

De gevaren van meditatie

Ieder mens die op aarde en daarmee in de materie komt is uit de singulariteit (de eenheid) gevallen en in de dualiteit (de tegenstellingen) gekomen. Sterker nog, zijn persoonlijkheid is de gevangene van de dualiteit geworden. Die toestand is wat bekend staat als het ego. Het ego is dus niet, zoals over het algemeen wordt gedacht, een manier van doen, maar een staat van zijn. Als gevolg van het zijn van zijn ego, zijn afgescheidenheid van de eenheid, ervaart de mens zich als onvolmaakt en is hij constant op zoek naar zijn verlicht/volmaakt/echt zijn of kortweg zijn Zijn. Die zoektocht bestaat al zolang de mensheid bestaat en is nog steeds niet volbracht. Maar daar moet nu een eind aan komen. De reden daarvan is dat het ego als gevolg van het dualistische karakter ervan de staat van onbalans is die zelfdestructief is en nu de climax daarvan wordt bereikt in de vorm van problemen die zelfs de mensheid als geheel bedreigen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat in deze tijd de interesse voor spirituele ontwikkeling, dat het Zijn ten doel heeft, drastisch is toegenomen. Op dit moment bestaat die ontwikkeling vooral uit het beoefenen van meditatie, want dat geeft de innerlijke rust die aan het Zijn wordt toegeschreven. Maar daar schuilt een gevaar in. Hoe zit dat?

De scheiding tussen de singulariteit en de dualiteit waaruit het universum bestaat, bevindt zich ook in de mens. De dualiteit daarvan bestaat uit gedachten en gevoelens en de singulariteit uit de waarnemer, het bewustzijn, van gedachten en gevoelens genaamd het Ware Zelf. De afgescheidenheid van het Ware Zelf bestaat uit de gevangenschap van (hechting aan, identificatie met) de dualiteit en dus van de gedachten en gevoelens. Dit betekent dat we zolang we ons ego zijn bepaald worden door onze gedachten en gevoelens. Of beter gezegd door de in gedachten gevatte wil van onze gevoelens. Onze gevoelens hebben immers een in gedachten gevatte wil, want anders zouden we bijvoorbeeld niet kunnen zeggen: Luister niet naar je angst. Om de afgescheidenheid op te heffen en daardoor volmaakt te worden, dienen we vanzelfsprekend één te worden met het Ware Zelf. Omdat men veronderstelt dat meditatie die eenheid realiseert, bestaat dat uit het oordeelloos waarnemen van gedachten en gevoelens zonder de wil van het oordeelbehoefte ego te volgen. Dat geeft inderdaad rust, maar is het ook de rust van het Zijn?

Dat is helaas niet het geval, omdat het Zijn het in rust zijn is en dus een toestand is waar je niets voor hoeft te doen. Met meditatie wordt het Zijn dan ook niet gerealiseerd. Reden waarom men moet blijven mediteren om rust te ervaren. Sommigen doen dat dan ook al vele jaren en vele malen per dag. Hiermee is duidelijk dat afhankelijkheid of sterker nog verslaving een gevaar van meditatie is. Maar er is nog een gevaar en dat is dissociatie. Dat betekent dat men wel de positie van de waarnemer van gevoelens en de gedachten ervan inneemt, maar er niet één mee is en er door meditatie ook niet één mee wordt. Met gevolg dat men verstoken blijft van het Zijn. De reden daarvan is dat men op afstand van de waargenomen gevoelens blijft terwijl het de bedoeling is om er naartoe en doorheen te gaan. Want op de bodem van de gevoelens bevindt zich de volmaakte vrijheid (en verantwoordelijkheid), de eenheid, het innerlijk Licht, van het Ware Zelf. Zonder dat te doen blijft men het ego en belijdt men het spiritueel materialisme als zijnde het zoeken van het Zijn in de vorm zoals zelfs de bekendste goeroes doen.

© Cor Bijl

Oprichter van NLbe, Nederlands instituut voor zijnsontwikkeling (www.nlbe.nl)

Het gevaar van meditatie

Ieder mens die op aarde en daarmee in de materie komt is uit de singulariteit (de eenheid) gevallen en in de dualiteit (de tegenstellingen) terecht gekomen. Als gevolg van deze afgescheidenheid ervaart hij zich als onvolmaakt en is hij constant op zoek naar zijn verlicht/volmaakt/echt zijn of kortweg zijn Zijn. Die zoektocht bestaat al zolang de mensheid bestaat en is nog steeds niet volbracht. Maar daar moet nu een eind aan komen. Het niet-Zijn, beter bekend als het ego (ego is de gevangenschap van de persoonlijkheid in de dualiteit), is namelijk de staat van onbalans die zelfdestructief is en die nu de climax van deze zelfdestructie bereikt in de vorm van problemen die zelfs de mensheid als geheel bedreigen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de interesse voor spirituele ontwikkeling, dat het Zijn ten doel heeft, drastisch is toegenomen. Op dit moment bestaat die ontwikkeling vooral uit het beoefenen van meditatie. Want dat geeft de innerlijke rust die aan het Zijn wordt toegeschreven. Maar daar schuilt een gevaar in. Hoe zit dat? De scheiding tussen singulariteit en dualiteit dat inherent is aan het universum, bevindt zich ook in de mens. De dualiteit bestaat uit gedachten en gevoelens en de singulariteit uit de waarnemer, het bewustzijn, van gedachten en gevoelens genaamd het Ware Zelf. De afgescheidenheid van het Ware Zelf bestaat uit de gevangenschap van (hechting aan, identificatie met) de dualiteit en dus van de gedachten en gevoelens. Dat betekent dat we bepaald worden door onze gedachten en gevoelens. Of beter gezegd door de in gedachten gevatte wil van onze gevoelens. Onze gevoelens hebben immers een in gedachten gevatte wil, want anders zouden we bijvoorbeeld niet kunnen zeggen: Luister niet naar je angst. Om de afgescheidenheid op te heffen en daardoor volmaakt te worden dienen we één te worden met het Ware Zelf. Omdat men veronderstelt dat meditatie die eenheid realiseert, bestaat meditatie uit het (oordeellos) waarnemen van gedachten en gevoelens zonder de wil ervan te volgen. Dat geeft inderdaad rust, maar is het ook de rust van het Zijn? Dat is helaas niet het geval, omdat het Zijn het in rust zijn is en dus een toestand is waar je niets voor hoeft te doen. Met meditatie wordt het Zijn dan ook niet gerealiseerd. Reden waarom men moet blijven mediteren om rust te ervaren. Sommigen doen dat dan ook al vele jaren en vele malen per dag. Hiermee is duidelijk wat het gevaar van meditatie is, te weten: afhankelijkheid. Maar er is nog een gevaar en dat is dissociatie. Dat betekent dat men wel de positie van de waarnemer van gevoelens en de gedachten ervan inneemt, maar er niet één mee is en er door meditatie ook niet één mee wordt en dus verstoken blijft van het Zijn. Men blijft namelijk op afstand van de waargenomen gevoelens terwijl het de bedoeling is om er naartoe en doorheen te gaan. Want op de bodem van de gevoelens bevindt zich de volmaakte vrijheid, het innerlijk Licht, van het Ware Zelf. Zonder dat te doen blijft men het ego en belijdt men het spiritueel materialisme zoals zelfs de bekendste goeroes doen.