

AUTEURSRECHTELIJK BESCHERMD MATERIAAL *)

ALLEEN VOOR EIGEN PRIVÉ STUDIE TE GEBRUIKEN

*) naar Internationaal Recht volgens de Conventie van Bern.

Geen tijdslimiet in meditatie

Uit : Cat.no 270 pag 68

Eén van de redenen waarom ik studenten adviseer om geen tijdslimiet te plaatsen op meditatie is: omdat meditatie nooit een mentale inspanning moet worden. Het moment dat meditatie vervelend of een inspanning begint te worden, moet u ermee ophouden. Laat meditatie nooit een inspanning worden. Forceer niets. U komt door geweld en kracht niet in het Koninkrijk Gods; u zult nooit enigerlei mentale of fysieke kracht in het Koninkrijk Gods meenemen. Indien uw meditatie slechts 1 ½ minuut geduurd heeft, wees dan tevreden, omdat, indien u slechts een halve minuut vastgehouden heeft aan het begrip van God, dan heeft u uw bewustzijn geopend - u hebt de instroming gestart. U kunt op dat moment wellicht geen antwoord ontvangen ofschoon u die wellicht 12 uur of mogelijk 12 dagen later wel krijgt, maar het belangrijkste is dat u uw bewustzijn geopend heeft voor de Instroom der Waarheid.

Mediteer om mee te beginnen 3 x per dag of op zijn minst 2 x - morgen en avond. Er is niemand die dat niet kan doen omdat iedereen opstaat en iedereen naar bed gaat, dus kan iedereen een paar extra minuten des morgens alsook des avonds vrijmaken, zelfs als je overdag geen minuut daarvoor vrij kunt maken. Als u deze praktijk voortzet, zullen sommigen van u bevinden dat er, tussen des morgens opstaan en des avonds naar bed gaan, nog een korte periode van 2 of 3 minuten is om aan meditatie te besteden.

Dus om mee te beginnen: indien u aan dit proces 2 of 3 x per dag 2 of 3 of 4 minuten wilt geven, dan zal het zich uitbreiden naar langere periodes. En wat dan volgt is aan het individu. U kunt wellicht tot een plaats komen waar u gedurende wel 4 uur in meditatie kunt zitten en aan het eind van die periode werkelijk voelt: "Wel, deze 10 minuten zijn omgevlogen." Dat is een individuele ervaring. Er zijn mensen die dat nooit zullen bereiken omdat zij er qua aard niet geschikt voor zijn, maar iedereen kan enigermate meditatie verwerven al is het maar gedurende 3, 4 of 5 minuten.

Daarna wordt het een bijna geregeld onderdeel van uw dagelijkse routine en gaat u geleidelijk-aan ontdekken dat u op enig uur van de dag of nacht kunt mediteren - soms gedurende een

½ seconde en soms gedurende een minuut achter elkaar, zelfs terwijl u uw auto bestuurt, in het huishouden bezig bent of neerzit of met iemand praat.

U kunt leren om alleen maar die seconde uw bewustzijn te openen en uzelf te bevinden in een staat van ontvankelijkheid, en wanneer eenmaal die lijn is geopend, wanneer u eenmaal een staat van ontvankelijkheid geworden bent, vloeien uw leiding, richting en hulp voortdurend dóór u heen. Het is alsof u een lijn met God geopend heeft en van dat moment af aan, stroomt en verschijnt het als u het nodig heeft. Indien u leiding en richting nodig heeft, zegt het u: "Kies niet deze weg." Of "sla deze weg in." Indien u geld nodig heeft, verschijnt dat. Indien u een parkeerplaats nodig heeft, verschijnt het - maar niet omdat u *dingen* demonstreert.