

gedachte

AUTEURSRECHTELIJK BESCHERMD MATERIAAL *)

ALLEEN VOOR EIGEN PRIVÉ STUDIE TE GEBRUIKEN

*)naar Internationaal Recht volgens de Conventie van Bern.

AFLEIDENDE GEDACHTEN IN MEDITATIE NEGEREN.

(Uit: Cat.no 270 pag 65)

Joel:

Sla Geen Acht Op De Gedachten Die In Meditatie Komen.

Uw meditatie is werkelijk met het doel om te komen tot de werkelijke en innerlijke betekenis van de uitspraak [verklaring] "**Ik en mijn Vader zijn één**". Als beginner echter kunt u dat niet erg lang volhouden. U raakt snel de draad kwijt en bevindt dat u eraan denkt dat u uw afspraak op kantoor of de bus of de trein mist. Het eerste wat u weet is, dat uw gedachten aan het afdwalen zijn.

Op dat punt brengt u uw gedachten vriendelijk terug naar die uitspraak "*Ik en mijn Vader zijn één*". Wordt niet ongeduldig over uzelf, veroordeel uzelf niet en denk niet dat u hopeloos bent. Schenk geen aandacht aan dit afdwalen der gedachten, maar breng uw gedachten of aandacht weer vriendelijk terug en begin opnieuw met het overpeinzen van dit begrip of denkbeeld of mogelijk zal tegen die tijd een ander denkbeeld of begrip tot u gekomen zijn - voor het moment waarschijnlijk een beter begrip. Net zo vaak als uw gedachten ervan afdwalen komt u er weer zachtjes en vriendelijk bij terug zonder ongeduld, kritiek of oordeel over uzelf.

In deze beginstaat is het niet slechts dat uw gedachten afdwalen maar uw gedachten - allerlei soorten ongewenste gedachten - blijven rondrazen. U denkt wellicht dat dit uw gedachten zijn. Dat is niet zo. Ze botsen tegen u op, trachten u te verstoren en af te leiden, dus bevecht ze niet, tracht niet deze gedachten te doen ophouden, omdat u daarin niet kunt slagen en dat wetende, bespaart u zichzelf een hoop problemen. U zult nooit slagen in het doen ophouden van uw denken, dus laat die gedachten komen en gaan en doen wat ze willen doen. Wees er niet bezorgd om. Baan u een weg naar uw Centrum, naar het onderwerp van uw meditatie.

Er zal een tijd komen - als u met deze praktijk voortgaat - dat er geen gedachten van buitenaf zullen komen. Omdat u ze

hebt doen afsterven door ze te negéren; u zult uzelf onontvankelijk ervoor gemaakt hebben door ze niet te bevechten opdat ze niet zullen terugkeren. Indien u ze echter bevecht, zullen ze er voor altijd zijn omdat ze bevechten ze juist levend houdt. "Verzoen u met uw tegenstander terwijl u nog op weg bent" (Mat 5:25) Al deze verkeerde gedachten die steeds maar weer terugkomen zijn niet gevaarlijk of schadelijk; niemand zal er ooit van weten; en ze zullen u niet bezeren. Laat ze komen; laat ze gaan; maar schenk er geen aandacht aan.

Bedenk altijd dat u in meditatie bent en wel voor maar één doel: God te realiseren. En dus overpeinst u deze Bijbelse Waarheden: "Ik en mijn Vader zijn één" (Joh 10:30) . . "Mijn Koninkrijk is niet van deze wereld" (Joh 18:36) . . "Gij zult hem in volmaakte vrede bewaren wiens geest op u gericht is." (Jes 26:3) . . Kies er één voor uzelf of bereik wellicht dat punt waar iets dat u voor die bepaalde dag nodig heeft, tot u zal komen en u zult dat dan overpeinzen.

Het punt dat ik wil stellen is: dat u een centrale gedachte of een inspirerende aanhaling in uw meditatie opneemt, niet met doel die te herhalen, maar met het doel om de ware en innerlijke betekenis ervan te ontdekken, zodat u die nooit meer gebruikt of zelfs eraan denkt als een aanhaling.

Ik kan mij herinneren hoe ik vele maanden leefde met de uitspraak: "niet door macht noch door kracht maar door MIJN Geest." (Zach 4:6) Uiteindelijk kwam ik tot die plaats waar deze woorden binnenin mij gesproken werden:

"Niet bij *fysieke* kracht noch bij *mentale* macht maar bij *MIJN Geest*."-

bij de Werkelijkheid van mijn eigen wezen." Ik bracht dit gedurende 8 maanden wel 5,6, en 8 keer per dag in praktijk eer ik tot die plaats kwam van zelfs maar 1 seconde van vrede en rust binnenin [mijzelf].

Maar u zult nimmer behoeven te gaan door de verschillende stadia van iemands' ontwikkeling. U zult nooit een Model T Ford te besturen hebben. U zult nooit uw huis behoeven te verlichten met kerosine lampen. U zult nooit behoeven te gaan door die beproevende tijd van mentale behandelingen geven en u zorgen maken over welke kwade invloeden wellicht tot u komen. U kunt beginnen met het hoogste punt van ontwikkeling dat u tot op heden bereikt heeft; u kunt beginnen op het hoogste niveau dat aan uw bewustzijn is geopenbaard, omdat alle mensen die door deze zaken gegaan zijn, de weg voor u geplaveid hebben.

Zo ook met meditatie. U zult weldra ontdekken dat er originele denkbeelden of aanhalingen tot u zullen komen - ik gebruik "origineel" in de zin dat die u niet door iemand [van buitenaf] gegeven zijn, maar dat die rechtstreeks [van

binnenuit] tot u zijn gekomen - en dat u in staat bent om u 1 of 2 of 3 of 4 minuten in vrede te vestigen.