



Creëren van heilige ruimtes. De transformerende kracht van meditatief onderzoek

Michele Sender

Michele Sender studeert al bijna 20 jaar theosofie. Zij is de oprichter van Fohat Productions, een uitgeverij, opgericht om de levende kracht van theosofie te delen.

Dit artikel verscheen in *The Theosophist* Vol.146.2 november 2024 onder de titel: *Creating Sacred Spaces – The Transformational Power of Meditative Enquiry* en was de basis voor de lezing op 24 juni tijdens het seminar: *Awakening our Higher Consciousness*.

In een brief aan de Amerikaanse Conventie, instrueerde H.P. Blavatsky (HPB) ons om *dat systeem van leven en denken dat alleen de komende [mensheid] kan redden, te doceren, te praktiseren en te verkondigen*. Deze verklaring is een nuttig en inspirerend leidend principe, maar om dat effectief op te volgen moeten we iets onderzoeken wat essentieel is in alle collectieve inspanningen: hoe we met elkaar communiceren en hoe dit van invloed is op ons vermogen om samen te werken.

Conventionele communicatie komt meestal voort uit het lager denken dat het concrete en verdelende aspect van ons bewustzijn is. Vervolgens zijn mensen onbewust geneigd om een punt te maken of discussies te willen winnen. We moeten conflict en misinterpretatie vermijden en met wederzijds begrip en ondersteuning werken naar een zachtaardiger en een opener mentaliteit die conversaties in de geest van altruïsme en broederschap aangaat.

Meditatief onderzoek wordt veel gebruikt in theosofische bijeenkomsten. In dit artikel bied ik een geformatteerde methode voor meditatief onderzoek om ons te helpen het effectiever te beoefenen. Ik presenteer hier geen nieuwe concepten. 'Ik heb hier slechts een boeketje van geplukte bloemen gemaakt', bloemen geplukt uit diverse theosofische leerstellingen en 'heb niets van mezelf toegevoegd behalve het touw dat ze samenbindt', om HPB te citeren.

Het beoefenen van meditatief onderzoek is een vorm van jñānā yoga. Het doel is om met behulp van het meditatieve proces een directe perceptie van waarheid te bereiken en daarmee wijsheid te laten ontwaken, waardoor wij toegang kunnen krijgen tot onze ware natuur: de bron van kracht, wijsheid en moed. Deze verbinding helpt om ons persoonlijke ego te ontstijgen en brengt harmonie in ons leven en onze relaties.

In een groepsdiscussie echter, is het uitdagender om op één lijn te komen. Door middel van meditatief onderzoek kunnen we een collectieve heilige ruimte creëren

die ons helpt de 'bron van geheugen' van onze essentiële eenheid aan te boren, zoals HPB dat in haar meditatiediagram noemt.

Meditatief onderzoek biedt een diepgaand potentieel, het versterkt zelfonderzoek, persoonlijke studie, logestudie en zelfs dagelijkse interacties door:

- 1) zich bezig te houden met een actieve verkenning van de werking van het denken door een actueel, dynamisch onderzoek van moment tot moment;
- 2) het herkennen en adresseren van misverstanden en misvattingen die in gesprekken kunnen voorkomen en
- 3) het transformeren van de manier waarop we studeren zowel individueel als in een groep.

Met oefening kan deze benadering een bijna magisch effect hebben, dat affiniteit en verstandhouding in relaties en een diep inzicht in onze studie bevordert. In dit artikel zullen we vier leerzame elementen onderzoeken om van dat potentieel beter te kunnen profiteren.

Het waarom

Anderzijds is de gemiddelde mens – zelfs onder de meest intellectuelen – die al zijn aandacht richt op wat de schijn en de uiterlijke vorm hem zeggen, en niet in staat is om a priori tot de kern van de zaken door te dringen, maar al te zeer geneigd om de gehele situatie verkeerd te beoordelen en zijn fout pas te bemerken als het te laat is. Mahatma Morya (A.T. Barker, *De Mahatmabrieven aan A.P. Sinnett*, brief no. 29 NL p.240.

Onze interacties worden vaak beheerst door zintuigelijke waarneming en de instinctieve activiteit van het brein. Percepties gestuurd door het brein dat voornamelijk op overleving ingericht is, leiden onze focus naar verschillen in plaats van overeenkomsten. Op zijn beurt maakt dit soort activiteiten gebruik van het lager denken dat, gekleurd door eerdere conditionering, herinneringen en oordelen, een vruchtbare bodem voor misverstanden en onenigheid creëert. Als we proberen vanuit dit niveau van bewustzijn samen te werken, kunnen we op zijn best een fragiel, oppervlakkig evenwicht bereiken dat onder druk makkelijk bezwijkt. Als we bovendien geneigd zijn moeilijke gesprekken te ontwijken, omdat we denken zo de vrede te bewaren, creëren we geen blijvende harmonie en neemt de spanning alleen maar toe.

Is het mogelijk om relaties te bouwen op onwankelbare fundamenteën die naar ware vrede en begrip leiden? Een manier om dat te doen is om bewust een heilige ruimte te scheppen waar we open en eerlijk kunnen zijn, waarin we voorbij spanning en ongemak naar een diepere manier van verbinding gaan.

Vier Elementen

In mijn tijd als docent aan een middelbare school en tijdens mijn betrokkenheid bij de TS onderzocht en implementeerde ik diverse gespreksmethoden die trachten diepere verbondenheid te stimuleren en nieuwe inzichten te verwerven. Deze omvatten o.a. Socratische dialoog, Native American Council-technieken, David Bohm's techniek

voor dialoog, J. Krishnamurti's methode van onderzoek. Door deze benaderingen door de bril van theosofische leringen te bezien, heb ik vier sleutelementen geïdentificeerd die behulpzaam zijn bij het communiceren vanuit een meer eenheid brengend perspectief. Deze vaardigheden kunnen individueel gecultiveerd worden; zij weven echter op een natuurlijke manier dooreen en worden exponentieel effectiever als ze gezamenlijk beoefend worden.

1. Luisteren zonder te denken (lager manas)

'Als je naar iemand totaal en met aandacht luistert, dan luister je niet alleen naar de woorden, maar ook naar het gevoel, naar het geheel en niet slechts naar een deel ervan dat uitgedrukt wordt' (J. Krishnamurti)

Luisteren we vanuit ons lager denken, dan luisteren we naar onze conditionering, opvattingen en herinneringen. We horen wat we denken dat er gezegd wordt, terwijl we al reacties en meningen formuleren. We communiceren gewoonlijk ook met het gevoel dat we al weten wat de ander gaat zeggen. Als we een diepere manier van communiceren zoeken, moeten we onze eigen meningen eruit filteren, zodat we werkelijk kunnen waarnemen wat er gecommuniceerd wordt.

Net als meditatie, kan luisteren zonder te denken ons helpen te ontwaren wat achter de gehoorde woorden schuilt. De hoeksteen van meditatief onderzoek is het brengen van die stille aandacht in onze groepsbijeenkomsten en, inderdaad, in al onze ontmoetingen. In deze mentale rust openen we ons voor een innerlijke wereld waar we onze ware aard kunnen ontdekken: heel, veerkrachtig, vindingrijk en volmaakt.

Ons bewustzijn wordt stil, geordend en breidt zich naar binnen uit en verleent toegang tot waardevolle inzichten. Dan zijn we in staat tot een gezamenlijke verkenning met een bewustzijn dat vrij is van oordelen en automatische reacties, dat empathie en begrip koestert als de basis voor onze acties. Stille aandacht vinden tijdens een conversatie is niet altijd makkelijk. Een manier is: begin te luisteren met nieuwsgierigheid. Als we met een oprecht geïnteresseerde houding luisteren, laten we onze egocentrische gedachten achter ons en gaan met openheid en ontvankelijkheid in gesprek. Zo kunnen we ons betekenisvoller verbinden en laten we anderen voelen welkom te zijn, gehoord en gewaardeerd te worden.

2. Reageer vanuit het hart

Het Hart is het centrum van Spiritueel Bewustzijn, zoals het brein het centrum is van intellectueel bewustzijn (HPB).

Theosofische leringen beschrijven twee niveaus van bewustzijn van waaruit we kunnen handelen: vanuit de hersenen (kama-manas) en vanuit het hart (buddhi-manas). Het bewustzijn van het brein verwijst naar het denken dat geregeerd wordt door verlangens, angsten en sterke emoties. Het oordeelt, benoemt en categoriseert, gebaseerd op input van de zintuigen, wat resulteert in gefragmenteerde, beperkte en vaak onbetrouwbare percepties. Onder invloed van verlangen (kama) wordt dit denken aangetrokken door plezier en afgestoten door ongemak en het is vaak instinctief, egocentrisch en behoudend. Om dat te overstijgen moet manas door buddhi, de bron

van spirituele wijsheid en invoelingsvermogen, beïnvloed worden. Dit bewustzijn uit het hart manifesteert zich als we ons ego met zijn eigen agenda en ambitie, loslaten; als we handelen vanuit genegenheid, niet vanuit strengheid, vanuit samenwerking, niet vanuit oppositie. Interacties vanuit dit niveau van bewustzijn leveren zachte reacties op die gekarakteriseerd worden door een gevoel van gelijkwaardigheid, zelfopoffering en heelheid.

3. Spreek doelgericht en met precisie

Discussies zouden ook geen kwestie van het uiten van meningen moeten zijn. Meningen zijn geen waarheden. Kunnen we erin slagen over cruciale vragen te discussiëren zonder meteen onze mening te verkondigen, oprecht te proberen meer over het onderhavige onderwerp, de diepgang ervan en alle implicaties, te leren? (Radha Burnier)



Een ander belangrijk element is ons bewust te worden van wat ons in het algemeen motiveert, vooral als we spreken. We moeten ons afvragen, 'Waarom spreek ik? Wat is het doel achter het uiten van mijn gezichtspunt?' Spreken we om te laten zien wat we weten of hebben we behoefte gehoord, gezien, gerespecteerd te worden, te beleren, te verbeteren of alleen maar om de stilte te verbreken? Door middel van een open en eerlijk onderzoek zijn we beter in staat om gedachten en gevoelens die gedurende interacties opkomen, gewaar te worden. Daardoor kunnen we kiezen wat waard is gedeeld te worden. Omdat we minder staan te popelen om te spreken, worden onze reacties geïnspireerd door wat op dat moment nodig is. Zo leggen we nauwkeurigheid en een bewuste bedoeling in onze woorden. We lijken uiterlijk minder actief, maar in die ruimte van stilte kunnen we inzicht krijgen in wat we zoeken, maar ook inzicht in wat anderen nodig hebben om hun zoektocht naar waarheid te ondersteunen.

Voor degenen die de neiging hebben stil te blijven, is het net zo belangrijk te vragen: 'Waarom spreek ik niet?' Diep deze vraag goed uit. Is de stilte te wijten aan angst, gebrek aan zelfvertrouwen, weinig energie of gebrek aan motivatie? Erken wel dat bewuste stilte een vorm van actie is en op zichzelf waardevol. Het helpt met dit soort introspectie bezig te zijn om een zienswijze te vinden die én het individu én de groep als geheel ten goede komt.

4. Maak verbinding met de bron (hoger manas)

Als je in deze verheven staat bent kunnen ideeën je bereiken.... Zelfs terwijl je spreekt... Houd als het ware je mentale antenne omhoog zodat ergens vanuit de hoogte, een idee je van binnen kan bereiken en je (bijdragen) verrijken (Geoffrey Hodson).

Als de manasische entiteit (het hoger Ego) een impuls naar beneden stuurt naar de lagere natuur.... komt het op de persoonlijkheid over als spontaan, vrij, door geen enkele actie in de lagere sfeer veroorzaakt. En dat klopt, want de oorzaken die op de persoonlijkheid inwerken komen uit de hogere en niet uit de lagere niveaus (Annie Besant).

HPB legt uit dat er geleidelijk een blijvende voedingsbodem of grondslag voor hoger bewustzijn ontstaat, als we moeite doen om ons bewustzijn te verhogen. Uiteindelijk moeten we, welbewust en blijvend, in verbinding staan met onze bron als we met anderen communiceren. Dan kan de deur opengaan, waardoor een wijsheid naar boven komt die onze gewone geconditioneerde reacties overstijgt.

Vanuit de persoonlijkheid gezien, manifesteert de invloed van buddhi-manas zich vaak als een schijnbaar natuurlijke en spontane gebeurtenis, maar daar moeten we wel de basis voor leggen. Meditatief Onderzoek helpt een heilige ruimte te maken waar verbinding tussen onze hogere en lagere natuur kan plaatsvinden.

Wanneer we in de logebijeenkomsten en in onze dagelijkse interacties, aan deze vaardigheden werken, worden we een helderder kanaal waardoor het hoger bewustzijn onze gedachten, emoties en acties kan beïnvloeden. Daardoor kan een samenhangender en meer geïntegreerde uitdrukking van onze ware aard naar boven komen.

Ons Werk

Tijdens het meditatief onderzoek, helpt het om de uitdagingen die inherent zijn aan de persoonlijke- en groepstransformatie te herkennen. Maar aanhoudende inspanning om vaardig te worden is zeer belangrijk. Tegenslagen horen er van nature bij. Onze toewijding ondanks hindernissen om te groeien en te dienen, is fundamenteel.

Het individu heeft maar beperkte macht in vergelijking met het collectief. In de gemeenschap, wordt het werk van transformatie makkelijker, neemt in kracht toe en wordt een machtige kracht in dienst van de mensheid. Maar we moeten niet vergeten dat elke individuele verandering iets toevoegt aan de groep, dus moeten we geen afbreuk doen aan de waarde van veranderingen in schijnbaar kleine, persoonlijke, dagelijks acties.

Heilige ruimtes maken kan een duurzame transformatie vergemakkelijken, niet alleen individueel maar ook collectief. Begin vandaag, faal, begin opnieuw, faal weer - faal glorieus, ons succes ligt in het opnieuw beginnen. Alles wat de Mahatma's van ons vragen is eenvoudigweg - PROBEER!

Vertaald en ingekort door Margreet Mantel