

Ochtendmeditaties

Vertaald uit Morning Meditation Prayers van Swami Dayananda

Morning Meditation-Prayer Nr 1

Als een beperkt individu doe ik een beroep op Gods hulp, Gods genade, door middel van een gebed. Bidden is een actie, want het is gebaseerd op jouw wil. Het is een handeling waarmee je genade aanroept en evenals een simpele autosuggestie. Terwijl ik in meditatie zit, ontspannen, bied ik een gebed aan aan de Heer die ik aanroep in een willekeurige vorm, met een willekeurige naam.

Ik bid:

O Heer, laat mij over de volwassenheid beschikken om dankbaar datgene te aanvaarden wat ik niet kan veranderen; laat mij over de wil en inspanning beschikken om te veranderen wat ik wel kan veranderen; en laat mij de wijsheid hebben om het verschil te herkennen tussen wat ik wel en niet kan veranderen.

Ik kan mijn jeugd niet veranderen, mijn afkomst niet, mijn complete verleden niet. Wat er in mijn leven gebeurd is, kan ik niet veranderen. Wat gebeurd is, is gebeurd. Ik kan er niets aan doen. Op grond van wat er gebeurd is, heb ik niets om treurig over te zijn. Ik heb geen reden om verdrietig, depressief of boos te zijn. Ik laat mijn leed om wat er gebeurd is vallen. Ik aanvaard dankbaar wat er ook maar is voorgevallen in mijn leven.

Er zijn veel dingen die ik kan veranderen, die ik kan herstellen. Ik zoek de wilskracht en het vermogen om juiste, adequate inspanningen te kunnen doen om te veranderen. Ik verspil mijn tijd niet met het proberen te veranderen wat ik niet kan veranderen; noch wil ik mijn tijd verspillen in het blijven hangen in ongezonde situaties die ik wel kan veranderen. Het verschil tussen wat ik wel en wat ik niet kan veranderen is niet eenvoudig te onderscheiden. Er is wijsheid voor nodig waarvoor ik wederom uw genade vraag.

O Heer, laat mij de volwassenheid genieten, hebben, om dankbaar te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de wil en inspanning om te veranderen wat ik kan veranderen, en de wijsheid om het verschil te herkennen.

Ik ben me gewoon bewust, doordrongen van wat er op dit moment gebeurt. Ik leg mijn wil, mijn keuze neer. Ik ben me gewoon bewust van het moment. Van moment tot moment, mijn bewust zijn van het moment varieert niet. Mijn bewust zijn van het moment is een blijvend, permanent, altijd aanwezig feit. Mijn bewust zijn bestaat niet zo nu en dan. Het is een aanwezigheid, een aanwezigheid die aldoor aanwezig is.

Waar ik me op dit moment bewust van ben is uniek. Het object verandert; zelfs deze woorden zijn nooit dezelfde. Op dit moment verandert een bepaald woord, een zin, een geluid of een object. Mijn bewust zijn van wat er op dit moment gebeurt, is niet mijn keuze. Ik ben me bewust want ik ben een bewuste aanwezigheid. Vrij van geheugen, ben ik een bewuste aanwezigheid.

Om Om Om

Ochtend meditatiegebed Nr. 2

Als een individu met een begrensde geest, een stel zintuigen en een lichaam, speel ik elke dag verschillende rollen. Als zoon, echtgenoot, vader, oom, vriend, werknemer enzovoorts, speel ik verschillende rollen. Al deze rollen speel ik, het individu.

Wanneer ik aan mijn vader denk, ben ik een zoon. Wanneer ik aan mijn vriend denk, ben ik een vriend. Om een vriend te zijn, vervang ik mijn vader door mijn vriend.

Mijn relatie met de Heer is anders. Als een individu ben ik fundamenteel verbonden met de Heer, of ik de relatie nu wel of niet erken. Deze relatie wordt uitgedrukt met het woord 'devoot'. Wanneer ik, als een devoot, de rol van vader of zoon aanneem, wordt de devoot niet vervangen. Deze relatie tussen het individu, ik, en de Heer is dezelfde als die tussen mijn vader en de Heer of tussen mijn vriend en de Heer. De devoot blijft bestaan vanwege het permanente karakter van de relatie met de Heer.

Deze relatie is een blijvende relatie, een fundamentele relatie geboren uit erkenning. Als een persoon, een individu, zie ik mijzelf als een devoot. Een bestaande relatie met de Heer wordt erkend. Alleen dan heeft religie betekenis.

Als een devoot uit ik mijn devotie in verschillende vormen. Als een devoot doe ik een beroep op de hulp en de genade van de Heer door te bidden. Bidden is een handeling. Haar resultaat wordt genade genoemd. Ik creëer de genade door te bidden. Ik heb de genade nodig om obstakels, problemen en moeilijkheden weg te nemen. Mijn inspanningen zelf worden gedragen door de genade die ik verkrijg of verdien. Ik roep de genade van de Heer aan, of ik roep de Heer aan.

Oh Heer, geef mij alstublieft het vermogen, de volwassenheid om dankbaar te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de wil en inspanning om te veranderen wat ik wel kan veranderen en de wijsheid om het verschil te herkennen.

Als kind was ik hulpeloos. Ik had mijn wil niet ter beschikking. Mijn geest was niet voldoende gevormd om te kunnen zien, te kunnen interpreteren. Wat me ook overkomen is als kind en in mijn latere leven, ik kan er niets aan doen. Het is in het verleden gebeurd, het is voorbij. Wat is gebeurd, is gebeurd. Misschien heeft het allemaal een bedoeling. Misschien is de zin ervan dat ik nu kan bidden. Alles wat er gebeurd is kan goed geweest zijn, omdat het heeft bijgedragen aan wie ik vandaag de dag ben.

Laat me dankbaar aanvaarden wat er in het verleden is gebeurd. Moge ik over de volwassenheid beschikken om dit te doen. Er zijn vele dingen die ik kan veranderen. Ik kan mijn opvattingen over mijzelf en de wereld veranderen. Ik kan meer discipline in mijn eigen leven aanbrengen als het losbandig is. Als het te gespannen is kan ik het laten vieren. Ik kan een heleboel dingen veranderen. Ik kan schade die ik heb toegebracht herstellen. Moge ik over de wil beschikken, niet slechts een intentie of een verlangen, maar een wil die met adequate inspanning ondersteund wordt. Moge ik over de wil en inspanning beschikken om te veranderen wat ik kan veranderen, overal waar dat nodig is. En moge ik de wijsheid bezitten om te weten wat ik wel en wat ik niet kan veranderen.

Laat me geen slachtoffer van mezelf maken door mezelf bloot te stellen aan het verleden. Laat me goed begrijpen dat ik niet kan terugdraaien wat gebeurd is. Moge ik hierom geen spijt, verdriet, boosheid of onrust voelen. Laat me gedachten over het verleden dat ik niet kan veranderen heel duidelijk herkennen, zodat ik het verleden kan laten voor wat het is. Laat me bewust zijn van alles dat ik kan veranderen. Laat me dit duidelijk zijn. Laat er geen twijfel zijn. Laat me niet mijn energie en tijd verspillen door te proberen te veranderen wat ik niet kan veranderen. Proberen te

veranderen wat ik niet kan veranderen, maakt me zo machteloos, hulpeloos en uitgeput, dat ik de verandering die nodig is niet teweeg kan brengen.

Oh Heer, laat me over de volwassenheid beschikken om volledig, dankbaar te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de wil en inspanning om te veranderen wat ik kan veranderen en het onderscheid tussen wat ik wel niet kan veranderen.

Dat jij niet het verleden bent zie je door je bewust te zijn van het heden.

Het huidige moment...

Jij bent je er bewust van...

Jij bent een bewuste aanwezigheid. In de bewuste aanwezigheid die jij bent, vinden waarnemingen plaats, en de objecten van waarneming zijn talrijk. Jij bent een bewuste aanwezigheid, een blijvende, bewuste aanwezigheid.

Om

Ochtend meditatiegebed Nr. 3

Niemand wil een slachtoffer van zijn verleden zijn. Stel dat ik me aan het verleden vasthoud, dan kan ik het laten gaan. Ik kan het loslaten. Zoals ik een object in mijn hand ook gewoon kan loslaten. Maar het probleem is dat het verleden mij vasthoudt. Ik ben hulpeloos. Wanneer het verleden mij vasthoudt, zijn het verleden en ik zo met elkaar verenigd, zo identiek, dat het verleden zelf ik wordt. Het lijkt me gegijzeld te houden.

In mijn onwetendheid en onschuld onderwierp ik mezelf aan kwetsingen, schuld, en dus aan pijn. Ik blijf geassocieerd met deze herinneringen. Misschien zijn sommige van deze herinneringen niet levendig, maar ze vormen wel de eigenlijke ik. Ik kom tot de bevinding dat ik hulpeloos ben in het loslaten van het verleden.

Als iemand me vasthoudt, dan kan ik iemand anders om hulp vragen om mezelf te bevrijden. In dit geval zijn degene die vasthoudt, degene die vastgehouden wordt en het vasthouden zelf, identiek. Ik moet of een beroep doen op mezelf, of op de Heer. In dit beroep doen op, in dit smeken om hulp, is er overgave. Er is een erkenning van mijn kant dat ik hulpeloos ben. De overgave van mijn hulpeloosheid aan de Heer is in werkelijkheid gebed.

Dit gebed, waaruit een erkenning van hulpeloosheid en overgave aan de Heer blijkt, brengt de omschakeling van het loslaten van het verleden teweeg. In de overgave ligt de erkenning. De volledigheid van de erkenning vindt plaats in de overgave en de overgave vindt plaats wanneer ik bid, bewust bid. Bidden is geen techniek. Het is zonder twijfel een handeling, maar het is geen techniek. Het komt voort uit een erkenning van mijn hulpeloosheid.

O Heer, help mij bij het loslaten van het verleden. Laat mij niet proberen te veranderen wat ik niet kan veranderen. Als ik iemand de schuld geef, laat ik niet los. Ik wil veranderen wat ik niet kan veranderen. In veroordeling is er geen acceptatie van een feit. Er is een poging om te veranderen wat ik niet kan veranderen. O Heer, laat me niemand de schuld geven. Wat gebeurt is, is een feit. Het blijft een feit. Ik kan er niets aan doen.

Ik heb geen medelijden, wrok of woede. O Heer, laat me niet proberen te veranderen wat ik niet kan veranderen. Moge ik over de wil beschikken om achter mijn verlangen te staan, om mijn wil uit te voeren. Moge ik over voldoende inspanning beschikken om te veranderen wat ik kan veranderen. Moge ik niet verward zijn over wat ik wel en wat ik niet kan veranderen. Ik smEEK om uw hulp.

Om

Ochtend meditatiegebed Nr. 10

Om de heersende toestand van de geest te veranderen maken we gebruik van vele technieken. Bidden is echter geen techniek. Bidden richt zich op de persoon, op de gehele persoon, en het is het resultaat van iemand die zijn hulpeloosheid in een bepaalde situatie heel duidelijk inziet.

Misschien maak ik gebruik van technieken, maar ik ben me bewust van mijn hulpeloosheid omdat de situatie niet gericht is op mijn wil en zelfs niet op mijn begrip. Ik ben me bewust van de hulpeloosheid van de situatie. Ik geef me over, niet aan wanhoop, maar aan de handen van de Heer. De gehele persoon, die ik ben, geeft zich over aan de Heer. Dit is de betekenis van overgave.

Ik zie een orde. Deze orde, de wereld, is niet door mij gemaakt. Ik ben geboren in deze orde. Ik ben een deel van deze orde. De orde was; de orde is. Ik maak een wezenlijk deel uit van deze orde. Omdat deze orde niet door mij is gemaakt, of door iemand zoals ik, heb ik bewondering voor haar oorsprong: een wezen die alwetend is, een wezen die we God noemen, de Heer. Die Heer kan niet daarginds zijn, buiten deze wereld, omdat er geen ruimte is buiten de wereld. Evenmin kan die Heer zich zoals ik in een hoek van deze wereld bevinden.

Als die Heer de maker van de wereld is, is de wereld niet afgescheiden van die Heer. De Heer is zowel de maker als het materiaal van deze wereld. Omdat de Heer de materiële oorzaak is, is de wereld niet afgescheiden van de Heer. De orde is afkomstig van de Heer; de orde 'is' de Heer. Ik geef me over aan die orde. Ik geef me over aan die Heer. De vorm van de Heer omvat mijn fysieke lichaam, geest en zintuigen. Zijn kennis omvat mijn kennis. De kracht die hij uitoefent omvat mijn kracht. De Heer is alles. Mijn overgave is enkel dit - aanvaarding dat de Heer alles is.

Als een individu, wanneer ik mezelf hulpeloos zie, vraag ik hulp aan de Heer om dankbaar te aanvaarden wat ik niet kan veranderen. Ik wil mijn geest niet veranderen. Alles wat ik wil is het vermogen om dankbaar te aanvaarden wat ik niet kan veranderen.

Ik realiseer me dat er vele dingen zijn die ik niet kan veranderen, maar toch zou ik graag willen dat ze anders waren. Ik wou dat ik in een ander tijdperk geboren was. Ik wou dat ik een man was. Ik wou dat ik een vrouw was. Ik wou dat ik als enig kind geboren was. Ik wou dat ik een paar broers of zussen had. Ik wou dat ik als kind begrepen was. Ik wou dat ik een thuis had gehad waar er meer structuur en meer begrip was. Ik wou dat mijn ouders een beter inkomen hadden. Ik wou dat ik een betere opleiding had. Ik wou dat ik gestudeerd had toen ik had moeten studeren. Ik wou dat ik een andere professor gekozen had. Ik wou dat dit huwelijk had plaatsgevonden. Ik wou dat mijn lichaam een paar centimeter langer was. Ik wou dat ik blond was. Ik wou dat ik in een andere maatschappij geboren was. Ik wou dat ik een religie had die ik kon erkennen als de mijne. Ik wou dat het concept van God er niet een was die straft. Ik wou dat ik kon bidden.

Zelfs deze wensende geest verzet zich tegen aanvaarding. Of het nu gaat om een openlijk geuite wens, of een latente vage wens, elke wens met betrekking tot het verleden, is het willen veranderen wat ik niet kan veranderen. Zelfs de Heer kan niet veranderen wat reeds gebeurd is. Ik kan mijn herinnering van het verleden verliezen, maar alle rijkdom van de ervaringen zou hierbij verloren gaan. Ik geef me over aan de Heer, en bid voor zijn hulp om dankbaar te aanvaarden wat ik niet kan veranderen.

O Heer, help mij mijn gehele verleden volledig te aanvaarden. Als ik meerdere levens heb meegemaakt, help mij bij het aanvaarden van al deze.

Om

Ochtend meditatiegebed Nr. 11

Er bestaan verschillende soorten aanvaarding. Als we het verleden aanvaarden; wat voor soort aanvaarding is het dan? Is het een aanvaarding met tegenzin? Is het een aanvaarding met wrok, of is het gewoon een oprechte, simpele aanvaarding? Wanneer ik met wrok of tegenzin aanvaard, is mijn houding tot dat wat wordt aanvaard duidelijk. Als ik volledig aanvaard, is de geesteshouding anders. Een baan die mij aangeboden wordt, die ik niet leuk vind, accepteer ik met tegenzin of wrok. Maar wanneer iemand mij een bloem geeft, accepteer ik die volledig, met dankbaarheid en opgewektheid.

De geesteshouding die noodzakelijk is voor aanvaarding heerst wanneer ik iets opgewekt aanvaard, bijvoorbeeld wanneer ik bepaalde aspecten van de natuur aanvaard, zoals bergen, bomen, lucht. Om deze houding te begrijpen; stel je een heldere blauwe lucht voor, of een nachtelijke lucht, verlicht door de maan en vele sterren en planeten, die allen schijnen en glinsteren. Ik wil niet dat de lucht anders is, laat staan de sterren, de maan en die voorbij drijvende wolken en wolkjes. En evenmin wil ik dat ik zelf anders ben. Er is totale aanvaarding.

Op dit punt ben ik volledig objectief: mijn begeerten, mijn voorkeur en afkeer, zijn opgelost. Ik geef de lucht nergens de schuld van. Ik geef niets de schuld. Ik ben volledig objectief. Ik aanvaard wat is. Als ik mijn verleden moet aanvaarden - al die personages, mensen, en situaties die mijn verleden vormen, die een rol speelden in het vormen van mijn verleden - dan aanvaard ik hen zoals ik de lucht aanvaard. Kan ik met dezelfde geesteshouding de mensen aanvaarden die een rol in mijn verleden hebben gespeeld? Ieder afzonderlijk heeft bijgedragen aan mijn verleden, aan mijn leed, aan mijn pijn en aan mijn verdriet.

Terwijl ik hun bijdrage erken, kan ik me niet veroorloven om een van hen iets te verwijten. Ieder van hen handelde zoals hij of zij deed, vanwege zijn of haar verleden. Niemand kon meer doen dan wat hij of zij deed. Als kind kon ik ook niet beter. Daarom aanvaard ik het kind in mij en mijn interpretatie van de verschillende situaties. Ik aanvaard iedereen die betrokken was, volledig. Ik verdraag iedereen, met dezelfde geesteshouding die heerst wanneer ik een heldere blauwe lucht zie.

Ik accepteer mijn moeder, haar problemen, haar gedrag, haar ongevoeligheid, met dezelfde geesteshouding. Ik accepteer mijn vader, zijn problemen, zijn gewoontes, zijn boosheid, zijn onnadenkendheid. Ik heb geen moeite om hun goede eigenschappen te accepteren. Het probleem bestaat alleen met betrekking tot hun onnadenkendheid en ongevoeligheid.

Iedereen is zoals hij of zij kan zijn. Niemand kan meer zijn dan wat hij of zij is. Ik aanvaard het vuur zoals het is: heet. Ik aanvaard het en ga er mee om. Zo aanvaard ik ook mijn vader en moeder, mijn broers en zussen, objectief.

Al deze mensen die in mijn leven zijn gekomen, die op een of andere manier bijdroegen aan een zekere mate van pijn, ik aanvaard hen allemaal. Ik doe dit, terwijl ik zeer goed weet dat ieder van hen mij een stukje pijn heeft gedaan. Ik beweer niet dat ze engelen waren. Ik beweer niet dat ze goed voor me geweest zijn. Ik erken hun rol in het veroorzaken van mijn pijn. Tegelijkertijd accepteer ik hen, objectief, zoals ze zijn, zoals ze waren - mijn leraren, medestudenten, vrienden, vriendinnen, partners, diegenen die een stukje bijgedragen hebben aan mijn pijn, ik verdraag ze, een voor een, met dezelfde geesteshouding die heerst wanneer ik naar de lucht kijk.

Ik beschik misschien niet over de geest die ik heb wanneer mij een bloem wordt gegeven. Misschien krijg ik dit type geest nog; maar voor nu is alles wat ik wil een geest die heerst wanneer ik naar de lucht kijk, de bergen, de bomen, de vogels, en dieren in hun eigen natuurlijke omgeving. Zoals ik

objectief naar hen kijk, zo aanvaard ik ook ieder individu terwijl ik me ieder van hen herinner. Het is een grondig proces. Ik sla niemand over. Ik geef aan niemand de schuld.

Doorgaans geven we onszelf de schuld. Dat is nog een vergissing. Ik geef mezelf niet de schuld. Ik was volkomen hulpeloos in mijn kindertijd en vaak hulpeloos in mijn latere jaren. De persoonlijkheid die zich gevormd heeft in mijn kindertijd, toen ik hulpeloos was, bleef situaties interpreteren, wat me hulpeloos hield. Dus het is niet mijn schuld en ook wil ik anderen niet de schuld geven. Ik kan het me niet veroorloven om anderen iets te verwijten.

O Heer, ik bid om die geesteshouding die elk individu, waarmee ik verbonden ben geweest en door beïnvloedt ben, volledig zal accepteren. Elk van hen is alleen maar zoals hij of zij kan zijn. Ik geef geen van allen de schuld. Geef mij de geesteshouding om deze mensen te accepteren zoals ze zijn, zoals zij waren.

Ik wil mijn verleden niet veranderen, omdat ik het niet kan veranderen. Ik kan gebeurtenissen die al plaatsgevonden hebben, niet veranderen. Ik kan mijn reacties ook niet veranderen. Alles waar ik naar streef, O Heer, is een objectieve geesteshouding. Zo niet een opgewekte houding, geef me dan alstublieft een objectieve houding, zodat ik al deze personages die een rol hebben gespeeld in het drama van mijn leven, kan aanvaarden. Wat een drama! Ik wil het drama niet veranderen. Het is reeds opgevoerd.

Geef mij alstublieft de geesteshouding die me helpt om objectief en met plezier terug te kijken op het gehele drama en elk van de personages. Ik heb geen behoefte om een van de gebeurtenissen te veranderen, omdat ik ze niet kan veranderen. Ik wil niets veranderen. Als ik afkeur, wil ik iets veranderen. Als ik klaag, wil ik iets veranderen. Als ik verantwoordigd ben, wil ik iets veranderen. Geef mij alstublieft de geesteshouding die al deze personages en mijn reacties op hen zal aanvaarden.

Om

Ochtend meditatiegebed Nr. 12

Wanneer ik iets aanvaard, wat doe ik dan? Is het alleen maar een zin, 'Ik aanvaard'? Louter een zin houdt nog geen aanvaarding in. Soms aanvaard ik iets zonder het te benoemen.

Aanvaarding impliceert een bepaalde houding van mijn kant. Wanneer ik iets aanvaard, geef ik het de vrijheid te zijn wat het is. Ik wil niet dat het ding anders is dan wat het is.

Aanvaarding houdt in vrijheid verlenen aan het te aanvaarden object om te zijn wat het is. In het geven van die vrijheid eis ik niet dat het object anders is dan wat het is. Alleen het woord, aanvaarding, zonder de implicaties ervan te begrijpen, helpt niet. Ik aanvaard een kind zoals het kind is. Ik aanvaard een boom. Ik aanvaard de zon, de maan. Ik aanvaard een vogel, zijn kleur, zijn gedrag. Ik aanvaard een chemisch product zoals het is. Ik aanvaard suiker zoals het is. Ik aanvaard vergif zoals het is. Aanvaarding houdt niet in dat ik het moet gebruiken. In aanvaarding is er objectiviteit. Ik laat dingen zijn zoals ze zijn.

Als het echter gaat om mijn verleden, laat ik het niet zijn zoals het is. Ik aanvaard het niet omdat het verleden mij pijn heeft gebracht. Als gevolg van mijn hulpeloosheid stelde ik mezelf bloot aan pijn, aan leed. Daarom is het pijnlijke verleden voor mij niet aanvaardbaar. Kan ik mijzelf ertoe brengen om het verleden te aanvaarden? Als ik mezelf ertoe breng het verleden te dragen, ben ik dan in staat om dezelfde persoon te zijn die ik ben wanneer ik de lucht aanvaard?

Hoe aanvaard ik de lucht? Wat voor gemoedstoestand heb ik wanneer ik de lucht aanvaard? Diezelfde gemoedstoestand pas ik toe op mijn vader en moeder - of ze nu nog leven of niet. Op dezelfde manier aanvaard ik mijn vrienden, mijn familie, mijn baas, mijn grootouders, mijn kinderen, mijn levenspartner. Ik aanvaard ieder van hen persoonlijk, omdat ik ze de vrijheid geef om te zijn wat ze zijn. Ik verwijt het de lucht niet of zij wel of niet blauw is.

Deze persoon richt ik op diegenen met wie mijn leven is toebedeeld. Ze zijn allemaal verschillende personages in het drama van mijn leven. Ik bevrijd mezelf van het bekritisieren van ieder van hen. Ik verwijt niemand iets, noch verwijt ik mezelf iets.

Oh Heer, geef mij alstublieft de kalmte, de helderheid, om dankbaar te aanvaarden wat ik niet kan veranderen en te veranderen wat ik wel kan veranderen. Ik kan het verleden niet veranderen want het heeft al plaatsgevonden. Maar ik kan mijn houdingen, mijn begrip veranderen. Ik kan een verandering teweegbrengen in mijn houding naar mijzelf, naar de wereld, door mijn begrip te verruimen. Laat me veranderen wat ik kan veranderen, en geef me de wijsheid om het verschil te kennen tussen wat ik wel en niet kan veranderen.

Met zoveel woorden bid ik.

Om Om Om