

Wat is Meditatie?

<http://www.fromthelighthouse.com/blog/index.php?p=326&more=1&c=1>

Alle Schriftaanhalingen komen uit de Statenvertaling (1977 of HSV)
Vertaling door M.V.

Zie hier [Deel I](#) van deze reeks over de New Age, door Ray Yungen (Engels).

Deel II: Wat is meditatie?

Wat is precies meditatie? De meditatie waar velen van ons mee vertrouwd zijn gaat over een diep, onafgebroken denken aan iets. Maar New Age meditatie doet juist het tegenovergestelde. Het betreft het loslaten van alle gedachten om de geest te “stillen”, te neutraliseren. Een snelstromende rivier veranderen in een stil meer, door het water af te dammen, zou een analoog voorbeeld kunnen zijn. Dit is het doel van New Age meditatie. Het houdt actieve gedachten tegen en veroorzaakt een bewustzijnsomschakeling. De volgende uitleg maakt dit proces erg duidelijk:

Men begint met het stilleggen van de geest - voor velen is dit niet gemakkelijk, maar wanneer de geest stil wordt is het voor de Goddelijke Kracht mogelijk om neer te dalen en binnen te gaan in de ontvangende persoon. Eerst druppelt ze binnen, maar later komt ze met golven binnen. Dit werkt zowel transformerend als zuiverend, en door deze kracht wordt goddelijke transformatie bereikt. (uit *Holistic Health magazine*, winter 1986).

Deze toestand mag niet verward worden met dagdromerij, waarbij uw geest afdwaalt naar een onderwerp. Bij New Age meditatie handelt een onderwerp als mechanisme om de geest ertoe te brengen gedachteloos, leeg en stil te worden.

De Engelse mystieke Broeder Mandus schreef over zijn avontuur in deze sferen, in zijn boek *This Wonderous Way of Life*. Hij zei dat hij was “opgegaan in Licht”, wat hij beschreef als “de grootste ervaring van mijn leven”, en dat gaf hem “extase die alles overtrof wat ik kon begrijpen of beschrijven”.

Om te vatten wat deze beweging in haar staart voert, moet de lezer begrijpen wat er gebeurde met Broeder Mandus. Het was niet zo dat hij louter iets geloofde, op het intellectuele niveau, nee, hij maakte een bovennatuurlijke ontmoeting mee. In werkelijkheid creëerde hij door die meditatie een mentale leegte, en een geestelijke macht vulde die.

De twee meest voorkomende methodes die toegepast worden om deze “gedachteloze” staat te forceren, zijn enerzijds ademhalingsoefeningen, waarbij men zich focust op de ademhaling, en anderzijds een mantra, een repetitief woord of een frase dat herhaald wordt. Het fundamentele proces is het focussen en de concentratie aanhouden zonder te denken aan datgene waarop men zich focust. Toepassing van repetitie op het gefocuste object is het wat de trekker overhaalt naar een lege geest.

Beschouw het woord Mantra. Dit woord uit het Sanskriet is een samentrekking van “man” (denken) en “tra” (bevrijding). Het woord betekent dus “bevrijd worden van denken”. Door het herhalen van de mantra, luid of stil, begint het woord of de frase de betekenis te verliezen die het eens had en wordt betekenisloos. Hetzelfde is waar met betrekking tot ritmisch ademen. Gradueel schakelt men zijn bewust denkproces uit tot er een andere staat van bewustzijn ontstaat.

Andere methodes van meditatie hebben te maken met drummen, dansen en chanten. Deze percussiegeluid-meditatie is misschien de meest voorkomende manier om in trance te komen in de Afrikaanse, Noord/Zuid-Amerikaanse Indiaanse en Brazilliaanse spiritistische tradities. In de islamitische wereld hebben de Soefi-mystieke broederschappen een reputatie verworven voor het chanten en ritueel dansen. Zij zijn bekend als de dansende derwisjen. De indische goeroe Rajneesh ontwikkelde een vorm van actieve meditatie met de naam “dynamische meditatie”, welke een combinatie is van percussiegeluid, springen en ritmisch ademen.

Uit het boek van Ray Yungen: [*For Many Shall Come in My Name*](#)

Volgt hierna: Deel III Het Hogere Zelf

Zie verder: [Een Tijd van Heengaan](#), door Ray Yungen (NL).

E-mail: verhoevenmarc@skynet.be

Homepage: <http://users.skynet.be/fa390968/index.htm> of <http://www.verhoevenmarc.be/index.htm>

Ga hier naar de [Nieuwste Artikelen](#) of <http://www.verhoevenmarc.be/NieuwsteArtikelen.htm>