Meditatie: de wetten ervan en verschillende benaderingen; een samenvatting

22 oktober 1971
lezing 194

“Gegroet, zegeningen voor allen die hier aanwezig zijn.

Er heeft zich hier heel wat energie en helende kracht vergaard - helend voor ziel, geest en lichaam. Dat komt voort uit jullie eenstemmige verlangen om telkens nieuwe niveaus van bewustzijn, gevoelens en innerlijke en uiterlijke ervaringen te bereiken. En het is tevens afkomstig van entiteiten die niet in een lichaam verkeren en ook hier aanwezig zijn. Ik heb het jullie al eens eerder gezegd: er zijn heel wat meer entiteiten bij dit contact betrokken dan hier mensen zijn. Sommigen helpen en vervullen een taak, anderen leren. Het is net als bij jullie: een aantal van jullie helpt en leert, terwijl anderen in dit stadium alleen leren. Maar iedere stap van hun ontwikkeling heeft een weldadige invloed zodat anderen ervan leren of ze het nu beseffen of niet.

Vanavond zal ik het - in de vorm van een samenvatting - over meditatie hebben en over een aantal onafscheidelijk daarmee verbonden wetten, en daarbij bespreek ik hoe je meditatie het best voor dit padwerk kunt gebruiken om het doel ervan te realiseren, namelijk de vereniging van de hele persoon met het tot nog toe afgescheiden deel, het ‘lagere’ zelf.

Mediteren is bewust en doelbewust scheppen. Het is een van de meest dynamische en creatieve bezigheden die je je kunt voorstellen. De mens schept voortdurend, of hij dat nu weet of niet. Hij schept door wat hij is, door het totaal van zijn gevoelens en bewuste en onbewuste denkbeelden, die zijn daden en reacties bepalen, en door zijn doelstellingen. Iedere gedachte is een schepping en heeft een gevolg. In het

resultaat dat zij voortbrengt drukt zij zich uit. Aangezien de mens heel wat tegenstrijdige gedachten koestert en aangezien dat wat hij gelooft en denkt vaak drastisch verschilt van wat hij voelt, moet het resultaat, dus dat wat hij schept, wel overeenkomstig zijn. Het verwarde leven vol conflicten dat de meeste mensen leiden, is hiervan een bewijs.

Er zijn mensen die ongeweten scheppen, onkundig van het feit dat hun onjuiste gedachten, hun destructieve gevoelens en ongecontroleerde verlangens net zo zeker gevolgen hebben als een bewuste daad. Er zijn ook mensen die (en dat maakt een enorm verschil) hun denkbeelden proberen te toetsen, naar de waarheid zoeken en hun ideeën, gedachten en doelstellingen daarmee in overeenstemming brengen; hun gevoelens zuiveren door er met moed, eerlijkheid en wijsheid doorheen te gaan, in de wetenschap dat wat in je bestaat eenvoudigweg niet vermeden kan worden, maar ervaren moet worden, al is het nog zo pijnlijk. Wanneer je je die houding eigen maakt, kun je je eigen leven doelbewust gaan scheppen. En dat is zinvolle meditatie.

Mediteren is scheppen omdat je in een zeer krachtige creatieve substantie leeft. Je leeft erin, je beweegt erin, ze is je wezen eigen. Alles wat het bewustzijn in deze substantie uitstraalt en uitdrukt, moet vorm aannemen. Het woord dat je spreekt of denkt, de emotioneel geladen gedachte, de formulering van die gedachte, daaruit bestaat de scheppingsdaad. De creatieve substantie waarin je leeft en die in jou leeft, wordt dan gemodelleerd door de gedachtevorm die er zijn indruk in achterlaat. Deze substantie is zo krachtig, dat zij voortdurend in beweging is, steeds weer bevrucht door de gedachten en intenties van het bewustzijn. Zo ontvouwt de schepping zich op talloze manieren.

Wanneer je bewust schept, geef je uitdrukking aan verschillende gedachten, gevoelens en houdingen, of aan het totaal daarvan, dat immers de totaliteit van je leven schept. Al je denkbeelden en verlangens bepalen de richting van je wil, die met energie geladen is. Die scheppende kracht activeert de substantie, die het ontvangende deel van de schepping is.

Wanneer je dit principe eenmaal begrijpt, wordt je duidelijk waarom je precies kunt zeggen wat iemand is, denkt, voelt en gelooft (bewust en onbewust) wanneer je zijn leven ziet, wanneer je ziet op welke gebieden deze persoon vervuld is en overvloed heeft en op welke gebieden hij iets mist.

Daarom is een van de belangrijkste doelen op dit pad alles wat je denkt en weet, waarneemt, gelooft en wilt, bewust te maken. Pas dan kun je de conflicten en misvattingen gaan zien. Pas dan kun je doelbewust een goed leven scheppen. Meditatie kan en moet natuurlijk juist gebruikt worden om misvattingen en destructieve houdingen uit de weg te ruimen. Met behulp van meditatie kun je gaan inzien wat je misvattingen zijn en waarom het misvattingen zijn. Met behulp van meditatie kun je geleidelijk de juiste voorstelling van zaken in je zielssubstantie prenten.

Je mediteert eerst om datgene uit de weg te ruimen wat je belet te mediteren. Dat klinkt paradoxaal, maar is het niet. Als je een onjuiste, negatieve voorstelling van zaken hebt, kun je geen goed leven creëren, maar vernietig je zonder het te weten creatieve substantie, of zet die om in een negatieve manifestatie. Wanneer je misvattingen eenmaal uit de weg hebt geruimd, kun je actief prettigere ervaringen creëren, het vermogen tot goede en diepe gevoelens ontwikkelen, jezelf creatiever uiten en meer vreugde en vrede scheppen. Dit alles is in waarlijk onbegrensde overvloed in het universum aanwezig en staat je onbeperkt ter beschikking. De enige beperking is je eigen geest, die door de verkeerde ideeën en daaruit voortvloeiende negatieve gevoelens en houdingen hier geen weet van heeft. Deze onwetendheid belet je juist over de grenzen van je onwetendheid heen te stappen.

Iedere schepping in het universum komt tot stand doordat het actieve en het ontvangende principe zich verenigen en zo iets nieuws creëren. Dit geldt voor alles, van de kleinste, schijnbaar onbelangrijke daad tot de meest sublieme. Of jij nu iets kleins schept, of de kosmische intelligentie nieuwe sterrenstelsels, of jij je eigen ontwikkelingsproces, altijd moeten het actieve en ontvangende principe zich harmonieus verenigen. Dat geldt dus ook voor meditatie als scheppingsdaad.

Je kunt in verschillende stadia van je ontwikkeling verschillende manieren van mediteren toepassen. Het hangt ervan af welk niveau van je wezen je de actieve en welk niveau je de passieve rol toebedeelt. Ik ga hier nog nader op in. Laat ik nu alleen zeggen dat in eerste instantie bijna altijd het bewuste denken de actieve rol op zich neemt: door precies en beknopt de gedachten en intenties te formuleren. Het bewuste denken drukt uit, maakt aanspraken en verklaart. Hoe beknopter dit deel van de scheppingsdaad wordt uitgevoerd, hoe constructiever en oprechter de gedachten en intenties zijn, hoe minder

er onbewuste innerlijke belemmeringen bestaan (mits deze realistisch en eerlijk worden aangepakt).

Laten we eens aannemen dat je mediteert voor een bevredigender relatie met een partner. Je kunt er alleen maar van overtuigd zijn dat je dit verdient, dat het ook werkelijk mogelijk is en in overeenstemming met de goddelijke wet, wanneer je bent gaan inzien in hoeverre je zelf *niet* wilt liefhebben. Wanneer je je dit niet bewust bent, kun je niet met volle overtuiging zeggen dat je meer vervulling wilt en erom verzoeken; er blijft twijfel doorklinken. Zie je echter de houding onder ogen die niet met je wens strookt (je haat, je eisende liefde) en geef je deze werkelijk op, dan kun je eerst mediteren om zelf tot meer liefde in staat te zijn. Zo ga je realistisch om met dat wat een grotere vervulling in de weg staat, en alle weerstand en twijfel óf je wel het beste verdient, verdwijnt.

De zielssubstantie is het ontvangende principe. Hoe eenduidiger je verklaring is en hoe minder zij wordt afgevlakt door tegenstrijdigheden en heimelijke twijfels (vanwege niet-herkende negativiteit), hoe dieper en duidelijker de indruk is die je in het ontvangende deel - de zielssubstantie - achterlaat. De zielssubstantie wordt door bewustzijn gemodelleerd, al naar gelang de kracht, de overtuiging en de helderheid van dit bewustzijn.

De in alles aanwezige schepper maakt van precies hetzelfde principe gebruik als alle mensen, of zij dit nu weten of niet. Hoe hoger de ontwikkeling van een entiteit, hoe oprechter en reëler haar gedachten en denkbeelden, hoe sterker de energie is waarmee zij creëert. In het geval van de hoogste schepper wordt de energie niet teniet gedaan door conflicten, de beperkingen van het verstand en verkeerde voorstellingen.

Er is ook een samenhang tussen enerzijds accurate kennis, juiste denkbeelden en visualisatie van nieuwe mogelijkheden tot expansie en ervaring, en anderzijds de ontvankelijkheid van de zielssubstantie. Wanneer je denkbeelden op realiteit berusten en wanneer je daardoor de onbeperkte overvloed van het universum beseft, is je houding positief en in overeenstemming met de kosmische wetten van waarheid en liefde; dus heb je geen verdedigingen nodig. Deze onverdedigde staat maakt de zielssubstantie los, veerkrachtig en ontvankelijk. Er blijven gemakkelijk indrukken in achter en zij is goed te modelleren.

Zo kan er voortdurend schepping plaatsvinden in een ononderbroken stroom.

Omgekeerd geldt dat als de denkbeelden misvormd zijn en daardoor de houdingen destructief en de gevoelens negatief, de kosmische wet geschonden wordt. Dit veroorzaakt schuld en angst, wat weer tot verdedigingen noopt. De verdedigingen maken de zielssubstantie die voor schepping beschikbaar is broos en verharden het 'oppervlak' ervan. Daardoor kun je er veel moeilijker indrukken in prenten.

Tenminste *iets* van dit proces begrijpen, al is je begrip eerst louter theoretisch en verstandelijk tot je het ook gaat aanvoelen, is heel nuttig voor je verdere meditatiepogingen.

Meditatie bestaat uit de volgende stadia of fasen:
1 Voorstelling
2 *Inprenten en laten inprenten*
3 Visualisatie
4 *Vertrouwen*

Laten we eens kijken hoe dit werkt.

Ad 1 / Voorstelling
Zoals ik al zei, moet mediteren beginnen met je bewuste denken. Het is als alle bezigheden een wilsbesluit en een intentie die wordt uitgevoerd. De voorstellingen en gedachten die je je bewust vormt, zijn de gereedschappen waarmee je begint. Nogmaals: helderheid en overtuiging, beknopte formulering en afwezigheid van innerlijke tegenstrijdigheden aangaande je doel zijn bepalend voor de kracht van het proces. Als je voelt dat de verklaring die je uitspreekt zwak en twijfelend is, geeft dat direct aan dat je eerst de belemmeringen aan moet pakken. Daarop moet je je aandacht richten. Dan gaat het bijvoorbeeld om de bereidheid onbewuste negativiteiten, misvattingen, aspecten van je 'lagere' zelf, enzovoorts, onder ogen te zien.

Wanneer je de belemmeringen bij de kop hebt genomen en uit de weg geruimd en vervolgens met je bewuste denken krachtig en beknopt formuleert, kun je je innerlijk ontspannen, en zo indrukken in de zielssubstantie toelaten. Op die manier kun je een andere instelling en betere ervaringen creëren op steeds bredere gebieden.

Wanneer je in het smalle kader van je huidige staat blijft denken, zijn ontplooiing en schepping onmogelijk. Daarom vraagt meditatie dat je een denksprong maakt en je nieuwe mogelijkheden, een nieuwe bewustzijnstoestand voorstelt. Als je jezelf niet vrij van een bepaalde weerstand die je belemmert kunt voorstellen, moet je eerst verstandelijk overwegen dat zoiets zou kunnen, en dat je het wenst.

Allereerst moet je weten en geloven dat je het recht en de mogelijkheid hebt met je geest vorm te geven aan creatieve substantie. Misschien heb je dit zelfs nooit voor mogelijk gehouden en wanneer je nu bij jezelf te rade gaat, ontdek je wellicht sterke twijfels dat het mogelijk is. Neem de mogelijkheid om te beginnen als hypothese aan, totdat je weet dat het echt waar is.

Als je onbewust een gedachte verwerpt die je bewust hebt ingeprent, werkt het proces niet. Je kunt heel gemakkelijk bepalen of je een bewuste gedachte verwerpt aan de hand van de gevoelens die ermee gepaard gaan. Als dit het geval is, moet je je bezighouden met de innerlijke tegenspraak, en het scheppingsproces (meditatie) gebruiken om het te doen slagen, om angst en weerstand te overwinnen, zodat je de waarheid die je onder ogen moet zien onder ogen ziet en de gevoelens die je moet voelen ook voelt. Misschien is het overbodig dit steeds maar weer te zeggen, maar het is zo'n belangrijk punt. Veel mensen geven scheppende meditatie op omdat het niet schijnt te werken voor datgene waarover ze mediteren. Maar ze zien dit aspect totaal over het hoofd en dan geven ze het op.

Als je bijvoorbeeld onbewust een neurotisch verlangen koestert naar een negatief alternatief waar je belang bij hebt, is het mogelijk dat je op bewust niveau denkt dat dit niet zo is, dat je je ertegen verzet dit te erkennen, laat staan dat je het weg wilt nemen. Zolang dit in het onbewuste omgaat, is de bewuste goede gedachte krachteloos. Of zij strijdt in het beste geval tegen een onbewuste tegenkracht. Dit kan tot gevolg hebben dat je tussen twee toestanden blijft weifelen, namelijk vervulling en ontbering. Dit blijft zo tot de verborgen wil om te ontberen is blootgelegd. Mediteren is een prachtige manier om jezelf op de proef te stellen en weerstand te bespeuren tegen het bewuste positieve verlangen naar vervulling. In hoeverre wil je die echt? In hoeverre vrees je misschien bepaalde kanten van wat je het liefst wilt? In hoeverre ben je werkelijk bereid de prijs te betalen? Meditatie kan je op het juiste spoor brengen, mits je niet je emotionele reactie op de

gedachte die je uitzendt over het hoofd ziet.

De bewuste voorstelling van zaken moet dus overeenstemmen met de onbewuste voorstelling. Wanneer je een bepaald doel, een wens of een grotere ontplooiing als onderwerp van je meditatie kiest, is het daarom van wezenlijk belang vast te stellen of de bewuste en de onbewuste voorstelling niet met elkaar in conflict zijn.

Ad 2 / Inprenten en laten inprenten
Dit is van directe invloed op het tweede stadium: inprenten en laten inprenten. Het hoort allebei bij jou en is allebei van jou afhankelijk. Een eenduidige voorstelling laat een sterke indruk achter. Je hoeft je niet tegen iets te verdedigen of iets te verbergen, zodat je zielssubstantie zich de waarheidsgetrouwe voorstelling die je erin uitzendt, kan laten inprenten. Je voelt echt hoe de voorstelling 'in je zinkt' terwijl je hem uitzendt, als een zaadje dat in de aarde valt om te ontkiemen. Als dit gebeurt, ben je niet ongeduldig, maar laat je het kiemproces zijn vrije loop. Je verstoort het niet met twijfel, angst en ongeduld. Hoe minder je belast bent met onbewuste destructieve houdingen, hoe sterker je het scheppingsproces voelt werken. Je vertrouwt het, laat het zich op zijn eigen organische manier voltrekken, zonder het door eigenzinnigheid en vooropgezette ideeën die uit een beperkte logica voortkomen, te belemmeren. Zo zal de nieuwe schepping zich langzaam ontvouwen, misschien iets anders dan je dacht dat het zou gaan. Dit is de enige en beste manier om te scheppen; een andere manier is zelfs niet mogelijk.

Het kan heel goed zijn dat het scheppingsproces dat jij door je meditatie op gang brengt, eerst nog enige tijd op meer belemmeringen wijst. Als je niet op zo'n antwoord bent voorbereid, kun je het wel eens over het hoofd zien en dringt niet tot je door dat bepaalde gebeurtenissen of reacties in je inderdaad het antwoord zijn dat je nu nodig hebt. Hoe beter je erop bent voorbereid moeilijkheden te accepteren als die zich voordoen, hoe gemakkelijker je de taal begrijpt van het scheppingsproces dat je doelbewust op gang gebracht hebt.

Ik kan niet genoeg benadrukken dat mediteren, net als alle creatieve bezigheden, zowel bestaat uit inprenten (het actieve principe) als *laten* inprenten (het ontvangende principe). Hoe beter je deze wisselwerking kunt voelen, hoe meer effect je scheppingsdaad heeft. Daarom kan iemand met sterke defensies niet mediteren, hoe goed zijn bedoelingen

ook mogen zijn. Op bewust niveau kan hij wel actief genoeg de juiste ideeën formuleren en zich deze sterk inprenten, maar innerlijk gebeurt er niets. Hij kan zich niet laten inprenten, omdat hij de verdedigingen niet uit de weg heeft geruimd waarmee hij nog steeds voor zichzelf verbergt wat bij niet wil erkennen.

Ad 3 / Visualisatie
Het derde stadium is visualisatie. Laten we ons eerst een duidelijk begrip vormen van visualisatie. Het betekent namelijk niet dagdromen, fantaseren of valse hoop koesteren. Dit zijn allemaal pogingen een gevoel van hopeloosheid tegen te gaan dat op zich het gevolg is van destructieve houdingen en trekken, die je niet onder ogen wilt zien en op wilt geven, van overgebleven gevoelens die je niet wilt ervaren.

Visualisatie betekent dat je jezelf werkelijk waar kunt nemen in de toestand die je wilt bereiken. Je kunt jezelf in die toestand *voelen*. In meditatie kun je jezelf als liefdevol ervaren, in plaats van haatdragend; kun je vervulling ervaren in plaats van een eeuwig gevoel van gemis en leegte; kun je blij en tevreden zijn in plaats van bang en depressief - of waar je ook mee bezig bent in een bepaalde fase van je ontwikkeling. Visualisatie volgt op het maken van de juiste voorstelling. Je een voorstelling maken betekent dat je de nieuwe ervaringstoestand als mogelijkheid overweegt. Visualiseren betekent dat je jezelf in die toestand kunt *voelen.* Het betekent niet dat je daarbij in allerlei details treedt, want dat kan gemakkelijk tot dagdromen leiden, die meer een belemmering vormen dan een hulp.

Als je merkt dat je niet in staat bent de gewenste geestestoestand, ervaring of het gewenste gevoel te visualiseren, is dit wederom direct een teken voor je dat je jezelf onbewust blokkeert met een tegen-waarheid en daardoor verharde, niet voor indrukken ontvankelijke zielssubstantie en/of zwakke gedachtekracht blijft houden. Dan kun je daarmee aan het werk gaan. Dit alles vereist dat je je voortdurend afstemt op en bewust bent van je innerlijke processen en reacties, van de aard van je redeneringen en je reacties daarop.

Ad 4 / Vertrouwen en innerlijke leiding
Het vierde stadium is vertrouwen. In het begin kun je er alleen naar tasten door je eerlijk experimenterend op te stellen. Je kunt jezelf niet tot vertrouwen dwingen. Dat zou niet eerlijk zijn. Je zou louter met een soort wensgedachte innerlijke twijfel, negativiteit en ontkenning

toedekken. Helaas gebeurt dit maar al te vaak in religies, met heel onaangename gevolgen. Het brengt spiritualiteit op zich in diskrediet bij velen die geen onderscheid kunnen maken tussen jezelf iets opleggen en het werkelijk ervaren.

Als het je aan vertrouwen ontbreekt omdat je blind en ontkennend door het leven gaat en daarom afgesneden bent van de waarheid van het universum, moet je zo eerlijk mogelijk met deze houding omgaan. Je moet deze houding zelf moedig onderzoeken en je afvragen of je er misschien belang bij hebt en waarom. Net zoals het de ware aard van de mens is om lief te hebben en niet om te haten, om blij te zijn en niet wanhopig, zo is het ook zijn diepste aard om de weldadige aanwezigheid van de kosmische geest in zichzelf en de continuïteit van het bestaan te kennen, dat wil zeggen erin te vertrouwen. Als je niet weet, heb je op zeker moment *besloten* niet te weten. Dit moet je vaststellen, erkennen en uiteindelijk moet je de oneerlijkheid opgeven. Dan moet je je openstellen en eerlijke vragen gaan stellen. Openheid betekent altijd een mogelijkheid overwegen die je nog niet ervaren hebt, en deze vervolgens een kans geven, een eerlijke kans. Dit houdt ook in dat je geduld hebt en weet dat er heel veel mogelijkheden buiten jouw ervaringsbereik bestaan, in alles; en het houdt de bereidheid in om tastend je weg te vinden. Als je eerlijk antwoorden zoekt, ontvang je die en zal het ware universum zich aan jou meedelen.

Wanneer je je deze houding aanwent, moet dit onvermijdelijk positieve resultaten opleveren. Mensen die op dat punt nog in een grijze toestand van twijfel verkeren, zijn geneigd te geloven dat de eerste manifestaties en antwoorden toeval zijn: “Het zou tóch gebeurd zijn en hoeft helemaal niet die betekenis te hebben.” Deze reactie is voorspelbaar en zelfs onvermijdelijk. Je moet je niet schuldig voelen wanneer je zo reageert en dit net zo min voor jezelf verbergen als iedere andere reactie. Treed ook deze gedachten liever eerlijk en intelligent tegemoet.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen: “ja, het lijkt een wonder. Er is inderdaad een levend proces, een levende intelligentie aan het werk, die alles te boven gaat wat je aan verbeelding zou kunnen toeschrijven. Dit is wat ik graag zou willen. Maar er is nog een ander deel in mij dat twijfelt of het waar kan zijn. Ik wil het nog een kans geven.” Juist hier is het nodig te mediteren om uit te vinden op welk punt je precies in tweestrijd verkeert en twijfelt. Onderzoek wat de twijfelende kant wil en niet wil. Laat die kant aan het woord komen. Vraag hiervoor

innerlijke leiding. Vraag verdere antwoorden voor jezelf.

Antwoorden kunnen op verschillende manieren komen: door inspiratie, plotselinge nieuwe ideeën (gewoonlijk wanneer je die het minst verwacht), gevoelens waarvan je nog niet besefte dat je ze had, door iets wat iemand zegt of wat je ergens leest. Naarmate je verder gaat, zul je inzien dat deze antwoorden de manifestatie zijn van een levend organisch proces, dat zo betekenisvol is dat niets wat het verstand kan bedenken er ooit aan kan tippen. Je zult merken dat dergelijke antwoorden en de klaarheid die zij brengen, stukjes in een legpuzzel zijn, die geleidelijk een samenhangend beeld gaan vormen. Uiteindelijk zul je je meer dan op iets anders op dit proces verlaten. Het is werkelijker dan enig ding in de stoffelijke wereld. Het is je eigen pad dat zich ontvouwt en uiteindelijk onthult het nu en hier je de reden voor je bestaan op deze aarde, de betekenis van je huidige incarnatie. Wanneer deze innerlijke ervaring en zekerheid komen, heb je vertrouwen.

Maar voordien moet je leren omgaan met de stadia die je van dit vertrouwen weerhouden. Dat kan jaren duren, in ieder geval geen dagen. Ondertussen moet je voortdurend de inhoud onderzoeken van je eigen onbewuste of gedeeltelijk bewuste veronderstellingen, gevoelens en reacties. De onuitwisbare ervaring die we geloof of vertrouwen noemen, kan alleen komen wanneer je jezelf daartoe de kans geeft, wanneer je je open opstelt en eerlijk bent tegenover jezelf. Tegenwoordig is de mens vaak niet bereid zich open te stellen omdat hij bang is door anderen uitgelachen te worden. Dus is zijn ongeloof vaak net zo onnatuurlijk, oneerlijk en opgelegd, net zo opportunistisch en conformistisch als valse religiositeit in vroeger tijden was.

Maar even vaak komt het voor dat iemand het antwoord op zijn eerlijke vraag niet wil horen omdat hij bang is dat het ‘nee’ is; dat hij misschien zal ontdekken dat er niets buiten het tastbare en materiële bestaat. Hij is zo bang voor dit alternatief dat hij zich niet genoeg kan laten gaan om open en ontvankelijk te blijven. Echte antwoorden kunnen alleen komen wanneer je je niet gespannen en angstig opstelt, wanneer je bereid bent met Ieder antwoord om te gaan, wát het ook mag zijn. Aangezien zo iemand een negatief antwoord vreest, geeft hij er de voorkeur aan het in het midden te laten. De waarheid werkelijk met hart en ziel willen vinden staat voor hem gelijk aan een afgrond induiken, dus blijft hij op het randje weifelen en houdt het bij

theorieën. Dat kan hij soms wel vele levens lang volhouden. Er is moed voor nodig om een ongewenst antwoord te riskeren. Maar zo kom je bij de waarheid en bij echt geloof en vertrouwen, terwijl theorieën alleen een illusie van geloof opleveren.

Echt geloof is kennis, innerlijke ervaring, waarin geen enkele twijfel meer is. Echt geloof kun je alleen verwerven als je bereid bent een onaangenaam antwoord te riskeren en het ook onder ogen te zien. Als je er werkelijk op bent voorbereid alles tegemoet te treden wat er in het leven is, wat er in jou is, dan kun je risico's nemen en dan zul je de waarheid ontdekken. Maar ben je daar niet op voorbereid en stel je jezelf tevreden met spitsvondige theorieën en surrogaat-waarheden, dan kom je niet verder dan innerlijk geredeneer zonder het leven echt te leren kennen.

Dat betekent ook dat je je ertoe verbindt en bereid bent even open en eerlijk je lagere zelf tegemoet te treden. In de mate waarin je je lagere zelf voor jezelf verbergt en uit de weg gaat, mis je ook de moed om je voor iets anders open te stellen, dus ook voor de universele waarheid.

Deze vier stadia zijn natuurlijk direct met elkaar verbonden en van elkaar afhankelijk.

Nu zal ik een paar wetten bespreken die bij meditatie van toepassing zijn. Een van de belangrijkste wetten wordt in alle spirituele tradities telkens weer herhaald: wat je gelooft, ervaar je. Dit komt natuurlijk al heel duidelijk naar voren in wat ik voorheen gezegd heb. Je leeft in een creatieve substantie, een soort oneindig kneedbare 'massa', waaraan je geloof vorm geeft. De krachtige, bruisende zee van energie waarin je beweegt, ademt, denkt en je uitdrukt, kan daarom alles manifesteren wat je je maar kunt bedenken: van de ellendigste hel tot de heerlijkste hemelse staat en alles wat daartussen ligt. Dit besef kan je leven echt diepgaand veranderen. Ik raad jullie aan hier diep over na te denken, en in een meditatie om inspiratie en innerlijke leiding te vragen met betrekking tot dit speciale aspect. Op dit punt wordt visualisatie van belang. In het proces van je voorstellen, inprenten en laten inprenten, visualiseren en vertrouwen geef je uiting aan en handel je naar een bepaald geloof. Dit geloof moet je vervolgens ervaren bij wijze van zelfgeschapen antwoord.

Als je geloof (je voorstelling en visualisatie) inhoudt dat je niet kunt

veranderen, dat het universum vijandig is, dat jou uiteindelijk een tragisch lot beschoren is, dan zul je, moet je wel precies dat ervaren. Al je daden en reacties zijn erop ingesteld dit te bewerkstelligen. Het hele thema 'beelden' bewijst dit ruimschoots.[1]

Omgekeerd, als je werkelijk gelooft dat je kunt veranderen, en negativiteit, destructiviteit, wanhoop, ongeluk en armoede kunt ontgroeien, dat het universum in alle opzichten uitbundige vreugde is en dat je deze waarheid kunt ervaren, dan moet je dit ook ervaren. Dit geloof moet ook je bereidheid inhouden om je eigen belemmeringen uit de weg te ruimen. Als je je hier eerlijk toe verbindt, zul je je steeds vrijer voelen te geloven dat het mogelijk is de overvloed van het universum te ervaren.

Een fijngevoelig innerlijk mechanisme zendt zijn 'boodschappen' uit, waardoor je de goddelijke wetten niet meer dan in een bepaalde mate kunt schenden. Als je bijvoorbeeld onbewust een weg van haat en wrok bent ingeslagen, kun je niet in de mogelijkheid van liefde en vervulling geloven. Als je onbewust het leven wilt bezwendelen door meer te willen dan je bereid bent te geven, schend je een andere belangrijke kosmische wet, zodat ook hier de vlieger niet opgaat, hoezeer je ook probeert in de mogelijkheid van de overvloed van het leven te geloven. Het 'slaat niet aan': je zielssubstantie weigert dat wat je wilt inprenten, totdat je ophoudt de wet te schenden. Je kunt het leven niet bedriegen, en dat is maar goed ook.

Een andere wet is dat je geen stappen kunt overslaan. Als je een bepaald resultaat wilt, maar dat resultaat is alleen mogelijk als er bepaalde belemmeringen uit de weg geruimd worden die een spirituele wet schenden, dan zul je die belemmeringen eerst moeten aanpakken. Misschien moet je daarvoor het doel van je meditatie halverwege veranderen. Als je niet bereid bent dat wat in de weg staat te corrigeren, blijft het resultaat uit; dan kan er op dit gebied geen schepping plaatsvinden.

Hier kan ofwel een vicieuze cirkel of een heilzame cirkel werkzaam zijn. De vicieuze cirkel is: als je onbewust afhoudt, je niet tot waarheid en eerlijkheid wilt verbinden en niet evenveel wilt geven als je wenst te ontvangen, maar uit kinderlijke en oneerlijke motieven meer wilt

[1] Zie lezingen 38 t/m 41 over 'Beelden' (Noot vertaler)

krijgen dan je bereid bent te geven, dan zal het je ook aan overtuiging ontbreken. Met andere woorden, als je een positief resultaat wenst zonder de noodzakelijke verandering in jezelf tot stand te willen brengen, moet je ook wel twijfelen dat er iets voor jou kan veranderen. Bijgevolg zijn je voorstelling, je geloof, je visualisatie te zwak en is je zielssubstantie door haar verharding niet vatbaar voor indrukken. Dit versterkt weer je twijfel en ontkenning.

Omgekeerd, als je voldoet aan de wetten van waarheid en liefde, van eerlijkheid en openheid; als je je defensies uit de weg ruimt en je lagere zelf onder ogen ziet; als je bereid bent te veranderen, dan voel je het als je geboorterecht de absolute overvloed te ervaren die in de aard van het universum besloten ligt. Als je ergens vastzit en blind bent, is het aan jou het antwoord te vinden. Het is nooit zo duister als je wilt geloven. Je kunt het altijd vinden als je het werkelijk wilt.

Een van de nuttigste dingen om te onthouden is het feit dat je kunt mediteren om te mediteren: je kunt om innerlijke leiding en inspiratie vragen om het punt te vinden waar het om gaat, om de juiste concentratie en de juiste woorden te vinden in ieder stadium van je pad. Je kunt mediteren om je bewust te worden waar je zielssubstantie gepantserd is door onwaarheid, en om hulp vragen om deze soepeler te maken. Je kunt en moet meditatie gebruiken voor iedere stap in dit proces. Weet dat daar waar je te veel weerstand voelt, jij het positieve niet wilt, maar in het negatieve wilt blijven. Dan moet je dat aanpakken. Mediteren wordt werkelijk problematisch wanneer je je negatieve wens ontkent, maar je over het resultaat beklaagt. Op het moment dat je weet dat je het negatieve wilt, ben je al een stap verder, omdat je dan daarover kunt mediteren.

Hoe meer je de kunst van het mediteren gaat beheersen, hoe meer je gaat beseffen dat het berust op een voortdurende wisselwerking tussen het actieve en het ontvankelijke principe, tussen je door je wil gestuurde vermogens en de vermogens waar je wi1 geen directe invloed op heeft. Na het eerste stadium, waarin je denken de actieve rol speelt en de ontvankelijke zielssubstantie modelleert, doen zich andere mogelijkheden voor waarbij de verschillende niveaus van het menselijk bewustzijn beurtelings en in wisselwerking de actieve en de ontvangende rol spelen. Met je bewuste denken kun je het goddelijk proces op gang brengen en laten reageren. Door je bewuste goede wil en met je denken roep je het spirituele Zelf op en impregneer je het.

Maar dan moet er een andere wisselwerking tot stand komen. Het spirituele zelf dat zich manifesteert moet het actieve principe worden, terwijl het bewuste denken zich luisterend, ontvankelijk en plooibaar moet opstellen. Het moet zich afstemmen op de boodschappen die opkomen, en deze verstaan.

Nog een andere mogelijkheid is dat je je bewuste denken weer actief gebruikt, maar het ditmaal op het lagere, destructieve deel in jezelf richt, zodat dit naar buiten treedt en laat horen wat het te zeggen heeft. Daarna moet je je weer ontvankelijk opstellen om het lagere zelf werkelijk 'aan te horen'. Dit betekent niet dat je er bewust aan toegeeft, je ermee identificeert en je er zo door laat beïnvloeden. Maar je luistert, laat het tot je doordringen, denkt erover na en maakt onderscheid.

Net zoals je bewuste denken zich kan laten instrueren door het spirituele zelf, zo kan het lagere zelf zowel door het bewuste denken als door het goddelijke zelf geïnstrueerd worden, misschien ook in die volgorde. Nadat je de destructieve onzin van het lagere zelf hebt aangehoord (het alle ruimte latend om zich vrijelijk te uiten), kun je zeggen waar het ongelijk heeft en waarom; wat de misvattingen zijn en welke schade het aanricht, welke ongewenste resultaten het brengt. Dan komt er een dialoog, een wisselwerking tot stand.[1] Een tijdje later misschien kun je het goddelijke zelf vragen het lagere zelf te instrueren. Laat het goddelijke zelf tot je bewuste denken en je onontwikkelde lagere zelf spreken. Luister ernaar; laat het je op alle niveaus onderrichten en inspireren. Laat het via jou tegen je spreken of aan je schrijven.

Wanneer het goddelijke zelf het gewoonlijk onbewuste lagere zelf onderricht, kan dit op verschillende manieren gebeuren. Het kan zijn dat je echt een innerlijke dialoog hoort tussen deze twee niveaus van je wezen, waarbij je ego zich actief aan de zijde van het goddelijke zelf kan scharen. Maar het proces kan ook tijdens je slaap plaatsvinden zonder dat je bewuste denken er direct bij betrokken is. Dat kan een tijdelijke beroering in je veroorzaken die je eerst misschien niet begrijpt. Het kan een gevolg zijn van je wens je lagere zelf te zuiveren. Wanneer je ten volle beseft hoe het zich precies manifesteert (en dit is altijd noodzakelijk, je kunt het niet overslaan, want jij moet er verantwoordelijkheid voor nemen), kan het proces van beïnvloeding

[1] Zie voor deze dialoog ook lezing 182 'Mediteren' (Noot vertaler)

door het goddelijke zelf onwillekeurig plaatsvinden. Je moet heel goed luisteren, je heel goed afstemmen, heel ontvankelijk worden om dit te bespeuren. Dit is alleen mogelijk wanneer je de voorgaande stadia al beheerst en beoefent.

Toch zijn er in het leven van ieder mens af en toe periodes waarin zo'n innerlijk proces plaatsvindt, zonder dat hij of zij feitelijk op een pad als dit bezig is. Dit kan te danken zijn aan een voornemen dat nog voor de huidige incarnatie is ontstaan. De entiteit kan op een bepaald kruispunt gekomen zijn, waar deze innerlijke leiding haar helpt een uiterlijke beslissing te nemen om zich aan een echt pad te verbinden, met alles wat daarvoor nodig is. In periodes van beroering kan een dergelijke innerlijke leiding komen in de vorm van krachtige dromen of een bepaalde opeenvolging van gebeurtenissen. Als iemand niet al diepgaand bezig is met, en afgestemd op de innerlijke werkelijkheid, is hij niet in staat de betekenis te ontcijferen. Hij heeft daarvoor hulp en leiding van anderen nodig, en zelfs dan gaat hij misschien pas veel later ten volle de betekenis begrijpen.

Als je een dergelijk proces bewust noch onbewust belemmert, maar afwacht en luistert, vindt er na zulke periodes een enorme ontwikkeling plaats. Je ontplooit je verder en vindt meer klaarheid. Maar als er bewuste weerstand en onbewuste ontkenning, angsten en blokkades in de weg staan, zet een heel schadelijk proces in omdat de innerlijke expansie vooruit dringt, terwijl de blokkades aan de buitenkant dit verhinderen. Dat leidt tot een crisis die zich op één, of op alle niveaus kan voordoen. Het kan tot een instorting komen als enerzijds de drang tot expansie en anderzijds de weerstand daartegen te sterk zijn. Het zijn altijd de remmingen aan de buitenkant die moeten wijken voor de innerlijke drang om je te ontplooien. Want dat is de goddelijke en ware stem, die het juiste moment kent. Elke crisis moet in dit licht bekeken worden.

Hoe verder je komt op het pad, hoe ontvankelijker je bent voor het innerlijk proces en hoe beter je in staat bent per niveau afwisselend receptief te zijn en initiatief te nemen. Het groeiend bewustzijn van en het steeds beter afgestemd zijn op de innerlijke processen, de innerlijke wereld van waarheid, slecht uiteindelijk de dikke muur die het ego van de werkelijkheid scheidt.

Je kunt meditatie op alle levenservaringen toepassen, zowel innerlijke

als uiterlijke ervaringen en zelfexpressie. Als je het op de juiste manier beoefent, richt je je afwisselend op je innerlijke en uiterlijke leven. Als er voor uiterlijke vervulling geen belemmering bestaat, zet je meditatie onmiddellijk het beschreven scheppingsproces in gang en voel je het in je werken. Maar in het geval van innerlijke belemmeringen, moet je je meditatie dáárop richten. Dan kun je later weer mediteren voor het gewenste uiterlijke doel.

Het doet er niet toe wat je als hoofddoel kiest voor je meditaties: of je een zinvoller leven wilt of de schepper in je wilt ervaren. Want beide houden hetzelfde in en leiden tot hetzelfde. Als je God in je ervaart en je weet dat jij een manifestatie van God bent, moet je rijk en vervuld zijn. Maar als je de rijkdom van het leven als uitgangspunt neemt, kun je alleen slagen wanneer je weet dat dit de aard van de schepping en Gods wil is. Voor beide doelen moet je innerlijke belemmeringen verwijderen als je echte eenheid wilt, en niet de valse eenheid, die voortkomt uit het afsplitsen van het onaangename deel dat je wenst te omzeilen.

Je kunt mediteren om werkelijk je diepste angsten te ontmoeten en ermee om te gaan. Je kunt innerlijke leiding, verlichting, kracht en moed vragen. Want de mens hoeft niet in angst te leven. Maar de angsten verdwijnen alleen wanneer je er doorheen gaat en ze als spoken ontmaskert.

Er is geen mens die niet bang is voor de dood, want de mensheid leeft met een innerlijke muur, die haar scheidt van het proces dat aan gene zijde van de dood plaatsvindt. Ook dat kan een onderwerp voor meditatie worden. Misschien wil je die muur verwijderen. Daarvoor kun je leiding vragen. Maar ben je werkelijk bereid aan de voorwaarden te voldoen? Als dat zo is, kun je de muur verwijderen. Dan kun je leven zonder angst voor de dood. Je kunt de waarheid van het eeuwige leven ervaren, hier en nu, in je lichaam. Maar dat betekent dat je alle ego- houdingen moet opgeven: alles wat je ego ondersteunt en cultiveert en waardoor je zo enorm in beslag wordt genomen, zoals trots, eigenzinnigheid, angst, ijdelheid, afgescheidenheid, dualiteit (het idee dat er verschil is tussen jou en anderen en er altijd één belangrijker moet zijn, jij óf de ander). Al deze dwalingen en illusies maken deel uit van het ego-bewustzijn en beletten je te beseffen wie je werkelijk bent: het grotere bewustzijn dat geen muur kent en daarom niets vreest. Je kunt jezelf wijsmaken dat je niet bang bent voor de dood door er niet

naar te kijken, maar je angst komt op allerlei andere manieren tot uiting. En zolang je een ego bent, ingesloten binnen zijn eigen muren, moet je wel bang zijn voor de dood, zelfs als je de dood wenst om destructieve redenen (bij wijze van vlucht, of uit vijandigheid). Je kunt je werkelijk van deze angst ontdoen wanneer je de ego-houdingen aflegt. Wanneer je het leven eerlijk en rechtuit tegemoet treedt, zonder bedrog; wanneer je jezelf niet boven anderen plaatst en je dus niet hun mindere voelt. Want het ene heeft zijn wortels in het andere, zoals jullie weten, maar liever vergeten.

Elke vraag, elk probleem, elk conflict, elke duisternis kan en moet je in je meditaties betrekken en moet je eerlijk aanpakken. Alleen is hier het probleem, lieve vrienden, dat zelfs wanneer je ervaren hebt dat het werkt en je er echt in gelooft, je toch nog al eens vergeet deze prachtige communicatievorm te gebruiken. Het komt eenvoudig niet In je op er steeds gebruik van te maken; je vergeet hoe effectief het kan zijn in de grootste en kleinste levenskwesties. In werkelijkheid bestaat er geen klein of groot; alles is belangrijk. Elke kwestie houdt de mogelijkheid in van een constructieve of een destructieve houding, van een goddelijke of een duivelse, van waarachtigheid of dwaling. Daarom kan alles belangrijk of onbelangrijk zijn, afhankelijk van je uitgangspunt; daarom kun je over alles mediteren.

De specifieke entiteit die je nu bent, is een goddelijke expressie; hoe meer je mediteert om je blokkades te verwijderen, hoe meer je daarvan doordrongen raakt, je erdoor laat leiden en je het bent. Dan is er geen muur meer, geen ego meer, dan *ben* je het goddelijke bewustzijn. In dat stadium zijn speciale meditatieve handelingen onnodig geworden, in de zin van denken, je concentreren, je gedachten vastleggen, luisteren, zorgen dat je geen zijwegen inschiet. Je hoeft je niet in te spannen om iets tot stand te brengen, je straalt eenvoudigweg schepping uit. Je leeft het, je ademt het, je bent het. Iedere uiting, iedere gedachte, ieder gevoel is een creatieve meditatieve handeling wanneer je ware zelf is vrijgemaakt.

Er zijn andere stadia die ik kort wil bespreken die belangrijk zijn om te kennen. Wanneer de persoonlijkheid nog allerminst verlicht is, gebruikt zij *smeekbeden.* Hier hoeven we niet op in te gaan, want geen van jullie verkeert meer in dat stadium. Het denkbeeld dat een entiteit buiten je je verhoort, je willekeurig beloont enzovoorts, is duidelijk het gevolg van een kinderlijke, onontwikkelde staat. Zo iemand verbeeldt zich dat als

hij maar nederig genoeg smeekt, zijn wens door deze andere, op zichzelf staande entiteit vervuld zal worden. Toch worden zelfs deze smeekbeden vaak ‘verhoord’, omdat door de overtuigingskracht en de visualisatie de wet van ‘wat je gelooft, ervaar je’ in werking treedt. De kracht van de gedachte doet het. Liefde, nederigheid en eerlijkheid kunnen de gedachte werkingskracht geven, in weerwil van het primitieve geloof.

Het volgende stadium is al veel verlichter, en dat is een *verzoek.* Het betekent dat je jezelf verzoekt een bepaalde richting in te slaan; dat je weet dat deze processen in werking zullen treden en dat wat je wenst overeenstemt met de onveranderlijke goddelijke wetten.

Het derde stadium is *weten* dat het zo moet zijn, dat het zo zal zijn; dat je recht hebt op iedere vervulling; dat je die verdient omdat je bereid bent alle negatieve, belemmerende houdingen op te geven. Door deze totale toewijding weet je dat de goddelijke kracht en het goddelijke bewustzijn in je zeker zullen reageren.

Het vierde en meest gevorderde stadium is *wanneer je weet dat het gebeurd is,* zelfs voordat het zich gemanifesteerd heeft. Dan ‘klikt’ het innerlijk en ervaar je het doorgaande, onveranderlijke goddelijke proces. In dit stadium is alle twijfel tenietgedaan omdat negativiteit en ontkenning in jou teniet zijn gedaan.

Op sommige gebieden van je leven kun je in het tweede, op andere gebieden in het derde en op weer andere in het vierde stadium verkeren. Het is een goede graadmeter voor je. Het vierde stadium betekent dat je in eenheid bent.

Lieve vrienden, wanneer ik me terugtrek en jullie hier nog een tijdje bij elkaar blijven, heeft misschien een van jullie de impuls om hardop te mediteren waarna langzamerhand anderen kunnen deelnemen. Laat het een spontane uiting worden. Jullie kunnen op deze wijze hier een prachtige energie opwekken die voor elk doel op je pad gebruikt kan worden. Jullie kunnen eventueel direct over een persoon mediteren, die voelt dat zij dit voor een speciaal doel nodig heeft, wat je kunt vergelijken met de kracht die ik nu geef. In zijn soort is het zelfs een nog sterker hulpmiddel. De energie van velen is niet alleen veel krachtiger, maar het helpt jullie ook te beseffen welke kracht je kunt opwekken wanneer je haar in de juiste kanalen leidt. Laat jullie

inspireren en laat komen wat komt.

Wees gezegend met liefde en waarheid en kracht.”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1971.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Meditation: Its Laws and Various Approaches – A Summary'.
Vertaling door Lidewij Frijlink in 1983; herzien in 1986
t.b.v. Padboek 1 onder redactie van Philip Renard.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*