



Colofon:

Maandblad

Verschijnt niet in juli en augustus.

Belgische Theosofische Vereniging vzw
Geuzenplein 8, 1000 Brussel:

Website: www.ts-belgium.be & [Facebook](#)

Email: info@ts-belgium.be

Belgische Orde van Dienst: [Facebook](#)

Email: tos@ts-belgium.be

Verantwoordelijke uitgever :

Sabine Van Osta

p/a Milisstraat 22, 2018 Antwerpen

Jaargang 15 - nummer 7-8 - zomer 2020

Mission Statement of the Theosophical Society

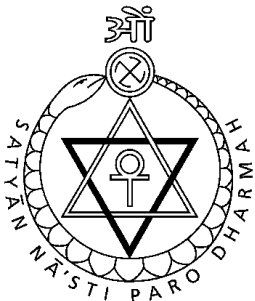
To serve humanity by cultivating an ever-deepening understanding and realisation of the Ageless Wisdom, spiritual Self-transformation, and the Unity of all Life."

Missie van de Theosophical Society (Adyar)

Het dienen van de mensheid door het ontwikkelen van een zich steeds verdiepend inzicht in, en verwerkelijking van de tijdloze wijsheid, spirituele zelf-realisatie en de eenheid van alle leven.

De drie doelstellingen

De Theosofische Vereniging kent de volgende doeleinden:



1. Het vormen van een kern van de universele broederschap der mensheid, zonder onderscheid van ras, geloof, geslacht, kaste of huidskleur.
2. Het aanmoedigen van de vergelijkende studie van godsdienst, wijsbegeerte en wetenschap.
3. Het onderzoeken van de onverklaarde wetten van de natuur en van de vermogens die in de mens latent aanwezig zijn.

De Theosofische Vereniging streeft voor haar leden een volledige vrijheid van denken na. Ze verwelkomt als leden al diegenen die de drie doelstellingen kunnen onderschrijven en die bereid zijn haar Statuten te respecteren.

Het Witte Lotusblad

Deze nieuwsbrief wordt maandelijks uitgegeven door Loge Witte Lotus. (verschijnt niet in juli en augustus)

Elektronische verzending is gratis.

Een papieren versie is eveneens te verkrijgen.

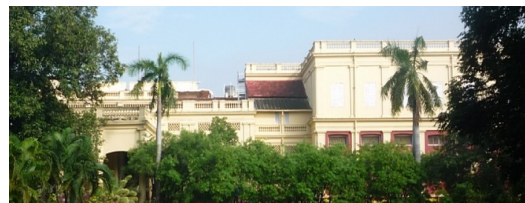
Abonnement van januari tot december: bedrag € 10 of bedrag per nummer € 1, over te schrijven op de rekening van Loge Witte Lotus

IBAN BE88 7340 4396 3641
tnv Loge Witte Lotus FV

In dit nummer:

<i>Missie van de Theosophical Society</i>	1
<i>De Drie doelstellingen</i>	
<i>Contactgegevens Theosophical Society & informatie Loge Witte Lotus & Vrijheid van denken</i>	2
<i>Mindfulness, meditatie en Krishnamurti</i>	3
<i>Krishnamurti over de kunst van leven</i>	7

The Theosophical Society



De Theosophical Society werd opgericht te New York op 17 November 1875 door Helena Petrovna Blavatsky, Kolonel Henry Steel Olcott, William Quan Judge en anderen.

Haar internationaal hoofdkwartier is gevestigd te Adyar (Chennai), India. Het is een ontmoetingsplaats van zoekers naar waarheid en heeft afdelingen in vele landen over de hele wereld. Website: www.ts-adyar.org

In Naarden, Nederland, is, in een prachtige en bosrijke omgeving, het Europees Internationaal Theosofisch Centrum (I.T.C.) gevestigd.

Informatie over activiteiten - website: www.itc-naarden.org



De Belgische Theosofische Vereniging vzw



De Belgische Sectie van de Theosophical Society werd opgericht op 7 juni 1911. Haar hoofdzetel is gevestigd in Brussel en momenteel zijn er afdelingen te Antwerpen, Brussel en Gent. Net als de Belgische Sectie organiseren alle afdelingen met grote regelmaat voordrachten en studiethemabijeenkomsten en sommige, waaronder die in Antwerpen en Brussel, beschikken over een eigen bibliotheek.

De voornaamste taak van de vereniging bestaat erin gelijkgestemde mensen bij elkaar te brengen en hen te stimuleren in hun zoekproces naar waarheid.

Voor alle informatie over de verschillende afdelingen en hun programma, kan u contact opnemen via email: info@ts-belgium.be of telefonisch: +32 476 879 968 en +32 486 631 997.

Alle links, nationaal en internationaal, zijn te vinden op de nationale website: www.ts-belgium.be, alsook op de website van Loge Witte Lotus: www.logewittelotus.be

Loge Witte Lotus

Bijeenkomsten: Bijeenkomsten: Milisstraat 22, 2018 Antwerpen

Secretariaat: Molenkouter 13 Bis, 2890 Puurs-Sint-Amands

Telefoon: (0476) 879 968 of (0486) 631 997

Bankgegevens: IBAN BE88 7340 4396 3641 - tnv Loge Witte Lotus FV

Internet: <http://www.logewittelotus.be> & [Facebook](https://www.facebook.com/logewittelotus)

E-mail: info@logewittelotus.be & loge.witte.lotus@ts-belgium.be

Deelname in de kosten activiteiten:

Thema-avonden: leden gratis - niet-leden: gratis bij een eerste kennismaking, € 2 bij elke volgende aanwezigheid

Zondaglesingen: leden € 2—niet-leden: € 7



Vrijheid van denken

De Theosophical Society heeft zich wijd en zijd over de wereld verspreid en leden van alle religies zijn en worden er lid van zonder dat ze de specifieke dogma's, leringen en geloofsovertuigingen van hun eigen geloof opgeven. Daarom is het wenselijk het feit te benadrukken dat er geen enkele lering, geen enkele mening is, door wie ook onderwezen of gekoesterd, die in enig opzicht voor enig lid van de Vereniging bindend is, dat er geen lering, mening is die niet vrijelijk door enig lid mag worden aangenomen of verworpen. Instemming met haar drie doeleinden is de enige voorwaarde voor lidmaatschap.

Geen leraar of schrijver, van H.P. Blavatsky tot nu toe, heeft enige autoriteit om zijn leringen of opvattingen op te leggen aan leden. Elk lid heeft evenveel recht om zich te verbinden aan elke school van denken welke hij/zij wenst te kiezen, maar hij/zij heeft geen recht om die keuze aan een ander op te dringen.

Noch een kandidaat voor enig werk, noch enige stemgerechtigde kan onverkiesbaar gemaakt worden of het stemrecht verliezen wegens enige opvatting die hij/zij heeft of wegens het lid zijn van een school van denken waartoe hij/zij zou behoren. Meningingen of opvattingen geven geen recht op voorrechten en kunnen evenmin aanleiding zijn om strafmaatregelen te nemen.

De leden van de 'General Council' vragen elk lid van de Theosophical Society ernstig om deze fundamentele principes van de Theosophical Society te verdedigen, te handhaven en er naar te handelen, en ook onbevreesd zijn eigen recht te doen gelden op vrijheid van denken en van meningsuiting, binnen de grenzen van hoffelijkheid en rekening houdend met anderen.

Bescherming Persoonsgegevens: Alle informatie betreffende de Wet op de Privacy en de persoonsgegevens is te bekomen via mail: info@ts-blgium.be of per brief, gericht aan de Belgische Theosofische Vereniging vzw, tav Sabine Van Osta, Geuzenplein 8 te 1000 Brussel.



Willeke Rietdijk woonde en werkte in Engeland op de Krishnamurti-school 'Brockwood', onder andere als psychologieleraar. Momenteel is zij onderwijskundig onderzoeksassistent aan de universiteit van Sout-

Meditatie is geen middel tot een doel; er is geen doel, geen aankomst; het is een beweging in de tijd en buiten de tijd.

Elk systeem, elke methode koppelt het denken aan tijd, maar keuzeloos gewaarzijn van iedere gedachte en ieder gevoel, het begrijpen van wat ze drijft, wat hun mechanismen zijn, ze te laten bloeien, is het begin van meditatie.

Wanneer gedachten en gevoelens bloeien en afsterven, is meditatie de beweging voorbij tijd.

In deze beweging is er extase; in totale leegte is er liefde, en in liefde is er verwoesting en creatie (J. Krishnamurti, Meditations, bladzijde 41, vertaling WR).

Inleiding

In dit artikel beschrijf ik mijn ervaringen met meditatie uit mijn tijd als docent op Brockwood Park School en vervolgens als beoefenaar van mindfulness- en vipassana-meditatie. Vanuit Krishnamurti's beschrijvingen van meditatie kijk ik naar de andere twee meditatievormen en bekijk hoe deze overeenkomen en verschillen, en stel ik mij de vraag of mindfulness-meditatie van waarde zou kunnen zijn op Krishnamurti-scholen.

Ik woonde en werkte van 2002 tot en met 2007 op Brockwood Park School in Engeland, in verschillende functies, waaronder die van psychologieleraar. Sinds ik Brockwood verliet ben ik werkzaam als onderwijskundig onderzoeksassistent aan de universiteit van Southampton, alwaar ik ook promotieonderzoek verricht in 'de microfenomenologie van mindfulness': hoe mindfulness-meditatie zich ontvouwt in de ervaring van beoefenaars. Parallel aan de start van mijn promotieonderzoek begon ik met het meer formeel beoefenen van mindfulness, volgens Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), en vipassana-meditatie naar de leringen van S.N. Goenka. Tevens ben ik gekwalificeerd MBSR-docent en mindfulness-docent aan leerlingen en personeel in onderwijsinstellingen.

Mindfulness-Based Stress Reduction

De populariteit van mindfulness heeft een enorme vlucht genomen in de afgelopen vijftien jaar en de media staan bol van de artikelen over het onderwerp. Jon Kabat-Zinn, een Amerikaanse arts, is hierin instrumenteel geweest door in de jaren zeventig van de vorige eeuw een 'stressreductie programma' te ontwikkelen in het medisch centrum

van de universiteit van Massachusetts, oorspronkelijk voor patiënten met medische aandoeningen. Dit programma was gebaseerd op mindfulness, en werd later 'Mindfulness-Based Stress Reduction' (MBSR) genoemd. Jon Kabat-Zinn had zelf jarenlang zen meditatie beoefend en was een gekwalificeerd yogadocent. Het programma werd beschreven als seculier (wereldlijk) hoewel het op de boeddhistische leer was geïnspireerd, en het bleek zo succesvol dat het zich snel verspreidde in de westerse wereld, en nu overal gevolgd kan worden. Er zijn inmiddels ook toepassingen voor specifieke doelgroepen, zoals klinische populaties en mensen met eetverslavingen (MBEAT) of met medische aandoeningen als kanker of de ziekte van Parkinson. Sinds een jaar of vijf kent het programma ook een variant voor kinderen en jongeren op school.

Jon Kabat-Zinn beschrijft de relatie van MBSR met het boeddhisme als nauw, hetgeen bepaalde problemen met zich meebrengt als het gaat om de integratie van mindfulness op scholen (in Amerika mag niet worden lesgegeven vanuit een bepaalde geloofsovertuiging).

De MBSR en verwante programma's zijn specifiek gestoeld op de inzichtmeditatie-variant binnen het boeddhisme, oftewel 'vipassana', waarover later meer. Ook verwijst Jon Kabat-Zinn naar andere geestelijk leiders, waaronder Krishnamurti. 'Keuzeloos gewaarzijn' is bijvoorbeeld een belangrijk onderdeel van de meditatie-training in de MBSR-cursussen.

[De] beoefening in MBSR van 'keuzeloos gewaarzijn' (Kabat-Zinn, 1990) [houdt in dat] men eenvoudig het bewustzijn laat rusten op wat is, en op de zintuiglijke en mentale fenomenen die verschijnen, zonder identificatie of interactie met welke stimulus dan ook. Zo wordt een zekere ruimte, of een 'mentale opening' gecreëerd tussen het bewustzijn en haar objecten, en tussen de stimulus-responsverbindingen die vorm geven aan automatisch reageren. Dit proces is achtereenvolgens beschreven als onthecht zijn (Bohart, 1983), geestelijke vrijheid (Krishnamurti, 1964) en cognitieve defusie¹ (Hayes & Wilson, 1994). Uit: Chambers, Gullone en Allen, 2009 (vertaling WR).

In de MBSR en verwante mindfulness-cursussen worden deelnemers verschillende meditatie-aangeleerd: mindfulness van de adem, de 'bodyscan' (het systematisch in het bewustzijn afgaan van ervaringen in alle delen van het lichaam; dit is ook bekend uit de yoga), mindfulness van an-



dere zintuiglijke gewaarwordingen zoals geluid, geur enzovoort, en mindfulness van gedachten.

Het centrale idee hierbij is dat we ons niet identificeren met onze gedachten, gevoelens en zintuiglijke sensaties, maar ze voorbij laten trekken, als wolken aan de lucht. Door ze te laten komen en gaan, zonder ze vast te houden of weg te duwen, gaan we ons realiseren dat wij niet onze gedachten en gevoelens (de wolken) zijn, maar het pure bewustzijn dat ze opmerkt (de lucht). Zo worden we ons bewuster van onze patronen van automatische reacties, die vaak onbehelpzaam zijn en leed veroorzaken; zo creëren we ruimte tussen de ervaring en de automatische reactie, waardoor we met meer inzicht en wijsheid kunnen reageren. Het ons niet identificeren met onze gedachten stelt ons ook in staat onnodige cycli van piekeren en herkauwen een halt toe te roepen, waardoor we meer in contact zijn met wat werkelijk gebeurt. Het gaat hierbij niet om een idee, of intellectueel inzicht dat we niet onze gedachten, gevoelens enzovoort zijn, maar om een werkelijk inzicht, door keuzeloos gewaarzijn van wat zich aandient. Daarmee is niet gezegd dat dit een gemakkelijke taak is, omdat het uiteindelijke doel van dergelijke cursussen, als deze serieus worden gegeven en ondergaan, zelf-overstijgend is.

Vipassana

In tiendaagse stilte retraites leerde ik vipassana beoefenen, zoals werd onderwezen door de onlangs overleden Birmese leraar S.N. Goenka. Ik vond dit belangrijk voor mijn promotieonderzoek over mindfulness-meditatie en wenste verder inzicht te krijgen, zowel in mijn eigen geest en denken, als in de meditatievorm die ten grondslag ligt aan MBSR.

Omdat er ook binnen vipassana talrijke methodes zijn, verwijs ik in dit artikel steeds specifiek naar Goenka's vipassana, omdat ik geen ervaring heb met andere methodes.



Twee hoofdstromingen binnen de talrijke meditatievormen die het boeddhisme kent, zijn aandachtmeditatie of 'shamatha', het stabiliseren van de aandacht; en inzichtmeditatie of vipassana, het beoefenen van 'equanimity' of keuzeloos gewaarzijn, wat leidt tot inzicht in de vergankelijkheid van alle ervaringen en daarmee in de illusie van de 'zelf'-ervaring. Vipassana vereist aandachtstraining als basis, omdat anders de confrontatie met de vergankelijkheid angstwekkend kan zijn. Vanuit een stabiele aandachtsbasis kan men deze geleidelijk aan wel direct ervaren. Het inzicht dat alles vergankelijk is staat centraal in het boeddhisme en is de ultieme realisatie van inzichtmeditatie. Door het steeds subtieler worden

van de aandacht wordt men zich bewuster hoe de ervaring ieder moment wordt opgebouwd uit een keten van subtiele, wederzijds afhankelijke reacties. Deze keten wordt 'dependent origination' of 'afhankelijk ontstaan' genoemd. Volgens de boeddhisten komen en gaan er per seconde zeshonderd impulsen van afhankelijke reacties. Omdat deze reacties elkaar oproepen en wederzijds afhankelijk zijn, zijn ze inherent leeg van een op zichzelf staand bestaan (het boeddhistische concept van 'emptiness'), maar zolang we ons met ze identificeren en ze als de werkelijkheid zien, zijn we in deze keten gevangen.

Van elk van deze twee basismeditatievormen, shamatha en vipassana, bestaan talrijke varianten. S.N. Goenka wordt als een van de belangrijke hedendaagse vipassana-docenten beschouwd. Zijn specifieke vorm van vipassana omvat een zeer systematisch 'scannen' van het eigen lichaam waarbij alle sensaties nauwkeurig worden geregistreerd, zonder deze vast te houden of weg te duwen. Het gaat hier om alledaagse sensaties, zoals temperatuur, prikkelingen, langs waaiende lucht, de stof van kleding, pijn, spanning, pulsatie enzovoort. Alan Wallace, een bekende westerse boeddhistische leraar, beschrijft als doel van vipassana het onderscheiden van ideeën over sensaties van de daadwerkelijke sensaties. Dit bewustzijn van actuele sensaties is geen eenvoudige taak, omdat we vaak zelfs onze meest basale gewaarwordingen voorzien van een verhaal, of deze daar zelfs volledig uit zijn opgebouwd. Het volledig bij de actuele ervaring blijven, zonder daaraan een verhaal te koppelen, wordt 'equanimity' genoemd, gelijkmoedigheid, wat naar mijn mening vergeleken kan worden met Krishnamurti's 'keuzeloos gewaarzijn'. Door iedere gewaarwording volledig te laten komen en gaan, wordt deze losgelaten, aldus Goenka.

Sensaties zijn van centraal belang voor het ervaren van de waarheid van zowel lichaam als geest, en ze zijn het startpunt van reacties. Om de waarheid over onszelf te kunnen observeren, en om het genereren van heilloze elementen in het denken te stoppen, moeten we ons bewust zijn van sensaties en zo continu mogelijk gelijkmoedig onder ze blijven (S.N. Goenka, The Discourse Summaries, bladzijde 36, vertaling WR).

Meditatie bij Krishnamurti

Het begrip meditatie staat natuurlijk centraal bij J. Krishnamurti, hoewel hij heel specifiek was over wat werkelijk mediteren inhoudt, en alle traditionele en methodische vormen van meditatie resoluut van de hand wees. Het niet-streven is voor Krishnamurti essentieel bij meditatie en de reden voor zijn afwijzing van formele meditatie:

In meditatie [moet] elke vorm van zoeken tot een eind komen (J. Krishnamurti, Vierde openbare toespraak op San Diego State College, Californië, 9 april 1970, vert. WR).

Het niet labelen, niet accumuleren van beelden over de ervaring, oftewel het hebben van een 'beginners-mind' (een term uit het boeddhisme) is verder een belangrijk thema bij Krishnamurti. Zo

kan elke ervaring volledig worden ondergaan zoals die is, zonder tussenkomst van het denken. Labelen of accumuleren impliceert een afwerpen of vasthouden van de ervaring waardoor de ervaring niet meer zuiver is, en de 'waarnemer' in het leven wordt geroepen.

De 'waarnemer' bestaat alleen wanneer je accumuleert in de waarneming; wanneer je zegt: 'hij is mijn vriend want hij heeft iets aardigs over me gezegd', of 'hij is niet mijn vriend, want hij heeft iets onaardigs over me gezegd, of iets wat waar is maar wat ik vervelend vind'. Dat is accumulatie via observatie en die accumulatie is de waarnemer. Als je waarneemt zonder accumulatie, dan is er geen oordeel (J. Krishnamurti, De onmogelijke vraag, deel 1, hoofdstuk 5, Angst en genot, vert. WR).

Het ons volledig gewaar te zijn van een ervaring stelt ons volgens Krishnamurti in staat er totaal vrij van te worden.

Dat wat vrijheid van angst brengt – en ik verzeker je dat de vrijheid totaal is – is je gewaar te zijn van angst zonder het woord, zonder te proberen het te ontkennen of eraan te ontsnappen, zonder in een andere staat te willen zijn (J. Krishnamurti, Verzamelde Werken, volume XIII, 250, Keuzeloos gewaarzijn, vert. WR).

Meditatie zoals Krishnamurti het opvatte, ligt vanzelfsprekend ook diep ten grondslag aan de doelstellingen van zijn scholen. In bredere zin zijn de Krishnamurti-scholen opgezet op een manier die keuzeloos gewaarzijn reflecteert en faciliteert, bijvoorbeeld door het bieden van (psychologische) veiligheid, het handelen zonder religieuze of psychologische autoriteit, door een klimaat te scheppen waarin vrijheid van angst kan bestaan, door het verkennen van stilte en door ruimte te maken voor het religieuze.

Op Brockwood was in mijn tijd specifieke aandacht voor stilte in de vorm van een tien minuten durende 'morning meeting' van de hele school aan het begin van de dag, en aan het begin en einde van lessen en vergaderingen. Dit samen stilzijn werd vergeleken met het stemmen van de instrumenten in een orkest: het maakte ons sensitiever naar elkaar en stelde ons daarom in staat om onze dag, les, of vergadering op een harmonische manier, en in werkelijke relatie te doen plaatsvinden. Er werd echter niet uitgebreid aandacht besteed aan wat men zou moeten of kunnen doen tijdens het stilzitten. In gesprek met leerlingen heeft Krishnamurti dit wél beschreven:

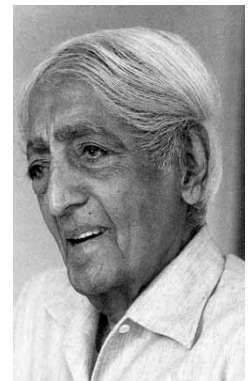
Meditatie is iets buitengewoons, als je weet hoe je het moet doen. Ik zal er wat over vertellen. Ten eerste moet je erg stil zitten; niet jezelf dwingen om stil te zitten, maar stil zitten of liggen zonder enige vorm van dwang. Begrijpen jullie dit? Vervolgens ga je het denken observeren. Kijk naar waar je over denkt. Je zult ontdekken dat je over je schoenen nadenkt, je kleding, wat je gaat zeggen, de vogels die je buiten hoort; volg zulke gedachten en onderzoek waarom iedere gedachte opkomt.

Verander je denken niet. Kijk waarom bepaalde gedachten in je geest opkomen zodat je de betekenis van iedere gedachte en gevoel begrijpt, zonder enige controle. En als een gedachte opkomt, veroordeel die dan niet, zeg niet dat hij goed is of fout. Kijk er gewoon naar, zodat je een opmerkzaamheid begint te ontwikkelen, een bewustzijn dat actief iedere vorm van gedachten en gevoelens ziet. Je zult iedere verborgen, geheime gedachte kennen, ieder verborgen motief, elk gevoel, zonder ze te verdraaien, zonder te zeggen dat ze goed of slecht of juist of fout zijn. Als je kijkt en heel diep in je gedachten doordringt, wordt je geest bijzonder subtiel en levend. Geen enkel deel van de geest slaapt. De geest is volledig wakker (J. Krishnamurti, On Education, bladzijde 58, vertaling WR).

Meditatie op Krishnamurti-scholen is natuurlijk ook besloten in de relatie met de natuur, die bij hem voorop lijkt te staan en aan de hand waarvan hij het waarnemen zonder waarnemer vaak zo poëtisch beschrijft. Dit is aandacht voor schoonheden voor 'the sacred' (ook in de les, bijvoorbeeld bij wiskunde, waarin men volgens Krishnamurti leert over de schoonheid van orde). Het terrein Brockwood van de Krishnamurti Foundation is daarom gelegen te midden van de natuur. Deze volledige aandacht beschrijft Krishnamurti ook in zijn visie van de relatie tussen leraar en leerling: de leraar die de leerling 'volledig ziet' (zonder accumulatie), en hem of haar daarom kan helpen zich volledig bewust te worden van zijn of haar diepste natuur en die tot bloei te laten komen ofwel florisieren ('blossoming'). Het observeren van de eigen reacties en innerlijke processen werd op Brockwood in mijn tijd verder toegepast in de onderlinge relaties. Dit werd niet nadrukkelijk besproken, maar er was naar mijn idee een begrip dat dit een belangrijk aspect was van het leven op een Krishnamurti-school, en in meer abstracte vormen werd dit ook besproken in de 'staff dialogues' van de docenten. Samenleven met honderddertig anderen betekent dat je voortdurend in het brandpunt staat van alle 'spiegels' van anderen die jou naar jezelf terug reflecteren; het biedt daarom een unieke gelegenheid om inzicht in jezelf te krijgen en je reacties keuzeloos te observeren.

Meditatie op Krishnamurti-scholen

Sinds mijn vipassana-retraites stel ik mij de vraag of het niet waardevol zou zijn om op Krishnamurti-scholen dieper in te gaan op diverse visies op, en vormen van meditatie, om verdere richtlijnen te geven over het aandachtig doorbrengen van stilteperiodes, voor zover dit niet gebeurt. Naar mijn mening (en gebaseerd op mijn ervaring van destijds) zouden Brockwood, en wellicht andere Krishnamurti-scholen, hieraan meer aandacht kunnen besteden. Ik suggereer daarbij niet dat op Krishnamurti-scholen een specifieke meditatievorm zou



moeten worden beoefend, maar dat er met meer achtergrondkennis bewuster wordt stilgezeten, met daarbij de mogelijkheid van het toepassen van een paar lichte technieken. Die zouden kunnen helpen om ten eerste het eigen bewustzijn beter te leren kennen en zo meer zelfkennis te ontwikkelen en ten tweede om tot een diepere stilte te komen. Op Oak Grove School in Ojai hebben leerlingen van alle leeftijden wél mindfulness-lessen, waarin enerzijds gefocust wordt op het meer bewust worden van de eigen gedachten en gevoelens, en aan de andere kant gelegenheid aan de leerlingen wordt geboden om naar binnen te keren en tot diepere ontspanning te komen. Dit hebben kinderen en jongeren vaak erg nodig en vinden ze fijn. In de bredere Krishnamurti-kringen stelt men zich echter soms vragen of dit wel past op een Krishnamurti-school.

Zelf ben ik ervan overtuigd dat, als ik tijdens mijn tijd in Brockwood meer had begrepen van vipassana-meditatie of mindfulness, ik beter had kunnen



omgaan met de uitdagingen van het intensief samenleven. Hoewel ik mijn reacties in de relaties met anderen serieus observeerde, had ik niet het begrip dat ik nu heb in wát en hóe je precies kunt observeren, zowel tijdens meditatie als in het dagelijks leven. Door vipassana te beoefenen

heb ik een subtieler bewustzijn ontwikkeld van mijn reacties, en vooral van hoe deze lichamelijk verankerd zijn. Dit begrip had ik destijds niet, maar ervaar ik wel als zeer nuttig en behulpzaam in het onderscheid leren maken tussen de ervaring en ons verhaal erover, met andere woorden in het trachten om keuzeloos gewaar te zijn.

Het probleem van het toepassen van een methode is natuurlijk dat het gemakkelijk kan leiden tot het opbouwen van gedachtenstructuren en het streven naar bepaalde uitkomsten; dit vereist grote alertheid. Hoewel streven door Krishnamurti (en ook in het boeddhisme) als in totale tegenspraak met werkelijke meditatie wordt gezien, neemt dit niet weg dat het gemakkelijk binnensluipt. Het spreken over nirvana, of verlichting, bijvoorbeeld in het boeddhisme (volledig inzicht hebben in de vergankelijkheid van de dingen inclusief het zelf), roept een beeld op van een staat waarnaar men zou moeten streven. Ook Krishnamurti's beschrijvingen van 'het totaal andere' en de psychologische handelingen die de aanwezigheid van of het contact daarmee zouden aanmoedigen of verhinderen, kunnen streven gemakkelijk in de hand werken. Op basis daarvan kan het gebruik van een methode in een Krishnamurti-school niet volledig worden afgewezen, omdat het probleem in de eerste plaats in ons denken zit, en niet in de methode zelf, tenzij er autoriteit aan de methode wordt toegeschreven. Streven kan net als alle andere reacties keuzeloos

worden geobserveerd, en dit observeren kan men zowel doen als onderdeel van aandachtig stilzitten, als in het dagelijks leven. Dogmatiek over het al dan niet gebruiken van een methode is mogelijk problematischer dan het ondogmatisch verkennen van een methode.

Een ander cruciaal punt is wat hetgeen is dat waarneemt of observeert. Krishnamurti richtte zich op de illusie van de ervaring van een waarnemer, en van een scheiding tussen waarnemer en waargenomenen. Volgens hem bestaat er geen daadwerkelijk onderscheid tussen 'binnen' en 'buiten'. Vanuit mijn interesse in Krishnamurti vroeg ik me tijdens mijn eerste vipassana-retraite af of het wel klopte dat ik systematisch ging zitten observeren. Uiteindelijk realiseerde ik me echter dat het niet belangrijk is wie er observeert (dit is namelijk een zorg van het denken), maar dat het een feit is dat er wordt waargenomen, of je nu wel of niet de illusoire splitsing tussen waarnemer en waarneming aanbrengt. Als de waarnemer niet werkelijk bestaat, hoef ik me geen zorgen te maken over de vraag wie of wat er waarneemt; ik kan simpelweg observeren of ik me identificeer met mijn gedachten, gevoelens enzovoort; ik kan onderzoeken of ik daarvan vrij kan worden. Daarom is het gepland en systematisch gaan zitten om je reacties en sensaties te observeren naar mijn mening geen probleem, mits je de intentie hebt om dit werkelijk keuzeloos te doen. Je kunt in alle omstandigheden keuzeloos de patronen van je geest observeren, inclusief hoe het 'ik' zichzelf centraal stelt in de ervaring. Over het zelf dat zichzelf bestudeert, of het mediteren op het bewustzijn zelf heeft het boeddhisme nog veel meer te zeggen, maar dat voert te ver voor dit artikel.

Gaat Krishnamurti verder?

Voor Krishnamurti betekent meditatie het beëindigen van al het denken en het volledig leegmaken van de geest ('emptying the mind of its contents'). Hoewel hier in MBSR en vipassana niet direct over wordt gesproken, denk ik wel dat het daar uiteindelijk ook impliciet is omdat keuzeloos gewaarzijn bij beide, net als bij Krishnamurti, centraal staat. Goenka focust daarbij op het lichaam, omdat we lichamelijke sensaties direct voorhanden hebben om keuzeloos gewaarzijn mee te oefenen. Krishnamurti refereert vaak naar het denken ('thought'). Hoewel dit soms verwarring schept, geeft hij op verschillende momenten wel aan dat het denken ook emoties, gevoelens en lichamelijke sensaties omvat. MBSR richt zich zowel op het denken, het lichaam en zintuigelijke reacties, en de emoties. Bij zowel Goenka, MBSR en Krishnamurti staat keuzeloos gewaarzijn van fenomenen in het bewustzijn centraal, en gaat het uiteindelijk om een manier van leven, waarbij het stilzitten als een soort oefenruimte wordt gezien.

Krishnamurti's beschrijvingen van het 'totaal andere' en 'the sacred' waarmee hij contact zei te hebben, komen niet aan de orde bij MBSR, hoewel Jon Kabat-Zinn Krishnamurti tot een van zijn belangrijkste leraren rekent; mogelijk is dit om het program-

ma zoveel mogelijk seculier te houden. In het boeddhisme kan iedereen nirvana bereiken door inzichtmeditatie te beoefenen. Bij Krishnamurti is de staat van volledig keuzeloos gewaarzijn echter geen garantie voor de ervaring van het 'totaal andere'; het overkomt je al dan niet, en daarop heb je zelf geen invloed. Zijn nadruk op het mediteren zonder doel en het niet streven naar een bepaalde staat heeft wellicht specifiek betrekking op dit 'totaal andere'. Feitelijk beschreef hij namelijk wel een methode voor het observeren van wat er in je geest gebeurt (zie het citaat eerder in dit artikel), een methode die overeenkomt met 'equanimity' of gelijkmoedigheid in vipassana en MBSR.

Op Krishnamurti-scholen zou het mijns inziens nuttig zijn om goed onderscheid te maken tussen verschillende niveaus van 'doelen' van mediteren of stilzitten: bijvoorbeeld ontspanning; tot rust en stilte komen in plaats van continu naar buiten gekeerd zijn (die mijns inziens beide onprobleematisch zijn); en het proberen keuzeloos gewaar te zijn van je gedachten, gevoelens en lichaamsgevoelens, waardoor de mogelijkheid ontstaat om zonder conflict te leven. Dit is het uiteindelijke doel van de Krishnamurti-scholen. Bij het verder beschrijven van hoe je precies keuzeloos gewaarzijn kunt beoefenen, wat niet zo eenvoudig is, zou de meer gedetailleerde uitleg uit de vipassana (en wellicht andere vormen van meditatie) van

nut kunnen zijn, in een open dialoog, zonder iets aan de leerlingen op te dringen en zonder af te drijven van de intenties van de Krishnamurti-scholen.

1. 'Cognitieve defusie' is een technische term uit de therapievorm Acceptance and Commitment Therapy en houdt in het leren scheiden van cognities (kennis, ideeën of overtuigingen) en gedrag.

Referenties:

- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009): Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review, in *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572. doi:10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Goenka, S. N. (2010): *The Discourse Summaries, Pariyatti*. Krishnamurti, J. (1969): *Meditations*, Shambhala Publications, Inc.
- Krishnamurti, J. (1970): What is meditation? 4th Public Talk, San Diego State College.
- www.krishnamurti.org/krishnamurti-teachings/view-video/what-is-meditation-part-4-of-4.php
- Krishnamurti, J. (1972): *The impossible question*, Arkana.
- Krishnamurti, J. (1974): *On education*, Krishnamurti Foundation Trust Ltd., England
- Krishnamurti, J. (1992): *A psychological revolution*, Collected Works, Vol. 13 (1962-1963), Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.

Krishnamurti over de kunst van leven

Achyut Patwardhan



Achyut Patwardhan (1905-1992) was actief voor de onafhankelijkheid van India en leider van de socialistische partij. Hij was lid van de TS en bestudeerde de leringen van J. Krishnamurti.

Dit artikel is een eerbetoon aan Krishnamurti.

Wij eren de nagedachtenis aan één van de meest vooraanstaande denkers van de twintigste eeuw. Madras (Chennai) wordt geassocieerd met zijn leven, vooral omdat hij ontdekt werd op het strand van Adyar door de heer C.W. Leadbeater. Ofschoon ik zijn tijdgenoten heb horen opmerken dat hij nauwelijks begiftigd leek met uiterlijke attributen om een bijzonder iemand te zijn, zei Annie Besant, die de opvoeding van Krishnamurti en zijn broer Nityananda op zich nam, dat haar Meesters uit de Himalaya hem aan haar zorg hadden toevertrouwd, omdat hij bestemd was om het voertuig te worden van de Bodhisattva Maitreya. Haar werd geadviseerd om Krishnamurti niet bloot te stellen aan enige vorm van religieuze of ideologische indoctrinatie, en hem te laten opgroeien in gedisciplineerde vrijheid. Aldus begint zijn levensverhaal met een element van mystiek.

Krishnamurti kwam in 1922 tot het besef dat zijn leven een heel speciaal fenomeen was, toen hij en-

kele buitenzintuiglijke ervaringen had. Hij zei dat zijn brein voorbereid werd en gereinigd, en dat zijn bewustzijn vervuld werd met enorme kosmische energie. Hij beseftte echter al vroeg in zijn leven dat afgoderij en blind aanvaarden van spiritueel gezag schadelijk zijn voor het zoeken naar de waarheid van het menselijk bestaan. Hoewel hij duizenden hectares land kreeg en geld voor zijn werk, wees hij dit alles af, net als de claim dat hij een groot spiritueel leraar was, omdat hij vond dat alles wat gebaseerd is op geloof in iets wat niet getoetst is aan de ratio schadelijk is voor het waarnemen van waarheid. Hij beseftte dat georganiseerde religie spirituele impulsen werkelijk de verkeerde richting op zou kunnen leiden. Zo had hij omstreeks het jaar 1929 gebroken met zijn verleden en begon hij aan de missie om de mens volkomen te bevrijden.

In 1931 ontmoette hij Jawaharlal Nehru en Acharya Kripalani voor een privé-sprek. Toen Nehru hem vroeg of het niet noodzakelijk was om een eind te maken aan de Britse overheersing voordat de mens zich kon richten op een andere waardevolle zoektocht, zei hij dat het absoluut noodzakelijk is om de dorstige te drinken te geven, maar dat vergeten wordt dat menselijke problemen niet kunnen worden opgelost door politieke macht. Hij vond dat de mens vertrouwde op politieke, economische en religieuze instellingen om een zinnige maatschappij te scheppen, maar regeneratie van de mens kan met

deze methodes niet bereikt worden. De mens moest eerst zichzelf leren kennen, zijn eigen psyche begrijpen. Wat zou u willen? placht hij te vragen. Zoek dit alstublieft eerlijk en zonder vrees uit. De meesten van ons willen genot, veiligheid, rijkdom en bezit. De mens wil vriendelijkheid en affectie, maar bezitsdrang en gehechtheid vormen in feite de basis van de meeste behoeftes. Dit doet als vanzelf vrees ontstaan. Hij wilde dus dat intelligente mannen en vrouwen hun behoeftes en reacties onder ogen zouden zien. Dan zouden zij ontdekken dat het 'ik' de dominante factor is en vooruitgang de ontwikkeling van het egoproces. Hoe ontstaat dit egoproces?

De mens krijgt gewaarwordingen door zijn zintuigen en die worden door ieder mens vertaald, al naar gelang het vermogen van zijn brein, dat geconditioneerd is. Vervolgens gaan wij op zoek naar kennis en vermogens, naar vaardigheden en talenten. Deze brengen ons echter allemaal in verwarring en conflict. Wij geloven dat de oorzaak hiervan de omgeving is, dus werken wij ons hele leven om de maatschappij te veranderen. Wij beseffen echter niet dat het de mens is die de draad vormt waaruit het materiaal van de maatschappij geweven is. Wanneer goedheid gecultiveerd wordt, net zo goed als vaardigheden, dan kunnen wij de intelligentie en het mededogen niet ontwikkelen waarmee wij instrumenten kunnen worden voor het scheppen van een gezonde sociale orde. Politieke macht is een blinde kracht geworden, en wij kunnen nooit verwachten vrede en volledig welzijn voor de mensheid te bereiken omdat ons denkvermogen in de greep is van regionalisme. Wij zijn niet bereid in te zien dat menselijk welzijn ondeelbaar is.

Krishnamurti legde grote nadruk op onderwijs, wat niet alleen maar uitblinken op school betekent, maar waar men de kunst van leven ontdekt. Hij vroeg niet naar religieus geloof, maar hij zei dat intelligentie van ons eist dat wij de kunst van leven aanleren, en dat betekent het denken zijn juiste plaats te geven. Denken is altijd incompleet.

Kunnen wij inzien dat alle chaos rondom ons gecreëerd wordt door denken? Hoe moeten wij verstandig denken? Er is geen andere denker dan denken. Denken scheidt de denker; er is geen leraar of discipline. Er bestaat alleen leren, geen opeenstapeling of accumulatie van kennis, maar begrijpen, en dat is non-verbaal. De waarnemer is het waargenomene; observeren, luisteren, leren: dat is de kunst van leven.

De mens is afgescheiden van de natuur. Wij wonen in lelijke stadse oerwouden waar mensen gelijksoortige levens leiden, maar vreemden voor elkaar blijven. Er is geen besef van, en men komt niet tot gedeelde vreugde. Onze affectie houdt wederzijdse bewondering in, bevrediging en afhankelijkheid, en daarom is er conflict. Krishnamurti nodigt ons uit om het egoproces in zijn totaliteit te bestuderen. Waar het ego niet is, daar is wijsheid en liefde. De mens beseft dat de telescoop ons vertelt dat de kosmos niet te kennen valt. De wetenschap is gestuit op het ongekende.

Psychologisch geheugen bouwt het ego op, het ik-proces. Is het mogelijk dat mensen gaan beseffen dat psychologische tijd geschapen wordt door het denkvermogen?

Krishnamurti zou ons uitnodigen om in de stilte van de nacht naar de hemel te kijken, om naar de bomen te kijken, de kringloop der seizoenen, de zee. De mens vernieuwt zichzelf in samenwerking met de natuur. Menselijk leven wordt beperkt door de dood, en dat betekent dat wij alles wat 'bekend' is achterlaten. Is het dan mogelijk om stil te zitten en het denken te laten beëindigen, zodat er een eind komt aan alle bezit, aan tijd, zodat het denkvermogen stilte kan ervaren? In deze stilte van het denkvermogen ontstaat een vernieuwing, het ontwaken van een non-verbale compassie en intelligentie. In deze stilte kunnen wij een glimp opvangen van de kunst van leven.

Uit: The Theosophist van juni 2007

Vertaling: Anne Myrthe Iken - Theosofia juni 2017

*Geloof is overbodig,
evenals het hebben van idealen.
Beide zijn verspilling van energie
Die nodig is om het aan de dag treden van het feit,
'dat wat is', gade te slaan.*

*Geloof en idealen
Zijn ontsnappingsmiddelen voor het feit,
en ontsnappen leidt niet
tot beëindiging van smart.
Beëindiging van smart betekent
het van moment tot moment begrijpen van het feit.*

*Er bestaat geen methode of systeem
dat tot inzicht leidt,
behalve het keuzeloos gewaar zijn van het feit.*

*Meditatie volgens een systeem
betekent je feitelijke toestand ontwijken,
het is belangrijker om jezelf te begrijpen,
dat wil zeggen de voortdurende verandering
van je innerlijke toestand,
dan te mediteren om god te vinden,
of visioenen te hebben,
sensaties en andere vormen van vermaak.*

Uit: Meditaties, J. Krishnamurti

Voor meer informatie omtrent de programma's van **Loge Witte Lotus** kunt u terecht op GSM +32 476 879 968 en +32 486 631 997 of email: info@logewittelotus.be

&

Email: secretary@logewittelotus.be

Voor alle informatie over de activiteiten van de **Belgische Theosofische Vereniging vzw** kan u terecht op

GSM 0486 631 997 & 0476 879 968 of via email: info@ts-belgium.be

Voor informatie over de **Belgische Theosophical Order of Service** kan u terecht op

GSM +32 476 879 968 of email: tos@ts-belgium.be