoefenen van concentratie, omdat veel enthousiaste studenten in hun wens ver te komen, te hard van stapel lopen en op die wijze een belemmering voor zichzelf zijn in plaats van zichzelf te helpen. Het

lichaam kan te lijden krijgen door onwetendheid en onoplettendheid.

Wanneer men begint het denkvermogen te oefenen in concentratie, komt het lichaam in een toestand van spanning, die onwillekeurig is en niet wordt opgemerkt. Maar we kunnen ons bewust worden van de wijze waarop het lichaam reageert op het denkvermogen in alledaagse dingen: een poging zich iets te herinneren veroorzaakt een rimpel op het voorhoofd, starrende ogen en gefronste wenkbrauwen. Gespannen aandacht gaat vergezeld van starende ogen; en verwachtingen van een gretige, verlangende blik. Inspanningen van het denkvermogen worden gevolgd door inspanningen van het lichaam. De spieren worden stijf en de zenuwen gespannen. Het resultaat hiervan is dat fysieke vermoeidheid spoedig optreedt, samen met uitputting van spieren en zenuwen, en hoofdpijn. Aldus worden mensen ertoe geleid het beoefenen van concentratie op te geven, omdat zij geloven dat deze ziekmakende bijwerkingen onvermijdelijk zijn.

In feite kunnen de ongewenste bijwerkingen vermeden worden door een eenvoudige voorzorgsmaatregel. Beginnelingen moeten de concentratie van tijd tot tijd onderbreken om aandacht te besteden aan de toestand van hun lichaam. Zij moeten zich onmiddellijk ontspannen, als de toestand van hun lichaam geforceerd, gespannen of stijf is. Wanneer dit verscheidene keren gedaan wordt, zal dit verband tussen mentale concentratie en lichamelijke spanning verbroken worden en vanaf dat moment blijft het lichaam ongedwongen en rustig, terwijl het denkvermogen geconcentreerd is. Het lichaam kan het denkvermogen niet behulpzaam zijn, zolang het gespannen is. Het kan alleen maar zichzelf kwetsen. Zoals Patanjali stelt, moet tijdens meditatie de aangenomen lichaamshouding ‘gemakkelijk en aangenaam’ zijn.

Misschien kan een persoonlijke anekdote dit illustreren. Eens toen Annie Besant in training was bij H.P. Blavatsky, verzocht HPB haar haar wil in te spannen.

Zij deed dit met grote intensiteit, met het gevolg dat de bloedvaten van haar hoofd begonnen op te zwellen. 'Mijn lieve', zei HPB op droge toon, 'je kan niet iets willen met je bloedvaten'.

In het begin moet concentratie een korte periode beoefend worden en nooit zover doorgevoerd worden dat de hersenen vermoeid raken. Een paar minuten per keer is genoeg voor het begin en naarmate de oefening verder gaat, kan de tijd langzamerhand verlengd worden. Maar hoe kort de tijd ook is, men moet regelmatig oefenen. Als een dag van oefening gemist wordt, valt het denkvermogen in zijn vorige stadium terug en moet het werk opnieuw aangevangen worden. Standvastige en regelmatige, maar niet te langdurige oefening verzekert de beste resultaten en vermijdt gevaar.

Meditatie

Meditatie is volgens de lering van Patanjali de ononderbroken stroom van denken gericht op het voor meditatie gekozen object, op een probleem dat verhelderd moet worden, of op iets dat we eerder willen inzien in zijn innerlijke essentie dan in zijn uiterlijke vorm.

We zijn niet in staat om goed te mediteren tot we in voldoende mate de beoefening van concentratie meester zijn. Concentratie is geen doel op zichzelf maar een middel tot een doeleinde. Het vormt het denkvermogen tot een werktuig dat, wanneer de eigenaar dit wil, gebruikt kan worden. Wanneer een geconcentreerd denkvermogen standvastig op een voorwerp gericht is, met de intentie door de sluier te breken die de zich openbarende realiteit van de verborgen realiteit scheidt en het leven binnenin bereikt en dit leven verenigt met het leven achter het denkvermogen, dan is meditatie volbracht. Concentratie maakt het denkvermogen één-puntig; in een toestand van meditatie richt het denkvermogen zich enige tijd op elk

voorwerp waarvan innerlijke kennis gewenst wordt.

Evenals we fysiek leven niet kunnen volhouden zonder voedsel, zo kunnen we geen spiritueel leven volhouden zonder meditatie. We moeten ongeveer een half uur per dag besteden aan meditatie, ten einde de buitenwereld buiten te sluiten en een levensstroom op te vangen vanuit de spirituele gebieden. Alleen aan een geconcentreerd en bestendig denkvermogen, dat van de buitenwereld afgesloten is, kan het Goddelijke zichzelf openbaren. Het Ene Goddelijke Zelf verschijnt in het heelal in eindeloze vormen; maar binnen in het menselijke hart vertoont het zich als het ware leven en de ware aard van het hart zelf; het Goddelijke wordt geopenbaard aan dat wat een fragment van Hetzelf is.

Iedereen die besluit een spiritueel leven te leiden moet elke dag enige tijd besteden aan meditatie.

In de stilte vloeien vrede en kracht in de ziel, zodat wie doeltreffend kan mediteren ook doeltreffend kan werken in de wereld.

De grootste kracht in de wereld is praktische mystiek. Geconcentreerde intelligentie die samen gaat met het vermogen zich terug te trekken uit de beroeringen van de wereld, betekent een geweldig toegenomen energie in het werk, dat tot uitdrukking komt in standvastigheid, in zelfbeheersing en in sereniteit. De mens die getraind is in meditatie vermorst geen tijd, verspilt geen energie, mist geen kans. Zulk een mens beheerst gebeurtenissen omdat in hemzelf zich het vermogen bevindt, waarvan de gebeurtenissen slechts de uiterlijke uitdrukking zijn. Door meditatie nemen we deel aan het Goddelijk leven, en delen daardoor in de Goddelijke macht.

Uit: Theosophical Digest,
1e kwartaal 2003
Vertaling: Ton van Beek