KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Angst overwinnen

De twee delen van het artikel Angst overwinnen.

2 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

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.

ANGST OVERWINNEN 3

ANGST OVERWINNEN 8

ONDERDEEL 01 / 02

ANGST OVERWINNEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : oktober 2005 Vol. 471

ANGST OVERWINNEN

Uit Swami Sivananda's boek Conquest of Fear*(eerste uitgave: 1950)*

DENKBEELDIGE ANGSTEN

Ieder mens koestert een of andere denkbeeldige angst. *Maayaa* (de illusie) laat nooit iemand in vrede rusten. De mens is al opgewonden door lust, woede, hebzucht, jaloersheid, trots en haat en dan wordt de wereldse vlam nog aangewakkerd door angst, die olie op het vuur van de*drie taapas* giet *(taapatraya:* drie soorten lijden: 1. lijden dat voortkomt uit het lichaam, 2. lijden dat wordt veroorzaakt door andere wezens, 3. lijden dat wordt veroorzaakt door de natuur). De mens springt en danst nu als een aap en kent geen seconde rust.

Slechts vijf percent is normale angst. Denkbeeldige angst loopt op tot vijfennegentig percent. Denkbeeldige angsten veroorzaken ziekten, slorpen alle energie op en liggen aan de basis van allerlei soorten koortsachtige opwinding, lage vitaliteit, ongemak, onbehagen, onevenwichtigheid enz. In een epidemie van cholera of tyfus is angst de vatbaar makende oorzaak. De mens is verschrikkelijk bang voor cholera, maakt zich zorgen en stelt zich voor dat de ziekteverwekker zijn lichaam is binnengedrongen. Inbeelding veroorzaakt ernstige schade en doet hem ten prooi vallen aan de eigenlijke ziekte.

Een student bereidt zich dag en nacht voor op het naderende examen. Hij slaagde met succes voor alle toetsen in de klas. Maar hij ontwikkelt een soort van denkbeeldige angst, examenvrees. Zodra hij het examenlokaal binnentreedt beginnen zijn handen te beven. Hij kan niet schrijven en faalt in het examen.

Ik vroeg een schrander advocaat, die op een briljante manier kan pleiten in de rechtbank, een lezing te geven over "De noodzaak van religie". Hij besteeg het podium. Er waren veel luisteraars. Hij kreeg plankenkoorts en raakte in verwarring. Zijn stem stokte. Hij begon te zweten. Hij stamelde iets, sloeg een slecht figuur en verliet al na vijf minuten het podium.

Ramakrishna was een gezond man. Hij ontwikkelde een hoest na te zijn blootgesteld aan een koude tocht. Het was een geval van een eenvoudige bronchitis of borstverkoudheid. Maar het bleef enkele weken duren. Hij consulteerde een assistent-chirurg, die zei: "Het is misschien tuberculose. Laat je behandelen in een sanatorium." "Het is misschien tuberculose" veroorzaakte heel wat onrust in Ramakrishna. Het was

een verkeerde suggestie. Ze veroorzaakte in hem een denkbeeldige angst. Zijn gezondheid ging geleidelijk achteruit. Uiteindelijk kréég hij tuberculose. Alle soorten ziektekiemen sluimeren in het lichaam. Ze kunnen niets uitrichten als je in blakende gezondheid verkeert en over een goede weerstand beschikt. Maar wanneer de weerstand laag wordt, krijgen ze de bovenhand. Men valt dan gemakkelijk ten prooi aan hun vernietigende aanvallen.

Shrie R.S. Bannerjie logeerde in het huis van een vriend in Dehra Dun. Hij en zijn vriend spraken die avond over het onheil dat kan worden veroorzaakt door boze geesten. Deze gedachten drongen diep door in zijn onderbewuste geest. Hij droomde dat de kamer waarin hij sliep een spookkamer was en dat een boze geest hem kwaad had gedaan. Vanaf die dag begon zijn gezondheid stelselmatig achteruit te gaan. Dit was het gevolg van een denkbeeldige angst.

Shrie Joshi was een vriend van Shrie Goepta. Goepta kwam zekere avond naar het huis van Joshi, zei geen woord, maar verliet plots de plaats, omdat hij zich op dat ogenblik herinnerde dat hij iemand moest afhalen aan het station. Joshi dacht dat Goepta kwaad op hem was. Hij zag Goepta kort daarop in gesprek met Rajkrishna, die hem vijandig gezind was. Hij kwam tot de conclusie dat Goepta zijn vijand was geworden. Hij ontwikkelde een soort van denkbeeldige angst voor Goepta en dacht dat deze al zijn geheimen zou verklappen aan Rajkrishna.

Sommigen ontwikkelen de denkbeeldige angst dat ze hun werk zullen verliezen. Sommigen maken zich zorgen: "Wat moet ik beginnen als mijn vrouw sterft? Hoe moet het dan met mijn kinderen?" Sommigen koesteren een denkbeeldige angst: "Wat moet ik doen als mijn zaak failliet gaat?" "Wat zal er geworden van het hindoeïsme als heel India Pakistan wordt of als het communisme heel India verovert?" Er komt geen einde aan dergelijke denkbeeldige angsten?

Ga een ogenblik zitten. Denk diep na. Kijk naar binnen. Alle denkbeeldige angsten zullen hun hielen tonen. Ze zullen verdwijnen in het niets. De geest misleidt je door denkbeeldige angsten. Leer het onderscheid maken, leer nadenken en diep mediteren. Ontwikkel moed. Wees een stille getuige van de dierentuin in de geest. De geest ligt op de loer. Maar je kunt nu voelen dat je al die jaren door hem werd misleid en hoeveel onheil hij aanrichtte. Je ziet nu in dat angst een niet-iets, een grote nul is.

FOBIEEN

Vreemde, persoonlijke, absurde, onnatuurlijke angsten worden fobieën genoemd. Fobieën hebben geen objectieve werkelijkheid. Ze hebben niets tastbaars om mensen bang te maken. Mensen met fobieën bevinden zich niet in een bedreigende situatie die hun angst verklaart en toch kunnen ze er zich niet van ontdoen en ook niet van hun negatieve gevoelens. Het oorspronkelijke Griekse woord voor angst is phobos.

Sommigen zijn verschrikkelijk bang voor schorpioenen. Sommigen zijn bang voor slangen. Sommigen zijn bang voor ratten. Sommigen zijn bang voor de donder. Sommigen zijn bang in het donker. Sommigen zijn bang voor menigten (plurofobie). Sommige brahmacharies (celibatairs) zijn bang voor het gezelschap van vrouwen. Sommigen durven niet alleen blijven. Sommigen durven niet slapen in een kamer waar geen licht brandt. Sommigen zijn bang in gesloten ruimten (claustrofobie). Sommigen zijn bang van open ruimten (agorafobie). Al zei de dokter dat er niets mis is, toch denken sommige patiënten dat ze een hartaandoening, een nierziekte of leverkwaal hebben. Dit zijn alle fobieën van het lichaam.

Sommigen zijn bang voor alles en nog wat. De Amerikanen zijn bang van de Russen. De Russen zijn bang van de Amerikanen. De grensbewoners van India zijn bang voor in stamverband levende mensen. Fobieën zijn eindeloos.

De oorzaken van fobieën zijn zenuwachtigheid, dwaasheid in een milde of intense vorm en gebrek aan *vichaara* of onderzoek of juist denken en juist begrijpen.

Een fobie is een onnatuurlijke vorm van angst. Een normale angst ontstaat als het leven in gevaar is, wanneer een uiterlijke factor zoals een cobra, een tijger of een situatie zoals een rel het bestaan van de enkeling bedreigt. De angst die in zulke situaties ontstaat is volstrekt normaal. De mens probeert zijn leven te redden door te vechten of zich te verdedigen.

Ontwikkel je wilskracht. Ontwikkel moed en standvastigheid. Ontwikkel mentale kracht, vastberadenheid in gevaar en uithoudingsvermogen. Mediteer over moed. Zoek het gezelschap van Yogis en wijzen. Mediteer over het angstloze *Aatman* (Zelf). Alle fobieën zullen verdwijnen.

Iemand die zich niet vrij kan bewegen te midden van vele mensen, die menigten haat, die bang is vele mensen samen te zien moet geleidelijk proberen zich onder de mensen te begeven, hij moet zich leren aanpassen en de kracht ontwikkelen om de opwinding van de geest te weerstaan. Ontwikkel kalmte te midden van vele mannen en vrouwen. Brahmacharis moeten hun angst voor vrouwen overwinnen. Ze moeten onbevreesd en rustig zijn zelfs in het gezelschap van vrouwen. Een eenzijdige ontwikkeling is een onvolmaakte ontwikkeling. Ontwikkeling moet integraal zijn en dat is gelijkmoedigheid in alle omstandigheden en op alle plaatsen.

Iemand die niet durft buiten te komen als het donker is, moet proberen zich te ontdoen van dit tekort door in het begin een lamp mee te nemen en het dan langzaamaan zonder licht te stellen. De angst zal in verloop van tijd verdwijnen. Angst is een negatieve kracht. Hij kan niet standhouden tegenover de positieve deugd, moed.

Abhinivesha of liefde voor het wereldse leven is de belangrijkste oorzaak van alle angst. *Abhinivesha* is het zich vastklampen aan het leven en het lichaam. Gehechtheid veroorzaakt angst. Gehechtheid aan geld en mensen veroorzaakt angst. Elke gehechtheid is een bom van verschrikkelijke angst. Iemand die iets bezit, leeft in angst. Hij is onbevreesd die alles heeft verzaakt, die in allen het ene Zelf of *Aatman* ziet.

We zijn bang, omdat we houden van bepaalde dingen. Gehechtheid is de oorzaak van angst. We willen bepaalde dingen niet loslaten. En wanneer iets het verwerven van deze voorwerpen van gehechtheid en begeerte in de weg staat, zijn we geërgerd, we zijn er bang voor en we verliezen ons mentaal evenwicht. Het opgeven van alles en het ontwikkelen van *Brahma-bhaava*(het gevoel dat alles het Absolute is) is de beste remedie om alle angst te overwinnen.

Ga zitten en kijk naar binnen. Ontdek de wortel van de moeilijkheid. Kun je dit niet zelf doen, zoek dan de hulp van een psychotherapeut of een Yogi. Dat wat diep in je onderbewuste geest begraven ligt, moet worden vrijgemaakt of verdreven.

Moge je moedig zijn! Moge je krachtdadig en opgewekt zijn! Moge je moed, kracht en vrede uitstralen! Moge je de moed erven, die je geboorterecht is en die komt van je Almachtige Vader, het angstloze, onsterfelijke Brahman of Absolute.

WEK GEEN "SPOOK" OF "BOZE WOLF" SAMSKAARAS OP

Moeders wekken de "spook" *samskaaras* (*samskaara:* onderbewuste indruk) in de geest van hun kinderen op. Wanneer ze huilen, wanneer ze niet willen eten of wanneer ze ondeugend zijn, maken moeders hun kinderen bang: "Het spook zal je pakken. De boze wolf zal je opeten." Kinderen worden dan bang. De spook *samskaaras*dringen diep door in de onderbewuste geest van kinderen en maken van hen schuchtere volwassenen.

De geest is als de gevoelige film in een camera. Wat door de lens naar binnen gaat, wordt vastgelegd op de film. Op dezelfde manier wordt alles wat wordt gehoord en gezien vastgelegd op de gevoelige film van de geest.

De geest van kinderen is heel beïnvloedbaar. Hij is zeer kneedbaar. Moeders en leraren moeten heel omzichtig met kinderen omspringen. Ze mogen hen niets vertellen dat hen bang maakt. Integendeel, ze moeten hen verhalen vertellen over ridderlijke mensen, die hen stoutmoedig zullen maken. Zelfs tijdens de zwangerschap moeten moeders inspirerende boeken lezen, zoals de *Raamaayana, Bhaagavata, Mahaabhaarata*, als ze intelligente en moedige kinderen ter wereld willen brengen.

Moeders, vaders en leraren zouden tenminste een elementaire kennis van de psychologie moeten bezitten. Dan alleen kunnen ze hun kinderen op de juiste manier kneden.

De wijze Madaalasaa zong het volgende wiegelied toen ze haar kinderen in slaap wiegde: *"Soeddhosi boeddhosi niranjanosi samsaara maayaa parivarjitosi. O kind, gij zijt zuiver Bewustzijn. Gij zijt smetteloos. Gij zijt vrij van illusie en wereldlijkheid."* Ze maakte wijzen van al haar kinderen.

De wereld heeft nood aan vrouwelijke wijzen zoals Madaalasaa. De toekomst van de wereld en de kinderen ligt in de handen van intelligente moeders.

HET OVERWINNEN VAN ANGST

Angst is een negatieve eigenschap of verandering in de geest. Hij is het resultaat of product van onwetendheid. Hij manifesteert zich als men zich vereenzelvigt met het lichaam en het onsterfelijke *Aatman*(Zelf) vergeet, zijn eigen werkelijke *Satchidaananda Svaroepa* (essentie die Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid is). Hij is de oude kampioen van *asakti (*gehechtheid) en *moha* (begoocheling). Angst, zorgen en woede beroven de mens van al zijn energie en veroorzaken uitputting en een voortijdige dood.

Niemand is volledig vrij van een of andere angst. Het zijn slechts de *gnyaani* (wijze) of de volledig open gebloeide Yogi en de *bhakta* (toegewijde*)* die volstrekt vrij zijn van angst. Hoe kan angst de wijze beïnvloeden die overal zijn eigen Zelf ziet? Als men angst overwint is de helft van zijn *saadhanaa* (spirituele oefening) voorbij.

Angst neemt verscheidene vormen aan. De Ghoerka-krijger is niet bang voor een dolk of een kogel, maar hij is bang voor schorpioenen. Een jager is niet bang voor tijgers in het oerwoud, maar hij is bang voor het mes van de chirurg. De grensbewoner is niet bang van een mes, hij kan zelfs de chirurg zijn buik laten opensnijden zonder chloroform, maar hij is verschrikkelijk bang voor slangen. Sommigen zijn bang voor spoken. De overgrote meerderheid van de mensen is bang voor openbare kritiek. Sommigen zijn bang voor ziekte. De meest gezonde en sterke man koestert een of andere denkbeeldige angst voor een of andere duistere ziekte.

De koning is bang voor zijn vijand. De *pandit*(schriftgeleerde) is bang voor zijn opponent. Een mooie dame is bang om oud te worden. Een advocaat is bang voor de rechter en zijn cliënten. Een vrouw is bang voor haar man. De student is bang voor de leraar. De politie-inspecteur is bang voor de hoofdinspecteur. De kikker is bang voor de slang. De cobra is bang voor de faraorat.

Er zijn verscheidene gradaties in angst. Er zijn eenvoudige schrik, schuchterheid, ontsteltenis, terreur en verschrikkelijke paniek. Ingeval van paniek zweet het hele lichaam, er is onvrijwillige uitscheiding van urine en uitwerpselen. De geest wordt als een blok hout. Soms vinden shock en bewustzijnsverlies plaats en iemand kan zelfs sterven van angst. Het gezicht wordt bleek en de ogen krijgen een kenmerkende glazige, futloze uitdrukking.

Ouders en leraren moeten hun kinderen en leerlingen moed inblazen van in hun kinderjaren. Ze moeten hen vragen de verhalen te lezen in het *Mahaabhaarata,* die handelen over de ridderlijke daden van Bhieshma en andere helden. Kinderen hebben een plooibare en elastische geest. Ze kunnen heel gemakkelijk worden beïnvloed in deze periode van hun leven. *Samskaaras* (onderbewuste indrukken) kunnen gemakkelijk onuitwisbaar worden ingeprent op deze leeftijd.

Als je denkt aan het tegenovergestelde van angst, namelijk moed, zal het negatieve, de angst, langzaam verdwijnen. Je moet geleidelijk moed ontwikkelen. Plaats het woordbeeld *"OM MOED"* in de geest. Herhaal deze *mantra* of formule heel dikwijls. Een woord is de kern van een idee. Een idee is de kern van een mentaal beeld. Een mentaal beeld is de kern van een mentale gewoonte. Een mentale gewoonte is de kern van een karaktertrek in de mens. Heb een duidelijk omschreven beeld in de geest betreffende de eigenschap moed en die eigenschap zal tot ontwikkeling komen. De onderbewuste geest zal alles voor je doen. Ook de wil zal je te hulp komen. Begeer moedig te zijn en de wil zal onmiddellijk de begeerte volgen.

Geef gehechtheid aan dit vergankelijke lichaam op. Vereenzelvig je niet met dit lichaam. Het lichaam is zoals de bolster van een kokosnoot. Het is zoals een kussensloop. Denk onophoudelijk aan de innerlijke bewoner, het onsterfelijke *Aatman* of Zelf. Doe altijd *Aatma chintana* (overweging van het Zelf). Vereenzelvig je met het Zelf of *Aatman*. Angst zal verdwijnen. Dit is de krachtigste methode. Loop 's nachts door het woud zonder licht en dwaal rond in de straten van je stad of dorp zonder licht en zonder gids. De *bhakta* (toegewijde) ontdoet zich van angst en *dehaadhyaasa* (vereenzelviging met het lichaam) door volledige zelfovergave.

ONDERDEEL 02 / 02

ANGST OVERWINNEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Uit licht van Sivanada : november 2005 Vol. 471

november_01_2005.htm

ANGST OVERWINNEN

Uit Swami Sivananda's boek Conquest of Fear*(eerste uitgave: 1950)*

TRIOMF OVER ANGST

Angst is in ieder mens een gemeenschappelijk instinct. Angst is universeel. Hij kan zich overal voordoen. Men zegt dat zelfs natuurelementen onderhevig zijn aan angst, dat de wind waait uit angst voor Hem, dat Hem vrezend de zon opgaat, dat Indra, het Vuur en de Dood zich kwijten van hun respectieve plichten uit angst. Angst is dus ook in devas (goden) niet ongewoon. Ook komt hij voor bij dieren, insecten en praktisch elk schepsel op deze wereld.

Angst is over het algemeen het resultaat van pijn, kwade bejegening en verwarring. Dit instinct heeft een aangeboren aspect wat zijn universaliteit en hardnekkigheid verklaart. Ook factoren van omgeving en training spelen een belangrijke rol. De idee van een of andere hogere macht buiten onszelf is de belangrijkste oorzaak van angst. In relaties neemt de geest een totaal andere houding aan. Zijn visie verandert dan. Het zien van dingen als een dreiging faalt. De geest is dan niet in evenwicht. Er is een of andere abnormaliteit in gedachten en daden. Uitbarstingen tengevolge van hysterie en zenuwzwakte zijn alle het gevolg van een of andere angst. De impuls en het verlangen om te ontsnappen aan gevaarlijke situaties zijn de onmiddellijke resultaten.

Deze angst moet worden overwonnen. Vrij zijn van angst kan worden verworven door verlossing van de oorzaken van angst. Heropvoeding van de geest, een beroep doen op de kracht van bewustzijn, op een bekwame manier de kennis toepassen die men bezit zijn alle wezenlijke factoren om angst te overwinnen. Men moet voelen dat er niets is om bang van te zijn of om te vrezen.

In alle gevallen moet duidelijk worden begrepen dat zien en horen alleen niet het gevoel van angst verwekken. Een kind is gewoonlijk niet bang van zijn vader of moeder. Maar wanneer de vader een nors gezicht trekt of op een onnatuurlijke manier tegen het kind schreeuwt wordt het bang. Dat zet zich vast in zijn geest. Het kind ontwikkelt dan een zwakheid die wordt meegedragen in zijn later leven. De herinnering eraan wordt zelfs na het opgroeien amper uitgewist. Kinderen mogen dan ook niet bang worden gemaakt.

Angst mag niet worden verward met schrikken. Schooljongens die hun meester zien komen, maken zich uit de voeten. Dit is geen angst. Het is het gevolg van het instinct om te ontsnappen aan de blik van de meester. Als de meester echter een dreigende houding aanneemt dan ondergaat het kind een kwelling en stelt het zich de op handen zijnde straf voor. Bijgevolg vreest het zijn meester.

Hoe moet angst worden overwonnen? Wanneer een kind bang voor iets is, zeggen we hem eerst dat er niets is om bang voor te zijn, aldus het voorwerp van de angst ontkennend. Ontkenning is de eerste stap in de werkwijze. Daarna leggen we aan het kind het eigenlijke feit, de waarheid, uit. We overtuigen hem er op

die manier van dat het zijn inbeelding was die het gevoel in hem opriep. Wij bevestigen en beamen wat waar is. Op dezelfde manier moeten we, ook als we opgroeien, voortdurend de kennis ontwikkelen dat er niets is in het heelal om bang voor te zijn. De onderbewuste geest, die in het begin wordt opgeschrikt door een ongewone aanblik of een onsamenhangende stem moet worden verzekerd dat zulke dingen vals zijn als we de waarheid betreffende hun ware aard bezitten op de normale manier en met de normale kennis. Wanneer angst volledig werd uitgeschakeld kan niets ons nog raken.

Mensen in goed verlichte steden en dorpskernen zijn bang als ze zich moeten begeven in de duisternis. Ze stellen zich allerlei ongelukken voor die hen kunnen overkomen. Denk daarentegen aan de vele wijzen en *sannyaasins* (monniken), die rondzwerven in de donkere bergen en dalen in het putje van de nacht en die leven in grotten, het verblijf van wilde dieren, insecten en wespen. Dhroeva deed versterving te midden van roofdieren. Bharata speelde met welpen.

Het louter heropvoeden van de geest maakt de moed niet groter. Het is belangrijk dat de kennis in praktijk wordt gebracht bij elke gelegenheid die zich voordoet. We horen leraren prediken dat mensen bang zijn omdat ze een touw voor een slang aanzien. Maar ze schieten zelf tekort als het aankomt op het eigenlijk bezitten van die onbevreesdheid. Integendeel, ze onderwerpen zich gemakkelijk. Dit is het gevolg van een gebrek aan oefening. Het is niet dit wat vereist is. Een goed ontwikkelde kennis gekoppeld aan oefening alleen kan mensen verlossen van angst.

Door angst te ontkennen kan men het voorwerp van angst zelf overwinnen. Je mag geen enkele vorm van dualisme in je geest houden. Je moet altijd kosmische liefde en universele broederlijkheid ontwikkelen. Wanneer er liefde en broederlijkheid zijn, is er geen vijandigheid. Er is geen overwicht van macht. Er zijn geen plezier en pijn. Uiteindelijk is er geen pijn. Dit is natuurlijk een stadium. Het laatste stadium is eenheid met allen voelen. Allen zijn*Brahman* (het Absolute). Alleen *Brahman* doordringt het hele heelal. Er is in de wereld niets anders dat overheerst. Er is in het geheel niets anders in Zijn schepping. Deze kennis ontwortelt angst volledig en brengt iemand eeuwige vrede. Vrees komt niet voort uit onszelf. Dit is het geheim ervan. Kennis van *Brahman*, de eeuwige Waarheid, vernietigt angst volledig.

De Waarheid moet worden uitgesproken en er moet over worden gemediteerd. Het reciteren van *oepanishads, shroetis* (openbaring), *vedas* en hymnen verwekt trillingen, die alle kwellingen verdrijven. Vele ongeneeslijke ziekten die doodsangst veroorzaken kunnen worden genezen door deze trillingen alleen. Thiroegnana Samban-dhar, een Tamilwijze, genas een Jainkoning van Madoera van zijn ongeneeslijke kwaal. Thiroenavoekkarasoe Swamigal, een andere Tamilwijze, werd genezen van zijn maagkwaal door zulke trillingen. Sakoebai werd vaak van moeilijkheden verlost door zijn oprechte devotie voor Krishna. Ze voelden zich allen één met Hem. Thiroenavoekkarasoe werd opgesloten in een oven om levend te worden verbrand. Hij voelde eenheid met God. Zijn geest werd niet in het minste beroerd. Ook zijn lichaam werd niet geraakt door het voorwerp van doodsangst.

Golven van angst kunnen ons bij tijd en wijle overspoelen. We verliezen misschien ons mentaal evenwicht gedurende een ogenblik. We zijn misschien overgevoelig en opgewonden. Een opeenvolging van kwade voorvallen overkomt ons misschien in snelle opvolging. Herinneringen uit het verleden galopperen met gevleugelde snelheid door ons hoofd. Onze verbeelding speelt ons parten en we stellen ons rampen voor die ons wachten. Toch moeten we onder deze omstandigheden ons volste vertrouwen in God stellen, in Hem een toevlucht zoeken en volledig geloven dat alleen Hij ons kan verlossen.

Die overwinning is niet genoeg. Het moet ook in praktijk worden gebracht. We moeten eerst het hoofd bieden aan datgene waarvoor we bang zijn. Als iemand bang is om vóór een publiek te verschijnen moet precies dat zijn eerste en belangrijkste plicht zijn alvorens hij kan worden verlost van plankenkoorts en

zenuwachtigheid. Als men beeft voor zijn meerdere of elke andere persoon van wie men denkt dat hij meer macht bezit dan moet dat elke dag als een eerste plicht worden aangepakt tot men voldoende morele kracht verwerft. Als iemand verschrikt is door iets wat hij in de duisternis meent te zien, moet hij onmiddellijk naar die plaats toelopen om vast te stellen dat datgene wat hem bang maakte niet meer is dan een van zijn dagelijkse contacten.

Erger dan in waken, ondergaan velen drastische, alarmerende abnormaliteiten in de slaap. Dit is allemaal het gevolg van het opladen van de geest met storende gedachten alvorens naar bed te gaan. Men zou nooit mogen gaan slapen in een staat van zorgen of angst. Noch met een zwaar hart. Noch als men tobt over een dreigend gevaar. Alvorens zich terug te trekken moeten dergelijke gedachten worden geweerd en moet worden gemediteerd over God tot men van hen verlost is. Men moet een volmaakte vrede van geest en ziel bezitten. Kan men niet mediteren over God, dan kan men luidop een hymne reciteren of een gedicht opzeggen tot men in slaap valt. Men zal dan een rustige, diepe slaap genieten.

Als we mediteren over verklaringen van de Waarheid opent zich ons innerlijk oog van wijsheid, worden we begiftigd met juist begrip en kennis van de Waarheid. Dit is eredienst van God. Het is dit dat ons verlost van gebondenheid.

Door mentaal werk en lichamelijke oefening op ieder ogenblik, spiritueel verwijlend op goddelijke gedachten en verblijvend in een hogere laag van de geest overwinnen we niet alleen angst, maar versmelten we ook met *Brahman*(het Absolute).

"Vanwaar alle spraak terugkeert samen met de geest zonder het te bereiken; wie die zaligheid van Brahman kent, vreest op geen enkel ogenblik." Brahmananda Valli 4.9