

Swami Dayananda

Meditatie

Viveki

Colofon

Titel:	Meditatie
Auteur:	Swami Dayananda Saraswati
Oorspronkelijke titel:	What is meditation (2010) ISBN: 9789380049199
Uitgave van:	Arsha Vidya Research and Publication Trust © Swami Dayananda Saraswati en Arsha Vidya
Vertaling:	Marjan Blok van der Velden Manon van Dijk-Hullegie
Nederlandse uitgave:	© Uitgeverij Viveki, Lelystad
Contact uitgever:	www.viveki.nl / info@viveki.nl
Eerste druk:	2023
ISBN:	9789078555292
NUR:	739 (Oosterse filosofie)

Vertaald en uitgegeven met geschreven toestemming van:

Arsha Vidya Research and Publication Trust

4 ' Sri Nidhi ' Apts 3rd Floor

Sir Desika Road Mylapore

Chennai 600 004 INDIA

Tel.: 044 2499 7023

E-mail: avrndpt@gmail.com

Website: www.avrpt.com

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaargemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

Inhoud

Definitie van meditatie	7
Īśvara begrijpen	9
Drie typen activiteiten	15
De aard van de geest	19
De geest beteugelen	23
De aard van de mediteerder	29
Heer Kṛṣṇa over de mediteerder	35
De praktijk van het mediteren	37
Mentaal chanten of <i>japa</i>	45

Definitie van meditatie

Meditatie, *dhyānam*, veronderstelt een mentale activiteit, *mānasa-karma*. De definitie van meditatie is:

sagūṇa-brahma-viṣaya-mānasa-vyāpārah
'mentale activiteit gerelateerd aan *brahman*
in de vorm van *Īśvara*'

Vyāpāra (activiteit) wordt omschreven met het woord *mānasa* (mentaal). Zodra een woord met een bijvoeglijk naamwoord wordt omschreven, moet daar een noodzaak voor zijn. Mensen die hun woorden zorgvuldig kiezen, gebruiken bijvoeglijk naamwoorden niet zonder reden.

Woorden zijn bedoeld om iets mee te communiceren. Wanneer je duidelijk wilt maken dat een object van een ander object verschilt, dan gebruik je een bijvoeglijk naamwoord. Als je het hebt over 'een hoge boom', dan is het woord hoog een bijvoeglijk naamwoord. Als alle bomen even hoog zijn, dan spreek je niet over een 'hoge boom' of een 'lage boom'. Een bijvoeglijk naamwoord biedt je de mogelijkheid het zelfstandig naamwoord nader aan te duiden en daarmee bepaalde andere dingen uit te sluiten. Het bijvoeglijk naamwoord 'hoog' sluit de bomen uit die niet zo hoog zijn als deze boom. Daarmee wordt deze boom van andere bomen onderscheiden.

Je spreekt echter niet over 'zoete suiker', of over een 'goede *sādhu*'; dit zijn overtollige toevoegingen. Alleen als er bittere suiker zou bestaan, of zure suiker, ben je genoodzaakt het bijvoeglijk naamwoord 'zoet' te gebruiken. En een goed mens wordt een *sādhu* genoemd. Er bestaat geen goede *sādhu*.

Meditatie

Je komt soms uitdrukkingen tegen als ‘intellectuele kennis’. Tenzij er ook dentale kennis bestaat, is het niet nodig om een uitdrukking als ‘intellectuele kennis’ te gebruiken. Kennis vindt altijd in het intellect plaats.

Als meditatie een activiteit is, die omschreven wordt met het woord ‘mentaal’, dan is daarmee elke fysieke activiteit uitgesloten. Aan de andere kant sluit het woord mentaal andere activiteiten in die tot dezelfde groep behoren. Elke vorm van denken is een mentale activiteit. Verdriet is ook een mentale activiteit, want het is een mentale expressie van iemands gevoel. Als dat meditatie zou zijn, dan ben je altijd in meditatie. Dan zou je ook elke nacht als je droomt in meditatie zijn, want er vindt veel mentale activiteit plaats in de droomstaat.

Om te begrijpen wat meditatie is, moeten we het helder onderscheiden van andere mentale activiteiten, zodat er niets anders onder meditatie kan worden verstaan. In de zinsnede *mānasa-vyāpārah*, is het woord *mānasa* een bijvoeglijk naamwoord dat meditatie van andere activiteiten onderscheidt. Dus moeten we definiëren uit wat voor soort mentale activiteit meditatie bestaat. In een definitie onderscheiden we een object niet alleen van andere objecten die tot dezelfde groep behoren, maar ook van al het andere. De definitie behoort slechts naar één ding te wijzen. Kortom, meditatie is een gerichte activiteit.

Īśvara begrijpen

De definitie van meditatie, ‘mentale activiteit in relatie tot *brahman* in de vorm van Īśvara’, kan zonder een juist begrip van Īśvara niet goed begrepen worden. De geschriften zeggen dat *brahman* de oorzaak van het hele universum (*jagat*) is. De *jagat* omvat al het gekende en ongekende. Het is veroorzaakt door *brahman* en staat niet los van *brahman*. *Brahman* als schepper wordt *saguṇa-brahman* genoemd. *Saguṇa-brahman* is Īśvara, de Heer die de oorzaak is van deze hele wereld. Het woord ‘oorzaak’ omvat niet alleen het intelligente wezen, betrokken bij de manifestatie van de *jagat*, maar ook de materie die nodig is voor de schepping en instandhouding ervan.

De materiële oorzaak voor de schepping kan niet losstaan van de schepper. Dit in tegenstelling tot de pottenbakker en de klei. De pot en de pottenbakker zijn van elkaar gescheiden door ruimte. Wanneer de pottenbakker een pot maakt, is het een product dat losstaat van hem en dat op een andere plek bestaat. De scheidende factor is in dit geval ruimte, wat zelf een product is, een creatie.

Tijd en ruimte maken ook deel uit van de *jagat*. In de klassieke fysica dacht men dat tijd en ruimte absoluut waren, maar tegenwoordig niet meer. Wij zeggen dit al duizenden jaren. De *Taittirīyopaniṣad* ontvouwt op diepgaande wijze het feit dat de wereld meer een manifestatie dan een creatie is. Ruimte is daarom onderdeel van de *jagat*. Er is geen ruimte die het materiaal van de maker scheidt, want de maker en het materiaal zijn identiek. Pas dan is het concept dat de *jagat* niet losstaat van zijn oorzaak onbetwistbaar. Als de maker en het materiaal identiek zijn, dan is de oorzaak ook het materiaal.