



## OOSTERSE EN WESTERSE MEDITATIEMETHODEN

Westerse en Oosterse meditatievisies van Steiner, Lubiensky, Yogananda (Ook sprekend over de Christus), Mosmuller, Bailey, Bos, (zen)boeddhistische teksten, het Filokalia gebedenboek, de Transcendente meditatie en de Symboolmeditatie liggen ten grondslag aan dit artikel.

Er zijn zo wie zo duidingverschillen m.b.t. onze psyche. In het oosten spreekt men over het "ik" waar we in het westen in feite het ego (onze gedragingen, (on)hebbelijkheden, het astraallichaam mee bedoelen). In de westerse visie doordringt het "ik" het ego. Dit kan misverstanden in de discussie geven. In het Boeddhisme spreekt men bijvoorbeeld ook niet van een individualiteit. Persoonlijk spreek ik liever van drie "Ikken": het ego, het wakkere ik en het Hogere Zelf.

Op mijn eigen zoektocht naar een waarachtige bevredigende en passende meditatiemethode heb ik verschillende positieve en kritische geluiden over twee meditatietechnieken op een rijtje gezet, m.n. de Symbool- en tekstmeditatie en de Transcendente meditatie.

### De Transcendente Meditatie

Hierbij wordt een mantra gebruikt, waardoor innerlijke verstillings van de geest ontstaat. De mantra bestaat uit lettergrepen die je al reciterend helpen om de greep op sterke emoties te verbreken. Doel is het wekken van kosmisch bewustzijn. De mantrameditatie is rustgevend, ontspannend, stress reducerend en geeft vredelievende gevoelens. De bedoeling is dat het bewustzijn zich vergroot en ons inzicht zich verdiept. Hierbij enkele kritische geluiden die ik in de literatuur en op internet ben tegen gekomen:

TM kan een methode worden die de beoefenaar buiten diens eigen rationele denken om tot verlichting wil brengen, juist door de herhaling. Soms heb je langere tijd nodig om de geest gefocust te krijgen. Als je geest te weinig geconcentreerd is, je wil te zwak is, kan lang of uren reciteren averechts werken. Gevolg: Een passieve niet wakkere concentratie of verslappende aandacht, een suffen, staren, dagdromen en jezelf vanuit een soort zelfhypnose in een roes brengen. Verdere effecten: geestelijke krachteloosheid, een narcistisch massa-ik, egocentrisme, soort autisme, een vlucht uit de werkelijkheid en ontkennen van het lichaam met zijn emoties. Naast ego-onderdrukking, mantra-afhankelijkheid, makke schapengedrag, geestelijke gevangenschap kan ze twijfelzucht geven en de behoefte aan raadgevingen en adviezen van buiten af versterken. Een geestelijke vlucht uit de boze buitenwereld kan het ook worden, daarnaast kan ze het vitale verzwakken en tevens wereldvreemdheid bevorderen. Bij personen met een "ik-zwakte" in aanleg ligt ook het gevaar van een psychose en depressie om de hoek.

Ook kan ze eigendunkelijk elitair maken, transcendentie macht geven, de naastenliefde te niet doen door het versterken van de eigenliefde en een niet ontmoeten van het Ware Zelf geven. Je kunt wegzakken in onklare gevoelsmystiek en visioenen, er niet zijn in de menselijke ontmoeting en gevoelens van welbehagen of gelatenheid ervaren. Onverschillig overkomen, in vervoering jezelf kunnen verliezen, het "Ik" laten verdwijnen hetgeen afwezige troebele, vage en niet wakkere blikken geeft.

In de kritische film "David wants to fly" over de TM-beweging van de Maharishi Mahesh Yogi wordt ook gewag gemaakt van vermoede, lege, uitgebluste beoefenaren. Esoterisch gezien wordt je door de astrale wereld leeggezogen als je de effecten van de meditatie jezelf toe wilt eigenen. Door te nemen en te behouden kunnen astrale entiteiten je ook iets ontnemen. Je zou kunnen zeggen, hoe egoïstischer je mediteert, vaak gewoon onbewust, des te meer kan de astrale wereld je etherenergie aftappen. Wil je geestelijk, spiritueel "bezitten" dan wordt je als je niet uitkijkt zelf ook "bezeten". Samengevat heb je met eenzijdige TM-meditatie op lichaams- en plexus solaris of buikniveau gemediteerd en je niet gericht op het reine bevrijdende denken, het zenuwzintuigniveau. Overgave vraagt een wakker en bewust meegaan, niet een verloren raken in het Al! De bevrijdende geest kun je niet vinden met het bewustzijn dat nog gebonden is aan de lichaamsprocessen en al te persoonlijke gevoelens. Je denkt "heiligheid" bereikt te hebben maar je hebt jezelf in een sterke zelfliefde vastgezet die zichzelf wijs maakt dat dit liefde voor anderen is. Je kunt er helaas een verfijnde egoïst van worden.

## Symbool- en tekstmeditatie

“Westerse inwijding is een inwijding van het Ik”.

Het denken wordt hier ingezet om het denken te verlaten en om te vormen. De meditatie gebeurt aan de hand van een spirituele tekst, b.v. "De waarheid leeft in het Licht" of d.m.v. een zuiver symbool b.v. het rozenkruis, een witte roos, een kristallijne diamant, een gouden graalbeker e.a. Het is een inzet van het denken in combinatie met de wil. Denkbeteugeling doe je in deze meditatie met het ware "ik" en dus ook niet vanuit het ego en zijn behoeften.

Het is een zuivere wevende energie die verbonden is met en voortkomt uit een wilsinzet. Geen gelaten aanschouwen maar omvormen. Niet een passieve maar actieve overgave. Het wakkere "ik" blijft in de meditatie behouden. Door de wilskracht die is ingezet kan men in het eenheidsbewustzijn of de "leegte" wakker en helder blijven!

De bewuste aangezette wil is de wezensgrond van de meditatie. Je komt in het reine denken. De denkkrachten worden door de imaginatieve oefeningen, beelden of teksten, in eerste instantie versterkt, pas daarna volgt de overgave, het loslaten.

Het egoïsme wordt overwonnen, je vervalt niet in spirituele gezapigheid, integendeel. Je bevrijdt het "ik", je komt in een begeertevrij denken met behoud van zelfbewustzijn. Het is een actief proces, niet een weg van gelatenheid. Het "ik" geef je niet op. Dit gebeuren is dus niet gelijk aan een groot spiritueel ego verkrijgen. Deze meditatie maakt sterker gebruik van het denken. Je blijft je bewust van jezelf en aan het "Het" waaraan je je overgeeft.

De geschapen "leegte" van het bewustzijn is geen passieve maar actief geschapen leegte. Je aanschouwt het reine zuivere denken als scheppende energie of kracht. Zo "kniel" je met je tot kracht geworden "ik" voor het grote Bewustzijn, de goddelijke Eenheid, het Licht, de Bron, de Christuskracht of hoe je het ook noemt. Je komt in een zintuigvrij rein denken, waarin je innerlijke imaginaties, beelden, inspiraties, teksten en intuïtieve ervaringen, "een weten" kunnen worden geschonken.

Effecten van de symboolmeditaties zijn: Psychische moed wordt geboren, je ervaart geen twijfelzucht meer, je hebt meer zelfbewustzijn en krijgt een grotere besliskracht.

Natuurlijk kan de tekst- en symboolmeditatie ook te fanatiek beoefend worden vanuit egobelangen, arrogantie, zelfzucht en kan het intellectuele verharding geven doordat het denken en de wil te hard aangezet worden. Verlichting kan niet afgedwongen worden. Het kan natuurlijk ook gedaan worden vanuit het verlangen naar meer spiritueel aanzien.

Ons ego neigt alles in beslag te nemen. Het ego wil er baat bij hebben, net als bij de TM- methode. Door de zuiverende werking van de tekst en de symbolen en het denken bestaat hier het gevaar tot ontsporen m.i. minder omdat je de waakzaamheid en het wakkere ik in de meditatie behoud. Maar als je te fanatiek doorschiet in je denken zonder er met je hart bij te zijn, kun je ook hier een doodlopende weg inslaan. Van belang is dat het gepaard gaat met devotie en een deemoedige houding. Doe je dit niet dan kleuren de verborgen diepere egobelangen je meditaties en wordt je gedrag verhard, drammerig en onwaarachtig of onecht.

## De verschillen verder uitgewerkt

Het verschil tussen de oosterse TM en de westerse Tekst- en Symboolmeditatie zit hem in de innerlijke activiteit. De TM noemt het "ik" waar je vanaf moet. Het gevaar van deze methode is dat subjectieve genoegens, verlangens, het op zoek zijn naar gelukzalige ervaringen de meditatie vanuit het derde chakra, de plexussolaris in het buikgebied meekleuren. Het Westen: Hier zijn het "ik" de wil en het denken juist het uitgangspunt van de ontwikkeling!

In het Oosten werkt de Kundalini, het Maanprincipe, van onderaf en probeert opwaarts te stijgen, in het Westen werkt het lichtende Zonprincipe van bovenaf. Het stijgende smeulende driftleven kan veredeld worden door het dalende goddelijke Licht. In het Ajnapunt, de twebladige lotus die verbonden is met de pijnappelklier start het getemde en gelouterde vuur. Het "Ik ben", het "I am that" is verbonden met dit voorhoofdschakra en ontvangt als eerste dit Licht. Concentratie oefeningen die het denken en de wil combineren met devotie en deemoed zorgen voor een zuivere innerlijke afstemming en activering van dit door Yogananda het Christuspunt genoemd. Yogananda heeft als eerste oosterse yogi deze ook in het westen bekende aanpak in zijn meditatiemethode geïntegreerd en wel in de Kriyayoga.

Bij Yogananda vormt het voorhoofdschakra dus het centrale punt. Wanneer dit als eerste opleeft, weet je dat je zuiver mediteert en niet jezelf foft met mystieke eenheidsgevoelens vanuit de plexus. Maar dit zal ook bij iedereen verschillen.

Meditatie moet het bewustzijn niet verzwakken! Doel van de meditatie is aandachtig en wakker te worden, waarbij zelfbewustzijn en het "Ik" een versterking ondervinden. De weg die leidt tot afschaffing van het ""Ik"" is m.i. niet juist. Dit ""ik"" moeten we niet doden, wel bepaalde egofacetten die werken vanuit ons astrale lichaam, zoals slaphed, winzucht, machtswil, hebzucht, te sterke lustbelevingen, egoïsme e.a.

Door ontwikkeling van de hogere chakra's geven ze een reactie in de lagere, we trekken deze mee. Vergelijk de werking van een fixeerspuitje: bij het blazen bovenin trek je onder de kracht mee naar boven. Bij het hart of de thymusklier zouden de twee levensenergieën elkaar kunnen ontmoeten.

De volle begripshelderheid en denkconcentratie moet eigenlijk in de ervaringen van het oosterse mystieke TM-eenheidsbeleven worden binnen gevoerd, als kennis van de geest en uiteindelijk ook kennis van de geestelijke wereld, maar door een soort zelfhypnose kun je hier ook van weg drijven. Mystieke beleving keert gevoelsmatig naar binnen en ontplooit het reine denken niet. Het voorhoofdschakra of derde oog zal dan mogelijk ook niet mee resoneren. Is dit wel zo dan heb je de Mantra niet hypnotiserend gereciteerd maar geconcentreerd en bewust gebruikt. Maar waakzaamheid is vereist.

Zie je het zelf niet, weet je niet of je je meditaties zuiver doet, informeer dan eens bij anderen hoe je met je gedrag na jaren mediteren overkomt. Onderdruk je de schaduwkanten van je gevoelsleven, schep je een gedragscontrast tussen je eigen geïdealiseerde hemelse eigenschappen en innerlijk afgewezen, onderdrukte gevoelskanten, combineer je spirituele gedragsfacetten in combinatie met een soort zelfafwijzing of zelfhaat, hetgeen door anderen ervaren kan worden als te contrastrijk, zwart-wit, gespleten en onecht gedrag. Raak je fysiek vermoeid, leef je te sterk in je eigen wereldje, voel je jezelf spiritueel verder dan de gewone man, zit er een spirituele arrogantie aan te komen?

Weet je niet waar je met je onderdrukte irritaties of boosheid heen moet omdat je een te hoog spiritueel ideaal voor jezelf voor ogen had. Deze gevoelens kunnen dan plotseling of ongecontroleerd hun uitweg zoeken. We kunnen met ons denken wel ideaalgedrag, leven en zijn vanuit je bron, je universaliteit of essentie willen bevorderen, maar ons dagelijkse gedrag is nog niet zo ver, nog niet omgezette schaduwkanten breken door of worden apart en afgewezen geparkeerd. Dit geeft een scheefgetrokken spiritualiteit waarbij je een spirituele bypass hebt geconstrueerd. Onderzoek en wees eerlijk naar jezelf en probeer bijvoorbeeld ook eens een andere meditatievorm uit.

## Eigen meditatie ervaringen

Symbolmeditatie doe ik nu (2022) zo'n 20 jaar. Voordat ik overging op symbolmeditatie, heb ik ongeveer 15 jaar Zen gedaan, niet altijd even intensief en op een ochtend zag ik toen ik aan kwam lopen, in een innerlijke intuïtieve beeldimaginatie, een grote kat op mijn zenbankje zitten. Ik zag het als een boodschap dat de meditatie (tijdelijk of langer) niet goed ging en ik mogelijk was weggezakt in een gezapigheid op dromerig gevoelsniveau. Achteraf gezien kon ik het verbinden met deze beschreven eenzijdigheid die ook in de TM meditatie kan voorkomen. Het heldere denken, de wakkerheid in aanwezigheid was kennelijk weg en tot een gewoontepatroon geworden. Mijn persoonlijke ego had in feite de kosmische touwtjes in handen genomen. Het was een dierlijk symbool en voor mij zelf weet ik dat dit meer astraliteit in zich draagt, het gezapige bewustzijn van de snorrende, ontspannen liggende kat gaat weg van de innerlijke helderheid.

De les die ik hiervan leerde was dat een-puntige concentratie niet te snel losgelaten moest worden en dat een meditatie die begint zonder gedegen concentratie vooraf je mogelijk onechte illusoire gezapige egogekleurde kosmische eenheidsbelevingen kan geven. Gelukkig kreeg ik een attente inval van Hogerhand, zo noem ik het maar even, een wakker makend beeld van een kat, dat het niet goed ging. Voordat je het weet zit je maanden of jaren op een verkeerd meditatiespoor. Met de Zen stopte ik, hetgeen niet wilde zeggen dat ze me niets goeds had gebracht, ik heb geleerd te focussen, maar ik was nu aan het wegzakken.

De een kan meer met teksten en de ander zoals ik meer met symbolische beelden. Zenmeditatie werd voor mij toch te passief, te gelaten, maar was ook te disciplinair en te koel voor me geworden. Ik deed het met te weinig deemoed en de devotie, mijn hart kreeg geen voeding. Ik bouwde innerlijk en geestelijk meer actieve kracht op met symbolmeditatie, de verfijnde hoge trilling die ik in de symbolen van Sonia Bos ervoer openden mijn hart en hoofd meer voor de liefdekrachten, het Licht en de geestelijke wereld.

Wat ik heb ontdekt is dat de meditatie voor mezelf niet alleen vanuit koele denkdiscipline maar ook met liefde gedaan moet worden, met devotionele overgave. Hoofd en hart worden dan beide geactiveerd. Soms wissel ik de symbolmeditatie met een tekst af. In het boek Filokalia wordt het mediteren op de louterende tekst: "Jezus Christus, zoon van God, ontferm u over mij" prachtig uitgelegd. Devotie en deemoed voorkomen dat je minder baatzuchtig mediteert en daardoor niet afzakt op egoniveau vanuit de plexus solaris.

Een andere valkuil is dat je je dweperig sentimenteel verliest in de meditatie, zuiverheid en een nuchter helder denken blijven altijd van belang.

Daarnaast is loutering van de ziel van belang, de geestelijke wereld kan niet door een vertroebelde ziel heen kijken. Zoals Steiner aangaf: Doe met één stap in de spirituele ontwikkeling er tegelijk drie in je morele ontwikkeling.

Conclusie: Facetten, belevingen van het lagere zelf kan het Hogere Zelf aardig in de weg zitten of er zelfs voor door willen gaan.

## Steiners en Mosmullers visie m.b.t. symbool- en tekstmeditatie

Twee filosofen met één duidelijke meditatievisie. Vanuit mijn aantekeningen kon ik helaas niet meer achterhalen wie wat heeft gezegd. Een gemixte citering van beide auteurs, die het meditatieproces goed zichtbaar maken, op een rijtje gezet:

Het punt achter de neuswortel gaat vibreren, de tweeblederige lotus, dit is een teken dat je op de goede weg bent. Door de wil in het denken te brengen, kom je aan een grens waar uiteindelijk een ommekeer plaatst vindt. Dit denken geef je de Zijnservaring, doordat je uittreedt uit de denkkraft.

In de wezenservaring behoudt je de rede! Je aanschouwt in de westerse meditatie uiteindelijk het zintuigvrije denken, de aanschouwing van de vrijheid. De wil brengt tenslotte de overwinning. Je wordt losgemaakt van je lichaam en denken, voelen en willen komen nu uit de omtrek. Je beleeft een buitenlichamelijkheid. De idee wordt wil en tilt de hele geestelijke mens uit de lichaamsbeleving.

Anders dus als de gevoelsmystiek die op lichaamsniveau geënt is. Je bent de innerlijke geestelijke mens geworden, volledig los van het fysieke organisme, de mens die kan leven, waarnemen en zich bewegen in de geestelijke wereld. Het is geen krachteloos, tot innerlijke luiheid behorend, een zichzelf terugtrekkend uit de geestelijke gedachtenwereld “ Ik ben”, maar het is met de wil gevuld. De wil is de wezensgrond.

Dit Hogere Zelf is de drager van de geestelijke wereld, een hoger tegelijk moreel wilswezen, dat zich los heeft gemaakt van drift-willen, begeerte-willen en instinct-willen (plexusniveau). We hebben het over een actieve overgave!

Je geeft je over aan het ontstaan van de innerlijke krachtsontplooiing. Een rein individueel in zichzelf rustend , eeuwig denk- en wilswezen wordt hier gevonden.

Je treedt met de wil in het denken, dat wordt daardoor zo zeker en krachtig dat er een Zijn in gewaar wordt. In bijvoorbeeld de symboolmeditatie laat je de laatste voorstelling vallen, maar behoudt je de kracht van het denken. De inhoud van het denken stopt, maar de activiteit blijft.

De concentratie moet zo sterk worden uitgevoerd dat je jezelf niet meer als lichaam bewust bent, maar als gedachte.

We laten niet het ik verdwijnen, we ervaren een met kracht uitbreidend ik, tot we de grens van de concentratie hebben bereikt, dan treden we buiten onszelf en kijken naar wat is en laten we ons mogelijk aanraken door de geestelijke wereld.

Gedachten moeten in de meditatie dus tot krachten worden. Waak je voor de verslapping, zo van: “Laat het maar lekker gaan”. Het openen is de overgave, maar de energie blijft gehandhaafd. Het eigen denklevens vormt zich om in bewogen worden. Je wordt gedacht.

Je hebt je losgemaakt van de lichamelijke die in alle gevallen het werktuig van het denken is. Je verlaat het lichaamsgebonden denken. Voelen en willen komt uit de omtrek, het lichaam wordt vergeten in de aanschouwing van het denken. In het denken leef je buiten het ademhalingsritme. Je voelt je wijd worden. Het uittreden uit het denken doet het puur van activiteit als het ware omstulpen.

Je voelt het verschil tussen lichaams-gebonden denken, voelen en willen enerzijds en lichaamsvrij denken, voelen en willen anderzijds.

De hersenen worden uitgeschakeld voor het hogere schouwen, het spirituele denken, waarin je ook het morele en de liefde vind, dat is het omgevormde denken, boven tijd en ruimte verheven.

Bij de onvoorbereide mens leidt deze weg tot een mengsel van psychische en lichamelijke kennisaspecten, doorweven door het eigen ik. De weg naar de geestelijke wereld voert allereerst naar buiten toe, buiten het menselijke innerlijk, buiten de egoïstische ziel.

Het lichaam en ons egoïstische verstand zijn geneigd de meditatie tot zich te trekken als een soort ontspanningsoefening of alternatief voor stress, we zoeken er een geestelijk welbevinden in. De effecten van ons persoonlijke verstand op ons gevoels-, denk- en wilsleven zijn groter dan we denken. Je kunt ook het verstand dempen en onbewust toch verbonden blijven met het egoïsme. Het reine denken bevat dan persoonlijkheid-slip in zijn kanaal naar de geestelijke wereld.

De concentratie-energie die opgebracht moet worden, wordt onderschat. Het vraagt een krachtige inspanning. Men moet boven zichzelf uitstijgen, zich van het alledaagse losmaken. Men moet leren zich alleen in het centrale zenuwstelsel op te houden, omdat je anders het denken vertroebelt door emoties, gevoelens etc. De reine ziel scheidt zich van het lichamelijke ik. Het is in feite een scheiding van zenuw en bloed. Je leert zonder de bloedverbinding te “weten”. Het is dus geen meditatie die tot simpele oefeningen is terug te brengen.

De aanwezigheid van de innerlijke geestelijke mens, los van het fysieke organisme, ervaar je.

Frits Bolk

#### **Literatuur:**

Steiner: De wetenschap van de geheimen van de ziel  
De weg tot inzicht in de hogere werelden e.a.

Lubiensky: Meditatie in het dagelijkse leven

Lubiensky: Mens en Kosmos

Mosmuller: Waarom zou ik mediteren

Mosmuller: Meditatie

Yogananda: Autobiografie van een Yogi

Filokalia: Orthodox gebedenboek van monniken

Bos: De mens in het Aquariustijdperk

Mezelf: Artikel over Symbool- en Tekstmeditatie op [www.atelierdedierenriem.nl](http://www.atelierdedierenriem.nl)