

Een leven lang hoogbegaafdheid in ontwikkeling - Amsterdam, 8 september 2015 - SLO/IHBV Handout bij workshop: "Dabrowski als inspiratie voor persoonlijke groei" - truusvanderkaaij@introweb.nl © - Bron: Arthur Zajonc, 2010. *Meditatie*.

Een voorbeeld van Meditatie (door Dabrowski aanbevolen ontwikkelingsweg): "Contemplatief Onderzoek" (CO)

De vier basisvoorwaarden waarop CO steunt zijn:

1. het stevige morele fundament van deemoed en eerbied. Daarbij horen de door oefening verkregen:
2. geconcentreerde aandacht,
3. gelijkmoedigheid in ons gevoelsleven en
4. grotere standvastigheid: de wil om te mediteren.

Op deze basis gaan we mediteren volgens de klassieke meditatietechniek van "het cognitief ademen" met afwisselende

1. geconcentreerde aandacht en
2. open bewustzijn.

De beweging van gerichte concentratie naar open bewustzijn is de klassieke vorm van meditatie, die twee stadia kent. Een vorm van contemplatieve activiteit, een ritmisch heen en weer bewegen tussen twee polen. We zijn drie keer actief en maken ons drie keer leeg.

We verrichten dus uiterlijke inspanning opdat we innerlijke verandering doormaken, zodat we "zelf de oplossing worden die we voor de wereld in gedachten hebben" (Gandhi). Met een persoonlijk én maatschappelijk doel: transformatie en uitbreiding van wetenschappelijke methoden. Voor zij die willen weten en dienen.

Meditatieve bekwaamheid garandeert niet een gezond moreel oordeelsvermogen of ethisch leven. Bijbehorende speciale inspanning moet op morele ontwikkeling (deugden) gericht zijn, bv de grondstemming van deemoed (en: eerbied voor hoge principes) tijdens het mediteren. Deze erkent de waarde van de ander en het andere, en is onverenigbaar met ik-gerichtheid, wat de bron kan zijn van morele verwarring.

Negen kenmerken van Contemplatief Onderzoek (CO), waaronder drie voorwaarden.

Deze negen kenmerken voeren tot een vorm van kennis die *contemplatief inzicht* kan worden genoemd.

1. Respectvol en zachtmoedig ten opzichte van de unieke identiteit en oneindige mogelijkheden van de ander/het andere. Wat we voor ons zien heeft een eigen waarde. Het is de grondslag van CO. We kijken met het oog van een kunstenaar, niet met dat van een botanicus.

2. Behoedzaamheid is het tweede kenmerk (van deze manier van weten).

3. Intimiteit, innerlijke overgave.

4. Participatie: deelname aan de eigen innerlijke dynamiek, waardóór het object ontstaat! In tegenstelling tot de gangbare wetenschapsmethode waarin de waarnemer afstand neemt door te objectiveren.

Toelichting. De wereld is geen serie foto's: statisch en onbeweeglijk. Als we naar ons zelf kijken zijn we niet wat de ander ziet en hoe we ons gedragen. Dit zijn magere afspiegelingen van de dynamische realiteit die we zijn. We leven: biologisch, psychisch en spiritueel. Denken, voelen en willen zijn voortdurend in beweging, nemen nieuwe vormen aan en maken onverwachte wendingen. Er is innerlijke activiteit. Door participatie kunnen we voorbij de uiterlijke beelden het innerlijk van de ander leren zien. Eén-worden. Zoals we eigenlijk voortdurend al doen door met de ander te spreken, of iets van hem te lezen, om hem te begrijpen. Vergelijkbaar kunnen we gedachten leren denken, die actief zijn in élk object waaraan we onze aandacht geven. Om een dergelijk meditatief inzicht (ook wel hogere vorm van bewustzijn genoemd) te verwerven, moet aan *drie voorwaarden* worden voldaan: kwetsbaarheid, transformatie en "orgaanvorming".

Drie voorwaarden:

5. Kwetsbaarheid: gevoelig worden voor wat voor ons ligt, de kracht van een soort zwakte en *openheid* voor dubbelzinnigheid om op een nieuwe manier te durven kijken en kennen. Woede en angst verbreken onze relaties met anderen, zodat we niet meer écht kunnen zien of horen. De bereidheid te veranderen, een kracht te ontwikkelen voor deze nieuwe manier van kijken, manifesteert zich als kwetsbaarheid. Om ons ergens volledig in te kunnen verplaatsen, moeten we er respectvol, zachtmoedig en intiem in durven "staan".

6. Transformatie: zoals de rivierbedding wordt gevormd door de beweging van water, worden wij getransformeerd door de "stroom van levende gedachten" (door meditatie) die alles bezielt en nu door óns heen gaat. Hoe? Goethe zegt: ieder object dat diepgaand wordt beschouwd, opent een nieuw waarnemingsorgaan in ons, zoals onze ogen zijn ontstaan, gevormd door (en voor) het licht, zodat het innerlijke licht het uiterlijke licht tegemoet kan komen.

7. Orgaanvorming. De "organen" die we nodig hebben om inzicht te verwerven, worden gevormd door onze aandacht voor en verzonkenheid in het object van overdenking. Elke herhaling van deze cyclus van aandacht en vorming (meditatie) bouwt verder aan onze hogere bewustzijnsorganen, die nodig zijn voor het meditatieve KEN-proces (weten).

8. Verlichting. Voor het kennen en begrijpen van de werkzame kracht achter het object is ook het licht van intelligentie nodig. Inzicht ontstaat pas wanneer het licht van buitenaf, van de zon, via de waarneming zich voegt bij het licht van onze geest.

9. Inzicht. Het licht van inzicht moet passen bij het betreffende ervaringsniveau van het individu. Bijvoorbeeld: mechanistisch denken is ongeschikt voor het begrijpen van zuiver holistische verschijnselen. Elk niveau van orgaanvorming heeft dus een specifieke "verlichting", een stadium van zelfopvoeding, nodig.

Volgens Emerson (Ralph Waldo Emerson 1803 - 1882, Amerikaans essayist en een van meest invloedrijke denkers/transcendentalisten van de Verenigde Staten) is inzicht een verheven wijze van zien en wordt die niet bereikt door studie, maar door het intellect dat zich vereenzelvigd met waar het zich op richt, en daar ook ís! Dit soort "zien" zoeken we als de ken-weg die het meest geschikt is voor contemplatief onderzoek. Zo'n openbaring is altijd persoonlijk en moeilijk over te dragen. We moeten dan een manier vinden om anderen bij dezelfde ervaring te brengen. Zij moeten ook gaan "zien" wat wij hebben leren kennen. Gandhi had zich het orgaan gevormd voor morele inzichten in gelijke mensenrechten, die in hun eigen stralende waarheid, de wetboekwaarheden overtroefde. Hij had het vertrouwen en de vastberadenheid om anderen tot een gelijk inzicht te brengen. Hij wist dat de hele mensheid in beginsel datzelfde vermogen heeft, maar dat het moet worden gewekt en ontwikkeld. Gandhi liet zich zijn hele leven leiden door direct voor hem toegankelijke morele inzichten.

De vier stappen van de meditatie zijn:

1. **Observatie** van het object, van wat is, bijvoorbeeld: de klapproos.

A. Concentreer je met verhoogde aandacht op een specifieke inhoud/zintuiglijk object: woord (mantra), beeld, klank, kleur, voorwerp of situatie. Focus je aandacht op één punt. Neem zorgvuldig alle kenmerken van het voorwerp in je op.

B. Stop de waarneming en **creëer een levendig herinneringsbeeld** van de uiterlijke waarneming.

C. Zet nu het mentale nabeeld opzij en oefen je open aandacht, **de leegte**, zonder meer (misschien valt er al iets binnen...desondanks doorgaan). Maak dus na een paar minuten je aandacht los van het voorwerp en open wijd je bewustzijn. Hou deze innerlijke stille terughouding en de niet-gefocusste, perifere aandacht vast. Wees wensloos, keuzeloos en oordeelloos gewaar. Alleen door deze stemming en instelling kan ik "menige wens vervullen, waarvan de hoop de vleugels al verlamde" (Steiner). De ritmische afwisseling tussen gerichte concentratie en open bewustzijn is de archetypische vorm van meditatie. Let op je tempo, en laat je leiden door je gevoelens, niet door je gedachten; gevoelens hebben tijd nodig.

Onze stemmingen worden bepaald door gebeurtenissen van buitenaf of doordat we gepreoccupeerd zijn, een soort zwaartekracht-achtige wetten. Het ervaren van "genade" (Simone Weil) is een bevrijding van deze twee dwingende omstandigheden. Open bewustzijn is aldus niets anders dan aandachtig wachten op genade. De noodzakelijke voorwaarde hiervoor is een lege ruimte. Het is de genade zelf die deze leegte creëert.

2. Bouw nu zelf een **nabeeld op** (geestelijke denkactiviteit) van de klapproos. Om haar te kennen moet je haar hebben gedacht! Richt je aandacht op de gedachte die in ons én in de klapproos actief is: namelijk de bloeiende klapproos. Je gaat nu een innerlijk beeld maken, dat in de leegte verschijnt. Focus je op dit zelf-opgebouwde beeld en laat dan weer alles wat beeld is **los**.
3. Richt je nu op de **verrichte dénkactiviteit**. De werkwijze om tot ontwikkeling van inzicht (kennen) te komen, bestaat uit het beteugelen van de beeldenwereld en het zoeken naar de geestelijke werkzaamheid/kracht áchter de beelden. Als je (bij 2) het beeld van een bloeiende klapproos hebt opgebouwd, verleg je nu je aandacht van het beeld-zelf naar: je eigen denkactiviteit, naar wat je dééd om het beeld op te bouwen. Laat nu ook weer de focus op de denkactiviteit **los**.
4. Als je dit doet (3) ontdek je de kracht, een activiteit die je 'bloeiende klapproos' kunt noemen. Deze kracht/activiteit hoort bij de klapproos. Het is het levende begrip van de klapproos als zuivere activiteit, die zich belichaamt of manifesteert in elke klapproos. In de leegte van de laatste open aandacht verschijnt nu (de bron van) de werkzaamheid als **wezen**. We voelen ons daarvan niet gescheiden. We kunnen ons ermee identificeren, alle verschil tussen subject en object verdwijnt. Ook wel: niet-dualistisch bewustzijn genoemd.

Het nabeeld dat opkomt in de leegte betekent een drempelovergang van het bewustzijn, van materiele werkelijkheid naar de werkelijkheid van de geest. Voor interpretatie en nieuwe kennis is nu *een nieuwe manier van denken* vereist. Voor nieuw inzicht zijn nieuwe begrippen, concepties en percepties nodig. Een manier om ervaring en rede bij elkaar te brengen, betekenis te ontdekken: een nieuw soort intelligentie is nodig: *beweeglijkheid in het denken* (bv door projectieve geometrie), het vermogen om complexe of zelfs innerlijk-tegenstrijdige gedachtegangen vast te houden, en *de erkenning van een conceptueel holisme*. Hier ligt ook de bron van originaliteit en creativiteit. Een kennisleer die niet gescheiden is van wat het wil kennen en die niet uitbuit, een kennisleer vanuit liefde. Imaginatie is een ander bewustzijn, een authentieke manier van intuïtief weten, een zeer verheven wijze van zien: aanwezig zijn en meebewegen in het zien. Een meditatieve manier van weten.

De kenmerken hiervan zijn: respect, behoedzaamheid, intimiteit en participatie: deelname aan de innerlijke dynamiek waardóór het object ontstaat. Eén worden met het levende innerlijk. Zoals we de gedachten van de ander denken om hem te kunnen begrijpen, zo ook kunnen we de gedachte leren denken die actief is in elk object, waaraan we onze aandacht geven. Aldus is kennis geen object, maar een gebeurtenis. Persoonlijk, een ervaringsgegeven. De materialistische zijsleer kunnen we opgeven voor een zijsleer die zich oriënteert op betekenis: kennen wordt een verheven vorm van inzicht: het aperçu (soort ingeving), cruciaal voor het doen van (ook wetenschappelijke) ontdekkingen.

Samenvattend kunnen we zeggen dat we niet de zintuiglijke wereld loslaten, maar onze waarneming en beleving ervan transformeren: we leren de innerlijke aspecten van de objecten ontdekken. Door cognitief ademen te beoefenen, ontwikkelt zich een innerlijk beeld dat - vanuit een steeds rijkere en exactere verbeelding - correspondeert met het (zintuiglijke) object van meditatie. We oefenen een kwaliteit van de ziel, die innerlijk objectief kan reageren op zintuiglijke indrukken van buitenaf. De "taal van de zintuiglijke wereld" wordt vertaald naar de "innerlijke taal van de ziel". We leren het wezen der dingen kennen. Het is in essentie een onderzoeksmethode, bedoeld om ons tot authentieke inzichten te brengen, zonder ons te beperken tot de fysieke zintuigen. We leven ons steeds dieper in vragen in en veranderen onszelf, zodat we ook de antwoorden kunnen léven. Op deze manier leren we de kern van ons eigen wezen kennen. We vervangen echter niet onze zintuiglijke werkelijkheid door een fantasierijke ervaring. We komen bij de wezenlijke, geestelijke kern van onze zintuiglijke waarneming, gevrijwaard van projectie en waan. Het rust ons toe met een groter inzicht dan alleen dat van de rede. De vrucht is: in vrijheid geboren wijsheid die de liefde kan dienen.

De toepassing van contemplatief onderzoek

Op verschillende manieren kan CO worden toegepast. Van beeld naar inzicht: observatie, meditatie, beeld, achterliggende kracht.

Kies een thema of vraag, persoonlijk of van wereldbelang, wetenschappelijk dan wel artistiek.

1. **Verzamel** alle mogelijke uiterlijke aanwijzingen, geef het je volle aandacht en noteer je waarnemingen: uiterlijke fenomenologie.
2. Innerlijke fenomenologie, het strijdperk van ons **gevoel**: treedt binnen in de omgeving/individu van je vraag en participeer erin; onze eigen gevoelens beginnen de gevoelens van de ander te spiegelen. Let dus op je innerlijke evenwicht.
3. **Kies nu één onderwerp van je waarnemingen uit voor meditatieve aandacht**. Pas het "cognitieve ademen" toe zoals in *de 4 meditatie-stappen* beschreven.
4. Maak **aantekeningen** in de linkerlus van een lemniscaat aan de kant van de gefocuste aandacht. Woorden (en evt. tekeningen) zijn het object waaruit een innerlijk beeld zal oprijzen, een nabeeld dat eruit wordt gegenereerd.
5. In **herhaald "ademen"** zal dit innerlijke beeld steeds sterker worden. Tot aan het punt dat we het als uitgangspunt kunnen nemen voor de volgende stap:
6. Nu wordt **dit beeld het object van gefocuste aandacht** en 7. We richten ons, met open **bewustzijn op de geestelijke activiteit erachter** en erin.
8. Een **derde "ademhaling"** (leegte) kan ons brengen tot het **wezen** van de vraag of het probleem.

Goethe: dit is het niveau van de ware theorie, het aperçu, het niveau van zuiver inzicht. Geen abstract idee, maar een directe ervaring.

Waar is CO al toegepast door Zajonc? (35 jaar beoefend: combinatie van wetenschap en meditatie. Zie: www.contemplativemind.org)

1. 2003: *Investigating the mind*: grote conferentie aan het *Massachusetts Institute of Technology* (MIT): onderzoek van Richard Davidson onder acht monniken: zelfs neurofysiologische veranderingen.
2. Mindfulness Centra van (ongeveer 250) medische faculteiten over de hele wereld: populair in de gezondheidszorg
3. Onderwijsprogramma *Fetzer Institute*: initieerde in het hoger onderwijs een studiebeurs ter beoefening van contemplatie, financieel ondersteund door *Nathan Cummings Foundation*. De *American Council of Learned Societies* voerde de administratie over de fellowships
4. Sindsdien: veel regionale en nationale conferenties met als onderwerp: meditatie in het hoger onderwijs (bv *Association of American Colleges and Universities*, *Columbia University*, *Amherst College*, *University of Michigan*)
5. *Higher Education Research Institute* van de universiteit van Los Angeles: verkennend onderzoek naar spiritualiteit in het hoger onderwijs.
6. Zajonc in eigen regio (Massachusetts) jaarlijkse seminars over nieuwe kennistheorieën en contemplatie (meer dan 70 deelnemers)
7. *Center for Contemplatieve Mind in Society*: bevordering van contemplatie onder academici, advocaten, jongeren, leiders van milieuorganisaties, activisten voor sociale gelijkheid en andere groepen.
8. Zajonc maakt tijd voor meditatie tijdens (en buiten) zijn interdisciplinaire colleges in de natuurwetenschap en de humaniora.
9. Honderden academici in Noord-Amerika wisselen met elkaar uit hoe ze contemplatie zo vruchtbaar mogelijk kunnen toepassen in hun onderwijs.
10. Tussen 1998 en 2003: zomercursussen voor (honderd) afgestudeerde en postdoctorale studenten in de natuurwetenschap en wetenschapsfilosofie van vooraanstaande universiteiten over de relatie tussen wetenschap en waarden, en onderzoek naar esthetische, ethische en contemplatieve ken-wegen als aanvulling op wetenschappelijke methoden.
11. *Kira institute*. Vijf collega's (wetenschappers én beoefenaars van spirituele oefenweg) met doel: begrip kennis te verruimen zodat ook de geest-ziel-dimensie erin kan worden opgenomen (zoals Whitehead, Bergson (inspiratiebron voor Dağbrowski), Steiner en Aurobindo).
12. 2006: Masteropleiding: de *Owen Barfield School of Sunbridge College*: opleiding voor integratie van universitaire studie, Contemplatief Onderzoek en maatschappelijke idealen.
13. 1994 begin van ontmoetingen met de Dalai Lama aan de universiteit van Columbia: welke filosofische thema's vloeien voort uit de nieuwe natuurkunde?
14. *PeaceJam*: jeugdorganisatie die tieners in contact brengt met Nobelprijswinnaars www.peacejam.org: laatste 10 jaar (vanaf 2000) kwamen meer dan 500.000 jongeren bijeen.