KENNISBIBLIOTHEEK / BOEKEN

Als melk en water

Het boek als één werk, met de bewaarde hoofdstukken in leesvolgorde.

23 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

De dubbele inhoudsopgave is samengebracht; hoofdstuk 2bis blijft als afzonderlijk onderdeel behouden.

Samengesteld uit de bewaarde webteksten van Yoga Vedanta Aalst. De oorspronkelijke formuleringen en illustraties zijn behouden. De paginanummers verwijzen naar deze pdf-uitgave.

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

Klik op een hoofdstuk om er meteen naartoe te gaan. De bladwijzers in je pdf-lezer bieden dezelfde navigatie.

Als melk en water : Hoofdstuk EEN 4

Als melk en water : Hoofdstuk TWEE 11

Als melk en water : Hoofdstuk TWEE / 2 14

Als melk en water : Hoofdstuk DRIE 19

Als melk en water : Hoofdstuk VIER 22

Als melk en water : Hoofdstuk VIJF 24

Als melk en water : Hoofdstuk ZES 32

Als melk en water : Hoofdstuk ZEVEN 34

Als melk en water : Hoofdstuk ACHT 36

Als melk en water : Hoofdstuk NEGEN 41

Als melk en water : Hoofdstuk TIEN 42

Als melk en water : Hoofdstuk ELF 43

Als melk en water : Hoofdstuk TWAALF 44

Als melk en water : Hoofdstuk DERTIEN 46

Als melk en water : Hoofdstuk VEERTIEN 48

Als melk en water : Hoofdstuk VIJFTIEN 50

Als melk en water : Hoofdstuk ZESTIEN 51

Als melk en water : Hoofdstuk ZEVENTIEN 57

Als melk en water : Hoofdstuk ACHTTIEN 59

Als melk en water : Hoofdstuk NEGENTIEN 62

Als melk en water : Hoofdstuk TWINTIG 63

Als melk en water : Hoofdstuk EENENTWINTIG 65

Als melk en water : Hoofdstuk TWEEENTWINTIG 66

ONDERDEEL 01 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk EEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



HOOFDSTUK EEN

WAAROM YOGA ?

Ondanks alle vooruitgang (?) heerst er onder psychologen, dokters en welzijnswerkers een diepe malaise. Er bestaat blijkbaar geen echte oplossing voor de talloze mensen die gebukt gaan onder frustraties, trauma's, depressies, fobieën, angst, stress en de vloed van psychosomatische kwalen en kwaaltjes. Men vraagt zich af hoe het moet met de vertrouwde spanningen, het gemis en de kwellende onrust, die als een gif in ieders bewustzijn geslopen zijn. Zitten we, dan willen we staan; staan we, dan willen we zitten; werken we, dan willen we niets doen; doen we niets, dan worden we gek van verveling... Het is overduidelijk dat het ernstig misgaat met ons en dat schreeuwerige muziek, tv, vakantie, mooie kleren, eten, drinken, roken en sociaal gedoe onze problemen enkel wat verdonkeremanen. En de psychologen hebben blijkbaar weinig betere oplossingen. De symptomen worden onderdrukt, de problemen verlegd. Meestal wordt de situatie enkel wat leefbaarder gemaakt, zelden met de psychologische kennis die in enige mate toch voorhanden is, maar bijna altijd met erg schadelijke en dikwijls verslavende medicijnen en psychofarmaca.

EEN OPLOSSING

Toch is er voor iedereen een oplossing! Die oplossing is Yoga, die jammer genoeg door de zelfgenoegzame mensen die we zijn, en vooral door al te chauvinistische, enge wetenschapsmensen moeilijk wordt aanvaard, omdat ze nu eenmaal uit een cultuur komt die wel mooi en exotisch, maar even "wereldvreemd" is. Die eigengereidheid die bezwaarlijk een teken van echte cultuur kan worden genoemd, is volkomen vreemd aan India, het moederland van Yoga. India heeft veel meer redenen om argwanend naar andere culturen te kijken en de vinger op te steken naar mensen die haar cultuur wilden ontwrichten en die vandaag behoren tot de crisismakers in een erg explosieve wereld. Dit zou ons bescheiden moeten maken; bescheiden genoeg om eens en voor altijd te begrijpen dat we ik-mensen zijn in een ik-tijdperk, die enkel kunnen pronken met verworvenheden met veel glamour van buiten en veel neurasthenie van binnen.

De grootheid van India ligt in het feit dat het altijd zowat het enige land ter wereld is geweest waar het denken volkomen vrij was, zonder beperkingen van welke aard ook. Die vrijheid vormde een uitzonderlijke voedingsbodem voor het gedachtegoed en voor de diepgaande ervaringen van duizenden en duizenden Galileï's die hun ontdekkingen niet moesten afzweren en die alten school konden maken. Een fantastische verscheidenheid van opvattingen, ideeën en culturen was daar het resultaat van, samen met één enkele,

fundamentele, eeuwige, universele en zowat door alle Indiërs aanvaarde wijsheid, namelijk "Sanatana Dharma, het Eeuwige Dharma".

Het begrip "Dharma" ligt, om begrijpelijke redenen die straks duidelijk zullen worden, buiten het bereik van het denken en de spraak. Letterlijk betekent het "onderhouden" en duidt het op een voor ons onbekend eeuwig en onvergankelijk beginsel, namelijk Bewustzijn dat het Ene wezenlijke Zelf van alle dingen is en dat alles samenhoudt en onderhoudt. "Dharma" betekent ook "wet" of "plicht", omdat de Werkelijkheid of de wet dat alle Bewustzijn één is, voor iedereen de plicht inhoudt, niet alleen een perfect radertje te zijn in één grote kosmische machine, maar ook zichzelf te realiseren als Bewustzijn. Zelfrealisatie is de bestemming en het doel van alle wezens.

Onze Galileï beweerde dat de aarde niet het centrum van ons zonnestelsel is en dat de zon dus niet rond de aarde draait. Toen men hem daarvoor niet alleen monddood wilde maken, zei hij koppig: "En toch beweegt ze!"

Met nog veel veel meer zekerheid, gebaseerd op "directe" waarneming, deden de Indiase Galileï's de belangrijkste van alle ontdekkingen: "De mens is in wezen Bewustzijn." Bewustzijn - en precies daar ligt de grote openbaring - is overigens niet het product van het lichaam, de geest, de zintuigen enz., maar wel de BRON ervan.

Die openbaring opent voor de psychologie onvoorstelbare mogelijkheden. Ze toont aan dat we leven in een toestand van complete zelfvervreemding en van vereenzelviging met dingen en ervaringen die we in wezen niet zijn, in een volslagen disharmonie met onze omgeving. Die zelfvervreemding of vereenzelviging en dat relatieprobleem worden, op basis van talloze onderzoekingen, beschouwd als het ene fundamentele probleem dat aan de basis ligt van alle problemen en symptomen. Enkel door het oplossen van dat ene fundamentele probleem, worden alle andere problemen opgelost. Het gebrek aan dat inzicht verklaart de malaise van dokters, psychologen en welzijnswerkers en het feit dat er bij ons vele filosofen zijn, maar geen filosofie en veel psychologen, maar geen psychologie.

Van de oplossing van dat ene fundamentele probleem werd ontzaglijk veel studie gemaakt sedert meerdere duizenden jaren. Yoga en Vedanta zijn daar het resultaat van, met allerlei benaderingen die geen ander doel hebben dan de Zelfrealisatie, door systematisch alle zelfvervreemding af te leggen en de geest te versmelten met Bewustzijn "als melk en water".

Yoga (vereniging) en Vedanta (het einde van het weten) zijn als thuiskomen in jezelf en gewoon weer jezelf zijn. Alleen daarin ligt de oplossing.

BEWUSTZIJN

De wetenschap bestudeert mensen en dingen en ook de elementen waaruit ze zijn opgebouwd en de wetten die er werkzaam in zijn. Haar grenzen worden al maar door ruimer. Enkel Bewustzijn zal en kan nooit in haar bereik liggen, omdat het nooit een object, nooit een ding en dus nooit een voorwerp van wetenschappelijke studie kan zijn.

Het is ongemanifesteerd,

ondenkbaar en onveranderlijk...

Bewustzijn is ongemanifesteerd, onveranderlijk en moet dus onstoffelijk zijn. Het is een statische, positieve pool (Siva) door wiens louter onveranderlijk zijn, al het veranderlijke (Shakti) gemanifesteerd of verstoffelijkt is.

Bewustzijn is ondenkbaar, omdat het inderdaad nooit een object en dus nooit een voorwerp van het denken kan zijn. Het is Dat wat kent, nooit het gekende; Dat wat ziet, nooit het geziene; Dat wat ervaart, nooit een ervaring... Je kunt het niet zien, precies zoals je je eigen ogen niet kunt zien (wel hun spiegelbeeld), omdat zij het zijn die zien.

Vanzelfsprekend bestaat er dan ook geen enkel instrument om Bewustzijn te kennen. Zelfs het denken kan nooit een geldig instrument zijn om het Bewustzijn te kennen, omdat Bewustzijn de bron van het denken is en omdat het denken verdwijnt zodra die bron wordt aangeboord. De Vedas (Veda betekent weten), de oudste Schriften waarin het Sanatana Dharma werd vastgelegd, beweren daarom: "Het Bewustzijn kennen is bewust ZIJN. Brahman (de ultieme Werkelijkheid) kennen is Brahman ZIJN."

Yoga en Vedanta bestaan daarom in het overstijgen van alle activiteiten, zoals onder meer kennen, willen en doen, door naar de bron van de geest te gaan, de plaats waar "ik" oprijst. Yoga en Vedanta zijn verblijven in, vasthouden aan, gevestigd zijn in een volslagen ontvankelijkheid VRIJ VAN ALLE CONCEPTEN (opvattingen, begrippen) met het "ik" behouden als "ik".

Mijn zoon, gerealiseerde (met Bewustzijn eengeworden) wijzen zeggen dat het absoluut, onafscheidelijk verbonden zijn met de werkelijkheid enkel wordt bereikt door eenwording met het onveranderlijke, onbeweeglijke en niet-tweevoudige Absolute, Opperste ZIJN dat Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid is en de Zelfheid van alle dingen.

Die eenwording (Yoga) houdt in dat de dwalende geest daar onafscheidelijk mee versmelt, zoals de spreekwoordelijke melk en water, volkomen vrij van alle concepten.

Enkel door "ik" te behouden als "ik" of door CONCEPTLOOS GEWAARZIJN zonder Chittavrittis (gedachten) rust de Ziener (Bewustzijn) in zichzelf en wordt een einde gemaakt aan alle zelfvervreemding en vereenzelviging.

Yoga is het beheersen van de gedachtegolven.

P.Y.S. I 2

Dan rust de Ziener in zichzelf.

P.Y.S. I 3

Anders vereenzelvigt hij zich met de gedachtegolven.

P.Y.S. I 4

Yoga is dus een staat van niet-vereenzelviging met gedachten en concepten. Het is verblijven in en vasthouden aan Dat waar er geen denken is; wanneer je daarin gevestigd bent - niet louter gericht op ervaringen!-, rust je in jezelf als puur ZIEN of CONCEPTLOOS GEWAAR ZIJN.

Zulke openbaringen doen velen meteen denken aan een steriele, wereldvreemde, zelfzuchtige en fatalistische bezigheid, want met opvattingen, oordelen en vooroordelen staan we altijd klaar. De waarheid is dat Zelfonderzoek of Zelf bewustzijn dor en bitter is in het begin, maar onvoorstelbaar zoet op het einde, terwijl ons louter gericht zijn op ervaringen dikwijls zoet smaakt in het begin, maar bitter op het einde.

Yoga en Vedanta beloven niet alleen een complete reïntegratie van je persoonlijkheid, maar een beleving en een realisatie waarvoor woorden te kort schieten. Verenigd met Bewustzijn, als melk met water, worden alle dingen, het lichaam, het denken en alles wat we hoe dan ook kunnen ervaren (Shakti), gezien als

gevat in het Zetf. Een kosmische, allesomvattende en in ieders bereik liggende ervaring, waarin je je met alles wezenlijk verbonden voelt:

Met handen en voeten overal,

met ogen, hoofden en monden overal,

met oren overal,

bestaat Het in de wereld, allesbevattend.

B.G.XIII13

Wanneer een man de grote verscheidenheid van wezens ziet,

als rustend in de Ene (Bewustzijn)

en voortspruitend uit Dat alleen,

wordt hij Brahman.

B.G. XIII 30

Hij ziet,

die het Opperste Bestaan ziet,

gelijk in alle wezens,

het Onvergankelijke in het vergankelijke.

B.G. XIII 27

Dat is uiteraard een fantastische beleving, die ook de jouwe kan zijn en die meteen een einde maakt aan zelfbeperking, je gemis, je onvoldaanheid, je frustraties en trauma's, depressies, angsten en noem maar op.

HET EINDE VAN ALLE PROBLEMEN.

Alle problemen zijn de veruitwendiging van zelfvervreemding, van vervreemding-tout-court en van relatieproblemen. Psychologen en zelfs dokters kunnen die problemen ontdekken bij ALLE patiënten en zouden beter eens de Bhagavad Gieta ter hand nemen.

De visie van de Bhagavad Gieta is niet enkel een therapie, maar ook de bestemming van alle mensen en wezens zonder onderscheid. Onbewust blijken we dat te beseffen, omdat de drijfveer achter al onze gedachten, gevoelens, woorden en handelingen geborgenheid en geluk zijn, die uiteraard niet onveranderlijk aanwezig zijn in alle veranderlijke ervaringen. Zijn we louter gevestigd in ervaringen, dan is het duidelijk dat we compleet afhankelijk zijn van altijd wisselende goede en slechte ervaringen.

Enkel in "Dharma" of in ons Zelf ligt altijd hetzelfde onbeperkte geluk. "Dat weten jullie blijkbaar," zei een gerealiseerde wijze, "omdat jullie allen duidelijk meest houden van jezelf..." Zoals een kind de hele wereld in zijn mond steekt, zo dromen we ervan onuitputtelijk alles te ervaren en te bezitten. Wij beleven dat maar echt door alles gevat te weten in onszelf.

Die verlossende, "helende" visie is zelfs niet het einde van alle spiritualiteit. De ultieme visie, het einde van het weten, heet Advaita (niet-tweevoudige) Vedanta en gaat alle begripsvermogen te boven. Door conceptloos gewaar zijn en de totaliteit van ervaring te zien in haar eigen wezenlijke status, versmelt alles tot één ongedifferentieerde Eenheid.

NIET-TWEE

Die grote visie spreekt je huidige ervaringen met hun vloed van verscheidenheid compleet tegen. Voor jou zijn er twee werkelijkheden, namelijk jij zelf en de wereld, misschien een derde als je gelovig bent. Maar op het ogenblik dat je alles wat je tot nu toe "ik" noemde -je lichaam, je gedachten, je gevoelens enz. - op dezelfde basis zou bekijken als alle andere ervaringen en dat je alle ervaringen -door conceptloos gewaar zijn- in hun eigen status zou kunnen zien, dan zou je niet alleen alles zien als gevat in je Zelf (Bewustzijn), maar als een eenheid, waarin het geziene, het feit van zien en de actie van zien versmelten tot een eenheid.

Naarmate je met Yoga een beetje bezig bent besef je dat ik, jij, God, de wereld, de geest, handeling, motieven, zorgen, angsten en alle andere dingen enkel concepten zijn. Conceptloos gewaar zijn is dan ook Samadhi, de oorspronkelijke gelijkheid of eenheid, voorbij alle dualiteit.

Een flits daarvan maakt je vrij van slavernij en opent de mogelijkheid, om het even waar en wanneer, te verblijven in Dat wat geluk zelf is.

Verblijvend in Brahman (de Werkelijkheid), het intellect daarin gevestigd en onbegoocheld, verheugt de kenner van Brahman zich niet wanneer hij bereikt wat prettig is, noch jammert hij wanneer hij bereikt wat niet prettig is.

B.G. V 20

Met het zelf ongehecht aan uiterlijke contacten, vindt hij geluk in het Zelf;

met het zelf ongeslorpt in Brahman, bereikt hij het eindeloze geluk.

B.G. V 21

Die wijzen bereiken absolute vrijheid, wier zonden (tegengesteld aan Dharma) werden vernietigd,

wier ervaring van dualiteit (tweevoudigheid) werd neergehaald,

die gevestigd zijn in het Zelf en bedacht op het welzijn van alle wezens.

B.G. V 25

Houd vast aan Dat dat geen dualiteit vertoont

in de vorm van verscheidene objecten

en geen spoor van oorzaak en gevolg,

Dat waarin, wanneer de geest ermee versmolten is,

geen enkele angst voor dualiteit bestaat en...

wees altijd gelukkig, onverstoorbaar en vrij van de

angst die ontstaat uit dualiteit.

R.G. XXVI 4

Wanneer men ervaart

dat men altijd Dat is

wat Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid is

en vasthoudt aan Dat

in een staat van complete Zelfkennis,

werpt men de onware slavernij

van vereenzelviging met geboorte en dood af

en bereikt men bevrijding.

Ziedaar de betekenis van

en de uitnodiging om

deel te hebben

aan de allerzaligste stemming

en dans

van onze opperste, ongedifferentieerde

en niet-tweevoudige Werkelijkheid.

Die sublieme woorden staan misschien zo ver van je af als de sterren, maar in de juiste beoefening van Yoga worden ze een werkelijkheid. Ook op het ogenblik dat angsten en problemen zo groot zijn dat het faillissement van je eigen, kleine persoonlijke willen en doen - én je overgave dus! - zo vanzelfsprekend zijn als een vrucht op je handpalm.

Het bewijs van Bewustzijn is niet te leveren. Het heeft enkel zichzelf tot bewijs. Openbaringen in de Schriften en van zelfgerealiseerde wijzen worden door Indiërs erkend als voldoende autoriteit. Men doet wel eens een poging om een bewijs te leveren door afleiding, maar zoiets blijft altijd bij woorden en brengt je niet dichter tot jezelf.

Een voorbeeld van een bewijs door afleiding ligt in het feit van "zien", Zien is een PROCES, een aaneenschakeling met andere woorden van duidelijk afzonderlijke onderdelen van dat proces: lichtstralen op het netvlies, de omzetting daarvan in impulsen en het overbrengen van deze impulsen naar het brein, een duik in het onderbewustzijn met het substraat van een ervaring waar een gelijkaardig substraat van een oud mentaal beeld wordt opgevist, de herkenning en de bepaling ervan, het aannemen van een houding ertegenover, je in actie treden enz. Zien tengevolge van zo'n ingewikkeld uit fracties bestaand proces is maar mogelijk wanneer men het bestaan van een Bewustzijn aanneemt dat aanwezig is in het geziene, in de ziener en in elk onderdeel van het proces en dat overigens de ziener, het geziene en het gehele proces overstijgt.

Deze redenering is helder als kristal, maar het enige echte bewijs ligt in Yoga zelf, zoals het bewijs van de taart ligt in het eten van de taart.

Daarom Yoga.

YOGA ALTIJD EEN SUCCES

Zelfverwerkelijking is de eenvoudigste zaak van de wereld, want wat zou eenvoudiger kunnen zijn dan je zelf zijn ? Toch is het moeilijk, omdat we nu eenmaal geconditioneerd, zeg maar gehypnotiseerd zijn met de gedachte dat we niemand zijn zonder maatschappelijke waardering. In onze maatschappij staat "hebben" ver vooraan op de hitlijst en wordt waardering bepaald door de hoeveelheid eelt op onze ellebogen, door de statussymbolen en de etiketten waarmee we ons zo ijverig behangen. En dan is er - terecht - ons wantrouwen tegenover de dingen die oplossingen beloven, omdat we met 1001 beloften even dikwijls bij de neus werden genomen. Al dat oude is een bijzonder grote hindernis, vooral onze oude manier waarop we alles benaderen en die precies het tegenovergestelde is van de ontvankelijkheid die nodig is voor Yoga.

Toch ligt Yoga in het bereik van ieder die het wil, zeker in de mate dat het wordt begrepen en beoefend met blij gezindheid en met enige vasthoudendheid.

Met de kennis van de geheimen van Yoga en een grondig doordachte, eenpuntige benadering, sta je mijlen voor op andere zoekers. Die geheimen onthullen en een voorbeeld geven van een juiste beoefening is een grote uitdaging, maar toch ook weer eenvoudig zoals je dat straks zelf merkt.

Of de mensen daardoor "bij bosjes zullen realiseren", is een weinig relevante vraag.

Belangrijk is dat meer en meer mensen, al was het maar eens, duidelijk de eenheid beleven en Dharma tot de drijfveer van hun leven maken. Daarmee alleen al staan mensen dicht genoeg bij zichzelf en bij de werkelijkheid, opdat alle frustraties, angsten, depressies, allerlei kwalen en duizend tekenen van vervreemding en gestoorde relaties hen niet meer zouden raken. Voor zulke mensen is het ideaal levend. Diepe geheimen en genade maken er een explosie van.

ONDERDEEL 02 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk TWEE

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HOOFDSTUK TWEE

EEN OPLOSSING DOOR WARE SADHANA

1e LES

Dompel je niet onmiddellijk onder in Sadhana of Yoga-oefening. Daar moet heus een en ander aan voorafgaan.

Sadhana is echt maar zinvol als je enig inzicht hebt in jezelf en je talloze zelfbeperkingen en begrijpt dat je, zoals Yoga beweert, slechts een karikatuur bent van jezelf.

Sadhana kun je maar optimaal beleven als je overigens rotsvast overtuigd bent dat Yoga dé fundamentele oplossing is van al je problemen. Zet vooral eens en voorgoed een punt achter de afhankelijkheid die je onbewust altijd was. Denk zelf na, dopje eigen boontjes, neem zelf een beslissing en word je vooral vlug bewust van je wezenlijke waardigheid. Je bent iemand, dat wil Yoga je bewijzen!

Lees dit boekje, niet eenmaal, maar desnoods honderd maal. tot de keuze tussen wat je nu bent en wat je zou kunnen zijn je zo duidelijk voor ogen staat als een vrucht in je handpalm.

Onderzoek je huidige zelfbeperkingen. Merk hoe elk woord en eik gebaar bijvoorbeeld een hang naar erkenning zijn, alsof je niet bestaat als anderen daar op een of andere manier geen uitdrukking aan geven. Merk dat je daarom hoog op je tenen loopt en dat je gedrag altijd afgestemd is op erkenning en dus op de normen en verwachtingen van anderen. Ontdek bij voorbeeld dat je "mentale koorts", je onrust, je stress, je depressies en je angsten in wezen een schreeuw zijn om een heel andere instelling en om een wezenlijker geborgenheid. Merk hoe je met verstikkende aandacht en hang aan anderen relaties stuk maakt. Merk hoe bezitten en vasthouden de dingen als zand door je vingers heen doen glijden. Merk hoe je je in vele gevallen afhankelijk maakt en je ingraaft in een schijnbaar belangrijke, maar ozo nietige schim

van jezelf, altijd begaan met jezelf, altijd opgesloten in jezelf, altijd een en al zelfbeklag..., al kun je dat alles, ook voor jezelf, wonderwel camoufleren. Merk dat je een op niets slaand imago opbouwt en dus vervreemd van jezelf. Merk hoe je die leegte compenseert met zinloze dingen, met een houding, met werk-, koop- of schoonmaak- woede... Leer dat alles rustig en eerlijk onder ogen te zien, hoe moeilijk dat ook is.

Misschien herken je je helemaal niet in dit beeld, maar wat ben je dan wel ?

Zie dat rustig onder ogen, zonder er zwaar aan te tillen.

Neen, lees dit boekje gewoon. Aandachtig en ontvankelijk. Leer het beluisteren zonder meer, tot je de boodschap vat. Begrijp wat je zou kunnen zijn en koester vooral geen misverstanden over het feit dat je heel wat dingen moet loslaten. Je moet trouwens dingen loslaten die je nooit bezat, om ze vanuit Zelfbewustzijn in jezelf te omvatten en te zijn.

Beslis

Zet alles op een rijtje en ga dan eerlijk na wat je wil. Maar doe alvast niet zo dwaas als het legendarisch varken dat niet naar de hemel ging, omdat er daar geen verse uitwerpselen zijn (Kijk op Yoga). Doe niet zo eng als de aap die met een vuist vol nootjes gekneld zit in een kruik en liever gevangen wordt dan de nootjes los te laten en te ontsnappen. Neen, een eerlijke, verstandige vraag: Wil je de stap naar Yoga zetten en dus je huidige imago, je kapstokken waar je je imago aan vast hangt, je schijnzekerheden en schijn geborgenheden en je afhankelijkheid van 1001 ervaringen prijsgeven ?

Houd je het bij het oude, of wil je compleet nieuw zijn?

Nieuw zijn is het oude loslaten en vooral je problemen niet koesteren!

Maak dat erg duidelijk voor jezelf en beslis. Jij en niemand anders moet beslissen, want met Krishna zeggen wij: "Na er grondig over nagedacht te hebben, handel dan zoals het U belieft, (B.G. XVIII 63).

Wij beslissen nooit voor jou, al is het duidelijk dat meerdere mensen in onze Ashram(Yogacentrum) bereid zijn met je mee te denken, mee te praten, mee te zoeken, maar niet mee te beslissen.

Oefening

Zeg je duidelijk ja, dan ligt de eerste stap zo voor de hand: wat dagelijkse Svadhyaya (zie hoofdstuk III van dit boekje). De Yogales, de Satsangs (wekelijkse bijeenkomsten in onze Ashram), de meditaties en dergelijke programma's zijn een uitstekend ruggesteuntje en een bron van inspiratie. Erbij zijn dus.

Een tweede oefening: beluister een klok en onderzoek hoe je dat soort luisteren vindt, waarin geen tik aan je aandacht ontsnapt. Wanneer lukt het ? Wanneer niet ? Waarom ?

Die twee oefeningen, Svadhyaya en luisteren, helpen je een voortdurende, ononderbroken aandacht te ontwikkelen.

Onthoud alvast dat voortdurend gewaar zijn van iets, ZONDER ONDERBREKING, een geheim van Yoga is. Gewaar zijn, DAT BEN JE! Gewaar zijn is een inkeer in jezelf.

Wat je nodig hebt voor Yoga.

Inmiddels kun je zorgen voor een aantal dingen die voor je Sadhana nodig zijn:

- een kamertje of een hoekje waar je je in stilte kunt terugtrekken en stilaan een ware Yogasfeer kunt opbouwen,

- een echt wollen deken om op te oefenen (geen schuimrubber!) en een stuk witte katoen bovenop de deken, dat regelmatig gewassen wordt, o loszittende kleren uit echte wol of katoen, geen spannende dingen, geen kunstvezels, die het vrij vloeien van de energie verstoren.

- een vierkantig stukje witte katoen van 50 x 50 cm,

- een beeld voor meditatie op ooghoogte aan de ooster- of noordermuur bevestigd, bij voorbeeld een poster van Swami Sivananda, een afbeelding van Siva, Krishna... (symbolen of vertegenwoordigers van de Werkelijkheid), een vierkantig (50 x 50 cm) stuk witte bristol met een okerkleurige stip in het midden en blauw omrand met een dikke lijn, of een spiegel waarin je kunt kijken naar jezelf,

- een kaars (het vuur is de eerste zichtbare manifestatie; ether en lucht zijn onzichtbaar),

- een reukstokje (een symbool van je oude onechte zelf dat verbrand wordt) en een reukstokjeshoudertje,

- een Mantra (een naam of verklanking van de Werkelijkheid, passend bij je meditatiebeeld),

- een Mala of telsnoer met 108 kralen,

- een glas water,

- en dit boekje voor Svadhyaya (studie, reciteren),

Een wenk:

Voel je nooit op vreemd terrein. Waar je ook komt, verken rustig de omgeving, bekijk alle details. Dan, in plaats van op je oude manier te zien, ben je even rustvol bewust van de ruimte waarin je bent, met alle gestalten erin, met alles erop en eraan. In plaats van te zien, voel je de aanwezigheid van de hele omgeving, met het gevoel dat je altijd in jouw ruimte bent, niet in andermans ruimte... Nu lukt dat misschien niet zo best, spoedig wel!

Doe dat oefeningetje ook eens ongemerkt op je kantoor of thuis, vooraleer je met je bezigheden van start gaat. In jouw ruimte voel je jealvast een stuk lekkerder...Ook tijdens een wandeling. Wees rustvol bewust van de hele omgeving en alle gestalten daarin.

ONDERDEEL 03 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk TWEE / 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

2e LES

Asanas...

Misschien was je al een Yogabeoefenaar vooraleer je dit boekje in handen kreeg. Ga rustig door met je Asanas (houdingen), Shavasana (lijkhouding, ontspanning) en Pranayama (ademhalingsoefeningen). Maar doe dat erg ontspannen en wees bewust van je lichaam, niet van de vorm, maar louter van de ervaring ervan. Wees rustvol bewust van wat er in je omgaat, zonder daarop in te grijpen. Want, onthoud het, conceptloos gewaar zijn, is jezelf zijn.

Verblijf als Dat waarin er geen nood is om te luisteren,

na te denken en te oefenen,

geen meditatie om te beoefenen,

geen verschillen of gelijkheid,

geen anders zijn of geen innerlijke tegenspraken,

geen woorden en hun betekenis;

en wees gelukkig en vrij van het geringste spoor van denken.

R.G.XXVI 18

Er is in jezelf een Stilte, een stilte die je niet maakt, maar die er altijd is. Zoek die Stilte en vestig je daarin, zonder woorden en verwachtingen, in puur gewaarzijn, in een complete aanvaarding van alle ervaringen zoals ze zijn.

Was je nog geen beoefenaar van Asanas, Pranayama enz., dan vind je daar onder meer in "Wegwijs in Yoga" alle nodige informatie over. Een goede keuze: eerst enkele losmaakoefeningen, dan Bhoejangasana, Padahastasana, Sarvangasana, Matsyasanaen, Matsyendrasana of gemakkelijke variaties daarvan. Ook wat ontspanning en

eenvoudige ademhalingsoefeningen... Die dingen zijn erg belangrijk, omdat je lichamelijke conditie een belangrijke rol speelt in je algemeen welzijn. Doen dus!

Depressieve mensen...

Aan depressieve, futloze mensen geven we overigens de raad dagelijks een lange, fikse wandeling te maken en daarbij ontspannen en diep te ademen. Ook minstens 12 maal Groet aan de Zon (zie "Wegwijs in Yoga"); dit moet systematisch aangeleerd worden en moet dagelijks op het programma. Die dingen effenen de weg naar genezing, zeker met wat steun van de omgeving of een Yogavriend.

Pillen...

Kalmeer- en slaappillen, weg ermee! Desnoods is er enige desintoxicatie of ontgiftiging nodig, bij voorbeeld met Arsenicum MK (raadpleeg een homeopaat) en kunnen de pillen zo nodig vervangen worden door onschadelijke, natuurlijke en niet-verslavende middelen. Bijna altijd kom je er zonder meer vanaf met lange wandelingen.

Pranayama, ontspanning en een nieuwe kijk op je leven dank zij deze Yoga, vitaminen B en PP, Avena Sativa en dergelijke dingen zorgen voor een vlotte overgang.

Begrijp vooral dat kalmeer- en slaappillen je problemen niet genezen, maar tijdelijk verdringen en onderdrukken. Je wordt er alleen maar slechter van. Je verknalt je zenuwen en je bewustzijn. Daarom, weg ermee!

Spaar je zenuwen

Wat zelfonderzoek en vele dingen relativeren in het licht van ware Yoga, helpen je heef wat rustiger te zijn. Enkele nuttige tips helpen daarbij.

Plan je werk zorgvuldig. Maak er 's morgens beslist wat tijd voor om al je dagtaken in orde van belangrijkheid netjes op papier te zetten. Maak dan je bureau of werkruimte leeg en werk alle taken één na één af.

Spaar je geheugen, houd een agenda bij.

Ontvang je veel telefoons, schrijf dan alles op papiertjes, die je vastpint op een spijker. Werk die notaatjes op vaste tijden rustig af.

Zelf bellen: eerst even deconcentreren en alles wat je te zeggen en te vragen hebt op een rijtje zetten, liefst op papier.

Geef je eventueel leiding aan mensen, vermijd dan een vloed van contacten door een dagelijkse korte bespreking en een wekelijkse werkvergadering.

Orde en netheid sparen veel tijd en... je zenuwen.

En zo kun je je werk organiseren en al te veel geloop, van de hak op de tak springen en heel wat conflicten vermijden. Dat vraagt oorspronkelijk wel wat aandacht, maar gaandeweg wordt je geest, en later je bewustzijn, heel wat vrijer. En dat is erg nodig.

Een goede rustige dag gehad ? Beloon jezelf dan maar eens met een of ander verzetje.

Ontspanning

Yoga bezit een heel arsenaal aan middelen om je rustiger en tevredener te maken.

Ontspanning is daar een voorbeeld van. Met diepgaande ontspanning, tot op de bodem, kan er ontzaglijk veel veranderen in jezelf en leg je de basis voor het doorbreken van alle zelfvervreemding.

Een heel diepe ontspanning zou zo kunnen verlopen.

Ga liggen op de rug in je luie stoel, de voeten wat gespreid, de armen wat verwijderd van het lichaam, de handpalmen naar boven gekeerd.

Adem wat dieper dan normaal, met het gevoel dat met de uitademing alle spanningen uit je wegvloeien.

Steunend op de schouders en de hielen, hef je je hele lichaam omhoog terwijl je alle spieren keihard aanspant. Drijf die spanning op en laat plots het lichaam door zijn eigen gewicht ontspannen neerploffen. Eventueel nog eens herhalen. Zo nodig de spieren van armen en benen wat losschudden.

Dan word je rustig bewust van het lichaam, niet van de vorm, maar louter van de ervaring ervan. Span dan de billen, het zitvlak, keihard aan en... los!

Dan rustig diep, diep inademen... even de adem inhouden en... zucht. Doe dat tweemaal.

Span dan alle spieren van het gezicht keihard aan, en... los. En rol tenslotte ontspannen het hoofd van links naar rechts. Eventueel nog even de schoudertoppen van de grond heffen en ontspannen, om de rug en de nekspieren in een ontspannen houding te krijgen.

Zeg dan bij jezelf: straks mag ik diep, diep wegglijden in een bodemloze, gedachtenloze ontspanning, maar inmiddels zal ik alle instructies nauwgezet uitvoeren.

Wees je dan achtereenvolgens heel even bewust van de rechterduim, wijsvinger, middenvinger, ringvinger, pink, vingers samen, handpalm, pols, elleboog, schouder, oksel, rechterdeel van de romp, rechterdeel van het bekken, rechterdij, knie, onderbeen, enkel, hiel, voetzool, grote teen, tweede teen, derde teen, vierde teen en kleine teen.

Hetzelfde links. Dan rechterschouderblad, linkerschouderblad, hele rug, zitvlak, hele rugzijde van het lichaam, het achterhoofd dat zwaar op de grond rust, de hele schedel, de hersenen, de slapen, het voorhoofd, rechterwenkbrauw, linkerwenkbrauw, de ruimte tussen de wenkbrauwen, rechteroog, linkeroog, neus, rechterwang, linkerwang, bovenlip, onderlip, lippen samen, mond-, neus-en keelholte, kin keel, rechterdeel van de borst, linkerdeel van de borst, hartstreek, navel, buik en het hele lichaam.

Dat alles herhaal je tweemaal, de eerste maal vlug, de tweede maal iets rustiger.

Vestig dan je aandacht in de grote tenen, want daardoor word je je bewust van alle zenuwen en vezels in de voeten en voel je dat daar een ontspanning doorheen gaat van de grote tenen tot de enkels. Door bewust te zijn van je enkels gaat er een ontspanning tot in het midden van het onderbeen. En zo ga je door: het midden van het onderbeen, punt onder de knie, knie. Door bewust te zijn van de liezen gaat er een ontspanning in de onderbuik die lekker warm en ontspannen aanvoelt. Door bewust te zijn van de navel wordt de maagstreek lekker warm. Door bewust te zijn van het hart ontspant de hele borst.

Keelholte. Op dit ogenblik is het hele lichaam, de armen inbegrepen, gedragen, leeg en lekker ontspannen. Door bewust te zijn van de keelholte gaat de adem vanzelf vrij en rustig vloeien. Blijf bewust van de adem zonder onderbreking.

Wees dan bewust van de basis van de tong (het spraakcentrum dat ontspant), het topje van de neus, de ogen en de ruimte tussen de wenkbrauwen (je denkcentrum), het hele voorhoofd, de top van de schedel, de ruimte boven de schedel.

Het hele lichaam voelt nu gedragen en ontspannen aan. De armen ontspannen en gedragen, de benen ontspannen en gedragen, het hele lichaam ontspannen en gedragen... De armen worden lomer en lomer, de benen worden lomer en lomer...

De adem blijft rustig en vrij vloeien. Blijf daar rustig bewust van, niet van de lucht in de longen, maar louter van de ervaring van ademen, een bevrijdend gevoel dat door het hele lichaam gaat. Bewust ademen... Het ademt... Het ademt... Het ademt...

Glijd nu diep weg in een bodemloze, gedachteloze stilte. Als je slaapt denk je niet:

dat kan ook nu. Met elke tel dieper en dieper, van zeven tot één, op één rust je compleet in jezelf.

Blijf bewust ademen. Met elke inademing ga je helemaal open en zie je kleuren in jezelf...

Zeven, teken in gedachten het cijfertje zeven... Zeven, zeven... en rood.. zeven, zeven... Teken rustig zes, zes... oranje... zes, zes... Vijf, vijf... geel... vijf, vijf... Dieper is vier, vier, groen, vier, vier. Dieper is drie, drie, blauw, drie, drie. Dieper twee, twee, indigo, twee, twee. Eén, één, violet, één, één...

Ik laat je even rusten terwijl je nog dieper wegglijdt in een bodemloze slaap... Je bent verschrikkelijk moe, toch voel je je behaaglijk. Je voelt een diepe slaap over je heenkomen... Maar straks zul je wakker worden op het gegeven signaal.

Toch blijf je aandachtig luisteren... Aandachtig...

Van nu af aan heb je meer en meer het gevoel in jouw ruimte te zijn. Jouw ruimte, niet andermans ruimte. Daarin voel je je helemaal okee, lekker ontspannen en wezenlijk verbonden met alles in die ruimte... Je bent niet op de wereld om aan andermans verwachtingen te voldoen, maar om, in jouw ruimte, rustig jezelf te zijn...

Ik herhaal dat nogmaals... Luister heel heel aandachtig: van nu af aan.....

Dan ga je nu rustig weer wakker worden in vijf tellen, van vijf tot één. Op één zul je helemaal wakker zijn...

Fris wakker, vijf. Zonder hoofdpijn, vier. Helemaal monter, drie. Helemaal ontspannen, twee. Nu ben je wakker, één.

Blijf nog eventjes rustig ontspannen liggen. In jouw ruimte. Helemaal okee..... Dan eens lekker geeuwen en rekken, de slaap uit de ogen wrijven..... Goeie morgen!

Die lange ontspanning zet je op een bandje, zodat je geen beroep hoeft te doen op je geheugen.

Beoefen die ontspanning 2 a 3 maal per week.

Na je oefeningen doe je een korte ontspanning met dezelfde inleiding, tot en met het roteren van de aandacht in alle lichaamsdelen. Wees dan even rustvol bewust van het hele lichaam (louter de ervaring ervan). Vergeet je lichaam en wordt bewust van de ervaring van de adem. Tel even de adem... Vergeet de adem en blijf rustvol gewaar van je ervaring, zoals ze is... Na enkele minuten weer bewust worden van de adem, het lichaam dat heel lekker, monter ontspannen en kerngezond aanvoelt. Dan geeuwen en rekken.

De korte ontspanning kun je zo dikwijls mogelijk doen: onder de middag, na je werk en zeker na je oefeningen.

Met elke ontspanning doorbreek je alle stress en alle zelfvervreemding. Het effect is wonderbaar. Vanzelfsprekend moet je alle oorzaken van stress bij je opzoeken: roken, koffie, te weinig slaap, te veel tv... En doe daar wat aan!

Svadhyaya en luisteren

Reciteer je dagelijks de teksten van hoofdstuk drie? Heb je geluisterd naar de klok?

Heb je ontdekt waarom het lukt en waarom niet ? Ga daar rustig mee door. Alle dagen reciteren, alle dagen 10 minuten luisteren! Zonder falen.

En diep, diep ontspannen! Op tijd een frisse neus halen. Denken aan gezonde voeding. Af en toe bewust zijn van het feit dat je in jouw ruimte bent, verbonden met alle dingen. Je motieven onderzoeken enz.

#0066ff

In de ontspanning ben je je op zeker ogenblik bewust van de totaliteit van je ervaring. Op dezelfde wijze kun je, om het even waar en wanneer, rustvol je gedachten, je gevoelens, je onzekerheden en je houdingen observeren, onbetrokken alsof je andermans geest zou observeren.

Net zoals in ontspanning zul je merken dat je geest daardoor uitzonderlijk stil wordt.

Die stilte moet je niet "bereiken", want elke inspanning is tegengesteld aan ontspanning. Enkel het louter rustvol en inspanningloos observeren van je geest, zonder verwachting, is meditatie. Alleen daardoor wordt Bewustzijn geopenbaard, je Zelf voorbij gedachten en concepten.

Doe dat altijd opnieuw tot het een tweede natuur wordt.

ONDERDEEL 04 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk DRIE

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

3e LES

Je kent het verhaal van de haas en de schildpad. Ga rustig maar zeker tewerk, met de kleine oefeningetjes uit deze cursus... Aan dat luisteren bij voorbeeld vind je misschien niets, maar dat kun je toch best even afwachten. Misschien is dat precies dé openbaring voor jou.

Luisteren

Voel eens je polsslag alvorens verder te lezen!...

"Hoeveel slagen per minuut" is de vraag die je wellicht verwacht had. Maar de vraag is: "Wat gebeurde er precies tijdens het tellen?" Je hoorde niets, je zag niets, je geest en je adem stonden nagenoeg stil, je was enkel een en al aandacht voor je pols.

Dat soort aandacht heet concentratie en is een belangrijke Yoga-oefening, de oefening die in het eerste deel van vers 26 van hoofdstuk IV van de Bhagavad Gieta wordt vermeld:

Sommigen offeren het gehoor en andere zintuigen als offer in het vuur van BEHEERSING.

Maar eigenlijk is het niet dat wat ik je wilde leren, wél het offer van Zelfbewustzijn,

zoals vermeld in het tweede deel van dat vers:

Anderen offeren geluid en andere objecten van de zintuigen als offer in het vuur van de ZINTUIGEN.

Het "vuur van de zintuigen", het éne vuur van de zintuigen, is het éne Bewustzijn dat aanwezig is en straalt in alle zintuigen.

Een waarneming bestaat uit twee dingen: enerzijds het mentaal proces van bepalen, benoemen, houdingen aannemen, in actie gaan enz. en, anderzijds, het feit van puur gewaarzijn. Puur BEWUST ZIJN.

Wat nu precies wordt bedoeld in het tweede deel van dat vers 26. is dat je je moet vestigen in dat puur gewaarzijn, voorbij alle mentale activiteiten. Puur gewaarzijn is het offer van Zelfbewustzijn, het offer waarin enkel Bewustzijn en objecten aanwezig zijn. geen "ik" en "ik doe", en waarin Bewustzijn en objecten versmelten tot een eenheid.

Maar hoe realiseer je dat?

Misschien heb je er al oefenend zelf wel een en ander over ontdekt. Erg je best doen en veel doenerschap leken alvast een zekere manier om voortdurend verstrooid te zijn. Je geest is nu eenmaal erg wispelturig en beslist niet in staat een bestendigheid van aandacht op te brengen. Heb je dat inderdaad gemerkt, dan weet je alvast hoe het niet moet. Doen, willen en je best doen moeten eruit. Het offer gebeurt zonder je denken, je wil en je aandacht, maar wél "DOOR HET ZELF", zoals zo dikwijls in de Bhagavad Gieta wordt vermeld.

Het grote geheim is dat je niet mag luisteren NAAR geluiden, maar enkel gevestigd moet zijn in het altijd aanwezige feit van luisteren. "Doe het met HEM (het Zelf)," zegt de Gieta. Besef dat het Zelf luistert!

Het gaat dus niet om de geluiden, wél om het feit van Luisteren. Dat Luisteren doe je niet, het is altijd in jezelf aanwezig als je Zelf.

Berghouding

Heb je het begrepen? Neen? Dan een oefening, een offer om preciezer te zijn.

Sta in Berghouding (de voeten gespreid op de breedte van de schouders). Let daarbij op volgende dingen: het hoofd moet in zijn normale houding zijn (niet voorovergebogen), wil je de houding van de wervelkolom niet verstarren; de schouders en de armen moeten los neer"hangen", een gevoel datje beslist moet leren kennen, want dat is ontspanning; datzelfde gevoel in de buik. de ingewanden ontspannen neergezakt in het bekken en tegen de buikwand; de knieën niet helemaal gestrekt, wél ontspannen...

Beoefen nu het offer van het voortdurend bewust zijn van de voetzolen - het Zelf doet dat! -, zo mogelijk met de ogen dicht! Zoniet laat je je blik ergens rusten. De voetzolen stemmen overeen met het element aarde dat rust en stilte schept.

Met de voeten als basis, is er ook rustvol gewaar zijn van je hete ervaring, zonder daarop in te grijpen.

Op dat ogenblik voel je je helemaal gedragen en heb je het gevoel afgelegd het lichaam zelf te moeten torsen. Er zijn twee dingen: een ervaring en gewaar zijn, niets er tussenin.

Het offer van Luisteren

Door Berghouding verdwijnen dus je denken, je willen en je doen en wordt het zelf vanzelf verheven tot Gewaarzijn (het Zelf). De zintuigen zijn nu geen projectoren meer, wel een open venster, waarin alle ervaringen vrij binnenstromen.

Welnu, op dat ogenblik - als het niet al duidelijk genoeg is - onderzoekje in jezelf, zonder woorden, gewoon jezelf aftastend, of luisteren iets is wat je door ontspanning kunt loslaten of verminderen of vermeerderen.

Je kunt je luisteren wel verdonkeremanen door je pols te voelen bij voorbeeld. Maar kun je het louter door ontspanning loslaten ? Dét is de vraag.

Het antwoord is beslist "neen". Luisteren kun je niet loslaten. Je hebt er geen enkele greep op. Je kunt het niet verminderen, niet vermeerderen. Waarom? Omdat het nooit een object is, niet tastbaar, niet ervaarbaar, zoals je je eigen ogen niet kunt zien, omdat zij het zijn die zien. LUISTEREN, DAT BEN JE!

Verblijf daarom als Dat wat zonder geest en zonder intellect is, zonder een spoor van doenerschap, maar altijd in wezen Luisteren, en wees gelukkig in de rotsvaste overtuiging dat jij dat zelf bent!

Gevestigd

Als het een keer lukt. lukt het altijd en kun je je er in alle omstandigheden in terugtrekken om spanningen en vervreemding te doorbreken, zoek daarom tot je het vindt, want het offer is de grootste steun in je leven, op goede en kwade dagen.

Doe het met het Zelf! Zeg bij jezelf: "Het luistert. Hij luistert!" En lukken zal het. Want met die ene gedachte verdwijnen denken, willen en doen, en als ook die ene gedachte verdwijnt, dan ben je LUISTEREN! Dan ben je gevestigd:

Verblijf als Dat, waarin er niet langer een meditatieve, spirituele oefening is, waarin er onwetendheid noch wijsheid is en vooral geen activiteiten van om het even welke soort; verblijft als Dat wat de Opperste Werkelijkheid is; en wees altijd gelukkig in de vaste overtuiging dat jij Dat bent.

R.G. XXVI 33

Oefenen! Niet opgeven!

Beoefen dat alle dagen 10 a 15 minuutjes in je oefenkamer en zo dikwijls als je eraan denkt tijdens je bezigheden. Door het Zelf (zie B.G. III 43). Daarmee zul je op een dag zelfs ontdekken wat niet-handelen in de handeling is, "waarover zelfs de wijzen verward zijn".

Zenuwachtig

Sommige mensen worden als eerste reactie op Berghouding wat zenuwachtig. Dat is begrijpelijk, omdat ze met iets compleet nieuws bezig zijn, omdat gedragenheid in een doorsnee mensenleven niet voorkomt en omdat de kloof tussen het zelf en het Zelf meestal erg diep is.

Daarom geduldig oefenen, altijd opnieuw, desnoods met de ogen open. Een tip:

adem in Berghouding de longen eens helemaal leeg, houd ze leeg, ontspan de buik, voel je gedragen en... Berghouding komt als vanzelf!

Berghouding doe je nooit lang, enkel als onderzoek en experiment. Het offer van luisteren beoefen je zittend, maar in de lichamelijke en mentale gedragenheid van Berghouding.

Een spiegel

Eens het offer lukt, ben je ats het ware gevestigd in een spiegel, waarin zonder keuze ALLE geluiden en zelfs alle ervaringen gevat zijn. Een spiegel doet niets, jij ook niet!

In jouw ruimte

Ontspanning en het offer van Luisteren zijn een totale deconcentratie, op niets gericht, altijd in een ruimtelijk gevoel. Jouw ruimte, die je aanvoelt en bent. niet denkt!

Jouw ruimte waarin je met alles wezenlijk verbonden en altijd okee bent...

Zitten

Een Yogazithouding, flink rechtop en met enige gedragenheid, is voor velen een probleem. Enkel oefening baart kunst. Zit gewoon in kleermakerszit en doe het zo dikwijls als je er de gelegenheid toe vindt. Duw een kussentje onder je zitvlak. Kom naar Satsangs. meditaties en retraites, want daar zitten we almaardoor op de grond en leer je perfect zitten zonder dat je het weet. Desnoods kun je in het begin voor je oefeningen gewoon op een bankje of op een stoel zitten... Bij het reciteren kun je rustig naar voren en dan naar achteren bewegen op het ritme van je tekst en daarin leren wat niet-handelen in handelen is...

Gewaarzijn is een spiegel waarin alle ervaringen, gedachten en gevoelens gevat zijn.

Elke inspanning en elke verwachting versluieren de spiegel.

Een inspanning tot gewaar zijn is het ontkennen van gewaar zijn.

ONDERDEEL 05 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk VIER

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

4e LES

Je reciteert dagelijks uit hoofdstuk drie, je ontwikkelt voortdurend gewaarzijn, ook door het offer van luisteren. Je ontspant. Je neemt de oorzaken van stress weg. Je onderzoekt je motieven. Yoga wordt stilaan duidelijker. Je doel staat klaarder voor ogen. De Bhagavad Gieta wordt gaandeweg een open boek. Je plant en organiseert je werk. Je doet wat Asanas, je haalt op tijd en stond een frisse neus, terwijl je rustvol de hele omgeving aanvoelt. Je laat je tijdens je bezigheden af en toe wegglijden in Luisteren, in Dat waar er geen denken, geen willen en geen activiteit is... En je hebt

beslist nóg heel wat pijlen op je boog...

Ademen

Ademen is leven! Je lichaam kan lang zonder voedsel en drank, maar zonder lucht ben je in enkele minuten tijd niet meer van deze wereld. Elke vier seconden halen je longen verse lucht en normaal zouden ze dat perfect doen, als je geen spanningen zou invoeren. Die spanningen zijn er helaas en slecht ademen belast je lichaam, je zenuwen en je geest. Doe er daarom wat aan!

Ontspannen

Spanningen manifesteren zich niet alleen in verkrampte nek- en schouderspieren, maar ook in een verkrampte buik. een onbeweeglijk middenrif dus, en een verkramping, een soort klem in de neus- en keelholte, De eerste regel van Prènayama (ademhalingsoefeningen) bestaat er dan ook in die twee spanningen weg te nemen: ontspan de buik zoals in Berghouding en maak de klem in de neus- en keelholte bewust los, desnoods door even het topje van je tong ver naar achteren tegen het vememelte te drukken (Nabho Moedra). Daardoor ga je vrijer ademen, wat je echt als bevrijdend ervaart, zeker als je iets dieper gaat ademen dan normaal, met een ontspannen, hol geluid in de keel. Daar af en toe even aandacht aan geven, is zorgen voor een extra toevoer van je meest noodzakelijke levensmiddel: zuurstof!

Door de neus

In een grote stad bevat één liter lucht zowat 100.000 stofdeeltjes. De beste longen gaan daaraan kapot, tenzij de lucht wordt vóórgefilterd. Zo'n filter bezit je. in je neus, met neushaartjes en slijmvliezen, die stof en schadelijke bacteriën onschadelijk maken en naar buiten werken. Door de neus ademen is daarom enorm belangrijk.

De adem en spanningen

Spanningen en stemmingen worden via een hersencentrum vertaald in een erbij behorende ademhaling en een spanning in de keel. Wie opgewonden is. praat niet alleen sneller en zenuwachtiger, hij heeft ook een oppervlakkige, gejaagde ademhaling. In shocktoestanden kan men zelfs sprakeloos zijn en ademnood hebben.

Ook bestaat er een rechtstreekse verbinding tussen de stembanden en het ademhalingscentrum in de hersenen. Als je ontspannen zingt, adem je bij voorbeeld veel langer uit dan normaal. Als je de stembanden aan het werk zet, ontspant je ademhaling en verdwijnen stemmingen en spanningen...

Bhramari (bijademhaling)

Met die kennis kunnen we meteen ontspannen leren ademen. Zit rustig rechtop in kleermakerszit, voel je gedragen, wees een tijdje voortdurend bewust van je benen (het element aarde) en adem dan rustig de longen vol. Met een zoemend geluid in de keel, als van een bij, adem je dan uit. Je zult verwonderd zijn hoeveel langer je daardoor kunt uitademen en hoe vlug stemmingen en spanningen verdwijnen.

In die oefening leer je overigens volledig en juist ademen, met de juiste bewegingen van je ribben en je buik. Inademen - merk het! - gebeurt van onder naar boven: eerst wordt de buikwat gewelfd, dan gaan de ribben wat omhoog. Uitademen voltrekt zich van boven naar onder: eerst zakken de ribben ontspannen neer, dan wordt de buik wat ingetrokken.

Eens je die beweging helemaal beet hebt, kun je ook andere ademhalingsoefeningen doen zonder dat zoemend geluid, wél met een ontspannen holle klank in de keel.

Je ademt rustig diep in en uit. Diep in en uit, bewust van de adem, niet van het vloeien van de lucht in de longen, maar van de ervaring zoals ze is! Die ervaring, verschillend tijdens de in- en uitademing, kun je niet benoemen.

Met dat ervaren adem je dus ontspannen diep in en uit, met een holle klank in de keel.

Dan tel je de tijd van de inademing en adem je iets langer uit, tot je gaandeweg in staat bent dubbel zo lang uit te ademen. Zodra dat met volstrekt gemak gaat, kun je na de inademing ook even de longen volhouden.

Beoefen dat rustig ook af en toe tijdens je bezigheden, zeker als je je gespannen voelt.

Tijdens je bezigheden oefen je met verbeelding: adem energie in, adem spanningen en stemmingen uit!

Hyperventilatie

Bij stress gebeurt het dat je te snel en te diep gaat ademen. Je krijgt dan veel zuurstof binnen, terwijl het gehalte aan kooldioxyde in het bloed afneemt. Zoiets kan leiden tot beklemming, angst en nog grotere spanningen... Is dat bij jou het geval, dan houd je een plastic zakje voor je mond en neus, zodat je de uitgeademde lucht weer inademt. Daarmee verdwijnt die beklemdheid.

Door dagelijks wat Bhramari en ritmisch ademen te beoefenen, verdwijnen die onprettige verschijnselen en heel wat spanningen helemaal vanzelf.

Kriyas

Eens je ontspannen kunt ademen, met een ontspannen keel en een beweeglijk middenrif, kun je vanuit Berghouding, hurkzit enz. af en toe enkele Kriyas doen. Dat zijn erg ontspannen rekoefeningentjes, waarbij elke beweging perfect samengaat met in of uitademen. Die oefeningen vind je ten gronde beschreven in onze publicaties "Wegwijs in Yoga", "Yogakompas" en "Kom thuis in Yoga".

In die oefeningen kun je ook ontdekken wat niet-handelen in handelen is en leren tijdens je dagelijkse bezigheden ontspannen en Zelfbewust te zijn.

Rustvol gewaarzijn van je bewegingen en je adem is vrij bewegen.
Daarin is er bewegen en je gewaar zijn ervan, niets er tussenin.
Dat lerend, ontdek je hoe je ook rustvol kan gewaar zijn van alle innerlijke bewegingen van je geest en je intellect.

ONDERDEEL 06 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk VIJF

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

5e LES

Ademen

Je merkt dat we al heel wat oefeningen doen en aan onze problemen werken op alle fronten. Ga rustig door met Svadhyaya, ontspannen, luisteren, ademen... en onthoud dat het in al die dingen gaat om het doorbreken van alle zelfvervreemding en rustvol jezelf te zijn.

Ademen is een middel daartoe, zeker als je het leert doen als een offer zoals luisteren. Een oefeningetje zal dat verduidelijken.

Na je ademhalingsoefeningen laat je de longen helemaal zelf ademen aan hun eigen ritme. Je gaat dus zonder meer de adem observeren met één gedachte: "Het ademt."

Inmiddels onderzoek je waar de inademing ontstaat en waar de uitademing eindigt.

Gaandeweg zul je ontdekken dat de inademing oprijst en de uitademing wegzinkt in een plekje waar je wijst als je "ik" zegt. Datzelfde plekje waar "IK" oprijst uit de mond van Brahman! En zo verzink je in een stilte achter de adem, een puur gewaar zijn in de mond van Brahman. Alle bedenkingen over luisteren gelden evengoed voor dit offer.

Op zeker ogenblik merk je dat er een spontane stop van de ademhaling is na het uitademen. Dit is een ogenblik van totale stilte en Zelfbewustzijn. Eens dat gevat, kun je die stilte zijn, ook tijdens de in-en de uitademing, als een getuigen een niet-doener.

Mystiek

Alle oefeningen lukken maar met een compleet nieuwe instelling, een mystieke instelling, iets wat we jammerlijk ontberen.

In alle andere culturen komen veel minder psychische problemen voor dan bij ons.

Daar zijn meerdere redenen voor aan te geven, vooral het feit dat we elk beetje mystiek missen.

Hoe kun je in vredesnaam ooit een niet-doener worden en Zelfbewust zijn als je je oefeningen doet met het gevoel dat je alles zelf moet klaren en waarmaken en niets hebt om je aan over te geven. Dat is de reden waarom in onze Ashram Yoga onderwezen en beleefd wordt volgens de oeroude formule. Niet enkel oefeningen, maar een sfeer, een cultuur en een bewuste beleving van de Goeroe-discipelrelatie.

Het allergrootste Yogageheim is overgave, vertrouwen in Goeroe, vertrouwen in een genade die alles voor jou klaart en je altijd in beschutting neemt.

Goeroe in een woord met veel, moeilijk te verklaren betekenissen. Laten we de Goeroe Gieta zelf aan het woord.

Parvati tot Siva:

Parvati is de gemalin van Siva. Siva is Bewustzijn. Parvati is de geest die zich vestigt in een hoger Bewustzijn voor antwoorden op levensvragen.

2. Ik buig neer voor U, O Licht der lichten, de enige Goeroe van de hele wereld!

Sadasiva (altijd voorspoed), Mahadeva (Groot Licht), zeg me de waarheid over de rol van de Goeroe.

3. Heer, onderricht me de zekerste weg waardoor ik met U één kan zijn.

Aan uw voeten, Heer, vraag ik:

laat uw genade vandaag op me neerkomen.

Siva tot Parvati:

4. O beminde Godin, Gij zijt mezelf!

Omdat ik van U houd, sta ik U deze wens toe.

Ofschoon niemand het me vroeg behoudens U, zijn deze woorden voor iedereen gegeven.

5. Het mysterie van het universum zal ik U openbaren;

Ultieme Werkelijkheid en Goeroe zijn maar twee namen, de waarheid is dat ze altijd één zijn.

7. Boeken van Saivas (van toegewijden van Siva) en Shaktas (toegewijden van Shakti) en boeken beschouwd als Vedanta, het einde van het weten; al die doctrines en verschillende geloven verwarren alle mensen.

8. Japa (herhalen van een Mantra), Tapas (versterving) en vrijgevigheid, rituelen, geloften en gezangen, laten, zonder de kennis van Goeroe's waarde, een man verloren in onwetendheid.

Doenerschap schept onwetendheid, overgave Zelfbewustzijn.

9. Wees ervan overtuigd dat het Bewuste Zelf en de Goeroe waarlijk één zijn;

Om die reden zoekt een wijs mens de Goeroe die voor hem bedoeld is.

10. Door duisternis in de geest blijft de geheime kennis van de Waarheid verzegeld;

door Haar licht en het woord van de Goeroe wordt de Moeder van alles (Bewustzijn) geopenbaard.

Doenerschap schept duisternis in de geest.

11. Alle zonden (onvolkomenheden) worden weggewassen door de Goeroe te dienen met liefde.

Dan worden een man en de Werkelijkheid één, omdat ik van U houd, maak ik dat bekend.

13. De modder van de zonden zal worden weggewassen en de kennis van de Waarheid zal schitteren;

met het water van Goeroe's voeten, ga over de oceaan van onwetendheid.

De kennis van de Waarheid zal schitteren door overgave.

15. Drink het water van heiligheid; Neem het voedsel dat Hij U geeft.

Mediteer op Goeroe's vorm; Goeroe's Mantra moet worden herhaald.

18. Mediteer op Goeroe's vorm: zing in uw Hart zijn Naam.

Goeroe's wensen moet U gehoorzamen; denk aan niets anders dan Hem.

19. Goeroe's kennis ontwaakt in Hem aan wie de Goeroe zijn zorgen geeft.

Bewaar de Goeroe in uw Hart zoals de moeder haar kind.

20. Laat de gedachte aan uw eigen leven varen, ook de gedachte aan status, weelde en faam.

Niets anders heeft een plaats in uw geest dan de gedachte aan Goeroe's naam.

Dat is overgave!

21. Voor de man die van Hem houdt, komt Zelfbewustzijn met het grootste gemak.

Daarom is dit het hoogste doel: streef ernaar Zijn liefde waardig te zijn.

22. Goeroe's wijsheid kan niet worden geleerd zelfs van goden uit hogere werelden;

Goeroe's wijsheid, ontwaakt in Hem, die de Goeroe dient met de zuiverste liefde.

23. "Goe" is het symbool van de duisterste nacht, "Roe" is het symbool van stralend licht;

de Goeroe is de Werkelijkheid, zonder twijfel, Zijn licht van Wijsheid verdrijft de duisternis.

24. "Goe" is de wereld van verandering (ervaringen), alles wat verschijnt voor het oog van de mensen.

"Roe" is de Werkelijkheid waarin alles is gevat en die toch altijd eender blijft.

De Mantra "Om Goeroe" brengt licht en vestigt je in het Zelf.

28. Dien de Goeroe met heel Je Hart, dien hem in woord in daad;

strek je voor Hem uit op de grond; geef al uw liefde aan de Satgoeroe.

29. Aan de Goeroe moet U alles geven, zintuigen, het lichaam en de levensadem.

Het offer van zien, luisteren en ademen en niet-handelen in handelen.

30. De kooi van beenderen, vlees en bloed keert terug tot as op zekere dag;

geef dit lichaam aan de Goeroe in volle overgave en zonder verwijl.

31. De boom van Samsara (ervaring) zinkt naar de hel met de zielen die daar aan vasthangen.

Maar allen worden gered door Goeroe's genade, mijn groet breng ik aan Hem.

Goeroe's genade haalt je weg uit ervaringsgerichtheid en vestigt je in het Zelf.

Nu volgen een aantal verzen om te reciteren.

34. Onwetendheid verblindt de ogen van de mensen, maar de Goeroe doet hen weer zien;

met Zijn Wijsheid maakt Hij de mensen vrij, mijn groet breng ik aan Hem.

35. U bent mijn Moeder en mijn Vader ook; U bent mijn Broeder, U bent mijn God.

U bent mijn weelde in deze wereld van verandering, mijn groet breng ik aan U.

36. Omdat U bent, verschijnt de wereld, zoals de zon oorzaak is van licht.

Al onze vreugde, is door U, mijn groet breng ik aan U.

37. Door U gaat het leven door; U bent de zon door wiens stralen we leven.

Het is uw liefde die de mensen liefde geeft, mijn groet breng ik aan U.

38. De geest kan deze wereld zien, maar nooit U.

U bent de getuige achter alle geesten, aan U breng ik mijn groet.

39. Door Jnana (Zelfbewustzijn) wordt de Waarheid gekend; de wereld en het Zelf zijn niet langer twee.

De vorm van Waarheid is zelf de Waarheid, mijn groet breng ik aan U.

40. Voor hen die U kennen, bent U onbekend; zij die U niet kennen beweren U te kennen.

Niets anders dan U bestaat, mijn groet breng ik aan U.

41. U bent de oorzaak van het universum; maar de mensen zijn slechts het universum.

U bent Oorzaak en Effect, mijn groet breng ik aan U.

42. De wereld van het vele is waarlijk één; Al wat is, is gevat in U.

Het is uw spel dat verschijnt als verandering, mijn groet breng ik aan U.

43. De wereld is een spel van dualiteit, maar uw voeten redden mensen van alle verdriet,

van alle tegenspoed en ongeluk, mijn groet breng ik aan U.

45. Ik buig mijn hoofd neer aan Goeroe's voeten, onaangeraakt door gedachten en woorden van mensen.

De geest en de zintuigen kunnen hen niet vatten; Siva en Shakti stellen hen voor.

46. Boven de Goenas (eigenschappen) is de lettergreep "Goe", boven Roepam (vorm) is de lettergreep "Roe".

Realiseer de Werkelijkheid door Goeroe's genade voorbij alle vormen en kenmerken.

Toch kan een kenner van de schriften, die de Waarheid heeft gerealiseerd, uw Goeroe zijn.

47. Zonder drie ogen is Hij toch Siva, zonder vier armen blijft Hij Vishnoe, zonder vier aangezichten is Hij Brahma,

wat de schriften verklaren is waar.

48. Opnieuw buig ik aan Goeroe's voeten; een zee van vriendschap is Hij inderdaad.

Door de genade van de Satgoeroe is de ziel bevrijd van verandering.

49. Shrie Goeroedev heeft een goddelijke vorm, die enkel wijzen kunnen zien.

Zijn glorie is verborgen voor het oog van dwazen, zoals de zon verborgen is voor een blinde.

50. De lotusvoeten van de Satgoeroe moeten dagelijks met liefde worden vereerd.

Buig aan de voeten van de Satgoeroe, dan vraag ik U, O Parvati.

53. Pranayama kan niet geleerd worden door inspanning, om het even hoe dikwijls U het probeert.

Spanning, pijn en zeker moeite Is het beste dat U er kan mee winnen.

Prèna (levensenergie) vindt enkel de weg naar stilte

door de genade van Shrie Goeroedev; dien de Goeroe almaardoor, en verblijf in een staat van Liefde.

Is dat niet duidelijk? Alles wat je doet in overgave, in een staat van Liefde, brengt succes.

54. Meditatie op Goeroe's vorm is meditatie op de Werkelijkheid.

Zing de naam van Goeroedev als U de naam van de Werkelijkheid wil zingen.

Het beeld van de Goeroe is een beeld voor meditatie, zijn naam "Goeroe Om" een Mantra.

57. De Goeroe's voeten maken een einde aan verandering, zoals vuur wordt geblust door water.

Daar in de lotus binnenin de maan, hoog in de top van het hoofd van de mens.

58. De Goeroe verblijft in Sahasrar (top van de schedel) besloten in een driehoek.

De opperste Hamsa (Werkelijkheid, letterlijk "Ik ben Hem") is ook daar; denk dagelijks aan de Goeroe met liefde.

Vóór de meditatie, bij het reciteren van enkele van deze verzen, ben je bewust van Goeroe's aanwezigheid in de top van de schedel.

59. Door Zijn blik schept Hij de wereld; het is Zijn blik die Hem in stand houdt.

Zonder oog voor weelde, onderzoekt Hij harten en neemt alle onvolkomenheden weg.

In de Ene blijft Hij verdiept, ofschoon de wereld uit Hem ontstaat.

Ofschoon Hij beweegt in de wereld van mensen, is Zijn blik gericht op het uiteindelijke Doel.

63. "Ik heb geen geboorte en geen dood; zonder ouderdom ben ik altijd Eén.

Als Bewustzijn-Zaligheid, het Zalige Zelf, bevat ik alle dingen," dat is het wat de Goeroe zegt.

"Ik ben de Zuivere, de eeuwige Ene; vóór de schepping van het leven was ik er al.

Ik ben Bewustzijn dat alle dingen vormt, altijd zalig, altijd Eén."

Dat is de eeuwige boodschap van de Goeroe aan alle zoekers!

70. In blijvende vrede, in blijvende zaligheid, vlekkeloos, grenzeloos, voorbij geluiden en voorbij alle ervaringen verblijft de Goeroe, aan Hem geef ik mijn Groet.

71. Al de vormen in het universum, bewegend, stil, levend of dood, zijn vormen die de Goeroe aanneemt, aan Hem geef ik mijn groet.

74. Zo hoog als de Goeroe is er geen Waarheid, zo hoog als dienst aan Hem is er geen werk, zo hoog als zijn kennis is er geen Jnèna (Zelfbewustzijn), aan Hem geef ik mijn groet.

81. De vrucht van liefde voor de Satgoeroe is realisatie en kennis.

Hij is het allerhoogste.

Mediteer op de Satgoeroe.

87. Meditatie op de Goeroe, O Parvati, brengt de hoogste vreugde, geluk, welzijn, eeuwige zaligheid en de schat van vrijheid.

Die meditatie houdt in dat je voortdurend bewust bent van het feit dat alles één is en dat alle vormen vormen van de Goeroe zijn.

88. Ik denk aan mijn Goeroe die Brahman is, Ik spreek over mijn Goeroe die Brahman is, Ik buig voor mijn Goeroe die Brahman is, Ik dien mijn Goeroe die Brahman is.

95. De Goeroe met twee ogen en twee armen, verblijft in de lotus Sahasrèr.

Hij geeft de kracht om altijd zonder angst te zijn; elke morgen herinner U Hem.

Een mens die een kenner van Brahman en de Schriften is, is de Ene Goeroe verpersoonlijkt, met twee ogen en twee armen. Zo iemand is een Satgoeroe.

96. Er is niets hogers dan de Satgoeroe!

Er is niets hogers dan de Satgoeroe!

Siva's woord is waar! Siva's woord is waar!

Siva's woord is waar! Siva's woord is waar!

De grote boodschap van de Goeroe Gieta:

122. Van Pindam vrij, van Padam vrij, van Roepam vrij, O Parvati, die man is voor eeuwig vrij, die de Ene kent achter die drie.

Pindam, Padam en Roepam zijn spirituele ervaringen van Koendalinie Yoga waar vele zoekers in vastlopen. Ga aan die dingen voorbij en zoek de Ene.

123. Word het hele universum, ken de Ene die de bron is van alles!

Dat is de hoogste van al wat hoog is; al de rest is onecht.

124. Nadat de Waarheid van het Zelf is gekend door de genade van de Satgoeroe, verdwijnen gehechtheid en tekortkomingen; alleen en in vrede is die man vrij.

Zelfbewustzijn door overgave is de ene oplossing van alle problemen!

125. Met de geest in vrede, wees vrij van verwachtingen; en geniet van wat in uw handen komt.

Het moge veel zijn, het moge weinig zijn, van de banden van begeerten moet U vrij zijn.

Dat is overgave, met vertrouwen in de Goeroe die. in die omstandigheid, alles voor je welzijn doet. Dat is de voorwaarde om Zelfbewust te zijn.

126. Wanneer een man binnenin het Zelf ziet, kent hij de waarheid van het universum.

Hij kent de wereld en het Zelf als Eén, hij verblijft in vrede en de grootste Zaligheid.

Dat is het resultaat van overgave.

127. Elke piekwaar hij zijn hoofd neerlegt, wordt gekend als een gezegend land;

dat is de wijze waarop de vrijen worden gekend, dit is het pad, O Parvati.

Zo herken je je Goeroe!

145. Dit lied brengt vrede voor iedereen, het geeft voorspoed en geluk; een vrouw is zeker van de liefde van haar echtgenoot, een kinderloze vrouw krijgt beslist een zoon.

Deze Goeroe Gieta dagelijks reciteren heeft een buitengewone hervormende kracht.

146. Het geeft lang leven en gezondheid, de gave van weelde en de gave van macht.

Bevrijding geeft het aan hen, die dit lied zingen zonder verwachting.

149. Het is de wensvervullende koe, het is de wensvervullende boom, het is de wensvervullende edelsteen, op al uw wegen zal het U verheugen.

167. Het is waar, het is waar wat ik zei, de Goeroe Gieta staat alleen.

Het is waar, het is waar, O Parvati, het is de allerhoogste leer.

168. Er is één Werkelijkheid, één Dharma (zie hoofdstuk een), vertrouwen in de Ene is de beste Tapas (versterving).

De beste van alle waarheden is de Satgoeroe, er is niets hoger dan de Satgoeroe.

170. Lichaam, zintuigen en levensadem, weelde, broeders en geliefden ook, moeder, vader en familie zijn alle gevat in de Satgoeroe.

Dit lied uit de Poerèna Shrie Skanda, dit lied van Siva tot Parvati, offer ik U, O Goeroedev, een gift van Sarasvati (de godin van de intuïtie).

Dit lied begrijpen, de essentiële idee vatten en er iets van maken is geen kwestie van verstand, wél van pure intuïtie en een mystieke benadering.

Door het beluisteren van dit lied ben je voorbereid op het ontvangen van de belangrijkste en vruchtbaarste Yoga-oefening, namelijk Kripa Moedra, het zegel en het gebaar van genade. Kripa Moedra wordt in de traditie van Kriya Yoga enkel doorgegeven van Goeroe op discipel, maar wie ooit met liefde in zijn hart de Goeroe Gieta en de Bhagavad Gietè gelezen heeft, is klaar om die gewijde, geheime oefening te ontvangen.

Kripa Moedra

Leg een vierkantig stukje wit katoen (50 x 50 cm), het symbool van de Goeroe, neer vóór je meditatiebeeld. Het vierkant is een diep in je onderbewustzijn ingebakken oersymbool van de Werkelijkheid, de Goeroe of het spirituele onderricht.

Leg de rechterhand op het glas water dat je bij de hand hebt en voel dat het opgeladen wordt met genade. Dat gebeurt bij voorbeeld door de Mantra "Goeroe Om" driemaal te herhalen.

Giet driemaal water in je handpalm en sprenkel het telkens over je hoofd met de Mantra "Om Tat Sat" (Om Dat Zijn, een drievoudige aanduiding van de werkelijkheid).

Giet dan driemaal wat water in je handpalm en drink het telkens op met de Mantra "Om Shanti" (Om Vrede), vrede voor alle lagen van je wezen.

Steek dan een reukstokje aan en volg daarmee de omtrek van het doekje met een of andere aanroeping, zoals bij voorbeeld:

De vorm van de Goeroe is pure genade, die Bewustzijn en geluk schenkt.

Heer van de Yogis, de allerzoetste, gevestigd in het Zelf, voor U buig ik neer.

Schrijf met het reukstokje in gedachten je Mantra midden in het vierkant. Heb je geen Mantra, schrijf dan "Goeroe Om".

Sta dan in Berghouding, zoals je het geleerd hebt, maar nu met de handen boven het hoofd, de handpalmen naar boven gekeerd, in een gebaar van overgave en ontvankelijkheid. Ontvang de genade van puur gewaar zijn van een totaliteit van ervaring en gevestigd zijn in het Zelf. Raak het doekje nooit met de voeten aan!

Ga dan in Pranam: geknield zitten, het zitvlak op de hielen, en dan voorover buigen met het hoofd in het midden van het doekje en de handen naast het hoofd in een gebaar van overgave. Wees voortdurend bewust van het vierkant, de Werkelijkheid of je Goeroe, met de gedachte: "Ik buig neer voor Dat wat onaangeraakt is door gedachten en woorden, Dat waarin er geen geest en geen intellect is. Dat wat een zee van genade is."

Die twee rituele gebaren herhaal je zeven maal, telkens eventjes de tijd nemend voor een diepgaande beleving ervan. Vooral bij het opstaan in Berghouding word je dikwijls overspoeld door allerlei ervaringen. Laat die door je heen gaan als genade.

Na die 7x2 gebaren laat je je lichaam, vanuit de gedragenheid van Berghouding, wat vrij bewegen, terwijl je rustvol bewust blijft van de bewegingen als ervaringen zonder meer. Zonder doenerschap dus, alsof je baadt in een zee van genade.

Het zijn die geheime, gewijde oefeningen die alle onvolkomenheden van je afschrapen en je terugbrengen tot gewaarzijn, Zelfbewustzijn of het Zelf. Soms in de eenheidsbeleving: "Alleen Dat bestaat, niets anders kan bestaan!"

Ademen

Inmiddels kun je in "Wegwijs in Yoga" nog wat bijleren over Pranayama. Vooral wisselend ademen is bijzonder belangrijk.

Stilaan vraagt je oefening zoveel tijd dat je verplicht bent keuzen te maken. Beperk je dan liefst tot de hier beschreven oefeningen.

Voor Pranayana en Kripa Moedra moet je maag leeg zijn. Je kunt er best wat vroeger voor opstaan. Zoniet doe je ze 'savonds meteen na je werk, liefst altijd op vaste tijden.

Zowat alle problemen liggen op emotioneel vlak.
Shrie Swami Chidananda is een grote Liefde van Laxmi Narayan,
Siva en talloze zoekers,
omdat zo'n Liefde alle andere gevoelens verfijnt en sublimeert.
Zo'n Liefde lost alle problemen op.
De Goeroe Gieta bevat er alle geheimen van.

ONDERDEEL 07 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk ZES

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

6e LES

Kripa Moedra werkt op het onderbewuste niveau, net zoals diepe ontspanning. Meditatie werkt hetzelfde proces uit, maar bestaat uit een erg bewuste benadering in meerdere stappen.

Naar binnen

De eerste stappen in meditatie zijn rustvol gewaarzijn van je ervaringen en Zelfonderzoek.

Daar moet je rustig voor rechtop zitten met de ogen dicht. Je zingt driemaal OM en je herhaalt in gedachten een paar inspirerende, van buiten geleerde verzen uit de Goeroe Gieta en de Mantra "Om Shrie Satgoeroe Paramatmane Namah" (Ik begroet de Satgoeroe die het Opperste Zelf is; Sat betekent Zijn). "Om Shrie Ganeshaya Namah" en "Om Shrie Saraswatye Namah", waardoor je je meer geborgen en intuïtief gaat voelen.

Dan blijf je een tijdje ononderbroken bewust van de benen, het element aarde in je lichaam dat rust schept.

Alle dingen waar je anders mee vereenzelvigd bent, ga je nu bekijken als ervaringen, als dingen die je inderdaad ervaart en dus niet bent. De ervaring van je lichaam zonder mentale beelden (dus niet de vorm ervan), van je gedachten en gevoelens, je spanningen, je stemming enz. Onbetrokken en compleet zonder oordeel. Alsof je iemands anders ervaringen zou bekijken. En vooral zonder erop in te grijpen of je te laten meeslepen. Puur gewaar zijn dus, op de achterste rij van je lichamelijk-mentaal-emotioneel theater.

Daar in het aanschijn of de mond van Brahman, waar je je in vestigt met de vraag "Wie ben ik?", beseffend dat er geen "ik" is dat een ander "ik" zoekt, maar dat het gewoon om jou gaat. Iets wat je niet kunt ervaren, omdat je het zelf bent in de grot van je Hart, waar je wijst als je "ik" zegt. Je kunt af en toe "IK" herhalen als een Mantra, wetend dat het om jou gaat, "tot je zaligheid vindt waarin je verdwijnt of gevestigd bent", (zie B.G.VI21).

Dat onderzoek hoeft niet veel woorden. Alle boeken van wijsheid zeggen daar altijd hetzelfde over: "Realiseer het Zelf." Het Zelf kan niet worden gevonden in en door woorden, enkel in conceptloos gewaar zijn, in Dat waar er geen geest en geen intellect is.

"IK" is de bron van alle gedachten. Als je er dus aan vasthoudt, verdwijnen alle gedachten en alle zelfvervreemding vanzelf. Komen er af en toe toch weer gedachten opzetten, dan moet je gewaar zijn, altijd met het onuitgesproken onderzoek: "Aan wie verschijnen die gedachten ?" En zo ga je altijd terug naar jezelf, los van alle vereenzelving, tot het "IK" verdwijnt in de mond van Brahman, in de Eeuwige, Onverwoestbare Ene die door vuur niet kan worden verbrand...

Die meditatie kun je af en toe ook tijdens je gewone bezigheden doen, al moet je er voor op het toilet gaan zitten. Sluit je ogen even, wees rustvol gewaar van je ervaringen als wolken aan de hemel en wees dan bewust van de mond van Brahman in de grot van je hart. Oefening baart kunst. Na enige tijd wordt meditatie de eenvoudigste en normaalste zaak van de wereld, die bijwijlen helemaal vanzelf over je neervalt, net zoals de slaap zich af en toe vanzelf aandient.

Geef inmiddels nog wat aandacht aan Luisteren. Het offer boent je bewustzijn. Hou het stralend.

Meditatie doe je niet!
Meditatie is geen gedachte,
wel een onbeantwoorde vraag,
een open venster,
uitziend op Dat wat zonder gedachten en concepten is.

ONDERDEEL 08 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk ZEVEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

7e LES

De volgende stap in meditatie heeft te maken met je relaties met je omgeving. Je leeft onbewust niet alleen met de vraag wat voor een niemendalletjeje in de oneindigheid van ruimte en tijd eigenlijk bent, bij nader onderzoek blijkt ook dat al je problemen altijd relatieproblemen zijn.

Relaties oppoetsen

Na het innerlijk onderzoek (zie vorige les) open je je ogen en laat je je blik rusten op een belangrijk, vast punt van je meditatiebeetd, zonder dat je daar echt naar kijkt.

Eigenlijk breng je het offer van Zien, dat net eender is als het offer van Luisteren, in zien zijn er twee dimensies: een mentaal proces van bepalen, benoemen, dingen isoleren, keuzen maken, houdingen aannemen enz. én het FEIT van ZIEN. Het gaat niet om kijken NAAR het beeld, maar louter om dat FEIT van ZIEN. Vestig je dus in het feit van Zien. al kun je dat hooguit ervaren als een oneindige leegte, omdat je het zelf bent. Je kunt het niet verminderen, niet vermeerderen en niet losloten. Het is altijd!

Het is met die ene gedachte dat het mentaal proces van zien helemaal verdwijnt, tot er enkel fouter Gewaarzijn is. Het Zelf.

Wanneer die laatste gedachte "Het is altijd" verdwijnt, gebeurt er iets watje erg raak beschreven vindt in G.G. 126:

Wanneer een man binnenin het Zelf ziet, kent hij de Waarheid van het universum.

Hij kent de wereld en het Zelf als Eén, hij verblijft in vrede en in de grootste Zaligheid.

Je beeld en zijn omgeving verliezen gaandeweg hun object-natuur. Ze zijn geen objecten meer, maar het verlengde van jezelf. Je voelt er je wezenlijk mee verbonden.

Je ziet alles in het Zelf.

Die meditatie doe je eigenlijk niet. Ze komt enkel door genade. Ze overvalt je als je het niet verwacht, je Svadhyana en de nieuwe instelling die je leert uit de Goeroe Gieta, doen wonderen!

Eens die meditatie gelukt, kun je tijdens je bezigheden terugvallen op het offer van Zien: even je blik laten rusten, rustvol gewaar van je gezichtsveld als geheel, waarbij het enkel gaat om het feit van Zien, waarin alles gevat is. 10, 20 of wel 100 maat per dag kun je daar spanningen en zelfvervreemding mee doorbreken. En natuurlijk leer je ook mensen en dingen op een compleet nieuwe manier te benaderen, als dingen waar je je wezenlijk mee verbonden voelt.

Japa

Die meditatie op je beeld gaat altijd samen met Japa (het herhalen van een Mantra) om een bestendigheid van bewustzijn te ontwikkelen en Ieshvarapranidhan (je midden in Werkelijkheid plaatsen) te beoefenen.

Voor Japa heb je een Mala nodig, een telsnoer met 108 kralen (symbool van de oneindigheid). Die Mala houdt je in de rechterhand ter hoogte van het hart. Hij rust op je ringvinger terwijl je met elke herhaling van de Mantra de kralen verschuift met de duim.

Een Mantra wordt je gegeven door inwijding. Is dat niet gebeurd, dan kun jezelf een of andere Mantra kiezen die je aanspreekt, zoals de Mantra "Goeroe Om" bij voorbeeld.

Met elke herhaling van de Mantra verschuif je dus een kraal, beginnend bij het pluisje van de Mala. Na 108 herhalingen kom je weer aan het pluisje dat je niet mag voorbij gaan : om je aandacht aan te scherpen, keer je de Mala om en herbegin je weer.

Hoeveel Malas? Bij de inwijding wordt je een aantal opgelegd volgens de lengte van de Mantra. Voor deze meditatie volstaan 4 a 5 Malas van een korte Mantra zoals "Goeroe Om".

Ieshvarapranidhan

Een Mantra moet je in het begin wat luidop herhalen om te wennen, maar zo vlug als het kan, herhaal je hem liever mentaal. Niet als een papegaai, maar met Ieshvarapranidhan.

Ieshvarapranidhan is de herhaling van de Mantra met meditatie over de betekenis ervan. Letterlijk betekent het: je middenin Ieshvara of de Volmaakte plaatsen.

Met "betekenis van de Mantra" wordt de indicatieve betekenis bedoeld. Wat is de indicatieve of aanduidende betekenis van een woord ? De indicatieve betekenis van

het woord "appel" is bij voorbeeld een appel, zodat je meteen begrijpt dat de indicatieve betekenisvan je Mantra in deze meditatie het feit van Zien is. Met je Mantra vestig je je dus niet in het kijken NAAR je beeld, wel in Dat wat kijkt, waarin er geen geest en geen intellect is, Dat wat je in wezen bent, het Zelf.

"Het feit van Zien," aldus Ramana Maharshi "is de hoogste Werkelijkheid", terwijl Goeroedev Swami Sivananda dikwijls zong: "Find the Hearer, find te Seer... Vind Dat wat luistert, Dat wat ziet..."

ONDERDEEL 09 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk ACHT

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

8e LES

Uiteindelijk wordt meditatie vanzelf een synthese van beide voorgaande meditaties.

Aangezien je uit je Gewaar zijn niets mag uitsluiten, niets mag isoleren, zie je je hele innerlijke ervaring op dezelfde basis als alle dingen in je gezichtsveld, als een Gewaarzijn of Bewustzijn dat immanent is (aanwezig is) in jezelf en de dingen en dat de beide transcendeert (te boven gaat). Op dat ogenblik versmelten Dat wat Ziet en alle dingen waar je gewaar van was (zowel innerlijk als uiterlijk) tot één enkele Werkelijkheid. De Opperste Werkelijkheid die in vele boeken van wijsheid wordt aangeduid als de Ekanatha, de Ene.

Die meditatie gaat voorbij woorden en concepten. Ze komt enkel door Genade. Toch vond ik die meditatie uniek verwoord in de Ribhoe Gieta, waarin de Grote Ziener Ribhoe zijn van Siva zelf ontvangen onderricht doorgeeft aan zijn waardige discipel Nidagha. Het gaat om een heel oude tekst uit de Siva Rahasya, steunend op de oeroude en eigenlijk nooit veranderde Yogatraditie.

Volgende verzen, geselecteerd uit hoofdstuk 26 van de Ribhoe Gieta, onder ogen krijgen, is op zichzelf een genade. Er staan beslist woorden in die je op zekere dag zullen aangrijpen en je in jezelf gooien!

1. Nu zal ik U de methode uiteenzetten om één te worden met de Allesomvattende en ongedifferentieerde Werkelijkheid. Dit onderricht is geheim en moeilijk te begrijpen, zelfs met de hulp van de vele schriften. Zelfs beoefenaars van spirituele disciplines die het erg dierbaar achten, maken het zich slechts eigen met grote moeite. Volg op wat ik zeg en, verblijvend in de Werkelijkheid, wees gelukkig.

3. Wanneer men de verscheidenheid van manifestatie onderzoekt (onze tweede meditatie), realiseert men zich dat ze in werkelijkheid niet bestaat en dat alles het ongedifferentieerde (zonder delen) Absolute Opperste Wezen is, dat niet verschillend is van het Zelf en van zichzelf. Vestig je in die ervaring door bestendige oefening. Word dan, alles loslatend, één met de Opperste Absolute Werkelijkheid en, verblijvend als dat, wees gelukkig.

4. Wees gevestigd in Dat wat, wanneer grondig onderzocht, geen enkele dualiteit vertoont in de vorm van deze verscheidene objecten of het geringste spoor van oorzaak en gevolg, Dat waarin, wanneer de geest erin opgeslorpt is, er in het geheel geen angst voor dualiteit bestaat; en wees altijd gelukkig, onverstoorbaar en vrij van de angst die ontstaat uit dualiteit (het verschillend zijn van jezelf en de objecten).

6. Wees gevestigd in Dat waarin er tekortkomingen noch goede eigenschappen zijn, vreugde noch leed, denken noch stilte, lijden noch Tapas (versterving) beoefend om vrij te zijn van lijden, geen "Ik-ben-het-lichaarrr-gedachte, geen objecten van waarneming; en wees altijd gelukkig, vrij van elk spoor van denken.

7. Wees gevestigd in Dat waarin er geen lichamelijk, mentaal, verbaal of enig ander soort doen is, zonde noch deugd, gehechtheid noch haar gevolgen; en wees altijd gelukkig, vrij van elk spoor van denken.

8. Wees gevestigd in Dat waarin er gedachten noch een denker zijn, ontstaan noch behoud noch vernietiging van de wereld, niets, wat dan ook, om het even wanneer; en wees altijd gelukkig, vrij van elk spoor van denken.

9. Wees gevestigd in Dat waarin er de Zelfbeperkende kracht van Maya (illusie) noch haar effecten zijn, kennis noch onwetendheid, een afzonderlijke ziel noch een schepper, zijn noch niet-zijn, wereld noch God; en wees altijd gelukkig, vrij van elk spoor van denken.

10. Wees gevestigd in Dat waarin er geen goden en hun eredienst zijn, geen van de drie goddelijke aspecten Schepper, Behoeder en Vernietiger, geen meditatie over Hen, geen Opperste Vormloze God en geen meditatie over Hem; en wees altijd gelukkig, zonder het geringste spoor van denken.

Het is duidelijk dat het in elk vers gaat om inspanningloos en conceptloos gewaarzijn en dat zelfs de verhevenste gedachten daar in de weg van staan.

Het ego, God, de wereld, begeerten, doen, dualiteit, angst en alle andere dingen zijn enkel concepten.

11. Wees gevestigd in Dat waarin er geen groeiende gehechtheid bestaat aan het pad van de goede werken noch aan het zoeken van devotie voor het Goddelijke noch aan het verwerven van Zelfkennende wijsheid, waarin er geen vruchten van handeling te genieten zijn, geen andere Opperste Staat, geen middel om iets te bereiken, geen object dat moet worden bereikt; en wees altijd gelukkig, vrij van elk spoor van denken.

Geen misverstanden!!! Het gaat louter om gedachtenloos, conceptloos gewaar zijn. Daarop volgt trouwens de natuurlijke meditatie waarbij alle handelingen verheven worden tot offer.

12. Wees gevestigd in Dat waarin er lichaam noch zintuigen noch vitale krachten zijn, geest noch intellect noch inbeelding, ego noch onwetendheid noch iemand die zich daar mee vereenzelvigt, macrokosmos noch microkosmos; en wees altijd gelukkig, vrij van elk spoor van denken.

Dat wat hier Dat wordt genoemd is altijd geopenbaard. Alleen Dat bestaat, niets anders kan bestaan.

13. Verblijf als Dat waarin er Kèma (aantrekking, begeerte) noch Krodha (afkeer, toorn) Is, hebzucht noch misleiding, onwil noch trots, onzuiverheden van geest, noch valse noties van gebondenheid en bevrijding; en wees altijd gelukkig, vrij van elk spoor van denken.

14. Verblijf als Dat waarin er begin noch einde is, top, bodem, noch midden, heilige plaats noch God, giften noch devote handelingen, tijd noch ruimte en geen objecten van waarneming; en wees altijd gelukkig, vrij van elk spoor van denken.

15. Verblijf als Dat waarin er geen onderscheid wordt gemaakt tussen Sat en Asat, tussen wat bestaat en niet bestaat, en waarin er geen afwezigheid van begeerte is, geen bezit van deugden, geen hang naar bevrijding, geen competente Meester of discipel, geen gevestigd zijn, geen realisatie, geen bevrijding tijdens het leven of na de dood, niets, om het even wat, om het even vvanneer; en wees altijd gelukkig, vrij van elk spoor van denken.

Begint het tot je door te dringen dat Ribhoe gewoon gedachten en concepten opsomt, die leven in het hart van echte spirituele zoekers, maar die hindernissen zijn op het ogenblik van meditatie, dat gedachteloosheid eist?

16. Verblijf als Dat waarin er geen heilige schriften zijn, niemand die denkt, geen tegenwerping noch antwoord daarop, geen theorie die moet gevestigd worden, geen theorie die moet verworpen worden, niets anders dan het Zelf; en wees altijd gelukkig, vrij van het geringste spoor van denken.

17. Verblijf als dat waarin er geen debat of tegenstelling is, geen succes of falen, geen woord of zijn betekenis, geen spreken, geen verschil tussen de ziel en het Opperste Wezen, geen van de vele oorzaken en gevolgen; en wees altijd gelukkig, zonder het geringste spoor van denken.

18. Verblijf als Dat waarin er geen nood is om te luisteren, na te denken en te oefenen, geen meditatie om te beoefenen, geen verschillen of gelijkheid, geen anders zijn of geen innerlijke tegenspraken, geen woorden en hun betekenis; en wees altijd gelukkig, vrij van het geringste spoor van denken.

19. Verblijf als Dat waarin er geen angst is voor de hel, geen vreugde om de hemel, geen werelden van de Schepper of andere goden, geen object dat van Hem te verkrijgen is, geen andere wereld, geen universum van om het even welke soort; en wees altijd gelukkig, zonder het geringste spoor van denken.

20. Verblijf als Dat waarin er geen elementen zijn en geen derivaten ervan, geen gevoel van "ik" en "mijn", geen fantasieën van de geest, geen smet van gehechtheid, geen enkel concept, om het even hetwelk; en wees altijd gelukkig, zonder het geringste spoor van denken.

21. Verblijf als Dat waarin er geen drie lichamen zijn, grofstoffelijk, subtiel en vormloos, geen van de drie toestanden, waken, dromen en slapen, geen van de drie soorten zielen, zij die voorbereid zijn op spirituele vooruitgang, zij die niet volledig voorbereid zijn en zij die helemaal niet voorbereid zijn, geen drie soorten kwellingen, veroorzaakt door het lichaam, door de dingen en door subtiele wezens en krachten, geen vijf lagen van je persoonlijkheid, lichaam, energie, geest, intellect en zaligheid, en niemand die zich daar mee vereenzelvigt; en wees altijd gelukkig, zonder het geringste spoor van denken.

Verblijf in Dat dus waar er niets en vooral niemand is.

22. Verblijf als Dat waarin er geen tastbaar object is, geen kracht die de Werkelijkheid verbergt, geen verschil van om het even welke aard, geen kracht die onwerkelijke dingen projecteert, geen enkele andere soort kracht, geen valse notie over de wereld; en wees altijd gelukkig, zonder het geringste spoor van denken.

Hier, na het leegmaken van de geest, volgt een zwenking. Het offer en een positieve begeleiding.

23. Verblijf als dat waarin er geen zintuigen zijn en niemand om ze te gebruiken (*), Dat waarin transcendente, allesoverschrijdende Zaligheid wordt ervaren, Dat wat absoluut onmiddellijk is, Dat waardoor men, Het realiserend, onsterfelijk wórdt, Dat waardoor men. Dat zijnd, niet terugkeert naar het wiel van geboorte en dood; en wees altijd gelukkig, zonder het geringste spoor van denken.

(*) het offer van Luisteren, Zien enz.

24. Wees gevestigd in Dat waarin, badend in Zaligheid gerealiseerd wordt dat alle vreugden enkel afkomstig zijn van Dat, Dat wat, eens het duidelijk erkend wordt als zichzelf, aantoont dat er niets bestaat naast zichzelf, en waardoor, eens gerealiseerd, alle afzonderlijke zielen als bevrijd worden gezien; en wees altijd gelukkig, zonder het geringste spoor van denken.

25. Houd vast aan Dat waardoor, eens je gerealiseerd hebt datje het Zelf bent, ervaren wordt dat er niets anders te kennen is, dat alles reeds gekend is en dat elke doelstelling vervuld is; en wees gelukkig, zonder het geringste spoor van denken.

Hoe wordt die meditatie gemakkelijk?

26. Houd vast aan Dat wat gemakkelijk wordt bereikt wanneer men overtuigd is dat het niet verschillend is van het Opperste Absolute, Dat wat, wanneer de overtuiging onwankelbaar is, uitmondt in de ervaring van

de Opperste Zaligheid van het Ware, Dat wat een gevoel openbaart van volledige voldaanheid wanneer de geest ermee versmolten is als melk en water; en wees altijd gelukkig zonder denken.

27. Verblijf als Dat wat leidt tot een compleet einde van alle lijden, wanneer de geest erin gevestigd is, en tot het verdwijnen van de gedachte "ik", "jij" en "anderen" en alle verschillen; en wees altijd gelukkig, zonder denken.

28. Houd vast aan Dat waarin men, wanneer de geest erin versmolten is, zonder weerga is, waarin niets anders dan het Zelf bestaat en waarin onvergankelijke zaligheid wordt ervaren; en wees altijd gelukkig, zonder een spoor van denken.

29. Verblijf als Dat wat ongedifferentieerd Bestaan is, ongedifferentieerd Bewustzijn, ongedifferentieerde Zaligheid, absoluut niet-twee, de ongedifferentieerde Absolute Werkelijkheid; en met de rotsvaste overtuiging dat je Dat bent, wees altijd gelukkig.

Nu een herhaling van de oorspronkelijke benadering in de eerste verzen.

31. Verblijf als dat waarin er geen concepten zijn, waarin er gewoon niets is, waarin het ego ophoudt te bestaan, waarin alle begeerten verdwijnen, waarin de geest is uitgevaagd en alle verwarring tot een einde komt; en met de vaste overtuiging dat je Dat bent, wees altijd gelukkig.

Dat moet je niet maken: Het is er altijd zoals Luisteren en Zien!

32. Verblijf als Dat waarin je niet bewust bent van het lichaam of de verschillende functies van gemanifesteerd bestaan, waarin er geen waarneming van objecten is, de geest dood is, de ziel één met de Werkelijkheid, en waarin gedachten opgelost zijn en standpunten niet langer standhouden; en met de vaste overtuiging dat je Dat bent, wees altijd gelukkig.

Gevestigd in Gewaarzijn, versmolten als water en melk, verdwijnt de geest. Nu een herhaling van de tweede, positieve benadering.

35. Houd vast aan Dat wat waarlijk de Opperste Absolute Werkelijkheid is, de Opperste Vormloze God, het absoluut zuivere Wezen, de Hoogste Staat, Absoluut Bewustzijn, de Opperste Waarheid; en met de rotsvaste overtuiging dat je Dat bent, wees altijd gelukkig.

38. Verblijf als Dat wat vanuit een ervaringsgericht standpunt ALLES is en vanuit een absoluut standpunt NIETS, Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid, altijd stil, zonder iets dat er naast staat, het uit zichzelf stralende Wezen; en in de rotsvaste overtuiging dat je Dat bent, wees altijd gelukkig.

39. Aldus, O Nidagha, heb ik je duidelijk de staat van éénzijn met het Opperste Wezen uitgelegd. Door voortdurend te denken dat je het ongedifferentieerde Opperste Wezen bent, kun je die Staat bereiken en genieten van blijvende Zaligheid. Daarna de Opperste Absolute Werkelijkheid geworden, zul je nooit meer het lijden ervaren dat ontstaat uit vereenzelviging met geboorte en dood.

Ramana Maharshi selecteerde enkele verzen uit de Ribhoe Gieta. Eén ervan was dit:

Alles is het Opperste Wezen, dat Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid is, en ik ben Dat. Door voortdurend die pure gedachte vast te houden, word je vrij van onzuivere gedachten.

Dan, mijn zoon, die ene gedachte terzijde zettend en altijd verblijvend in de Staat van Volheid, zul Je het niet-twee en ongedifferentieerde Opperste Wezen worden en bevrijding bereiken.

Die Opperste Staat is niet iets wat je moet maken of realiseren. Hij is altijd. Altijd geopenbaard in conceptloos, volkomen gedachtenloos en inspanningloos gewaar zijn. Stil zijn is uiteindelijk de éne benadering van Yoga.

ONDERDEEL 10 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk NEGEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

9e LES

De vorige meditaties verheffen de zoeker stilaan tot de Opperste Staat van Zelfbewustzijn. Daarop volgt een vierde meditatie, namelijk Adhiyajnika-meditatie, het offer of niet-handelen in handelen. Die meditatie wordt onderricht in hoofdstuk vier van de Bhagavad Gieta en is, als Sahaja of natuurlijke meditatie, het absolute hoogtepunt van Yoga.

Die meditatie is eigenlijk maar echt mogelijk zodra men, door de voorgaande meditaties, gevestigd is in het Zelf.

Toch leren we die meditatie spelenderwijs met allerlei Sthoela en Soekshma Kriyas, grove en subtiele rekoefeningen en gebaren, die beschreven zijn in onze publikaties "Yogakompas" en "Kom thuis in Yoga".

Het komt er op aan Zelfbewust te zijn en toch het lichaam te laten handelen, zonder het geringste spoor van doenerschap of vereenzelviging. Tijdens retraites en meditatielessen wordt dat af en toe beoefend. Enkel via die werkelijke oefening kan die meditatie worden overgebracht. Welkom dus!

Het offer is niet-nandelen in handelen.

Daarin is Hij aanwezig als gewaarzijn en niet-handelend handelen.

ONDERDEEL 11 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk TIEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

10e LES

De verborgen Yoga die je geleerd hebt, wordt Kriya Yoga genoemd, de alleroudste benadering in het begin der tijden gegeven aan Vivasvan door Krishna zelf. In de Patanjali Yoga Soetra, een Yogadocument bij uitstek en een samenvatting van alle Yogas, wordt Kriya Yoga gewoonweg gedefinieerd als: "Kriya Yoga is Tapas, Svadhyaya en Ieshvarapranidhan." Dat zijn drie begrippen die je grondig hebt leren kennen. Tapas, wat letterlijk laaien betekent, is het vreugdevolle, voortdurend gewaarzijn waarin vereenzelvigingen worden losgelaten en waarin elke handeling niet-handeling of een offer is van het Zelf door het Zelf. Svadhyaya is het reciteren van Krishna's onderricht over Kriya Yoga. Ieshvarapranidhan is overgave en gevestigd zijn in de Opperste Staat waarin alle angst voor dualiteit verdwijnt en waarin alles wordt ervaren in het Zelf en als het Zelf. Kriya Yoga heet de Yoga van het dagelijks leven, omdat je hem. naast wat dagelijkse, blijgezinde en volgehouden Sadhana.

kunt beleven in alle omstandigheden, zelfs op het slagveld waar Arjoena erin onderricht werd.

Met dit boekje als bestendige gezel en voortdurende blijvende bron van inspiratie, ligt Kriya-Yoga beslist in het bereik van iedereen. Het vraagt geen kennis, wel wat inzicht en een grote dosis overgave, lang neerbuigen, dienst aan de Goeroe en vragen stellen.

De Goeroe is altijd bij de hand! In Sivanandashram leeft de Geest van Goeroedev Swami Sivananda. Die sfeer, het tijdschrift, de publikaties en alle zoekers die je beslist bij de hand willen nemen, zijn evenvele kleine Goeroes. Niet met drie ogen, vier armen en vier aangezichten, neen, gewone mensen met genoeg ervaring om anderen een ruggesteuntje te geven. Onze Yoga Academie, kortweg de YA genoemd, daar zegt elk oprecht zonder meer "ja" tegen. Niet eenmaal, maar altijd.

En zo werken we samen aan onszelf en aan een bewustzijnsrevolutie voor talloze lichamelijk en psyschisch lijdende mensen.

ONDERDEEL 12 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk ELF

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

11e LES

Samenvattend, nog enkele beelden die het begrijpen van het opperste geheim gemakkelijker maken.

Stel je voor dat er een film wordt gemaakt waarin voortdurend een toeschouwer voorkomt, die het hele verhaal, met alle acteurs en objecten, gadeslaat. De toeschouwer is in dat geval best te vergelijken met de ziener in ons (de actie van zien), de acteurs en objecten met het geziene. Die ziener en het geziene zijn enkel voorbijgaande schaduwen op een scherm. Het scherm, dat zowel de ziener als al het geziene draagt, is het enige wat blijvend en werkelijk is. Zo ook is er op het scherm van het Zelf altijd een ziener en het geziene. De ziener en het geziene zijn de geest gedragen door het Zelf. Alleen het Zelf, het FEIT VAN ZIEN, is werkelijk. Daarin gevestigd, versmelten het Zelf, de ziener en het geziene tot één werkelijkheid.

Die Staat die we Zelfrealisatie noemen, is niets anders dan eenvoudigweg zichzelf zijn zonder gedachten en concepten, niets wordend en niets kennend. Daarin is men Dat wat alleen is en wat altijd alleen geweest is. Dat is niet te beschrijven, men kan het enkel zijn. Alles wat we moeten doen is de totale Stilte vinden die in ons altijd aanwezig is, maar die we op ieder ogenblik van elke dag verknallen en verdonkeremanen.

Wij Yogis en zoekers zijn zoals hij die de schaduw verlaat, vrijwillig in de zon stapt en, lijdend onder de hitte, grote inspanningen doet om terug in de schaduw te komen...

Yoga is erg eenvoudig. Yoga is een onmiddellijkheid, hier en nu te realiseren. Maar blijkbaar zitten we vastgeroest in gedachten en concepten, in het spel van de ziener en het geziene. Het Zelf is niet ergens ver weg, niet hoog in de hemel vanwaar Het moet nederdaten. Het is in je Hart en zodra je. door het offer van Luisteren, Zien.... de geest versmelt met zijn Bron, als melk en water, stort de genade vanzelf naar buiten, spuitend als uit een bron!

ONDERDEEL 13 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk TWAALF

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

12e LES

Yoga is een techniek, het begrijpen en beoefenen van het opperste geheim: het offeren van het Zelf in het Zelf door het Zelf. Toch is een techniek nooit een garantie voor succes, omdat we - het is ons ingebakken! - niet toskunnen van de idee "Ik doe, ik oefen...". Een nog groter geheim is daarom OVERGAVE, zo diepgaand dat we die idee compleet kunnen loslaten!

Overgave is overgave aan iets, iets waar je hele hart naar uitgaat. Dat iets is Goeroe, omdat het meestal tastbaar en zichtbaar genoeg moet zijn om ervan te houden en er zich aan over te geven, zoals Arjoena aan Krishna en Swami Chidananda aan zijn Goeroedev Swami Sivananda. Een relatie die alle begrip ver overschrijdt.

Zo'n relatie ligt niet voor het rapen en is toch allernoodzakelijkst. Daarom moet een Goeroe toch niet noodzakelijk een menselijke vorm hebben. Desnoods iets abstracts, iets wat we altijd aanwezig weten en waardoor we ontvankelijk genoeg kunnen zijn voor het onderricht van ALLE ware Goeroes. Alle Goeroes zijn trouwens één, want ze zijn niet de vorm!...

Het volstaat eens en voor altijd te weten dat realisatie veel meer het resultaat is van de genade van een Goeroe, dan van onderricht. Genade komt eerst en is er trouwens altijd!

Je witte matje waarop je in Kripa Moedra neerbuigt, is het medium voor contact met je Goeroe, of je nu weet wie je Goeroe is of niet. Laat daarin de overgave totaal zijn!

Wat tussen de kaken van een tijger raakt, komt er nooit meer uit; wie eens en voorgoed overgave heeft gepleegd en zijn hele leven, zijn hebben en zijn houden in handen heeft gegeven van een Goeroe, wordt nooit meer verzaakt, van dat ogenblik af leeft men in de gezegende Aanwezigheid van de Ene Goeroe. Dan en daar begint het leven pas echt. Dan en daar ben je een "tweemaal geborene", een zorgeloze en een drager van de Schat.

"Wie bezit ware weelde ?" vraagt Ananda Mayi Ma." Zij alleen die de Opperste Schat bezitten, leven in overvloed. Arm en verweesd zijn zij in wier hart geen herinnering aan de Goeroe leeft. Op Hem alleen betrouwen, is de éne, enige plicht!"

Door die Schat alleen kun je stil zijn en gevestigd zijn in Dat waarin er geen gedachten en concepten zijn, geen geest en geen intellect, geen "ik doe" en geen oefening.

Door die Schat alleen kun je versmelten met het Zelf als melk en water!

Inmiddels moet je alvast je hele leven afstemmen op het feit dat alles één is. Wees zonder onderscheid, zonder houdingen. Wees een Ahimsaka (een geweldloze) die geen negatieve gevoelens kent voor geen enkel wezen. Omvat alles. Laat minstens de Bhagavad Gieta een Goeroe voor je zijn en laat je in liefde onderrichten zoals Vivasvan en Arjoena! En zeg zoals Arjoena:

U bent de Vader van deze wereld, van wat beweegt en niet beweegt...

U bent de grootste Goeroe, want niemand is uw gelijke...

Daarom, neerbuigend, dit lichaam in Pranam, vraag ik U vergiffenis.

Zoals een vader zijn zoon, een vriend zijn vriend, een minnaar zijn minnaar, zo moet ook U me vergeven!...

Weg is mijn begoocheling, aangezien ik mijn geheugen terugkreeg door uw genade,

O Krishna. Ik ben vastbesloten, mijn twijfels zijn weg.

Ik zal handelen volgens uw woord.

Krishna zelf is de Adigoeroe (de eerste Goeroe) van dit sublieme pad. Met Hem ben je alvast altijd verbonden. Een grotere genade bestaat er niet.

Krishna vat zijn onderricht samen:

Hij die alle handelingen voor Mij doet,
die Me aanziet als de Hoogste,
die Me toegewijd is,
die vrij is van gehechtheid en die geen vijandschap koestert tegen geen enkel wezen,
hij komt tot Mij,
O Arjoena!

Een boodschap voor je hele leven, voor elk ogenblik van iedere dag. Eén bestemming hebben, je geborgen weten en de Waarheid zoeken in Sadhana.

Echt gelukkig, omdat je altijd deel uitmaakt van "the blessed mood and dance of our Krishna", de gezegende stemming en dans van onze Krishna, die je altijd zelf bent.

OMTAT SAT

ONDERDEEL 14 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk DERTIEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HOOFDSTUK DRIE

SVADHYAYA

Svadhyaya wordt meestal vertaald als studie. In een engere betekenis bestaat het uit het dagelijks reciteren van authentieke schriften over de Werkelijkheid van jezelf.

Sva betekent Zelf, Dhyaya (denk aan Dhyèna) betekent meditatie.

Svadhyaya is reciteren. Het is communie met de Werkelijkheid. Het is het meest essentieel onderdeel van Sadhana (spirituele oefening), waardoor zoekers niet zelden spontaan in Samadhi glijden, in de oorspronkelijke, natuurlijke staat van Zelfbewustzijn.

Terwijl het herhalen van Mantras (Japa) gaandeweg in stilte, mentaal en liefst in het Hart plaatsheeft, ligt de kracht van Svadhyaya in het luidop, monotoon reciteren van een schrift. Wie ooit de Bhagavad Gieta hoorde reciteren, doet dat net zo in het Nederlands, want Svadhyaya hoort bij voorkeur in je moedertaal te gebeuren.

Voor Svadhyaya zit je ontspannen rechtop, steek je een kaars (de eerste zichtbare manifestatie van de Werkelijkheid) en een reukstokje aan (een symbool van jezelf dat alle vervreemding opbrandt terwille van Zelf realisatie) en houd je het boek in de rechterhand.

Dan zing je de aanroeping en enkele verzen uit de inleidende Dhyana (meditatie) die in meerdere schriften voorkomt.

Aanroeping

OM OM OM

Ik begroet de Werkelijkheid

altijd opnieuw,

zoals gegeven in de Vedas.

Openbaar U, Gever van Geluk,

in de vorm van het Zelf.

Ik begroet de Eeuwige Persoon

die oneindig is,

met duizend vormen,

duizend voeten, ogen,

hoofden, handen, armen

en duizend namen,

die zich manifesteert

in duizend eeuwigheden.

Ik begroet U en mij die oneindig zijn,

Ik begroet mezelf en U die het Bewuste Zelf zijn,

Ik begroet U, het Opperste Zijn,

Ik begroet mezelf die ook Siva (Krishna...) ben.

OM SHRIE GANESHAYA NAMAH (3x)

OM SHRIE SARASVATYE NAMAH (3x)

GOEROE OM, GOEROE OM, GOEROE OM.

Dan reciteer je in de grootste ontvankelijkheid, zodat alle woorden in jou worden verwezenlijkt. Telkens de tering niet gevat wordt, herbegin je het vers waar je mee bezig bent. Stel je vast dat je geest afgedwaald is en al een tijdlang verstrooid was, dan moet je de vooraf afgesproken discipline volgen van voorafaan te herbeginnen.

Onder die voorwaarde ontwikkelt het Hart een kwaliteit van voortdurend bewust zijn, luisteren en ontvankelijkheid voor de Werkelijkheid. Eénpuntigheid komt helemaal vanzelf, terwijl het Hart vastgepind wordt op zijn doel en de geest wegzinkt in zijn bron. Beetje bij beetje smaakt men de zaligheid van realisatie. Alle zelfvervreemding en vereenzelviging smelten als sneeuw voor de zon. Vrede van hart, liefde en genade vloeien ten overvloede in Zijn duidelijke Aanwezigheid. Je leven verandert.

Svadhyaya is een super Sadhana die je voedt en alle angst, depressie en gespletenheid ver van je weghoudt. Het is een antigif voor de dagelijkse vloed van negatieve, zelfvervreemdende indrukken. Leeg, leeg, leeg zijn en openstaan voor de altijd aanwezige stroom van genade is Svadhyaya.

Ben je niet Zelfbewust, dan kruip je door Svadhyaya toch in het vel van Hem die het altijd IS en die je, door aantrekkingskracht van binnenin, meesleept van genade tot genade. Op een dag zal Bewustzijn zich in jou openbaren, zo duidelijk als de zon aan een blauwe zomerhemel. Het wacht op één stap van je. Het doet er tien. Het is jouw Bestemming.

Stilstaan is doodgaan. Sadhana is leven. De oogst van je leven is overigens net zo groot als je vertrouwen, je geduld, je inzet, je regelmaat, je oprechtheid, je integriteit en je blijgezinde oefening en overgave!

OM TAT SAT

ONDERDEEL 15 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk VEERTIEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

BHAGAVAD GIETA

Het lied van Bhagavan, de bezitter van alle weelde.

Door meditatie aanschouwen sommigen het Zelf in het Zelf door het Zelf.

B.G. XIII 24

Aan de Bhagavad Gieta gaat in de Mahabharata een heel lang verhaal vooraf, waaruit blijkt dat Arjoena, een zoeker en een Kshatriya (behorend tot de kaste van de gezagdragers en de soldaten), ondanks hemzelf geroepen is om, niet voor hemzelf, maar voor duizenden, een rechtvaardige en onafwendbare oorlog te voeren.

Arjoena zoekt de steun van Krishna (Bewustzijn belichaamd), die hem de keuze geeft tussen Hemzelf (Bewustzijn) en zijn 40.000 man sterke Narayana Sena (leger, ervaringen). Arjoena kiest voor Krishna en bezegelt daarmee een gelukkig lot van Zelfrealisatie.

Bewustzijn (Krishna) neemt uiteraard nooit deel aan de handeling (hier de strijd), maar is enkel Arjoena's wagenmenner (de wagen symboliseert het lichaam) en de houder van de teugels van vijf onstuimige paarden (zintuigen). Door die openbaring wordt Arjoena, met boog en pijl klaar om te schieten, een niet-doener.

Arjoena vraagt Krishna de strijdwagen tussen de twee legers te voeren. Bij de tegenstanders ziet hij Bhieshma (zijn grootvader) en Drona (zijn leraar in de krijgskunst). In beide kampen ziet hij familieleden, verwanten, vrienden en nobele Goeroes. Die aanblik overmant hem met moedeloosheid en medelijden: "Ik weet niet meer wat plicht (Dharma) is," zegt hij. Hij zinkt neer. de ogen vol tranen, en zijn boog glipt uit zijn hand.

"Onderricht me, ik ben uw discipel," zegt hij. En Krishna wijdt hem in, in het grote, oeroude geheim van Yoga.

Krishna geeft het beste van Hemzelf: Hemzelf.

Die inwijding, het begin van een Parampara (het ononderbroken doorgeven van die inwijding tot op vandaag), lees je in geselecteerde, verzen uit de gewijde Gieta. De essentie, het geheim, ligt er vingerdik op: Vecht, zonder verwachtingen, vrij van de begeerte naar naam en faam en... wees gevestigd in Mij (Bewustzijn).

Velen - Gandhi is er één van - weigeren de strijd letterlijk te nemen: "Hoe kan Krishna aanzetten tot strijd?" Dat is een vraag die enkel Krishna kan beantwoorden.

Mij zegt Krishna dat zijn visie die van de mensen ver overstijgt: "Wie gekampt wie?..."

Toch is het maar al te duidelijk dat de Bhagavad Gieta ook symbolisch moet geïnterpreteerd worden. Krishna is Bewustzijn, Arjoena de geest die er moet mee versmelten zoals melk en water. Bhieshma en

Drona zijn de betere ervaringen, toch vijandig omdat zij de geest altijd weer meeslepen in loutere ervaringsgerichtheid.

En dan is er de erg aannemelijke visie dat Arjoena, tot over het hoofd in zelfvervreemding en depressies gedompeld, door Krishna zelf, via een sterk in de verf gezet verhaal. aangespoord wordt om zich te vestigen in Dharma, een leven in het licht van de Waarheid, versmolten met Bewustzijn als melk en water.

Wat jouw interpretatie zou moeten zijn, zal Krishna je leren door uit de eerste hoofdstukken geselecteerde verzen, die ik vertaalde zoals Krishna het me ingaf, met zo weinig mogelijk commentaar. De commentaar ligt in ontvankelijk luisteren. Jnana vertaal ik altijd als Zelf bewustzijn, omdat het Zelf kennen het Zelfzijn is. Zelfkennis en wijsheid zijn verwarrende begrippen.

Moge Krishna, de wereldgoeroe genoemd omdat Hij het Hart (Bewustzijn) is van ieder hart, je daarmee binnenleiden in Zelfbewustzijn, waarin de kloof van zelfvervreemding wordt gedicht en alle vereenzelvigingen van je afvallen. De oogst is groot.

Zaligheid kent geen grenzen en schenkt je alles wat je hart eens zo hard tervergeefs achternazat.

Krishna Bhagavana ki Jaya!

ONDERDEEL 16 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk VIJFTIEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

GIETA DHYANAM

(Meditatie over de Gieta)

1.OM, O Bhagavad Gieta, waardoor Partha (Arjoena) werd verlicht door Narayana zelf en die in de Mahabharata geschreven werd door de oude wijze Vyèsa, O Goddelijke Moeder, de vernietiger van wedergeboorte, de schenker van de nectar van Advaita (niet-twee, eenheid van alle bestaan), en bestaande uit 18 hoofdstukken, op U, O Bhagavad Gietè, O lieve Moeder, mediteer ik.

2. Ik begroet U, O Vyasa van breed intellect en met ogen als bloembladen van opengebloeide lotussen, door wie de lamp van Zelfbewustzijn, gevuld met de olie van de Mahèbhèrata, werd aangestoken.

3. Mijn groet aan Krishna die alle wensen vervult van allen die in hem beschutting nemen, de houder van de zweep in één hand, de houder van het symbool van Zelfbewustzijn en de melker van het nectar van de Bhagavad Gieta.

4. Al de Oepanishads (schriften) zijn de koeien, de melker is Krishna, de koeherder; Pèrtha (Arjoena) is het kalf, mensen van zuiver intellect zijn de drinkers, de melk is de grote nectar van de Gietè.

8. Ik begroet die Madhava (een naam die aangeeft dat Krishna Zelfbewustzijn is), de bron van opperste zaligheid, wiens genade de stommen doet spreken en de kreupelen bergen doet beklimmen.

OM SHRIE KRISHNAYA NAMAH

ONDERDEEL 17 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk ZESTIEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HOOFDSTUK II:

SANKHYA YOGA

Sanjaya zei:

1. Aan hem die overweldigend was door medelijden, met ogen vol van tranen en opgewonden, sprak Madhoesoedhana (Krishna) deze woorden.

2. Waar vandaan overkomt U dat hachelijke probleem, die neerslachtigheid u onwaardig en schandelijk,

die de poorten van de hemel voor u zal sluiten, O Arjoena?

3. Geef u niet over aan machteloosheid, O Arjoena, zoon van Pritha, Dat is u onwaardig. Gooi die zwakheid van u af!

Sta op, O vernietiger van de vijanden.

Arjoena zei:

7. Mijn hart is overweldigd door de smet van medelijden; mijn geest is verward over plicht (Dharma).

Ik vraag het U, zeg me beslist wat goed voor me is!

Ik ben uw discipel. Onderricht me die mijn toevlucht tot U genomen heb.

Sanjaya zei:

10. Tot hem die vertwijfeld was temidden de twee legers, sprak Krishna, alsof hij glimlachte,

O Bharata, deze woorden.

Problemen liggen altijd aan de oppervlakte, nooit in jezelf. Krishna lacht erom.

12. Er was geen tijd dat ik noch deze heersers over mensen niet bestonden, noch zullen we hierna ooit ophouden te bestaan.

Krishna zegt aan Arjoena wie en wat we zijn!

13. Zoals de Belichaamde in dit lichaam doorheen kinderjaren, jeugd en ouderdom gaat, zo ook gaat Hij een ander lichaam binnen; de vastberaden mens treurt daar niet om.

14. De contacten van de zintuigen met de objecten, O zoon van Koenti, die hitte en koude, vreugde en pijn veroorzaken, hebben een begin en een einde; verdraag ze moedig, O Arjoena.

15. De vastberaden man die door hen niet gekweld wordt, O voornaamste onder de mensen,

voor wie vreugde en pijn eender zijn, is geschikt voor onsterfelijkheid.

Door de vraag naar Yoga alleen is men de belangrijkste onder de mensen.

16. Het niet-zijn heeft geen bestaan; er is geen niet-bestaan voor het Zijn; de waarheid over beide werd gezien door de Zieners van de essentie (Datheid).

Dat wat verandert is niet-zijn. Onvergankelijk Bewustzijn is Zijn.

17. Weet dat Dat onverwoestbaar is, waardoor dit alles is doordrongen. Niets kan van Dat, de Onvergankelijke, de vernietiging veroorzaken.

18. Deze lichamen van het belichaamde Zelf, dat eeuwig, onvernietigbaar en onmeetbaar is, nemen een einde. Vecht daarom, O Arjoena. Wees niet gevestigd in ervaringen. Leg de "Ik ben-dit-lichaam"-gedachte af.

Vestig je in het Zelf en handel.

19. Hij die het Zelf voor een doder neemt en hij die denkt dat Hij sneuvelt, geen van hen weet. Hij doodt noch sneuvelt.

20. Hij wordt niet geboren en sterft nooit; na bestaan te hebben, houdt Hij niet op te bestaan; ongeboren, eeuwig, onveranderlijk en oud, is Hij niet gedood waarneer het lichaam is gedood.

21. Hij die Hem kent als onvernietigbaar, eeuwig, ongeboren en onuitputtelijk, hoe kan die man doden, O Arjoena, of het gedood worden veroorzaken?

22. Zoals een man versleten kleren aflegt en er nieuwe aantrekt, zo werpt ook het belichaamde Zelf versleten lichamen af en treedt het andere binnen, die nieuw zijn.

23. Wapens treffen Het niet, het vuur verbrandt Het niet, het water maakt Het niet nat, de wind droogt Het niet op.

24. Het Zelf kan niet worden geraakt, verbrand, bevochtigd of opgedroogd.

Het is eeuwig, aldoordringend, stabiel, oud en onbeweeglijk.

Onbeweeglijk: het geheim van niet-handelen in handelen.

25. Dit (Zelf) is ongemanifesteerd, ondenkbaar en onveranderlijk.

Wetend dat dit zo is, zou U niet mogen treuren.

Zie hoofdstuk een van dit boekje.

26. Zelfs als u zou denken dat Het voortdurend geboren wordt en sterft, O Arjoena, zou u niet mogen treuren.

27. Want zeker is de dood voor de geborenen en zeker de geboorte voor de doden; daarom zou u over die onvermijdelijkheid niet mogen treuren.

31. Overigens rekening houdend met uw Svadharma (eigen Dharma, plicht) zou U niet mogen aarzelen, want er is niets hoger voor een Kshatriya (iemand die geboren is in de heersende kaste of kaste van de krijgers) dan een rechtvaardige oorlog.

32. Gelukkig de Kshatriyas, O Arjoena, die geroepen zijn om te vechten in een strijd die vanzelf komt als een open deur naar de hemel.

33. Maar als u deze rechtvaardige oorlog niet wilt voeren, dan, uw eigen plicht en faam opgegeven hebbend, zult u zondigen.

38. Na vreugde en pijn, winst en verlies, overwinning en nederlaag gelijk te hebben gemaakt, moet u zich tot de strijd begeven omwille van de strijd; zo zal u geen zonde veroorzaken.

39. Dat, waarin u onderricht werd, is wijsheid betreffende Sankhya.

Luister nu naar wijsheid betreffende Yoga.

Begaafd daarmee, O Arjoena, zult u de kluisters van de handeling afwerpen.

Hier begint het geheime onderricht in Yoga.

40. Daarin gaat er geen inspanning verloren en is er geen gevaar. Zelfs een beetje van die kennis beschermt tegen grote angst.

Geen gevaar: de beoefening ervan heeft ALTIJD gunstige resultaten.

41. Hier, O vreugde van de Koeroes, is er maar één enkele, éénpuntige vastbeslotenheid; wijdvertakt en eindeloos zijn de gedachten van de besluitelozen.

In andere paden kan men wel eens besluiteloos zijn, omdat er zoveel oefeningen bestaan. In deze geheime Yoga is er maar één ding te doen: gevestigd zijn in het Zelf.

42. Bloemrijke taal wordt gesproken door onverstandigen, vreugde scheppend in de lovende woorden van de Vedas, O Arjoena, zeggend: "Er is niets anders."

Zij die u zelfs de allermooiste ervaringen beloven en beweren dat er niets anders bestaat, zijn onverstandigen. In deze geheime Yoga gaat het nooit om ervaringen, enkel om het gevestigd zijn in het Zelf.

43. Vol verlangens, met de hemel als hun doel, spreken ze woorden die geboorte beloven als beloning voor actie en schrijven verschillende handelingen voor voor het bereiken van genot en macht.

Laat de mooiste beloften en verleidingen je niet weghalen van de ENE benadering : gevestigd zijn in je Zelf.

44. Voor hen die gehecht zijn aan genot en macht wier geest afgeleid wordt door zo'n onderricht, wordt die vastberadenheid niet gevormd die geneigd is tot meditatie en Samadhi.

In deze Yoga ben je vastberaden altijd bezig met Samadhi, je eerste (Adhi) gelijkheid (Sama) of die dimensie van jezelf waarin je (achter het veranderende lichaam, de veranderende geest enz.) ALTIJD gelijk bent.

Alleen het Zelf of Bewustzijn is altijd gelijk.

45. De Vedas handelen over de drie Goenas; sta boven de drie Goenas.

O Arjoena, bevrijd u van de paren van tegengestelden en verblijf altijd in Sattva, vrij van de gedachte aan winst en behoud, en wees gevestigd in het Zelf.

Eén instructie: wees gevestigd in het Zelf. De drie Goenas? Sta erboven, wees er enkel een getuige van. Die getuige ben jij. Toch komt Krishna later uitvoerig op de Goenas terug.

46. Voor de Brahmana die het Zelf gerealiseerd heeft, zijn alle Vedas van zoveel nut als een emmer water in een overstroomde plaats.

Vestig je daarom in het Zelf.

47. Uw recht betreft het werk, maar nooit de vrucht ervan; laat de vruchten van handeling niet uw motief zijn en wees evenmin gehecht aan niet-handelen.

In deze geheime Yoga gaat het blijkbaar om twee dingen: gevestigd zijn in het Zelf en handelen, maar niet om de vruchten ervan.

48. Handel, O Arjoena, onwrikbaar in Yoga, gehechtheid opgevend en evenwichtig in succes en mislukking. Gelijkmoedigheid wordt Yoga genoemd.

Handel onwrikbaar in Yoga, betekent handelen vanuit Zelfbewustzijn.

Gelijkmoedigheid betekent vanzelfsprekend', gevestigd zijn in het Zelf dat altijd gelijk is. Dit vers wordt beschouwd als een definitie van de geheime Yoga.

49. Veel lager dan Boeddhiyoga is doen, O Arjoena. Zoek uw toevlucht in wijsheid ; beklagenswaardig zijn zij wier motief de vrucht is.

Wie uit is op ervaringen en de resultaten van zijn werk is beklagenswaardig.

Dat soort doen staat veel lager dan Boeddhiyoga, waarin het intellect (Boeddhi) altijd gevestigd wordt in het Zelf (niet in ervaren!) en alle handelingen gebeuren vanuit Zelfbewustzijn.

50. Begaafd met Boeddhiyoga, werpt men in dit leven zowel goede als slechte daden af; leg u daarom toe op Yoga; Yoga is bedrevenheid in handelen.

Dit vers is een tweede definitie van de geheime Yoga. Bedrevenheid in handelen bestaat in de kunst inmiddels gevestigd te zijn in het Zelf. Het gaat niet om de kwaliteit van de handeling, wel om de diepgang van Zelfbewustzijn.

51. De wijzen gevestigd in Boeddhiyoga, die de vruchten van hun handelen hebben opgegeven en bevrijd zijn van de etter van het leven, gaan naar de plaats voorbij alle kwaad.

Een glimp van Zelfbewustzijn is genoeg om te ervaren dat elk ander leven een ware etter is.

52. Wanneer uw intellect voorbij de modder van begoocheling (zelfbedrog) gaat, zult u onverschilligheid bereiken over wat gehoord werd en wat nog moet worden gehoord.

Eens voorbij die modder, diep gevestigd in het Zelf, valt men niet meer uit zijn evenwicht.

53. Wanneer uw intellect, perplex door wat u gehoord hebt, onbeweeglijk zal staan en vast gevestigd in het Zelf, zult u Zelfrealisatie bereiken.

Als je eens perplex zult staan door Svadhyaya...

Arjoena zei:

54. Wat, O Krishna, is de beschrijving van hem die gevestigd is in Bewustzijn en opgegaan in Samèdhi? Hoe spreekt hij, hoe zit hij, hoe stapt hij?

Shrie Bhagavèn zei:

55. Wanneer een man, O Arjoena, alle begeerten van de geest afwerpt en tevreden is in het Zelf door het Zelf, wordt gezegd dat hij gevestigd is.

56. Hij wiens geest niet geschokt is door tegenspoed, die niet hunkert naar ervaringen en vrij is van gehechtheid, angst en afkeer, wordt een gevestigde genoemd.

59. De zintuigelijke objecten keren zich weg van de onthouder, maar laten een verlangen achter; maar ook dat verlangen verdwijnt bij het zien van de Hoogste.

Gevestigd in de Hoogste is alles mogelijk.

60. De onrustige zintuigen, O Arjoena, slepen de geest van een wijze mee, ofschoon hij streeft.

Gevestigd zijn in het Zelf is het grote geheim.

61. Ze alle beheersd hebbend, zou hij onwrikbaar moeten zitten, gevestigd in Mij; hij is gevestigd wiens zintuigen onder controle zijn.

Zet een stap, Hij zet er tien. Hij heeft de teugels in handen, wees gevestigd in Hem.

62. Wanneer iemand denkt aan de objecten, ontstaat er gehechtheid voor; uit gehechtheid wordt begeerte geboren; uit begeerte ontstaat toom.

Het verhaal van zelfvervreemding....

63. Uit toom komt begoocheling voort; uit begoocheling geheugenverlies; uit geheugenverlies de vernietiging van al het onderscheidingsvermogen; door de vernietiging van het onderscheidingsvermogen vergaat hij.

...het verhaal van velen, dat begint met zelfvervreemding en eindigt in een chaos.

64. Maar de zelfbeheerste man, bewegend temidden van de objecten, met de zintuigen onder controle en vrij van aantrekking en afkeer, bereikt vrede.

Vrede die alle begripsvermogen te boven gaat.

65. In die vrede wordt alle pijn vernietigd, want het intellect van de evenwichtigen van geest wordt spoedig gevestigd (in het Zelf).

66. Er is geen Zelfbewustzijn voor de niet-gevestigde en voor de niet-gevestigde is er geen meditatie; voor hem die niet meditatief is kan er geen vrede zijn en hoe kan er geluk zijn voor hem die geen vrede heeft.

De keuze is duidelijk.

67. Want de geest die in het kielzog vaart van de dwalende zintuigen, draagt zijn onderscheidingsvermogen mee zoals de wind een roerloos schip op het water.

68. Daarom, O machtigarmige Arjoena, is hij gevestigd, wiens zintuigen volledig teruggetrokken zijn van de objecten van de zintuigen.

... maar versmolten met het Zelf als melk en water.

69. In dat wat nacht is voor alle wezens waakt de gevestigde; wanneer alle wezens wakker zijn, is het nacht voor de wijze die ziet.

De wijze die "ziet", vindt niets aan een leven zonder Zelfbewustzijn.

70. Hij bereikt vrede in wie alle begeerten binnenstromen als water in de oceaan die gevuld van alle kanten, onbewogen blijft; maar niet de man die vol begeerten is.

Gevuld van alle kanten met Zelfbewustzijn...

71. Die man bereikt vrede die, alle begeerten opgevend, heen en weer trekt zonder verlangen, zonder het gevoel dat is van mij en zonder egoïsme.

... een subliem Bewustzijn dat alles bevat en alles is, maar niets van mij noemt!

72. Dit is het domein van Brahman, O Zoon van Pritha. Dat bereikend is niemand misleid. Daarin gevestigd, zelfs op het einde van het leven, bereikt men eenheid met Brahman.

Het is nooit te laat. Beslis nu. Alleen door Zelfbewustzijn word je niet misleid en betreed je het domein van Brahman, de ware bestemming van je leven.

ONDERDEEL 18 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk ZEVENTIEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HOOFDSTUK III

KARMA YOGA

Shrie Bhagavèn zei:

10. De Schepper schiep de mensheid met het offer en zei: "Hiermee zult u zich voortplanten; laat dit de melkkoe van uw verlangens zijn."

11. Voed daarmee de stralenden en mogen de stralenden u voeden; aldus elkaar voedend zult u het hoogste goed bereiken.

In alle dingen huizen "stralenden", centra van bewustzijn-intelligentie waardoor bij voorbeel alle cellen en organen samenwerken. Alle dingen zijn "stralenden", alle dingen hebben Bewustzijn als het Zelf.

12. De stralenden, gevoed door het offer, zullen u de gewenste dingen geven. Hij die de door de stralenden gegeven dingen geniet zonder aan hen te offeren, is dus waarlijk een dief.

13. De rechtvaardigen die eten wat overblijft van het offer, zijn bevrijd van alle zonden; maar de zondigen die voedsel kopen voor zichzelf, eten waarlijk zonde.

Wees altijd gevestigd in het Zelf en ervaar dat alles daarin gevat is. Daarin eet je de overvloed van het offer.

15. Weet dat actie uit Brahma (de Schepper) voortkomt en dat Brahma voortkomt uit de Onvergankelijke. Daarom rust deAldoordringende (Bewustzijn) altijd in het offer.

In dit offer is Bewustzijn altijd geopenbaard.

27. Alle handelingen zijn in alle gevallen enkel het werk van de Goenas (eigenschappen) van de Natuur. Hij wiens geest misleid is door egoïsme, denkt:

"Ik ben de doener."

Het Zelf is altijd onbeweeglijk (zie II 24) en niet-doener dus.

30. Vecht, in Mij afstand doende van alle handelingen, met de geest gevestigd in het Zelf, vrij van hoop, egoïsme en mentale koorts.

Afstand doen van handeling is afstand doen van de gedachte "Ik ben de doener".

33. Zelfs de wijze handelt in overeenstemming met zijn natuur; wezens volgen de Natuur; wat kan dwang doen?

34. Gehechtheid en afkeer voor de objecten van de zintuigen wonen in de zintuigen (je instrumenten); laat niemand onder hun invloed komen, want zij zijn de vijanden.

35. Beter is de eigen plicht, ofschoon verstoken van verdienste, dan andermans plicht goed vervuld.

Beter is sterven in de eigen plicht; andermans plicht doen is een bron van angst.

Er zijn geen normen voor juiste handeling, behoudens het offer, niet-doenerschap en gevestigd zijn in het Zelf.

Arjoena zei:

36. Door wat gedreven, O Krishna, begaat een mens zonde ondanks zichzelf, gedwongen als het ware?

37. Het is begeerte (aantrekking), het is afkeer, geboren uit Rajas (rusteloosheid), allesverslindend en zondevol; ken die als de vijand hier.

Je hebt maar één vijand; je geest, meer bepaald een subtiel mentaal mechanisme aan de basis van je denken, bestaande uit het voortdurend houdingen aannemen tegeover alle dingen en ervaringen. Dat is de ware vijand, omdat dat je voortdurend weghaalt uit conceptloos, keusloos en houdingloos Zelfbewustzijn.

38. Zoals vuur omhuld is door rook, een spiegel door stof en een embryo door de moederschoot, is ook Dit (Bewustzijn) omhuld door dat (begeerte en afkeer).

39.O, Arjoena, Zelfbewustzijn (Jnana) is omhuld door de voortdurende vijand van de wijze in de vorm van begeerte die onverzadigbaar is als vuur.

40. De zintuigen, de geest en het intellect worden gezegd haar (begeerte) verblijfplaats te zijn; door hen misleidt ze de belichaamde door Zelfbewustzijn te versluieren.

41. Daarom O beste van de Bharatas, dood, de zintuigen eerst beheersend, dat zondevolle ding, de vernietiger van Bewustzijn en realisatie.

U hebt al lang begrepen dat met zonde niets anders bedoeld wordt dan alles wat je weghoudt van jezelf. Zonde woont in je instrumenten, niet in jezelf.

NU VOLGT HET GROTE GEHEIM !

42. Ze zeggen dat de zintuigen groter zijn (dan het lichaam); groter dan de zintuigen is de geest; groter dan de geest is het intellect; een die zelfs groter is dan het intellect is Hij (Bewustzijn).

43. Hem zo kennend als groter dan het intellect en het zelf (de geest, begeerte) in bedwang houdend door het Zelf, versla, O machtigarmige Arjoena, de vijand in de vorm van begeerte.

Het grote geheim ligt in de woorden "door het Zelf". Enkel Zelfbewustzijn is het machtigste wapen van de Yogi. Zelfbewustzijn wordt nu onderricht door het offer van luisteren, zien enz.

ONDERDEEL 19 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk ACHTTIEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HOOFDSTUK IV

KARMA JNANA ABHYASA YOGA

Shrie Bhagavèn zei:

1. Ik onderrichtte die onvergankelijke Yoga aan Vivasvan; hij gaf hem door aan Manoe; Manoe maakte hem bekend aan Ikshvakoe.

2. Die Yoga, aldus doorgegeven in regelmatige opvolging, was gekend door de koninklijke wijzen. Na verloop van lange tijd ging die Yoga verloren, O Parantapa.

3. Diezelfde oude Yoga werd vandaag door Mij aan u onderricht, want u bent Mijn toegewijde en Mijn vriend; hij is het opperste geheim.

10. Bevrijd van gehechtheid, angst en afkeer, versmolten in Mij, beschutting nemend in Mij en gezuiverd doorTapas (het vuur) van Jnana (Zelfbewustzijn), hebben velen Mijn wezen bereikt.

16. Wat is handelen? Wat is niet-handelen? Daarover zijn zelfs de wijzen verward. Daarom zal ik u zo'n actie onderrichten waardoor u zult bevrijd zijn van kwaad.

17. Want waarlijk, de waarheid over actie zou moeten gekend zijn, ook die over de verboden actie en over inactie; moeilijk te begrijpen is de natuur van de actie.

18. Hij die niet-handelen in handelen ziet en handelen in niet-handelen, is een wijze; hij is een Yogi en een uitvoerder van alle handelingen.

Handeling zonder het gevoel "Ik ben de doener" is niet-handelen. Zo'n handeling slorpt U niet op en verwekt geen Karma, maar is de basis voor Zelfbewustzijn.

19. Hij wiens handelingen vrij zijn van verwachtingen en bedoelingen en wiens handeling verbrand is in het vuur van Zelfbewustzijn (Jnèna) wordt door de wijzen een wijze genoemd.

20. De gehechtheid aan de vruchten van handeling opgegeven, altijd tevreden, van niets afhankelijk, doet hij niets, ofschoon hij altijd handelt.

21. Zonder hoop, de geest en het zelf beheerst, alle zelfzucht opgegeven hebbend, begaat hij geen zonde.

22. Tevreden met wat tot hem komt zonder inspanning, vrij van de paren van tegengestelden en hebzucht, gelijk in succes en mislukking, is hij, ofschoon handelend, niet gebonden.

Wel gevestigd in het Zelf.

23. Voor hem die vrij is van gehechtheid, bevrijd is, gevestigd is in Zelfbewust- zijn (Jnana) en handelt terwille van het offer, is de hele actie opgelost.

24. Brahman is de offergave, Brahman is de gesmolten boter; door Brahman wordt de offergave in het vuur van Brahman gegoten; Brahman wordt waarlijk bereikt door hem die altijd Brahman in de handeling ziet.

Dat vuuroffer en elk ander offer is pas een offer als alles gezien wordt in het Zelf en als het Zelf. In dit vers onderricht Krishna Advaita (niet-twee) Vedanta (einde van het weten); alleen de Werkelijkheid is, niets anders kan bestaan.

25. Sommige Yogis offeren aan de stralenden alleen, terwijl anderen het Zelf offeren als offer door het Zelf in het vuur van Brahman.

Zelfbewustzijn is het hoogste offer. Het super-geheim.

26. Sommigen offeren het gehoor en andere zintuigen als offer in het vuur van beheersing; anderen offeren geluid en andere objecten van de zintuigen als offer in het vuur van de zintuigen.

Het gaat hier om twee erg verschillende dingen:

enerzijds het beheersen van de zintuigen, anderzijds het offeren van ervaringen in het vuur van de zintuigen. Met het vuur van de zintuigen wordt bedoeld: het feit van luisteren, het feit van zien enz. voorbij de mentale actie van luisteren, zien enz. Het vuur is Bewustzijn dat luisteren en zien mogelijk maakt. Het vuur is Zelfbewustzijn. Dit is het tweede grote geheim.

27. Anderen offeren alle functies van de zintuigen en die van de Prana (adem) in het vuur van de Yoga van zelfbeheersing ontstoken door het vuur van Zelfbewustzijn.

Een totaalervaring dus waar men zich niet in verliest, maar door de Yoga van zelfbeheersing gevestigd blijft in het vuur van Zelfbewustzijn.

28. Anderen offeren rijkdom (het gevoel te bezitten), Tapas (versterving) en Yoga, terwijl de asceten van zelfbeheersing en strenge geloften studie van de schriften en Zelfbewustzijn offeren.

Asanas, Pranayama, Svadhyaya en alle andere Yoga-oefeningen kunnen een offer zijn. Men moet maar alle doenerschap en vereenzelviging afleggen en gevestigd zijn in Zelfbewustzijn.

29. Anderen offeren de uitademing in de inademing en de inademing in de uitademing, het vloeien van de uit- en inademing beheersend, enkel opgeslorpt in het beheersen van Prana.

30. Anderen die hun dieet regelen, offeren levensadem in levensadem. Al deze zijn kenners van het offer.

Zie hoofdstuk twee van dit boekje.

31. Zij die de overblijfselen eten van het offer, die als nectar zijn, gaan naar het Eeuwige Brahman. Deze wereld is niet voor hen die niet offeren; hoe kunnen ze dan de andere wereld (van Brahman) bezitten, O Arjoena?

32. Zo worden vele offers opengespreid vóór de mond van Brahman. Ken ze als geboren uit actie. Dat wetend zult u bevrijd zijn.

Het derde grote geheim is de mond van Brahman. De mond van Brahman is het Zelf waaruit in alle Harten manifestatie oprijst als "Ik". "Ik" is de eerste naam van de Werkelijkheid, een draad die naar Zelfbewustzijn leidt.

33. Groter dan het offer met objecten is het offer van Zelfbewustzijn (zie IV 25), O Parantapa. Alle handelingen in hun geheel, O Arjoena, komen samen in Zelfbewustzijn (Jnana).

Achter elke handeling zonder doenerschap staat Zelfbewustzijn. Elk ogenblik kan gewijd zijn door eenzijn met Brahman als melk en water. Het vierde grote geheim.

34. Ken dat door lang neer te buigen, door vragen te stellen en dienst. De wijzen die de Werkelijkheid gerealiseerd hebben, zullen u onderrichten in Zelfbewustzijn (Jnèna).

Kripa Moedra, vragen stellen en dienst. Dat laatste mag beslist niet worden verachtzaamd (zie III 11). De Bhagavad Gieta bevat geen fabeltjes. De zekerste weg naar succes is letterlijk doen wat er staat: Voed de Goeroe of de Yogaroep

waartoe je behoort en moge die jou voeden...

35. Dat kennend, zult U, O Arjoena, niet meer misleid worden zoals nu; daardoor zult u alle wezens zien in het Zelf en in Mij.

De vervulling van deze Yoga is de realisatie dat je alles bent en alles bevat wat je eens zo erg achterna zat. Daarin zijn eens en voorgoed alle begeerten vervuld.

36. Zelfs al bent u de meest zondige van alle zondaars, toch zult u alle zonde oversteken met het vlot van Zelfbewustzijn (Jnana).

Dit gewijde, geheime pad ligt dus in ieders bereik.

38. Waarlijk, er is geen zuiveraar in deze wereld als Zelfbewustzijn (Jnana). Hij die volmaakt is in Yoga vindt het op tijd en stond in zichzelf.

ONDERDEEL 20 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk NEGENTIEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HOOFDSTUK V

SANNYASA YOGA (het opgeven van handeling)

15. De Heer houdt geen rekening met iemands fout of iemands verdienste zelfs. Zelfbewustzijn is gehuld in onwetendheid (Avidya) en enkel daardoor zijn wezens misleid.

Niet wat je doet, maar hoe je iets doet is belangrijkst. Enkel door het offer (niet-doenerschap) verdwijnen de sluiers van onwetendheid.

16. Maar voor hen wier onwetendheid vernietigd is door Zelfbewustzijn, zal Zelfbewustzijn, zoals de zon, de Opperste openbaren.

17. Hun intellect versmolten in Dat, zelf Dat zijnde, gevestigd in Dat, met Dat als hun hoogste doel, gaan ze vanwaar er geen terugkeer is, hun zonden verdreven door Zelfbewustzijn.

Een vers om boven je bed te hangen, op je bureau te plaatsen en in al je zakken te stoppen...

18. Wijzen kijken met een eendere blik naar een Brahmaan, begaafd met kennis en nederigheid, naar een koe, een olifant en zelfs een hond en een kasteloze.

In Zelfbewustzijn is alles eender. Conceptloos gewaarzijn is Zelfbewustzijn.

ONDERDEEL 21 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk TWINTIG

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HOOFDSTUK VI

DHYANA YOGA (meditatie)

5. Laat een man zich verheffen door zijn Zelf alleen; laat hij zich niet verlagen; want het Zelf alleen is de vijand van het zelf.

Merk: door zijn Zelf alleen!

In diepgaande zelfvervreemding borrelen depressies, angsten enz. op uit de diepe kloof tussen het zelf (alle vereenzelvigingen) en het Zelf. Die kloof is de ware vijand. Daarom wordt gezegd dat het Zelf de vijand is van het zelf.

6. Het Zelf is de vriend van het zelf voor hem die het zelf overwonnen heeft door het Zelf; maar voor het onoverwonnen zelf staat het Zelf in de positie van een vijand.

Het versmelten van het zelf met het Zelf, als melk en water, is de enige oplossing van alle problemen.

21. Wanneer hij die oneindige zaligheid voelt, die kan worden gevat door het intellect en die de zintuigen overstijgt, en daarin gevestigd is, verlaat hij nooit de Werkelijkheid.

Dit is de definitie van meditatie (zie hoofdstuk twee).

22. Waarvan hij, ze bereikt hebbend, denkt dat er geen grotere winst bestaat; waarin gevestigd, hij niet meer bewogen wordt door hevige zorgen.

Niet alleen zijn alle kloven gedicht, hij begrijpt dat er geen grotere winst bestaat. Minder achter je ervaringen aanvliegen en meer gevestigd zijn in het Zelf, is misschien wat bitter in het begin, maar onvoorstelbaar zoet op het einde.

23. Laat dat worden gekend door de naam Yoga: de verbreking van de vereniging met het lijden. Die Yoga zou moeten worden beoefend met vastberadenheid en een niet te ontmoedigen geest.

24. Zonder reserve alle begeerten opgevend, die geboren worden uit Sankalpa (gedachten en verbeelding), en de hele groep van zintuigen, door de geest terugtrekkend van alle kanten, Zonder begeerten zijn - ook naar meditatieve ervaringen! - is meditatie. Gewaar zijn van, maar niet ingaan op ervaringen door gevestigd te zijn in het Zelf...

25. Laat hij beetje bij beetje de Stilte bereiken door het intellect te vestigen; na de geest te hebben gevestigd in het Zelf, laat hij aan niets anders denken.

Zoek de mond van Brahman, zoek waar in jezetf "IK" oprijst.

26. Om welke redenen de rusteloze onstandvastige geest ook afdwaalt, laat hij de geest terugbrengen en onder controle brengen door het Zelf alleen.

Door het Zelf alleen!

29. Met een geest versmolten door Yoga, ziet hij het Zelf in alle wezens en alle wezens in het Zelf; hij ziet overal hetzelfde.

Als een oceaan van alle kanten gevuld.

32. Hij die door de gelijkheid van het Zelf, O Arjoena, overal gelijkheid ziet, weze het vreugde of leed, wordt beschouwd als de hoogste Yogi.

Er is niets anders dan het Zelf.

Arjoena zei:

33. Van deze Yoga van gelijkheid door U onderwezen, O Krishna, zie ik niet de vaste bestendige beoefening, omwille van rusteloosheid.

Zelfbewustzijn is eenvoudig voor de ingewijde, maar er een bestendigheid van maken is dat blijkbaar minder.

34. De geest is waarlijk rusteloos, onstuimig, sterk en onverzettelijk, O Krishna: ik beschouw hem als zo moeilijk te beheersen als de wind.

Shrie Bhagavan zei:

35. Ongetwijfeld, O machtigarmige Arjoena, is de geest moeilijk te beheersen en rusteloos; maar door oefening en onthechting kan hij worden beheerst.

Door een altijd aanwezige keuze tussen ervaringen en het Zelf en de praktische beoefening van al het voorafgaande.

36. Ik denk dat Yoga moeilijk te bereiken is door een onbeheerste, maar de zelfbeheerste en strevende kan het bereiken door het middel.

ONDERDEEL 22 / 23

Als melk en water : Hoofdstuk EENENTWINTIG

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HOOFDSTUK XVIII

YOGA VAN DE BEVRIJDING DOOR ONTHECHTING

61. De Heer verblijft in het Hart van alle wezens, O Arjoena, door zijn geest-verwarrende kracht (Maya) alle wezens aanzettend tot handelen alsof gemonteerd op een machine.

Door Maya aanzettend tot het geloof "Ik ben de doener".

62. Ga naar Hem toe voor beschutting met heel uw wezen, O Arjoena; door Zijn genade zult u de opperste vrede en het Eeuwig Verblijf bereiken.

Zie de Goeroe Gieta.

63. Zo werd wijsheid, geheimer dan verborgenheid zelf, door Mij aan u geopenbaard; na er grondig over nagedacht te hebben, handel dan zoals het u belieft.

Het grootste van alle levensgeheimen werd je in de schoot geworpen. U doet daarmee wat je wil, want je weet best zelf waar het op loopt.

64. Luister nog eens naar mijn opperste woord, het meest geheime van alle; omdat ik veel van u houd, zal ik u zeggen wat goed voor u is.

Luister nog eens...

65. Vestig uw geest in Mij, wees Me toegewijd, offer aan Mij, buig neer voor Mij. U zult tot Mij komen; waarlijk dat beloof ik u, omdat u me dierbaar bent.

Krishna is het Zelf van alle wezens. Ook jij vindt Hem in jezelf geopenbaard door hét middel: gevestigd zijn, offeren, neerbuigen en Kripa Moedra.

68. Hij die met opperste devotie tot Mij, dit opperste geheim aan mijn toegewijden zal onderrichten, zal ongetwijfeld tot Mij komen.

Een laatste geheim: Jnanadhan; verspreid de wijsheid van de Gieta. De Gieta is het beste van alle geschenken!

Als melk en water : Hoofdstuk TWEEENTWINTIG

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

GIETA MAHATMYAM (Glorie van de Gieta)

Om Shrie Ganeshaya Namah

Om Shrie Gopalakrishnaya Namah

Heer Vishnoe zei:

2. Wie regelmatig de Gieta studeert, wordt vrij, zelf al is hij verdiept in wereldse plichten. Hij is een gelukkig man, hij is niet gebonden door Karma (de resultaten van zijn handeling).

6. Hulp komt snel waar de Gieta wordt gereciteerd, O Aarde. Ik verblijf altijd waar de Gieta wordt gelezen, gehoord en onderricht en waar er wordt over gemediteerd.

7. Ik neem beschutting in de Gieta en de Gieta is Mijn beste verblijfplaats.

Ik bescherm de drie werelden met de kennis van de Gieta (de uittreksels uit de Gieta maken dit boekje tot zijn verblijfplaats).

8. De Gieta is Mijn hoogste wetenschap, die geen twijfel laat over het wezen van Brahman, de Eeuwige, OM en de onuitsprekelijke pracht van het Zelf.

9. Het werd door Zijn mond gesproken door de gezegende Krishna, de alwetende, tot Arjoena. Het bevat de essentie van de drie Vedas, Bewustzijn en Waarheid. Het is vol van opperste zaligheid.

22. Iemand die de Gieta reciteert, samen met de Gietè Mèhètmyam, bereikt de daarin vermelde vruchten en bereikt de gezegende staat die anders zo moeilijk te bereiken is.

Hari Om Tat Sat Brahmarpanamastoe!