

## Gesprek met Atma Muni Mertens

Interview: Annelize Festen

Lucien Mertens - Atma Muni - (°1937) woont zijn leven lang al in Mechelen. Mechelen was vanouds een stad van meubelmakers en ook hijzelf was de zoon van een beeldhouwer in de branche van de stijlmeubelen.

Naast yogaleraar treedt hij ook op als reisleader - onlangs nog naar India. Als hij me van de trein haalt zegt hij: "Wist je dat Mechelen het oudste station van het Europees vasteland heeft? Zie je daar dat gedenkteken?" En de route naar zijn yogacentrum maakt hij tot een boeiende rondleiding. Maar daarna - in zijn yogacentrum - vertelt hij urenlang over zijn ervaringen met meditatie en yoga.

"Door omstandigheden ben ik totaal anders met yoga in contact gekomen dan de doorsnee westerse yogabeoefenaar van vandaag. Op mijn vierde jaar kreeg ik een ongeneeslijke leverziekte. Volgens de dokters zou ik de volwassenheid niet bereiken. Meer dan de helft van mijn lagere schoolperiode heb ik gemist. Meestal lag ik te bed - zelfs lezen was te vermoeiend. Maar achteraf is die ziekte het grootste geschenk van mijn leven geweest. Doordat ik mijn geest niet naar buiten kon richten, heb ik als kind geleerd heel inwendig te leven en ben ik spontaan - zonder het zelfs te weten - tot meditatieve praktijken gekomen.

Vanaf mijn twaalfde was mijn gezondheid beter en kon ik weer regelmatig naar school. "Misschien wordt hij toch volwassen," zei de dokter tegen mijn moeder. "Maar hij zal zeker niet ouder worden dan dertig jaar." Dat wist ik, ik was er altijd bij als de dokter iets vertelde, maar ik heb er nooit wakker van gelegen. Wel werd ik de medicijnen en de inspuitingen kotsbeu.

Op mijn veertiende kwam ik 'toevallig' in de klas bij een leerkracht die een zeer erudiet en belezen mens was. Hij - **Willy Steep** - had een uitgebreide bibliotheek van occulte en spirituele werken en oosterse wijsbegeerte. Die mens was daar vol van en vertelde er ook weleens iets over. Maar daarbij was hij een buitengewoon pedagoog. Hij speelde het klaar om met een klas van 46 leerlingen toch ieder individueel te stimuleren in zijn talenten. Ik stond bij hem aangeschreven voor twee punten: ik was filosofisch-mystiek geïntereerd en schreef gedichten. Die twee talenten heeft hij helpen ontwikkelen en mijn poëzie is onder zijn leiding kunnen uitgroeien tot echte - literaire - poëzie. Op een keer zei hij bij wijze van uitdaging: "Gij denkt dat ge veel weet, manneke, maar ik zal u eens iets vertellen dat ge niet weet..." en toen gaf hij een regelrechte uiteenzetting van de acht treden van de yogastra van Patañjali, gestoffeerd met voorbeelden, waarbij hij telkens verwees naar de hoge geestelijke ontwikkeling die sedert de oudheid in India bestaan had. Ik heb daar thuis nog aantekeningen van. Ik reageerde daar heel recalcitrant op en schreef erbij: "Wie denkt hij wel dat hij is, enz.?", maar in feite was ik geschokt tot in het diepste van mijn wezen. Ik dacht: "Dat bestaat al! Dat is duizenden jaren oud!" en ik heb hem meteen naar titels van boeken, auteurs en uitgevers gevraagd, maar hij weigerde die te geven, wilde die verantwoordelijkheid niet nemen, vond me te jong. Achteraf besef ik dat hij vooral weigerde, omdat hij in het katholieke onderwijs stond. Voor katholieken was het toen nog strikt verboden je met dergelijke zaken bezig te houden. Natuurlijk ben ik de boekwinkels gaan aflopen, maar tot mijn verdriet leek geen enkele boekhandelaar mij op het goede spoor te kunnen zetten, want die literatuur was - naar het scheen - nergens gekend.

Nu was ik al vanaf mijn twaalfde jaar klant in de boekwinkel van René Van Gijssel. In de tijd dat ik bedlegerig was waren er periodes van leesverbod, maar soms was lezen het enige dat ik kon doen. Voor Vlaamse kinderen was er niks in die tijd. De meeste kinderboeken waren Nederlandse, met namen als 'Kees' en 'Joop', en die spraken ons totaal niet aan. Wel las ik alle wildwestverhalen. Toen ik als twaalfjarige mijn eigen boeken ging kopen, viel ik ineens in de wereld van de volwassenen. René Van Gijssel was een uitzonderlijk boekhandelaar. Telkens je iets kwam kopen vroeg hij: "Wat vond ge van het boek dat ik u de laatste keer heb verkocht?". En dan had hij daar een gesprek over met de klant en raadde hij aan: "Dan denk ik dat u nu dit graag zult lezen". Zo heeft hij al zijn klanten - zolang hij die winkel had - opgevoed naar het niveau waar hij naar toe wilde. Hij was theosoof, had een enorme ervaring met meditatie, was hypnotiseur, magnetiseur en werkte jaren samen met een arts. En uitgerekend bij die mens was ik klant...

Ik vroeg ook hem of hij me kon helpen. Hij zei: "Als u geen auteur en titel hebt, dan kan ik niets voor u doen". Toevallig kwam ik twee jaar later te weten dat juist die boekhandelaar van gans de regio de enige was die op de hoogte was van die literatuur. Toen ik hem vroeg: "Meneer, hoe hebt ge dat kunnen doen, ik zoek al meer dan twee jaar... u bent de enige specialist uit de omgeving...", keek hij me aan en zei: "Gij studeert nog. Als gij daar ooit een boek van leest, zit ge vast voor de rest van uw leven... Ik wil dat niet op uw pad brengen voordat uw studies gedaan zijn".

Toen heb ik de ganse reeks werken van Paul Brunton bij hem besteld, maar hij weigerde. "Weigert u? Dan bestel ik die boeken bij de eerstvolgende boekwinkel... u kunt me nog helpen... een ander niet eens". Ik was toen net achttien. En hij: "Ik zal u helpen, maar dan komt ge regelmatig verslag uitbrengen van uw praktijk".

Paul Brunton heb ik niet gelezen, maar geléefd en binnenste buiten gekeerd. Ik neem er nu afstand van, maar ben er zeer dankbaar voor.

Een ander boek, 'Hatha Yoga' van Yogi Ramacharaka, is een onbetaalbare introductie in yoga geweest. Vandaag de dag wordt yoga in veel boeken overgerationaliseerd en hebben ze weinig mee te delen over de instelling van yoga, en die is in dat boek sterk aanwezig.

Onder leiding van René Van Gijssel ben ik toen tevens met meditatie begonnen. In eerste instantie heb ik het dus niet gezocht bij de Indische Swami's.

De meditatietechniek die René aanreikte was een soort jñana yoga-meditatie: mediteren op een graankorrel. Ik was verschrikkelijk ontgoocheld. Ik had een enorme fascinatie voor alles wat met vergelijkende godsdienststudie te maken had en met filosofie, en ik dacht dat ik een of ander hoogverheven onderwerp voor meditatie zou opkrijgen, en toen gaf die man mij verdorie die meditatie op een graankorrel; en ik durfde niet te zeggen, dat me dat helemaal niet interesseerde... En ik moest regelmatig verslag uitbrengen van mijn vorderingen, dus voelde ik me in een keurslijf gestoken. En zo ben ik gestart met dagelijks twintig tot dertig minuten mediteren; met vooraf de ademhalingsoefeningen van Yogi Ramacharaka, om mijn geest tot rust te brengen.

En wat ben ik die mens dankbaar voor zijn graankorrel! Het heeft geleid tot meditatieve ervaringen en een meditatief proces dat op zichzelf onvoorstelbaar is. Die graankorrel, die domme, eenvoudige graankorrel, die ik mij bij de eerste meditaties amper kon voorstellen, gaf mij geleidelijk een

filosofische verklaring voor alles. Niet alleen in de zin van rationele ideeën over het bestaan en de schepping, maar een diep meditatief 'schouwen'.

En wanneer ik verslag uitbracht, weigerde René ook maar enig commentaar. Als ik een vraag stelde was het: "Als ik antwoord geef, is de vraag naar de knoppen. Ge moet het antwoord in uw binnenste vinden. Als ge het van een ander krijgt, is het geen goed antwoord. Ik zal dus nooit antwoorden". Zijn enige hulp was een subtiele begeleiding bij mijn ervaringen.

Ik zal proberen in grote lijnen te vertellen wat er tijdens het mediteren gebeurde. Als mijn geest rustiger werd en ik meditatief ingesteld raakte, vertraagden de gedachten zodanig dat een gedachte in fasen opkwam. Ik had dan alle tijd om te zien hoe die zich in mijn geest ontwikkelde. Het is niet zoals het gewone denken in het dagelijkse leven, maar een meditatief schouwen van gedachten en hun inhoud.

Aangezien ik me concentreerde op een graankorrel, was het meditatieve 'denken' daarop betrokken, maar ook de graankorrel zelf kwam tot leven. Ik ervoer geen afstand tussen mezelf en de graankorrel, maar was er gevoelsmatig en bewust één mee. Gedachten kwamen op vanuit die meditatieve versmelting.

Toen ik dat aan René vertelde, was hij blij. Maar een enkele keer vertelde ik wel eens iets waarvan hij zei: "Ga daar maar niet op in". Zo heeft hij enige jaren mijn meditatie begeleid en bijgestuurd. En dit heeft mij volledig veranderd.

(((Intermezzo)))

Voordat ik verder ga met mijn meditate-ervaringen wil ik eerst iets meer vertellen over mezelf in die tijd. Voorheen had ik nooit mee kunnen doen met voetbal of spel, en de gang naar school was soms een marteling. Lopen deed onvoorstelbaar veel pijn. Op de foto's uit die tijd zie je een veel te braaf, timide manneke. Maar als jonge gast van veertien-vijftien kon ik fysiek aardig meekomen. Ik werd zelfs lid van een atletiekvereniging, voor mijn conditie. Maar daar wilden ze me niet trainen voor afstandlopen... Daarom trainde ik zelf en ik ontwikkelde mezelf tot een stevige jongeman, een 'haan' zelfs. Ik heb de bloemekes buitengezet, zag de meisjes graag (nog steeds!), ging alle dagen uit. En dat terwijl ik in het katholiek onderwijs zat. Daar mocht ge (rond 1953) niet uitgaan, niet door een straat gaan waar een meisjesschool was, niet in grote magazijnen of cafés komen, niet in gezelschap van een meisje gezien worden. Als ge met uw zuster gezien werd, moesten uw ouders op school komen uitleggen dat het werkelijk uw zuster was. Maar mij zagen ze op alle mogelijke plaatsen in gezelschap van meisjes, en daar heeft nooit iemand een opmerking over gemaakt.

Maar iedere avond maakte ik het sommetje van mijn dag en besepte ik, dat ik weer eens oppervlakkige en nutteloze jeugdige branie had verkocht. Ik was dan slecht gezind op mezelf, vond dat ik niet goed leefde.

Toen ik met meditatie begon heb ik een punt gezet achter mijn uitgaansleven. Ik ben me heel bewust gaan richten op meditatie, studie, lezen, met één enkele uitzondering: een feestje met Pasen. Een vriend haalde me over en zei: "Het is een intiem familiefeestje; dat is niet uitgaan". "Welja," dacht ik, "je moet ook niet overdrijven... en daar heb ik mijn vrouw leren kennen."

In die tijd moest ik nog altijd vanwege die leverziekte om de twee dagen naar de dokter voor rechtstreekse inspuitingen in mijn ader. Op een keer heb ik de dokter gevraagd hoe lang ik nog met die injecties moest doorgaan. Het antwoord: "Voor de rest van uw leven", vond ik onaanvaardbaar.

Nu deed ik - behalve de adem oefeningen en de meditatie - nog een praktijk erbij. Ik was namelijk niet alleen timide, maar ook ongelooflijk bang en pessimistisch. Ik heb bij mezelf gezegd: "Ik ben een negatieve mens. Maar waarom eigenlijk? Een vriend die een paar huizen verder woont, maakt hetzelfde mee als ik, maar hij is vrolijk". Ik nam me voor te veranderen en ben mezelf - zonder daarover iets gelezen te hebben - elk moment van de dag gaan checken. Elke negatieve gedachte die bovenkwam, legde ik vóór me op tafel, met de vraag: "Wat is de zin van die gedachte? Waarom moet ik die accepteren?" en daarna keerde ik die negatieve gedachte om in een positieve. Ik verdrong die negatieve gedachten niet, maar stelde ze naakt voor mij, en vroeg me af: "Met welk recht oefenen zij hun invloed op me uit, waarom moet ik dat denken?". Achteraf ontdekte ik in de yogastudie dat ik dat op de juiste manier had gedaan.

Dat is een heel proces geweest. Daarna was ik psychisch en fysisch zo veranderd dat ik mezelf niet meer kon vergelijken met vroeger. Ik ben toen op korte termijn gestopt met de inspuitingen en alle andere medicatie, hoewel ik me ongerust maakte of dat wel verantwoord was. En daarom kwam het me goed uit dat ik een oproep kreeg om me te laten keuren voor de militaire dienst. Ik heb aan de keuringsarts verteld van mijn ongeneeslijke leverziekte en om een zeer grondig onderzoek gevraagd. De uitslag was: "Meneer, zeer zelden krijgen we hier een jongeman in zo'n goede conditie. Er zijn littekens gevonden van een zware leverziekte, maar gij zijt nu zo gezond als een viske".

Ik heb geen enkel bewijs dat dat door yoga is gekomen, maar ook geen argumenten ertegen. De ommekeer ten goede is begonnen nadat ik mijn yogapraktijk had aangevangen. Echter zonder asana's! Ik deed alleen meditatie en eenvoudige adem oefeningen, negen jaar lang. Ik ben pas met een asanapraktijk begonnen nadat ik rugpijn kreeg en niet meer kon mediteren. Ik ben nooit met hatha yoga begonnen om gezondheidsredenen, maar uit echte spirituele belangstelling. Voor mij waren de basisvragen van yoga: "Wie of wat ben ik, wat doe ik hier, wat is de schepping, wat is de zin van de schepping, wat is de zin van mijn leven".

### **Ervaringen met meditatie**

Nu zal ik trachten gedetailleerd te beschrijven wat ik alle dagen deed.

Ik begon met ritmisch ademhalen volgens Ramacharaka: 2-1-2-1, d.w.z. met halve tijden ademretentie. Bijvoorbeeld 6 tellen in, 3 tellen vol, 6 tellen uit en 3 tellen leeg. Wanneer dat resultaat had, liet ik na enige tijd het ritme varen en gaf me over aan volledige ademhaling. Het ritme bleef wel nawerken, maar ik stopte met mijn geest daar op te richten. Dan begon de graankorrelmeditatie.

Na ongeveer zes maanden kwam er een dag dat het niet werkte. Mijn eerste gedachte was: "Vandaag dan maar niet...", maar meteen daarna besepte ik, dat ik beslist moest volhouden, want dat er anders helemaal de klad in zou komen. En daarom bracht ik spontaan een verandering aan in methode en onderwerp van de meditatie.

Nu stelde ik in deze levensperiode mijn hele godsdienstige opvoeding, alsook het begrip 'God' in vraag. In België heb je overal van die Lievevrouwebeeldjes op de hoeken van de straten. Die schold ik

dan uit: "Gij smerige, rotte teef... Gij zijt een bedriegster van mensen..." en nog lelijker dingen. Om nu over die weerstand tegen het mediteren heen te komen, leek het mij goed om mijn geest te richten op een positieve zin. En de zin die spontaan in mij opkwam was: "God is Liefde". Ik vond het wel vreemd dat ik zoiets pakte. Emotioneel zei die zin me totaal niets, maar rationeel riep hij weerstand op. Ik ben begonnen die zin te herhalen: met de ogen dicht ademde ik in en herhaalde mentaal, ademde uit en herhaalde weer: "God is Liefde". Ik was gewoon mijn blik te richten op Ajña chakra. Ik stelde me nu voor dat ik door dit energiecentrum naar buiten keek en ik maakte mij een voorstelling van een sterrenhemel (daar hield ik altijd al van, als kind kon ik uren naar de sterren kijken en mezelf helemaal verliezen).

De voorgestelde sterrenhemel was een gewelf vol lichtende sterren, en als ik zei 'God is Liefde', dan projecteerde ik die regel vanuit Ajña chakra. Ik stelde mij een lichtbundel voor die vertrok vanuit dat punt, en zoals in de bioscoop projecteerde ik op een groot scherm, dat hier vervangen werd door de nachtelijke hemel. In reuzegrote lichtende letters verscheen dan bijvoorbeeld het woord 'God' in vlamvend rood. Dan volgde het woord 'is' in lichtend blauw en tenslotte het woord 'Liefde' in fel geel. En telkens liet ik het woord ook weer oplossen. De projectie verliep op het zeer trage ritme van mijn adem... En toen gebeurde er van alles snel na mekaar of tegelijk. Er ontstond een ongelooflijke stilte in mij en ook viel mijn adem stil. Ik had het gevoel dat ik helemaal niet meer in- noch uitademde. Het was een zeer eigenaardige gewaarwording. Mijn ademruimte leek op een kamer waar twee ramen tegelijk openstonden en waar een constante ventilatie was zonder de normale afwisselende in- en uitademing. Tegelijk was ik me bewust van de volledige zwaarte van mijn lichaam. Het lichaam stierf af, werd gelijk een stenen beeld waaruit alle leven verdween, maar dit was geen akelig gevoel, eerder een gevoel van bewuste voldoening. Dan vertrokken er plots felle golven vanuit het staartbeen langs de wervelkolom omhoog en doorstraalden, doortintelden de hersenen. Op het moment dat deze energiegolven opstegen, draaiden mijn ogen pijnlijk en vanzelf naar Ajña chakra. Eens daar gefixeerd was de pijn weg en stonden ze als verankerd zo vast. Dat werd zeer snel gevolgd door een totaal omgekeerd proces: het lichaam verloor alle zwaarte en soliditeit en voelde ineens heel transparant, ruimtelijk aan; het gaf het gevoel van zweven of uitdijen en op het punt midden in mijn voorhoofd opende zich een donkere tunnel waardoorheen ik naar buiten gezogen werd. Ik kon daar niets tegen doen.

Aan het einde van de tunnel werd ik plots geconfronteerd met de verpletterende visie van de oneindige kosmos (dit was geen voorstelling meer, maar realiteit). Ik had een gevoel van oneindigheid en allesomvattendheid. Ik kon naar willekeur mijn aandacht richten op een enkele ster en dan ervoer ik het enorme geweld van de kernfusieprocessen van die ster. Een allesomvattend bewustzijn vervulde me en een intens gevoel van kosmische liefde. Dan loste die ganse kosmos op en wat overbleef was lege ruimte. In mijn bewustzijn was het geen 'lege ruimte', het was 'niets'. Er was alleen nog de intense ervaring 'ik ben', ontdaan van alle vormen en gekoppeld aan een gevoel van onbegrensde zaligheid. Deze gewaarwording of ervaring leek helemaal niet op iets wat gebeurt als een fase 'in de tijd', maar als een absolute staat. Toch loste ook dit bewustzijn van 'ik ben' nog op en wat restte was een toestand van 'puur zijn', niet te beschrijven in woorden (de pogingen klinken als onzin: 'volle leegte', oneindigheid in een punt', 'zonder dualiteit!').

De duur van die zijnstoestand kan ik alleen schatten aan de hand van begin en einde van de meditatie; misschien een half uurtje. Op een 'gegeven ogenblik' keerde het proces om. Eerst werd ik terug bewust van 'ik ben', dan volgde een gevoel van omlaag getrokken worden, waartegen ik in

opstand kwam. Dan ging het zeer snel: bewustwording van mezelf als persoon, in diepe rust, bewustwording van mijn fysieke lichaam en de ongelooflijke waarneming van de 'ademloze toestand'. Er ontstond ongerustheid en enige angst, want wie zijn adem langere tijd inhoudt komt onder grote spanning te staan, een gevoel van stikken. Ik voelde helemaal geen spanning, geen enkele behoefte om te ademen, ik kon zo wel eeuwig blijven zitten. Toen sloeg de angst helemaal toe. Ik dacht: "Dit kan niet. Ik moet dood zijn". De angstreactie was een greep naar het leven en ik ben geforceerd gaan in- en uitademen. Ik werd me volledig bewust van mijn lichaam en mijn omgeving. Nog helemaal onder de indruk van de ervaring heb ik luidop gezegd: "Ik weet nu wat God is en dat geen enkele mens die ik ken, weet wat God is; ik weet nu wat geluk is en dat geen enkele mens die ik ken weet, wat geluk is". Jaren later beseftte ik dat deze ervaring waarover ik met niemand kon spreken een zuivere ervaring van was van wat men samadhi noemt.

Het gaf me een antwoord op de onrust en het ongenoegen dat al die jaren in mijn geest aanwezig was geweest. Vooral in de puberteit was ik soms diep ontredderd. Ik herinner me dat ik op mijn bed lag en God vervloekte uit onmacht: "God, als ge verdomme bestaat, dan moet ge kenbaar zijn. Als ge verstopperij speelt met de mensen, zijt ge niet waard 'God' genoemd te worden..."

Dit was mijn vorm van bidden, een 'naakte' vorm, die niet met geloven te maken heeft, maar met existentie en bewustzijn. Ik werd gedreven door een intens verlangen naar 'waarheid'.

Door zo'n intense eenheidservaring verandert er van alles in uw geest. Zij is voor mij altijd een dragend geheel gebleven. Het is de enige reden voor het yoga-onderricht dat ik geef. Ik geef het vandaar uit.

Later heb ik Indische swami's ontmoet met wie ik daarover wilde praten... maar ik merkte al gauw dat ze die ervaring niet hadden en alleen maar rationele kennis bezaten... Totdat ik in 1970, op mijn drieëndertigste verjaardag, in het bezit kwam van "Science of Soul" van Swami Yogeshwarananda Saraswati.\*

In dit boek trof ik voor de eerste keer iemand die klaar en duidelijk over mijn ervaringen sprak. Ik wilde hem graag ontmoeten, maar ik dacht: "Deze mens zal wel nooit naar hier (Europa) komen..."

---

Bron: 'Tijdschrift voor Yoga' 4/96 Jaargang 7 - december 1996

\* "Science of Soul" werd door Ankh-Hermes bv uitgegeven onder de titel "Wetenschap van de ziel - aanschouwing van de innerlijke wereld door yoga".

ISBN 90 202 4881 2.