KENNISBIBLIOTHEEK / BOEKEN

Een nieuw begin

Swami Chidananda

Inleiding en toespraken over het spirituele leven, samengebracht in één leesbundel.

20 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

Samengevoegd op basis van de genummerde reeks en de oorspronkelijke inhoudsopgave.

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.

Inleiding 4

Onderdeel 2 6

Lichtbundels op je pad 8

Saadhanaa is met geduld werken aan de geest 10

Aanroep de kracht van Vidyaa Maayaa 11

Toetsstenen om ons spiritueel leven te beoordelen 13

Vitaal belang van ernst en helder denken 16

Het belangrijkste doel van mijn aanmaningen 17

Aan het werk, de tijd dringt 18

Onze problemen zijn binnenin, onze oplossingen zijn binnenin 21

Negatieve oplossingen werken niet 24

Jijzelf bent je beste vriend: verhef jezelf door jezelf 25

365 maagdelijke dagen, 24 gouden uren, 60 diamanten minuten 28

Laat divyatva of goddelijkheid de grondtoon van ons leven zijn in het nieuwe jaar 29

Cultiveer daivi sampat, elimineer aasoeri sampat 31

We zijn goddelijk, omdat God in ons hart verblijft 33

Tijd is leven, leven is tijd 35

Leven in bewustzijn van de waarheid is het enige echte leven 36

Van Goeroedev Swami Sivananda: Twintig belangrijke spirituele instructies 38

Het universele gebed 40

ONDERDEEL 01 / 20

Inleiding

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

INLEIDING

In december 1990 sprak Swami Chidanandaji elke morgen, na de meditatie in de Samaadhi Hall van de Sivananda Aashram, de aanwezigen kort toe. Enkelen waren er zo door geïnspireerd dat ze besloten deze dagelijkse boodschappen uit te geven. Ze waren met dat werk bijna klaar toen in oktober 1991 Swami Chidanandaji's 75e verjaardag werd gevierd. Ze lazen er tijdens de Retraite in Mussoerie van de westerlingen met Swamiji gedeelten uit voor.

Parvati (Hélène Rondou) vertaalde en gaf het boekje uit (A New Beginning), dat ons begin 1992 vanuit India werd toegestuurd. Dit is haar geschenk voor de dertigste verjaardag van Yoga Vedanta Aalst (6 december 1992).

Parvati draagt Swami Chidanandaji meer dan een warm hart toe. En dit is haar manier om er uitdrukking aan te geven: zijn boodschap te verspreiden, die de eeuwenoude boodschap van Spiritueel India is, de boodschap die je leert wie je in wezen bent voorbij dit vergankelijke lichaam en voorbij deze rusteloze geest: een volheid van Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid. Het is de boodschap waaraan de moderne mens het meeste nood heeft.

Moge Parvati worden gezegend met een intense Saadhanaa Shakti de energie om de weg naar binnen te gaan en moge ze verwerkelijken dat ze niet het omhulsel is waarin dat Vanbinnen is vervat, maar dat ze dat Vanbinnen zelf is. "Een Nieuw Begin" is een oproep van Swami Chidanandaji om van ons leven iets waardevols en zinvols te maken. Mogen zijn woorden doordringen in het hart van al degenen die dit lezen. Tijdens zijn bezoek in september 1992 vroegen we Swami Chidananda een voorwoord te schrijven. Hij vond daar de tijd voor toen hij in Amsterdam was. .

Narayan

VOORWOORD

Het verheugt Shrie Goeroedev zeer dat onze Aalst Divine Life Society Branch een nieuwe stap voorwaarts zet in zijn Gnyaana-Yagnya-dienstbetoon (Gnyaana Yagnya: offer van kennis) aan de Nederlands sprekende spirituele zoekers en het grote publiek door het boek "A New Beginning" te vertalen en uit te geven,dat bestaat uit in de vroege morgen uitgesproken spirituele boodschappen. Al deze toespraken tot saadhaks (beoefenaars van Saadhanaa of spirituele oefening) en spirituele zoekers zijn geïnspireerd door Goeroedev Swami Sivanandaji Maharaaj in zijn spirituele aanwezigheid in zijn gewijde Samaadhi-schrijn in Rishikesh Sivananda Aashram , India , tijdens de dagelijkse gebeds- en meditatiebijeenkomsten in de vroege morgen. Aangezien ze een grote hulp bleken te zijn voor oprechte zoekers besloot Parvati, lid van onze Aalst Sivananda Yoga Aashram, een Nederlandse vertaling van dit boek te publiceren ter gelegenheid van de voorspoedige 30ste verjaardag op 6 december van dit jaar 1992.

Het schenkt me grote vreugde dit Voorwoord te schrijven voor deze speciale uitgave van een "A New Beginning". Dit boek werd gedrukt met de spontane, edelmoedige schenking van Shrie Parvati van Brussel, die een actief lid is van het Yoga Vedanta Centrum van Aalst. God en Goeroedev zegenen Parvati en haar gezin voor deze edelmoedige gift aangeboden voor het nobel werk van Gnyaana Yagnya. Ik wens haar alle succes in haar leven en op haar spiritueel pad. Haar daad is een inspirerend voorbeeld voor iedereen die verbonden is met het onzelfzuchtige werk zonder winstoogmerk dat door de Aalst Sivananda Aashram deze laatste dertig jaar werd gedaan sedert hij werd gesticht in december 1962 door geliefde Goeroedevs eigen spirituele wens en instructie.

Yoga Vedanta Aalst verdient mijn hartelijkste gelukwensen voor deze nobele Seva (dienst) als een onderdeel van de viering van hun dertigjarig bestaan in december, die een mijlpaal is in hun progressieve geschiedenis sedert hun stichting dertig jaar geleden. Ook feliciteer ik de vertaler, de drukkers en iedereen die iets te maken had met het voorbereiden van het manuscript voor de pers, het proeflezen, bewerken en uitvoeren van het boek. Moge God hen allen zijn genade schenken en hen zegenen. Ik wens het boek alle succes toe en de groots mogelijke verspreiding voor het grootst mogelijke welzijn van oprechte zoekers en saadhaks.

HARI OM TAT SAT
Amsterdam, 21.9,1992
Swami Chidananda

ONDERDEEL 02 / 20

Onderdeel 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

Eerwaardige, Spirituele Aanwezigheid, Beminde Goeroedev, wij buigen voor u op dit ogenblik van de dageraad. Door uw oneindige liefde, mededogen en genade jegens allen heeft u ons op dit vroege morgenuur in spirituele broederschap samengebracht in uw aanwezigheid, om ons te zuiveren,te heiligen en te hervormen, om onze geest te verheffen en ons hele wezen te inspireren bij het binnentreden in deze gift van de nieuwe dag, om er een trede van te maken naar dat ideaal van volmaaktheid, dat de oude wijzen en zieners van Vedisch India aan de mensheid, aan de hele wereldfamilie hebben gegeven, als het uiteindelijke doel van het leven. Dat doel is de Bhoema of het Plenum van Plotinus. Dat doel is de paripoerna avastha, de volheid, de Paripoernata, die Brahman (het Absolute) is. Moge deze dag een trede te meer worden, een hogere trede naar die grote, glorierijke bestemming van goddelijke volmaaktheid, die eeuwig, onvervreemdbaar, zuiver, vrij van alle onvolkomenheden, alle zwakheden, fouten en schaduwzijden is. Wij danken u, Goeroedev, uit de volheid van ons dankbaar hart voor deze dagelijkse gelegenheid om aldus de dag te beginnen op de juiste noot, om aldus deze tijdspanne van vierentwintig uur van onze tocht naar de verlichting te beginnen met de goede voet, zo dat alles in deze dag verzadigd en vervuld is van de goddelijke eigenschap die onze wezenlijke natuur is, zo dat ons leven een uitdrukking wordt van onze innerlijke Werkelijkheid, een dynamische, actieve manifestatie in gedachte, woord en daad van de innerlijke waarheid, van het eeuwige feit van onze goddelijkheid. Hiervoor danken we.

Stralende, onsterfelijke zielen, geliefde en gezegende kinderen van het goddelijke, samengekomen in de spirituele nabijheid van de geliefde, heilige Meester Swami Sivanandaji in de Samaadhi Hall van zijn heilige Aashram, op de oever van Moeder Ganges, waarvan de grond werd gewijd door de voeten van de zieners en wijzen van weleer, we naderen het midden van de laatste maand van dit bijna verlopen jaar. Op dit ogenblik rest er je nog slechts een halve maand om te overdenken wat je nuttig acht om te worden overdacht: jezelf,je leven,je idealen en principes, je sterke kanten en je tekortkomingen,je plus- en minpunten. In welke mate kon je je spirituele voornemens waarmaken? In welke mate kon je het hoofd bieden aan de innerlijke weerstanden, die je doel in de weg staan? De doelen en de idealen die de oude zieners in hun wijs onderricht hebben vooropgezet zouden in je leven een centrale plaats moeten innemen,want ze maken je leven waardevol en geven er een diepe zin aan. Welke zijn die weerstanden waar je soms, of vaker, mee hebt af te rekenen, die je heel geleidelijk moet overwinnen en die je uiteindelijk moet uitroeien, zodat ze geen deel meer uitmaken van je leven?

Vuil en nutteloos materiaal bestaat in goud en zilver alleen als ze worden opgedolven uit de ingewanden van de aarde. Zelfs in ruwe diamanten zitten valse aders. Maar door een welbepaald proces worden ze ontdaan van dat overbodige materiaal. Ze schitteren dan in hun oorspronkelijke luister als de waardevolle stenen, die door mensen zozeer op prijs worden gesteld.

Zo moeten ook de dingen die samengaan met je eeuwige, wezenlijke natuur, met de innerlijke volmaaktheid die je eigen is, met de diepe waarheid van je bestaan, een bepaald proces ondergaan waardoor ze geleidelijk worden overstegen en uit geroeid en tot je schittert in de oorspronkelijke zuiverheid van je ware Zelf. Dat is de reden waarom je het spirituele pad betrad. Dat is de reden waarom je voor dit

soort leven koos. Dat is de reden waarom je je wijdt aan de studie van de wijze leringen van de Gietaa, de Oepanishads, de Bijbel, de boeddhistische teksten, de Yoga Vaasishtha, de leringen van heiligen of meesters als Goeroedev Swami Sivanandaji, Aurobindo, Ramakrishna, Sint-Franciscus van Assisi enz. Deze kennis is er niet om je intellect te tooien of terwille van de voldoening veel te weten. Neen, ze is een onschatbaar licht op het spirituele pad of het pad van versmelting met je oorspronkelijke staat van volmaaktheid. Ze verschaft je het gereedschap om aan jezelf te werken tot je schittert als een diamant.

ONDERDEEL 03 / 20

Lichtbundels op je pad

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

LICHTBUNDELS OP JE PAD

Kennis is maar waardevol als ze wordt toegepast en als je er voordeel uit haalt. Ik heb het nu niet over Aatma Gnyaana of de Kennis van je ware aard, maar over de verscheidene vidyaas of lagere vormen van kennis. De Oepanishads spreken over hogere en lagere kennis, paraavidyaa en aparaavidyaa. Aparaavidyaa helpt je om op deze wereld een comfortabel leven te leiden. Het is wereldse kennis. En deze is onmisbaar zolang je met dit fysieke lichaam naar volmaaktheid streeft. Het is beslist nodig te streven naar een goede gezondheid en een sterk lichaam teneinde in staat te zijn onze medemensen te dienen, Yoga te beoefenen,onze plicht of kartavya karma te vervullen. Je moet weten hoe je in het leven kunt slagen als lid van een familie of in een beroep. Ook deze vormen van lagere kennis zijn noodzakelijk. Ook in aparaavidyaa is studie noodzakelijk, studie van spiritualiteit en psychologie om jezelf beter te leren begrijpen,om in te zien waarom je geest op die manier reageert, waarom bepaalde gedachten opduiken. Waar ligt de bron, de wortel van deze gedachten? Kunnen we deze gedachten veranderen? Hoe dan wel? Welke wetten heersen er op het niveau van ons bewustzijn waar gedachten ontstaan, waar gedachten worden omgezet in beweging, in impulsen en verlangens? Hoe hanteren we die wetten om een greep te krijgen op onze geest?

Dit is psychologie, een hele studie. In de spirituele geschriften leren we hoe ons bewustzijn geleidelijk te verheffen tot hogere niveaus, hoe onze gedachten en emoties te richten op de Werkelijkheid, God of het Kosmische Wezen waarvan we een deel zijn. Met deze kennis als basis, met deze kennis als lichtbundels op het pad naar God kunnen we afrekenen met onszelf en slagen in onze zelfstudie en ons mettertijd helemaal omvormen, Laten we leven in het licht van de leringen van verlichte wijzen en zieners. Laten we leven in het licht van onze eigen wijsheid, verworven door in de loop van jaren onszelf en anderen te observeren. Laat deze kennis vruchtbaar zijn. Laten wij ons altijd bewust zijn van het grote innerlijke licht,dat schittert in ons hart als het wezenlijke Zelf. Laat ons leven daarvan de uitdrukking zijn!

We probeerden het pad van het goede leven te betreden, het pad van hogere ontplooiing, niet gisteren, niet verleden jaar, maar misschien verscheidene jaren geleden, misschien tien, twintig, vijfentwintig jaar geleden. En waar staan we nu, op het einde van dit jaar? Nu is de tijd aangebroken voor een studie van de voorbije maanden, zeker als je geen dagboek bijhoudt, zodat je in de laatste week van het jaar, tussen Kerstmis en nieuwjaar een planning kunt maken voor het nieuwe jaar. Stel jezelf de volgende vragen. Hoe moet ik nu verder? Welke spirituele bronnen zal ik uitdiepen? Hoe zal ik me nog meer toeleggen op een spiritueel leven? Hoe maak ik van het nieuwe jaar 365 treden naar de verlichting? Wie Katra Vaishna Devi of Tiroepati Balaji bezocht zal begrijpen wat ik bedoel: je moet er duizenden treden beklimmen. Dan pas kom je vóór de godheid te staan, Begin daarom nu aan een ernstige zelfstudie in verband met het voorbije jaar.

Laat ik in dit verband een zaad in je geest plaatsen. Wie de staat van Brahma Gnyaana (Kennis van het Absolute) bereikt, realiseert zijn Ultieme Werkelijkheid, verwerft het inzicht en de ervaring van *Sarvam*

Vishnoe mayam jagat, sarvam khalvidam Brahma: alles wat bestaat is die grote Werkelijkheid. Maar wat we weten, vóór we deze staat bereiken, is dat dit heelal buiten ons zich in een voortdurende staat van beweging, verandering en dynamisme bevindt. Niets staat stil. Water stroomt, de wind blaast, vuur brandt. Iedereen is bezig. Actie, actie, actie. Wie het geheim van deze actie niet begrijpt en wie niet met de stroom meegaat, wordt losgegooid en achtergelaten, want de tijd staat niet stil. Deze wereld is een uitdrukking van Shakti of energie.

In de wereld van activiteit zie je niet alles als Vishnoe of Brahman, maar als Paraa Shakti, de grote Kosmische Kracht in een oneindige verscheidenheid van beweging en handeling. In de natuur is alles in beweging. In het hart van die voortdurende activiteit is echter de hoogste Stilheid, de grote, absolute Stilte waar geen beweging is. Van een wiel draaien de spoken en de omtrek snel rond. Iets datje op de spaken of op de omtrek plaatst, wordt weggeslingerd. Maar iets datje in het centrum plaatst, blijft waar het is. Het beweegt niet. Het staat pal. Daar is er, ondanks het gewervel, sereniteit.

Men zegt dat het ook in het oog van een orkaan rustig is. In het midden van dit grote, tollende wiel van Prakriti of het kosmische dynamisme is er de grote Stilte. Maar wat zien we rondom ons? Overal beweging. Deze beweging wordt veroorzaakt door de kracht van een welbepaalde bedoeling, een Wil. Daarom zeggen ze dat Ichchhaa Shakti (willen) tot Kriyaa Shakti (actie) leidt en dat juist gekanaliseerde Kriyaa Shakti uiteindelijk Gnyaana Shakti (kennis) wordt, de Gnyaana (kennis) die louter Vidyaa overstijgt. Dat wordt paraavidyaa (hogere kennis).

ONDERDEEL 04 / 20

Saadhanaa is met geduld werken aan de geest

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

SAADHANAA IS MET GEDULD WERKEN AAN DE GEEST

Ook wij bezitten datzelfde dynamisme dat eigen is aan Prakriti, Ook onze mentale problemen zijn uitingen van dit dynamisme. En als we deze problemen op de juiste manier aanpakken en ze de juiste richting geven,worden onze problemen onze oplossingen en onze lasten onze baten. Precies datgene wat ons dwarszit, kan ons al onze moeilijkheden doen overstijgen en ons doen vaststaan in de Werkelijkheid. Want het is met de getrainde, gedisciplineerde, geconcentreerde en doelgerichte geest dat diepe meditatie wordt bereikt; en in diepe meditatie treedt intuïtie, verlichting op. Dezelfde geest die nu het grote probleem is, wordt de uiteindelijke oplossing van alle problemen, op voorwaarde dat je er op de juiste wijze tegenover staat. Werk eraan met geduld. Schenk er niet alleen aandacht aan als hij je stoort, maar werk er ook aan, dag na dag, met geduld, om hem te disciplineren, te trainen, te vormen en richting te geven. Dat is Saadhanaa, dat is Yoga Abhyaasa, dat is praktische spiritualiteit.

Het betekent niet alleen dat je niet opspringt en in verwarring raakt als de geest je hindert, maar integendeel, dat je je toelegt op een positief en een creatief proces, op innerlijke mentale cultuur, op een wetenschappelijke manier en op een systematische basis, dag na dag. Dat is een belangrijke levenstaak, want daarin ligt de sleutel tot vooruitgang, verworvenheid en uiteindelijk verlichting en verlossing.

De geest is het instrument bij uitstek door God aan de mens gegeven. Hij is Paraa Shakti (hoogste kracht) zelf. Wie zich bewust is van de waarde van zijn geest en van de kostbare schat die hij in zijn geest heeft, ziet hem niet als een probleem, maar als het instrument voor zijn verlossing en hij ziet de voorbije elf maanden dan ook in een totaal onder licht. Je zult heel wat te weten komen over Jezelf door deze studie en je zult weten hoe je die kennis van de voorbije elf maanden moet toepassen in de komende twaalf maanden.

Dit beveel ik jullie aan als een punt om te overwegen, een zaad om in je geest te plaatsen en het daar te doen groeien : "Op welke manier gebruik ik mijn geest, dit kostbaar bezit dat van mij een mens maakt en dat geen enkel ander levend wezen op deze planeet aarde ter beschikking staat? Hij is mijn uniekheid. Hij is mijn eigenheid. Hij is mijn groot bijzonder kenmerk waardoor ik ben wat ik ben, de kroon en de glorie van Gods schepping, begiftigd met iets wat alleen God heeft. Alle andere dieren hebben alles behalve deze ene gave, die van de mens een rationeel, intelligent, denkend, voelend wezen maakt. Op welke manier gebruik ik dit vermogen?"

Moge God jullie zegenen in deze innerlijke zoektocht en zelfstudie! Want het is van vitaal belang dat je werk maakt van dit proces van het vastberaden reinigen en het verwijderen van onzuiverheden en datje begint te schitteren in je oorspronkelijke luister.

ONDERDEEL 05 / 20

Aanroep de kracht van Vidyaa Maayaa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

AANROEP DE KRACHT VAN VIDYAA MAAYAA

Al het bestaande, alles wat wordt waargenomen met de vijf zintuigen is het ondoorgrondelijke spel van Para Brahman (het hoogste Absolute), Maayaa (de illusie). Deze grote, goddelijke Moeder bevat zowel licht als duisternis, zowel voorspoed als tegenspoed, zowel het positieve als het negatieve, zowel vooruitgang als achteruitgang, zowel evolutie als involutie, zowel opgang als neergang, bevrijding en verlossing en gebondenheid en vernietiging. Het is haar spel dat bestaat uit deze tegenstellingen of Dvandvas, dat we zien in deze paradoxale wereld van ons. Het is een spel dat nu vol van vreugde, dan vol van zorgen is. Het is een spel van geboorte en dood,dag en nacht, duisternis en licht, liefde en haat, voorkeur en afkeer, aantrekking en afstoting. Er is dan ook de grote nood deze verheven Kosmische Kracht van Para Brahman in haar heilzaam, voorspoedig, creatief, opbouwend, positief, progressief aspect aan te roepen, opdat ze zich moge manifesteren in elke zoekende ziel, in elke oprecht strevende ziel, in de vorm van alles wat voorspoedig, gezegend en progressief is. Zijzelf zal zich dan openbaren in haar goddelijk spel van alles te overwinnen wat duisternis is en een einde maken aan de benedenwaartse kracht. Zij is de benedenwaartse kracht en zij is de kracht die de benedenwaartse kracht overwint. Zijzelf is beide. Als Vidyaa Maayaa verlost ze. Het is dan ook noodzakelijk het positieve, het voorspoedige, het gezegende, het bevrijdende, het verlichtende aspect van Moeders kracht in ons aan te roepen, niet het betoverende, het bindende, het misleidende of ketenende aspect.

Het midden van deze laatste maand van het jaar is waarlijk een gepast ogenblik in de tijd om terug te kijken en na te gaan hoe je leven was in de voorbije elf maanden en in hoeverre ze je heeft geholpen te groeien in de verheven, nobele, sublieme idealen, die je je tot doel had gesteld.

Weldra is het Kerstmis, de komst van Jezus, die ons de weg toonde naar het koninkrijk der hemelen door zijn zaligheden, door zijn Bergrede, door zijn eigen ideaal patroon van leven, gedrag, karakter en omgang. Hij ging rond het goede doende. Hij overwon zichzelf. Hij was een meester die zijn vlees overwon, die zijn zintuigen onderwierp, die zijn bewustzijn verhief tot het niveau van het Opperwezen. Zozeer zelfs dat hij kon zeggen: "Ik en mijn Vader zijn één." Zo toonde hij ons, door zijn eigen stralend en ideaal leven, onze potentieel, de mogelijkheid binnen ons bereik. De glorierijke dag van zijn komst op aarde bijna tweeduizend jaar geleden kan waarlijk een wonderbare gelegenheid zijn om na te denken over dit geheel van kennis datje verwierf door terug te blikken op de voorbije elf maanden en om een beslissing te nemen voor de volgende twaalf maanden, beginnend met de eerste januari. Stralende zielen, toegewijden van de Heer, die de rechtvaardigheid liefhebben, beminde zoekers op het pad van zelfontplooiing, verhef jezelf door jezelf! Want dat is het gebod van de wereldleraar Bhagavaan Shrie Krishna: *"Oeddhared Aatmanaatmaanam. Verhef jezelf door jezelf."* Zoek inspiratie, zoek leiding,trek het licht aan uit alle richtingen zo je wil, maar de inspanning moet de jouwe zijn. Niets kan dat vervangen. Leiding is mogelijk, licht kan komen, inspiratie kan komen. Maar de inspanning moet worden geleverd door jezelf. Die inspanning is Poeroeshaartha, eigen inspanning. Alle dingen in dit heelal, sedert de oudste tijden, werden verworven door oprechtheid en oprechte inspanningen, toewijding, volharding en doortastendheid. Deze

eigen inspanning is een kleine prijs voor de glorierijke verworvenheid, deze grote vervulling die het leven is. Zonder deze verworvenheid is het leven geen leven. Het is de levende dood. Het is zo goed als onbestaande.

Als we enkel bestaan om de tijd door te brengen, bestaan we niet, leven we niet. Bergen en rotsen en mineralen in het diepste van de aarde zijn er al miljoenen jaren, maar wat ze miljoenen jaren geleden waren, dat zijn ze nu nog. Hun staat is er een van nooit uit te stijgen boven hun eigen toestand. De enige uitzondering is het bezielde leven. En het is het voorrecht van de mens zelfs meer te zijn dan bezield leven,van bewust, intelligent en doelgericht te zijn. Dat is het hoogste voorrecht. En ook jij behoort tot de mensheid. Het kenmerk van de menselijke status is een heldere waarneming, een intelligent begrip van het doel van het leven en ook de mogelijkheid een doelgerichte inspanning te leveren om dat grootse en glorierijke doel te bereiken. Dat is leven. En tot die wonderbare inspanning is de mens in staat, precies omdat hij goddelijk is. Het is de goddelijkheid van je wezen die er nooit vrede zal mee nemen dat je alleen maar actief bent op het menselijke niveau. Ze zal zich altijd blijven manifesteren. Zij is het die je er telkens weer toe aanzet je oorspronkelijke luister te verwerkelijken. Zij is het die je aanzet tot het heroveren van het verloren, glorierijke koninkrijk en tot het bewustzijn van je totale volmaaktheid. Deze innerlijke drang van de God in de mens naar Godbewustzijn is het enige dat de naam leven waardig is. De staat van goddelijkheid is onze eeuwige, natuurlijke staat waarop wij een geboorterecht, een vordering kunnen laten gelden.

We mogen de tijd niet voorbij laten gaan zonder iets tastbaars te doen in deze opwaartse beweging van het bewustzijn tot kosmisch bewustzijn, naar goddelijke volmaaktheid, vrede en vreugde. Laten we dan ook de inventaris maken van het voorbije jaar. En laten we in het licht van wat we over onszelf leren, beslissen hoe we de volgende twaalf maanden zullen gebruiken.

ONDERDEEL 06 / 20

Toetsstenen om ons spiritueel leven te beoordelen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

TOETSSTENEN OM ONS SPIRITUELE LEVEN TE BEOORDELEN

Om de retrospectieve studie concreter te maken,stel ik jullie een heel praktische methode voor. Want als je de kwaliteit van een toestand of situatie naar waarde wilt schatten, wordt daarvoor doorgaans een bepaalde maatstaf gebruikt, die een soort van toetssteen of criterium wordt om na te gaan of iets plus of minus, toereikend of ontoereikend is. Gaat het echt in de juiste richting of schiet het tekort in kracht, energie, vitaliteit? Het is altijd met verwijzing naar een vooropgezette standaard dat iets wordt beoordeeld. Blijft iets onder de standaard dan betekent het dat het niet goed is of dat het ernstig misloopt. Er moet dan iets worden gedaan om de dingen recht te zetten. Alles boven de maatstaf betekent dat het goed is: houd het zo of maak het nog beter.

Wat is nu die maatstaf? Met welke toetssteen kunnen we de waarde van ons leven beoordelen, vooral de kwaliteit van ons spiritueel leven en meer bepaald van ons ethisch leven en de mate van gezond verstand in ons leven op het uiterlijke, fysieke vlak?

Telkens weer herhaal ik het dat de geliefde en aanbeden Goeroedev Swami Sivanandaji niets onbesproken liet. Hij gaf ons alles. En we beschikken dan ook over een maatstaf. Je kunt je leven gedurende de voorbije elf maanden bestuderen met zijn "Twintig belangrijke spirituele Instructies" (zie achteraan) als toetssteen. Stel jezelf de vraag: "Wanneer stond ik op in de voorbije maanden? Op welke manier ontwaakte ik en begon ik de dag? Wat was de eerste gedachte die ik koesterde in mijn geest? Was het de Naam van God? Dacht ik aan Hem?"

Overloop op die wijze de afgelopen maanden met verwijzing naar de "Twintig belangrijke spirituele Instructies". Hoe is het je vergaan in verband met instructie nummer 2? En nummer 3? Wat deed je van 1 tot 31 januari? Als je geen dagboek bijhield, kun je je dan nog herinneren wat je deed? "Natuurlijk stond ik niet vroeg op op 1 januari. Waarom niet? Het werd erg laat op oudejaarsavond, het nieuwe jaar werd gevierd. Zo had ik een verontschuldiging om Goeroedevs onderricht opzij te schuiven en op te staan om 6u, 6u30, wie weet. Ik ga gewoonlijk naar bed om 10u30en nu werd het 1u." Is het dat wat je zei?

En was je redelijk tegenover je lichaam? Heb je de regels van de gezondheid in acht genomen? At je met mate? Vermeed je de verkeerde soorten voedsel, die niet met je gestel overeenstemmen? Heb je positieve en constructieve inspanningen gedaan om je gezondheid op te bouwen? Was je regelmatig in je dagelijkse oefening? Heb je elke dag zonder mankeren geprobeerd je Aasanas en Praanaayaama te doen? Heb je elke dag vijf tot tien minuten Soerya Namaskaar beoefend? Heb je deze actieve, bewuste inspanningen volgehouden op een ononderbroken en bewonderenswaardige manier, een zoeker of saadhak waardig? Een waarmerk van de spirituele zoeker is immers volharding. Volharding, doorzettingsvermogen, nooit een nederlaag aanvaarden, nooit meteen "neen" genoegen nemen. Ja, het is mogelijk. Indien niet nu, met

meer inspanning. Deze Abhyaasa of inspanning, met volharding en doorzettingsvermogen, zonder te verslappen, maar het tempo verhogend, is het waarmerk van een abhyaasi, een Yogi, een saadhak.

Paste je deze volharding ook toe op het gebied van gezondheid? Want een goede gezondheid mag niet worden afgedaan als een onbeduidend, waardeloos doel. Een goede gezondheid is immers de fundering van onze prestaties en succes in de verscheidene domeinen van het leven waar we inspanningen moeten leveren met het lichaam. Bovendien zijn het lichaam en de geest wederzijds verbonden en wordt de geest, zowel positief als negatief, beïnvloed door de toestand van het lichaam. Was je oprecht en regelmatig in je inspanningen om al deze punten te overwegen?

Op die manier zijn de "Twintig belangrijke spirituele Instructies", als je ze een na een doorneemt, een heel praktische en uiterst geschikte maatstaf om de kwaliteit van je leven en daden te beoordelen.

Een andere onfeilbare, allerprachtigste toetssteen is Goeroedevs "Universeel Gebed" (zie achteraan), waarin hij zijn grote idealen met ons deelt. Met zijn "Universeel Gebed" geeft Goeroedev ons de blauwdruk van een ideaal leven. Het bevat de essentie van de leringen van alle grote religies van de wereld, van alle Schriften, van alle heiligen en wijzen. Goeroedev legde zijn hart in dit gebed en hield er ons een schitterend, stralend, nobel, subliem ideaal mee voor.

Een derde toetssteen is Goeroedevs eigen persoonlijkheid. Je kunt meer te weten komen over dit onderwerp in de publicaties van Yoga Vedanta Aalst "Dit is Swamiji" (zie publicaties) en "'Onthoud. Vergeet.' Portret van een Yogi" (zie deze web-site: Boeken on line). Ze bevatten tal van gegevens over Goeroedevs opvattingen over het spirituele leven, Saadhanaa (spirituele oefening), saadhaks (zoekers) en hun levenswijze. De laatste maar niet de minste toetssteen is de opinie die je hebt over jezelf. Wat de wereld over je denkt of wat men bij speciale gelegenheden van je zegt, is niet zo belangrijk. Men zegt zoveel. Vanuit de verte ziet een berg er verrukkelijk en prachtig uit: *Doeratha parvato rangah.* Maar als je hem, misleid door dat betoverende uitzicht, begint te beklimmen, stel je vast dat het van dichtbij allemaal niet zo prachtig is als het wel leek. Het is een slopende en steile klim, over gevaarlijke paden en scherpe rotsen, terwijl je wordt geplaagd door muggen en andere giftige insecten en misschien voorbij stinkende karkassen van gedode dieren komt. Je ontdekt en ervaart dus heel wat dingen, die niet te zien waren toen je je op weg begaf naar een schijnbaar aantrekkelijke plek. Hetzelfde geldt voor mensen. Van veraf kan iemand er prachtig uitzien en in je ogen de ideale door God geschapen persoon zijn. Maar als je dichtbij hem komt en met hem begint te leven en zijn dagelijks leven begint te onderzoeken, ontdek je heel wat dingen die van op afstand niet te zien waren. Zelfs dan kan een mens heel slim zijn en heel wat dingen verbergen. Ook als hij niets opzettelijk verbergt, blijven bepaalde dingen toch verborgen, dingen die men nooit aan een ander openbaart. Deze innerlijke aspecten zijn enkel gekend door de God in hem en door hemzelf.

Lofbetuigingen zijn niet zo belangrijk. Je vriend kan je een schouderklop geven op het speelveld of in de club en zeggen datje een prachtkerel bent. Als je mensen helpt op het speelveld bij voorbeeld zeggen ze wonderbare dingen over jou. Maar het is niet watje uitvoert op het speelveld, op kantoor of in verenigingen dat telt. Het is als je alleen bent, als je voor een spiegel staat en niemand je ziet, dat je jezelf echt kunt beoordelen. Kun je de persoon in de spiegel in de ogen kijken? En kun je jezelf eervol vrijspreken? Kun je je een blanco strafblad geven en zeggen: "Je bent okay,je bent in orde"? Als je de persoon in de spiegel in de ogen kunt kijken en in zijn of haar opinie goede cijfers krijgt, welnu , daar is het dat je staat. Dat is het wat je bent. Dat is je waarheid.

Maar we doen dat zelden. Nochtans is het van wezenlijk belang voor je vooruitgang en verheffing. Welke opinie heb je over jezelf? Welke opinie had je op 1 januari van vorig jaar? En welke opinie heb je nu? Dit is

misschien de laatste toetssteen als je heel onpartijdig, openhartig en heel oprecht kunt zijn in het beoordelen van je leven en je daden als zoeker, als een intelligent, rationeel individu in de menselijke samenleving dat moet omgaan met andere individuen op een ethische, rechtvaardige en hoffelijke wijze.

ONDERDEEL 07 / 20

Vitaal belang van ernst en helder denken

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

VITAAL BELANG VAN ERNST EN HELDER DENKEN

Stralend Aatman (Zelf), Saadhaks (zoekers),toegewijden van de Heer, die hier bijeengekomen zijn in deze heilige Aashram, in de heiligste van alle heilige streken van India, Oetarkhand, het gebied van Ganges en Himalayas, waarmee de Heer zich in zijn wijsheid-onderricht in Zijn Bhagavad Gietaa vereenzelvigt, tracht een bedaarde, onpartijdige en eerlijke beoordeling te maken van de kwaliteit van je spirituele leven en de mate van zijn succes. Wat moet er in worden rechtgezet? Wat moet er in worden versterkt en vermeerderd? Wat is er in afwezig dat moet worden gecultiveerd? En wat is er in dat er niet zou moeten zijn en dat dus zorgvuldig moet worden verwijderd, ontworteld en weggeworpen? Om dit alles te doen heb je een heldere kijk nodig op jezelf, je leven, je gedrag en omgang, je spirituele vooruitgang en je praktisch spiritueel programma, dagelijks en gestadig, gedurende de voorbije twaalf maanden.

Als je daar nooit een speciale gedachte aan wijdt op een systematische manier, kun je geen scherp omlijnd inzicht hebben. Je geest is altijd onvatbaar, gedachten zijn ontwijkend en moeilijk te hanteren, vaag. Nooit nemen ze een definitieve gestalte en vorm aan, omdat niemand welbewust de gewoonte van constructief, helder denken heeft aangekweekt, wat een kunst en een wetenschap op zich is. Zolang dit helder denken niet werd gecultiveerd, blijft de geest een sprinkhaan-geest.

Zolang we geen greep op de geest en zijn processen krijgen, blijft hij glibberig. Hij wordt heen en weer geslingerd van de morgen tot de avond, omdat men nooit aandacht heeft geschonken aan de allerbelangrijkste wetenschap van training van de geest, het cultiveren van helder, doelbewust denken, zodat er niets vaags, nevelachtigs meer aan is en alles helder wordt. Omdat dit niet is gebeurd, is het heel moeilijk een studie van zichzelf te maken. Om die reden moeten we speciale inspanningen doen, pen en papier nemen,achterom kijken, overdenken en noteren hoe en wanneer er plotseling een gedachte opkomt, hoe en wanneer plotseling een inzicht wordt verworven, voor het ons ontglipt, uit ons geheugen verdwijnt en wordt vergeten, voor eeuwig verloren. We moeten het vatten en opschrijven. Zodat wat van de tijd is, eeuwig, blijvend wordt door het zwart op wit te zetten. Op die manier de dingen concretiseren is uiterst belangrijk, uiterst noodzakelijk.

Na eeuwen van studie en vooruitgang, van wetenschap en ontwikkeling, komt men nu tot het inzicht dat opvoeding ook visueel moet zijn. Het gezicht en het gehoor coördineren en tot één enkel proces maken,van de input één enkel proces maken, wordt nu simultane, audiovisuele opvoeding genoemd. Zo moeten ook wij onze gedachten concretiseren, onze ideeën in zwart en wit noteren, zodat we ze vóór ons kunnen zien.

Niets is beter dan het vóór je te zien. Een tandarts verdooft het tandvlees van zijn patiënt, trekt zijn tand en zegt: "Het is gedaan." Maar de patiënt is daarmee niet helemaal tevreden. Hij wil de tand zien. Pas dan is hij honderd percent opgelucht, omdat hij er nu van overtuigd is dat de bron van zijn pijn werd verwijderd. Dat is de gewoonte van de menselijke geest. Hij wil zien.

ONDERDEEL 08 / 20

Het belangrijkste doel van mijn aanmaningen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

HET BELANGRIJKSTE DOEL VAN MIJN AANMANINGEN

Ik zeg jullie dit alles met slechts één doel. Ik deel mijn gedachten op deze manier met jullie met maar één opzet, namelijk jullie hoogste welzijn. Dit delen heeft maar één bedoeling,datje leven moge worden bekroond met glorierijk succes, dat je je spirituele bestemming moge bereiken en dat je je uiteindelijke doel moge realiseren. Met deze ene intentie en bedoeling, werd dit delen gedaan met liefde en welwillendheid en met de vrome smeekbede aan de voeten van Goeroedev dat zijn genade en zegen van je leven een volledig succes mogen maken in alle opzichten, zodat je moge schitteren als een licht voor jezelf en als een lamp op het pad van andere pelgrims zodat het hen leidt van duisternis naar licht, van onwerkelijkheid naar werkelijkheid en van sterfelijkheid naar verlossing en eeuwigdurend leven.

Het doel van het feit dat ik jullie dit alles zeg is in de eerste plaats niet negatief. Het is niet de bedoeling jullie klein te doen voelen. Het is niet dat ik jullie wil zeggen dat ik een lage dunk heb van zoekers en Saadhaks. Verre van. Jullie zijn mensen van grote waarde. Vaak heb je me naar jullie horen verwijzen als "het zout der aarde". Ook is het niet mijn bedoeling jullie schuldgevoelens te geven, omdat je een door God gegeven gelegenheid hebt laten voorbijgaan en de tijd liet wegglippen. Deze zijn niet mijn bedoelingen, al kunnen dergelijke betekenissen automatisch in mijn aanmaningen worden gezien.

Het doel van mijn aanmaningen is integendeel dat je actief moge zijn, dat je waakzaam moge worden. Het is om je aan te moedigen dat ik deze dingen zeg. Het is om je er intens bewust van te maken dat er iets belangrijks moet worden gedaan. En het is om interesse en ijver te brengen in je houding jegens je dagelijks programma, in je gevoel, in je relatie met je spirituele vooruitgang, zodat je energiek en progressief bent als deze maand eindigt en het nieuwe jaar begint. Het is om je voor te bereiden op het nieuwe jaar.

Het is net als bij een wedstrijd, waar de deelnemers aan de startlijn staan, met ingehouden adem en gespannen spieren, zodat ze, zodra het startschot weerklinkt, kunnen vertrekken als een kogel uit een geweer. Zo is ook al dit spreken een voorbereiding op het ontvangen van dat grote geschenk, een wonderlijk jaar van twaalf maagdelijke maanden, elke maand bestaande uit niet minder dan dertig dagen, behalve februari, en elke dag gemaakt van vierentwintig uren. Iedereen, van de miljonair tot de bedelaar op straat, krijgt dezelfde vierentwintig uren. Er wordt geen verschil gemaakt tussen hoog en laag, klein en groot. Neen, Bhagavaan (de Heer) geeft elke dag dezelfde vierentwintig uren. Welke onpartijdigheid! Welke edelmoedigheid! En ieder uur is een gouden uur bezet met zestig diamanten minuten, te kostbaar om te worden verspild en te worden verloren voor altijd. Niemand kan het ooit teruggeven. Een gesproken woord, een afgeschoten pijl en het verspilde uur, geen kracht op aarde kan deze drie terug roepen.

ONDERDEEL 09 / 20

Aan het werk, de tijd dringt

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

AAN HET WERK, DE TIJD DRINGT

Tijd en tij wachten voor niemand. Momenten, uren, dagen, weken, maanden, jaren gaan voorbij. Een korte tijd geleden speelde je nog als kind in de tuin van je ouders. Dan werd je een kleine jongen of meisje, die het naar school gaan ernstig nam, dag na dag, en die kwaad werd als mama te laat was met haar ontbijt. Want de school was heel belangrijk. Je maakte je zorgen over wat de meester zou zeggen als je te laat kwam. Hoe ernstig was die wereld! Dan werd je een teenager. Het schijnt pas gisteren te zijn. Het schijnt gisteren te zijn dat je je intrede deed in de wereld van de volwassenen.

Denk even na over de leeftijd van je lichaam. Hoeveel kalenderblaadjes werden niet afgescheurd, jaar na jaar? Hoeveel Kerstmissen kwamen en gingen er niet? Hoeveel eerste januari's zijn er al niet geweest? En hoe zwarte haren grijs werden en grijze haren wit! Op deze wijze gaan dagen en nachten voorbij. De seizoenen vliegen voorbij. Lente,zomer, herfst, winter en het leven snelt voorbij voor we beseffen dat we in de avond van ons leven zijn of in het midden van ons leven. Het is dan ook met een zekere zin van hoogdringendheid dat deze aanmaningen worden gegeven. En het loont de moeite aan deze aanmaningen aandacht te schenken, zodat we het ons later niet moeten berouwen en uitroepen: "Helaas! Helaas!" Het is om die reden dat men zegt: "Grijp de tijd bij het haar! Kal kare jo aaj, aaj kare jo ab." Tijd is zo kostbaar, kostbaar, kostbaar en mag niet worden verspild in ijdel gepraat. Tijd is een gift die God nu voorbereidt om je te worden overhandigd om middernacht op 31 december. Ik probeer je slechts voor te bereiden om die gift te aanvaarden en er het beste gebruik van te maken. Dat is de intentie -positief, constructief, creatief en progressief. De bedoeling van mijn aanmoediging is dat je jezelf bestudeert en dan probeert alle dingen te overwinnen die moeten worden overwonnen, alle dingen in je leven te brengen die erin moeten worden gebracht en met kracht en voor eens en voor altijd alle dingen weg te gooien die uit je leven moeten worden weggegooid.

Goeroedev zei zo vaak; "Denk aan de dood. Hij kan ieder ogenblik komen. Wees dan ook niet lui. Wees niet onverschillig voor belangrijke dingen. Stel het niet uit. Onthoud dat er geen greintje plezier of echt geluk op deze wereld is. Laat je niet misleiden door je eigen innerlijke begeerten en verlangens van de geest, je eigen zintuigen in dit lichaam en je eigen zintuiglijke voorwerpen. Ze zijn alle misleidend, ze zijn alle verraderlijk. Ze zullen je in de val laten lopen. Wees dan ook fel, energiek en alert.

Er is geen geluk in zintuiglijke voorwerpen. Er kan niets worden gewonnen door zintuiglijke voldoening of zingenot -alles te verliezen, niets te winnen. De geest en zijn begeerten en verlangens zijn je echte vijanden. Daar is het waar je de strijd moet voeren.

Herinner je de grote Werkelijkheid voorbij alle verschijnselen, God. Noem ze God, Jehovah, Almachtige Vader, Allah, Ahoera Mazda, het Hoogste Tao, Ek Omkaar, Satnaam, Brahman, Bhagavaan -noem ze zoals je wil. Er is één grote, verbazingwekkende, altijddurende Werkelijkheid. Dat is je bron. Dat is je eeuwige verblijfplaats. Zonder dat doel is je leven een zero. En dat kan je bevrijden van alle pijn, zorgen en lijden, alle vrees, gebondenheid en begrenzing. Dat kon je echte verlossing, onsterfelijkheid geven. Denk

aan de heiligen en wijzen, die ons leerden, door hun eigen leven hoe die Ultieme Werkelijkheid te bereiken en voor altijd te worden bevrijd van de kwellingen van het leven, hoe de hoogste vreugde te bereiken, de sublieme staat van gelukzaligheid en bevrijding.

De dood is zeker, maar we weten niet wanneer hij komt. Zijn komst staat vast. Maar wanneer hij komt is onzeker. We kunnen het ons dan ook niet veroorloven met dit feit te spelen. Het moet ons altijd voor ogen staan en in dat licht moeten we ons leven leiden. Ga aan het werk, talm niet, sluimer niet. Je moet wakker zijn. Toen Goeroedev ons op zekere dag het gemakkelijke pad naar Godrealisatie beschreef, zei hij: "Roei negatieve eigenschappen uit, cultiveer positieve, deugdzame eigenschappen. Dat is nummer één. Nummer twee: denk voortdurend aan God, zelfs te midden van je activiteiten. Nummer drie: draag al je handelingen op aan God. Goeroedev zei dat dit de gemakkelijke, zekerste en onfeilbare weg naar de Godrealisatie is.

Dit is geen werk. Het is een aangename, constructieve, creatieve taak. Het zou je de grootste vreugde moeten schenken je in te zetten in dit proces van het hervormen, herscheppen van jezelf, van te worden herboren in een nieuwe dimensie, een nieuw bewustzijn. Wat kan er opwindender zijn dan dit avontuur van je leven te hervormen, je hele zelf te veranderen in een schitterend, stralend, bevrijd, vreugdevol nieuw wezen? Dit wordt aanbevolen als de grootste vreugde. Het is de grootste, meest wonderbare taak waarvoor dit leven zou moeten worden gebruikt; de taak der taken, de grootste van alle taken. Dag na dag, zelfs als we naar de vervulling van onze goddelijke bestemming toegaan, zelfs als elke dag iets toevoegt aan onze spirituele verheffing, neemt hij tegelijkertijd iets weg van de nog beschikbare periode. Hij neemt iets weg van wat we moeten gebruiken, ons leven, onze tijd, onze energieën. Naarmate we vooruitgaan worden we geconfronteerd met een steeds verminderende hoeveelheid tijd om te voleindigen wat ons nog te doen overblijft. Je moet je altijd goed bewustzijn van dit feit, Hoe voldaan je ook bent over de kleine stappen voorwaarts die je hebt gezet, hoe groot je gevoel van vervulling ook is omdat je niet elke dag hebt verspild, maar een stap voorwaarts hebt gezet, opwaarts bent gegaan, tegelijkertijd moet er ook een fellere kant in je streven komen, omdat met elke stap die je voorwaarts zet, de nog beschikbare tijd steeds kleiner wordt. Elke zonsondergang laat ons achter met minder beschikbare tijd en elke zonsopgang brengt ons de prachtige gift van een nieuwe dag voor spiritueel streven, om op te stijgen op de schaal van spirituele ontwikkeling. Elke zonsondergang vindt ons beroofd van een dag.

Met elk jaar dat voorbijgaat en met elk nieuw jaar dat komt, verheugen we ons in de gift van een nieuw jaar en moeten we er ons tegelijkertijd ook bewust van zijn dat wat er overblijft één jaar minder is. Veel tijd is voorbijgegaan, weinig blijft er nu nog over. Daarom, nu, kom, kom. Wees alert. Sta op, sta op. Wees helder. Dat is wat de groten hebben gezegd. Het is daarom met een grotere oprechtheid, met een grotere, ernstiger doelbewustheid en met een grotere zin van dringendheid dat we moeten doen wat nog te doen overblijft voor onze tijd verstrijkt. Ik kan me niet veroorloven hier en daar te kijken, mijn energieën verkeerd te richten, mijn minuten en uren verkeerd te richten, mijn voormiddagen en namiddagen verkeerd te richten in andere kanalen dan dat allerbelangrijkste kanaal van het bereiken van Godbewustzijn, dat het ene, ware en allerbelangrijkste doel van het menselijk bestaan is, zoals al de grote heiligen en wijzen, oude, middeleeuwse en moderne, telkens weer hebben herhaald. Ze zeiden: "O mens, word wakker! Je bent hier niet enkel gekomen voor fysieke, mentale en intellectuele activiteiten. Neen,je kwam hier om de Godrealisatie of Zelfrealisatie te bereiken. Kom, sta op, ontwaak en bereik de verlichting! Het leven is kort, de tijd gaat snel. Talrijk zijn de hindernissen. Leg je daarom ijverig, met hart en ziel en met volharding toe op dit ene grote doel." Op dezelfde manier vermanen de Oepanishads, de Bijbel,het Nieuwe Testament je: "Zoek eerst het koninkrijk der hemelen en al het andere zal je worden toegevoegd." De Koran en de boeddhistische schriften manen je aan: "O mens, het leven is kort en de tijd vliegt. Kom en leg je met hart en ziel toe op het spirituele streven. Beweeg in de richting van deze grote,grootse voltooiing van je leven,

de vervulling van je goddelijke bestemming, het bereiken van onsterfelijkheid,van goddelijke volmaaktheid,verlichting, bevrijding," Telkens weer hebben alle Schriften, alle grote profeten en boodschappers van God, die er altijd zijn geweest sedert de oudste tijden, de mensheid opgeroepen niet te sluimeren in vergetelheid, maar te ontwaken en dag na dag voorwaarts, opwaarts en Godwaarts te gaan. "Eis je geboorterecht op, vervul je bestemming en wees vrij." Dit was hun aanmaning.

En de laatste om deze oproep te herhalen en ons aan te moedigen met al de kracht van zijn pen, met al de kracht van zijn welsprekendheid, met al de kracht van zijn liefde voor de mensheid, met al de kracht van zijn oprechtheid, met al de kracht van zijn eigen diepe versterving en Godrealisatie, was de beminde en eerwaardige Goeroedev Swami Sivanandaji, de profeet van deze twintigste eeuw, een boodschapper van Godrealisatie, een boodschapper van spiritueel leven. In dit moderne atoomtijdperk, in deze ruimtetijd is Swami Sivanandaji gekomen als de vertegenwoordiger van deze oude, ononderbroken lijn van zieners en wijzen, die generatie na generatie hetzelfde hebben gedaan door de eeuwen heen,van de tijd van de Oepanishads, voorbij de geschreven geschiedenis, tot op heden. Goeroedev was de moderne vertegenwoordiger van deze oude, ononderbroken lijn van spirituele boodschappers. En laten we daarom, fortuinlijk als we zijn in de kring te zijn gekomen van zijn wijsheid-onderricht, in de krachtige spirituele stroom die hij in beweging zette, onze richting houden, laten wij niet in slaap vallen, laten wij niet rusten op onze roeispanen, laten wij ons niet afdrijven in verkeerde kanalen, in zijkanalen. Laten wij in de hoofdstroom blijven , die naar de oceaan stroomt, majestueus, onophoudelijk. Laat de spirituele stroom van onze verwachting naar Godrealisatie vloeien in een vaste, ononderbroken stroom. Laten wij onze energieën, al onze inspanningen, al onze spirituele kracht, al de kracht van ons intellect, al de fit van ons lichaam, al de kracht van onze wil, de kracht van onze gezuiverde gevoelens en emoties, alle mogelijkheden van onze persoonlijkheid als actie, gevoel, denken en redeneren bundelen, laten wij één verenigde voorwaartse beweging naar dat grote Doel worden. Ja, het leven moet bewust worden gericht in de juiste richting van het doel. Het leven moet doelbewust worden gericht op deze standvastige voorwaartse en Godwaartse beweging. Onze richting moet juist zijn. Dat is de sleutel -de juiste richting en de juiste aanwending van alle krachten, die we tot onze beschikking hebben, onze hele persoonlijkheid, uiterlijk en innerlijk. Dat is de grote taak. Dat is de uitdaging. Dat is het grote avontuur. Dat is het enige wat echt noodzakelijk is.

ONDERDEEL 10 / 20

Onze problemen zijn binnenin, onze oplossingen zijn binnenin

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

ONZE PROBLEMEN ZIJN BINNENIN: ONZE OPLOSSINGEN ZIJN BINNENIN

In deze voorwaartse, Godwaartse beweging zijn slechts vijf percent van de hindernissen, moeilijkheden en problemen die we ontmoeten en waarmee we moeten afrekenen, buiten ons.

Naarmate we op het spirituele pad vorderen, realiseren we ons dit steeds meer. Ze zijn 5% buiten ons en 95% in ons. Er is geen probleem buiten ons als we geen probleem zijn voor onszelf binnenin. Als God onze ogen opent voor deze waarheid, schenkt Hij ons de grootste zegen, verleent Hij ons de grootste genade. Laten we over deze grote kwestie nadenken. We moeten met onszelf omgaan vierentwintig uur op vierentwintig,dag en nacht.

De uiterlijke wereld echter is slechts een voorbijgaande factor vergeleken met onszelf, die heel de tijd in ons eigen gezelschap verkeren. Ons innerlijke wezen betekent dan ook alles voor ons. Het is het positieve zowel als het negatieve, de grootste kracht, zowel als de grootste zwakheid. Het is onze hoop zowel als onze wanhoop. En zolang de saadhak, de spirituele zoeker, de Yogi niet afrekent met deze situatie, kunnen de problemen nooit ophouden. Het ware gebed is dan ook dat ons dit inzicht moge worden geschonken, dat we hulp mogen ontvangen, dat we de wijsheid mogen krijgen om onszelf te redden van onszelf, om onszelf te overwinnen, om onszelf te bevrijden van onszelf en, misschien, onszelf af te werpen van onszelf, zodat alleen licht, wijsheid en een duidelijk, ongecompliceerd, recht en zuiver pad, vrij van hindernissen, overblijft. Hemel en hel, God en de duivel, de Paandavas en de Kauravas, Devas en Aasoeras, problemen en hun oplossingen liggen in ons.

Stralend Aatman (Zelf), misleid jezelf niet en geef de schuld niet aan de uiterlijke wereld. De uiterlijke wereld is onschuldig. Hij komt je nooit zeggen: "Nu ben ik hier, reken met me af." Maar wij gaan en beginnen met hem om te gaan en werken ons in de nesten, raken verstrikt in allerlei situaties. Honderden en duizenden vuren branden over de hele wereld in honderden en duizenden huizen. We lopen echter geen gevaar zolang we geen brand stichten in ons eigen huis. Hele steden en bossen kunnen tot as worden herleid. We horen het op de radio en zien het op tv, maar alleen als we brand stichten in onze eigen slaapkamer komen we in een catastrofe terecht. Dus niet wat buiten ons bestaat vormt een bedreiging,maar het is wat we binnenin scheppen dat het echte gevaar en de echte dreiging vormt.

Dit is een belangrijke zaak, die zorgvuldig moet worden overwogen, want we moeten met onszelf leven en we moeten voorbij onszelf gaan en de staat van Poeroesha-schap en Brahman-schap bereiken. Maar als er in onszelf krachten zijn die ons niet toelaten voorbij onszelf te gaan dan komen we vast te zitten. En hoe wonderlijk, glorierijk, groots en machtig de staat van Brahmanschap ook moge zijn, juist boven je hoofd, je kunt het niet bereiken, omdat er iets in je is dat niet toelaat datje naar buiten komt en voorbij je hoofd gaat.

Niet al het Brahman-schap dat bestaat, niet duizend Brahman-schappen kunnen iets doen, tenzij je jezelf overstijgt, tenzij je jezelf bevrijdt van jezelf.

Denk diep na. Wat ben je ? Wat is dit ding dat je jezelf noemt? Wat zijn al de bestanddelen die dit "ik" vormen? De grootste kracht, de grootste wijsheid, de grootste bekwaamheid waren eigen aan Hanoemaan, in het Raamaayana-epos. Dit alles legde hij aan de voeten van Heer Raama. Hanoemaan gebruikte ze niet voor zichzelf. Hij maakte geen amok. Hij werd geen woesteling, Hij gebruikte zijn talenten niet voor zichzelf, om anderen te domineren of om zichzelf te verheerlijken. Er was geen zelf in Hanoemaanji. Het was allemaal Raama, Raama, Raama,.. Het geheim is dus echte devotie en toewijding. Anders had Hanoeman een groot gevaar kunnen worden. Hij had de kracht, de moed,de onbevreesheid, de durf. Hij kon de grootste dreiging zijn geworden in de gehele Raamaayana, maar hij werd de meest goedaardige helper, een goede Samaritaan, Waarom? Hoe? Hanoemaan cijferde zichzelf weg. En hij legde alles aan de voeten van Raama, ten dienste van God, voor God, voor een hoger ideaal. Om die reden wordt Hij vereerd. Hij hield op te bestaan. Hij herleidde zichzelf tot een nul. Alles wat Hij had, alles wat Hij was, stelde Hij ten dienste van het Goddelijke. Deze aspecten van grote figuren ontgaan ons meestal. Het juiste perspectief van waaruit te kijken en begrijpen, vatten en ontvangen is in ons afwezig, want we zijn veel te druk bezig aan de oppervlakte. Om die reden komen we tot dit verzoek, deze smeekbede: "O Heer, help ons onszelf te redden van onszelf." Egoïsme valt je niet aan van buitenaf. Zelfzucht komt niet van buiten jou om je te belagen, te misleiden, in de val te lokken.

Goeroedev heeft alles gezegd. Een saadhak moet zichzelf bevrijden van onoprechtheid, bedrog, sluwheid, verborgen motieven, onderdrukte begeerten, rechtvaardiging van wat niet te rechtvaardigen is en excuses voor alles. Ze brengen ons nergens. Ze behoren alle tot ons, ze sluimeren in ons. Ze komen niet van buitenaf. Ze overvallen ons niet van links of rechts, van vooraan of achteraan. En ze springen niet op ons hoofd. Ze zijn in ons, kaama (lust), krodha (woede), lobha (hebzucht), moha (begoocheling), mada (trots), matsarya (jaloersheid) -ze zijn alle daar, deze rovers, deze dieven om ons te beroven van onze weelde. Let dus op. "We moeten op onze hoede zijn voor deze dingen die in ons verblijven", zei Shankara duizend en tweehonderd jaar geleden.

Deze aspecten zijn dan ook waard te worden overwogen bij het beoordelen van onszelf, zodat we degelijk zijn uitgerust voor het jaar dat komt. Ik herhaal nogmaals dat al deze waarheden met jullie worden gedeeld met een volledig positieve, opbouwende en creatieve bedoeling. Niet om jullie zelfvertrouwen te ondermijnen, niet om jullie klein te doen voelen, maar om je te doen inzien wat je misschien niet kon inzien, wat je in het geheel nog niet hebt ingezien, om je te vragen wakker en alert te zijn, om voorbereid te zijn. Men zegt: "Een verwittigd man is er twee waard." Als men alle goede punten en alle slechte punten van de weg voor zich kent, dan weet men hoe men de slechte punten kan vermijden en het voertuig veilig ter bestemming brengen. Als iemand niet op de hoogte is van de hindernissen op de weg, dan wordt een ongeluk veel waarschijnlijker en loopt de hele onderneming ernstig gevaar. Daarom is het noodzakelijk dat wij onze weg kennen en die weg ligt in onszelf. Om die reden hebben mijn aanmaningen een volledig positieve bedoeling: jullie alert maken,jullie enthousiasme opwekken als je jezelf het hoofd biedt en het probleem aanpakt. Want er is geen tijd te verliezen. Ik wil jullie kortom de juiste wapens in handen geven om aan alle mogelijke situaties het hoofd te bieden.

Mijn bedoeling waarmee ik deze ideeën met jullie deel is dat je bekwamer, beter voorbereid, beter uitgerust bent om met jezelf om te gaan naarmate je vordert op het pad. Mogen ze worden aanvaard met dezelfde bedoeling. En mogen ze worden toegepast in je leven, zoals ze moeten worden toegepast. Moge het jaar dat komt een glorierijk jaar voor je zijn op dit pad van gestadige vooruitgang naar de verheven staat van

goddelijke volmaaktheid en bevrijding. Dat is de wezenlijke bedoeling van dit delen, datje beter in staat bent deze onophoudelijk beweging naar je grote, goddelijke bestemming gaande te houden.

ONDERDEEL 11 / 20

Negatieve oplossingen werken niet

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

NEGATIEVE OPLOSSINGEN WERKEN NIET

Je bent je eigen beste vriend. In jou bestaan er totale oplossingen voor alle problemen in je leven, totale oplossingen, geen negatieve oplossingen. De struisvogel heeft ook een negatieve oplossing. Als hij wordt aangevallen, wil hij zich niet bedreigd voelen. Hij steekt zijn kop in het zand. Hij kan dan niet zien dat hij wordt aangevallen. Zoals de struisvogel proberen ook mensen negatieve oplossingen. "Neen, er is geen vijand." "Waarom?" "Ik zie niemand." En zo denken ze dat ze het probleem hebben opgelost. Maar dit soort van oplossingen -je kop in het zand steken- werkt niet. Ze werken niet, omdat de jager de vogel doodt.

Er is een lieflijk verhaal in Brindavan over Krishna als kind. Hij vroeg zijn moeder om hem wat melk te geven. Ze zei: "Je hebt nog niet lang je melk gekregen. Het is nog geen tijd." "Wanneer zal het tijd zijn?" vroeg hij. "Vanavond", antwoordde zijn moeder. "Wat bedoel je met van avond?" "Als de zon ondergaat en als het donker is." "Wat bedoel je met donker?" "Het is donker als je niets ziet." Krishna sloot zijn ogen en zei: "Moeder, het is donker, ik kan niets zien. Geef me nu mijn melk." Ook dit is een soort van pientere oplossing. In het geval van de struisvogel gaat het om een dwaze oplossing. In het geval van het kind Krishna was het een heel snuggere oplossing. Maar beide brengen niets teweeg. De oplossingen voor de levensproblemen evenwel die in jou besloten liggen zijn positief en creatief, want alles is hier creatief. Het leven is evolutie. Het is een opwaarts proces. Het is een progressief en geen regressief proces. Evenmin is het stagnerend. De wet van het leven is vooruitgang, een opstijgen naar een staat van volmaaktheid. Het plan van God voor de mens, voor elke individuele ziel, is dat hij wordt zoals Hij, dat hij wordt zoals zijn Schepper. Elke individuele ziel is geschapen naar Zijn beeld en gelijkenis, ten volle goddelijk: *Jievaatma ke amsa hai*. Goddelijkheid is je ziel en dus werden de mogelijkheden om alles te overwinnen, om alles op te lossen en het Doel te bereiken in jou geplaatst door de goede God, die alles maakte, groot en klein.

In jou liggen totale oplossingen voor alle problemen. Er is een kracht om je in al je zwakheden te ondersteunen. Er is een licht om elke duisternis in jou uit te bannen. Er werkt in jou een totale kracht, zoals ze werkt in ieder klein ei dat door een vogel in zijn nest werd gelegd, zoals ze werkt in ieder zaad die in zich de mogelijkheid van een boom bevat, zoals ze werkt in iedere pop die in zich de mogelijkheid van een vlinder met prachtige vleugels bevat. Zoals volmaaktheid in al deze dingen besloten ligt, zo is er in jou de mogelijkheid van goddelijkheid, van de Godservaring, van goddelijke volmaaktheid. In jou is de mogelijkheid van Satchidaananda-bewustzijn (Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid) en bevrijding. En jijzelf bent dus je beste vriend op deze wereld, in dit leven.

ONDERDEEL 12 / 20

Jijzelf bent je beste vriend: verhef jezelf door jezelf

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

JIJZELF BENT JE BESTE VRIEND: VERHEF JEZELF DOOR JEZELF

Interesseer je sterk voor jezelf. Interesseer je sterk in je zelfstudie. Niemand zal zoveel interesse voor je hebben als jij kunt hebben. Want jij moet onophoudelijk met jezelf leven. Jij alleen dus kunt een volledige aandacht schenken aan jezelf, dag en nacht. Jij alleen staat in een voordeelspositie om zoveel mogelijk goed te doen voor jezelf. Alle anderen kunnen je af en toe helpen, maar jij kunt je eigen grootste weldoener zijn. Niet de enige weldoener, maar de grootste. En in deze taak ben je nooit alleen. Hij die in jou verblijft, is altijd bij jou.

leder mens is zijn eigen beste vriend. Voor jou is er geen grotere vriend dan jijzelf. Andere vrienden zijn immers slechts beschikbaar op bepaalde ogenblikken, maar jij bent er voor jezelf alle vierentwintig uren. leder probleem dat je overvalt, alles wat in je boven komt, onmiddellijk kun je rekenen op je hulp om het op te lossen. Je bent dus een nooit falende vriend voor jezelf. Je kunt voor honderd procent op jezelf betrouwen.

Dit punt moet goed worden begrepen. En in het licht van deze zeer, zeer troost gevende, overtuigende en helpende gedachte moet je je weg voorwaarts banen op het pad dat leidt naar Godbewustzijn en goddelijke volmaaktheid. "In jou", placht Goeroe Maharaaj te zeggen, "is er een bron van geweldige kracht." De zuiverste, schitterendste edelstenen liggen op de bodem van de oceaan. Zo ook is in jou God verborgen. In jou is een oceaan van zaligheid. In jou wacht goddelijke volmaaktheid om te worden ontplooid, ontwikkeld en op een glorierijke manier te worden gemanifesteerd als je werkelijkheid, als je ware Zelf, als je ware eeuwige identiteit, als je wezenlijke aard. Dat is de waarheid. In jou ligt de bron om alle hindernissen te overwinnen, om het hoofd te bieden aan alle uitdagingen. Dit is je innerlijke wezen.

Conflicten, spanningen, hindernissen en moeilijkheden worden geschapen van binnenin, maar terzelfder tijd is er ook licht. Er is niet alleen duisternis. Er is ook licht verborgen. Er is een bron van vreugde, een oceaan van zaligheid, een mijn, een krachtcentrale die moet worden aangeboord. Als je dit weet en leeft in het licht van deze waarheid, is er geen gebrek aan zelfvertrouwen, geen wankelmoedigheid, geen aarzeling. Je weet dan dat je kunt overwinnen, dat alles onder je controle is, datje macht hebt over alle omstandigheden, dat alle uiterlijke factoren machteloos zijn tegenover je eigen innerlijke kracht. Je hebt bronnen en mogelijkheden voor elke behoefte. Maar je moet je erop concentreren.

Mogen we leven in dit bewustzijn en God danken bij ieder ontwaken voor wat we zijn. We moeten beginnen van waar we staan. De natuur aanvaardt alles zoals het is. Zij stelt geen eisen. Maar al aanvaardt zij alles zoals het is, zij verwacht toch dat alles verbetert, dag na dag. Dat is het wat de natuur, het leven, Gods wil van ons verwachten, dat we niet blijven waar we zijn, maar dat we verder gaan tot wij het doel bereiken. Dat is het grootse avontuur, de volmaaktheid zelf bereiken in dit leven.

Shankaraachaarya maakte het overtuigend en boven elke twijfel verheven dat deze staat van volmaaktheid niet moet worden verworven in een verafgelegen bestaan na de dood, in een of andere hemel. "Hier en nu", zei hij. Verlossing is hier en nu, in dit leven. Deze volmaaktheid realiseren, dat is het echte leven. Zonder dat is het leven geen leven.

Leven is dan ook bewegen naar die grote verworvenheid toe, naar de spirituele Mount Everest, de verheven staat waar we worden wat God van ons verlangt. Dat we er nu veraf staan, dat we zijn wat we nu zijn, is het probleem niet. Maar geen enkele inspanning doen om die volmaaktheid te bereiken, dat is het probleem. Vergeten dat toppunt van volmaaktheid in gedachten te houden, ieder ogenblik, met elke ademhaling, met elke stap die we zetten, dat is het probleem. Maar als wij de God altijd in onze gedachten houden, het ideaal schitterend en schijnend in onze mentale visie,en als we blijven verdergaan naar dat doel toe, dan is er geen probleem. Het leven is dan doelbewust, betekenisvol. Het leven wordt dan heel interessant. Dat is de manier waarop we moeten leven en daarin heb je het grote voordeel dat je vierentwintig uur op vierentwintig je helper en vriend bij de hand hebt.

Deze vriend faalt nooit. Zodra je om Hem vraagt, is Hij er. Hij wacht altijd op je oproep. Je hebt het grote voordeel in jezelf deze altijd aanwezige, nooit falende vriend te hebben. En dat is je Zelf.

Dit is het grote geheim dat door de Gietaa wordt openbaard. Talm niet. En laat niets in de weg komen van je vastbesloten en standvastige vooruitgang naar dat grote Doel. Veeg alle hindernissen van de baan. Bevestig je eigen meesterschap en ga moedig en vastberaden vooruit, bereik God en wees vrij. Wees gekroond met glorie.

Het spirituele leven is het enige echte leven, de authentieke, waarachtige beweging van je innerlijke wezen naar je eeuwige bron en oorsprong, de reis terug naar huis. Mogen Gods genade en de zegeningen van de meesters jullie ongehinderd succes geven in dit innerlijke leven waarvoor je hier op aarde bent gekomen, dat anders een domein is van janma (geboorte), mrityoe (dood),jara (ouderdom), vyaadhi (ziekte) en doehkha (lijden). Het leven hier op aarde is zinloos. Het is onderhevig aan duizend aandoeningen. Het is chaotisch en fragmentarisch.

Maar dit ene innerlijke, spirituele doel maakt het waardevol en betekenisvol. Gelukkig en gezegend zijn jullie allen dan ook dat de innerlijke betekenis ervan jullie werd gegeven, dat je werd verrijkt met de spirituele zin van je leven. Jullie hart moet dan ook gevuld zijn met dankbaarheid, een standvastig enthousiasme en grote ernst. Leid het leven van een zoeker. Denk met dat doel na over het leven van de wijzen, die je voor zijn gegaan, die de weg hebben gebaand en die je een schitterend voorbeeld hebben nagelaten.

Heiligen en wijzen zijn voor ons grote lichten op het spirituele pad. Ze leiden ons naar de uiteindelijke vervulling van ons bestaan, de Godservaring, het volledig overstijgen van al onze beperkingen in bewustzijn en schitteren met de pracht van onze oorspronkelijke wezenlijke aard, die goddelijk is. Niets minder en niets meer.

Volmaakt zijn als onze Maker, deze mogelijkheid ligt in ons. Laten we dan ook elke gelegenheid aangrijpen en laten we elk ogenblik gebruiken voor dit grootse doel. En laten we van onze onvermijdelijke aardse ervaringen middelen maken om op te klimmen op het spirituele pad. Zoals de grote Rama Tirtha zei: "Maak van struikelstenen treden naar succes." Hindernissen en handicaps kunnen gelegenheden zijn om spirituele kwaliteiten te verwerven,zoals moed, vastberadenheid en uithoudingsvermogen, zoals wijsheid, onderscheidingsvermogen, introspectie en wilskracht -al deze en meer. Het is als men hindernissen tegenkomt dat we ertoe worden aangezet een beroep te doen op onze innerlijke, sluimerende

mogelijkheden. Tegenstand kan je doen schitteren als gloeiend goud, kan je de kracht geven, die door Mahatma Gandhi zielenkracht of Aatma Bal werd genoemd.

Niets komt tot ons in het leven zonder doel. Achter alles gaat een opzet schuil. Als dit wordt ingezien kan van elke ervaring een nuttig gebruik worden gemaakt.

ONDERDEEL 13 / 20

365 maagdelijke dagen, 24 gouden uren, 60 diamanten minuten

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

365 MAAGDELIJKE DAGEN, 24 GOUDEN UREN, 60 DIAMANTEN MINUTEN

Wij naderen het einde van het jaar en zullen spoedig een nieuwe gift van 365 maagdelijke dagen binnengaan, waarin je het zaad kunt zaaien van een grootse en glorierijke toekomst, voor een oogst van vrede, zaligheid, verlichting en goddelijke volmaaktheid. Het is nu aan jou om te handelen zoals je wenst. Het nieuwe jaar is als een boek met onbeschreven bladzijden, klaar om te schrijven wat je zelf wil. Je kunt schrijven in gouden letters als je er iets moois wilt van maken. Laat de weinige dagen die ons scheiden van het nieuwe jaar een periode zijn van voorbereiding, dagen van diepe introspectie. Probeer een beoordeling te maken, een evaluatie van wat je bent geweest in het voorbije jaar en wat het voor jou heeft betekend.

Heb je de dagen aangegrepen en er treden van gemaakt naar je bestemming, opwaarts en Godwaarts? Of heb je de dagen laten voorbijgaan? Heb je van de ervaringen die je had dingen van ergernis en frustratie gemaakt? Of heb je ze veranderd in baat bijbrengende dingen, in dingen van grotere wijsheid en grotere innerlijke kracht? Hoe heb je de elf voorbije maanden gebruikt op het gebied van ethische ontplooiing? Hoe ben je gevaren als een spirituele zoeker, een Saadhak, een Yogi op het pad van je uitverkoren Yoga, op het pad van Abhyaasa (oefening)? En wees in het licht van dit onderzoek beter uitgerust voor het aanvaarden van deze wonderbare gift van God, een jaar meer.

Zoals ik vroeger al zei is elke dag gevuld met vierentwintig gouden uren, bezet met diamanten minuten, kostbaar, onschatbaar, weergaloos. Ze behoren je toe om ze te vullen met goddelijkheid, liefde, mededogen, wijsheid, spirituele betrachting, oprechte Saadhanaa. Was je goed? Was je enig en wonderlijk? Wees nog beter. Laat het jaar dat komt een jaar zijn dat bewijst dat Gods gift aan jou niet vergeefs was. God sta je bij in het grote avontuur van het leven, dat het bereiken is van het hoogtepunt van Godservaring, van verlichting en bevrijding. Dit is mijn oprecht gebed aan de voeten van de Almachtige en aan de voeten van de geliefde en eerwaardige Goeroe Maharaaj, die het licht is van ons leven, die ons dit bewustzijn bijbracht dat we in wezen goddelijk zijn.

ONDERDEEL 14 / 20

Laat divyatva of goddelijkheid de grondtoon van ons leven zijn in het nieuwe jaar

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

LAAT DIVYATVA OF GODDELIJKHEID DE GRONDTOON VAN ONS LEVEN ZIJN IN HET NIEUWE JAAR

Nu we allen de gift van het komende nieuwe jaar naderen, 365 maagdelijke dagen door ons te vullen met sublieme gedachten en daden, vragen we u, Goeroedev, om uw leiding en genade, dat de komende dagen, weken en maanden,waarlijk goddelijk mogen worden. Moge dit een jaar zijn waarin we ernstig streven naar de uitdrukking van onze goddelijkheid, een jaar waarin we proberen van ons gehele wezen, in al zijn delen en bewegingen, te maken wat het zou moeten zijn, vol van een goddelijke kwaliteit. Laat goddelijk leven onze ene gedachte zijn. Laat het kloppen met ons hart, stromen met ons bloed, vibreren in elke cel van ons wezen. Moge goddelijkheid onze grondtoon zijn. Met elke ademhaling, bij elke stap, op ieder ogenblik van ons dagelijks leven, moge dit ene meest betekenisvolle woord, de leidraad van ons leven zijn. Sta ons bij, leid ons, geef ons de innerlijke kracht om te weerstaan aan bekoringen. Geef ons de wil om echt goddelijk te zijn, om echt te bewegen naar de goddelijke bestemming, die ons geboorterecht is. Dit is het ene ding dat ons bestaan rechtvaardigt als leden van deze spirituele broederschap, die ontsprong aan uw Satsankalpa (spirituele wens), aan uw intense versterving, aan uw levenslange inspanningen om in het hart van de mens, in de hele wereldfamilie, een bewustzijn van hun goddelijkheid op te wekken.

Moge dit een waardig offer zijn dat we brengen, een offer van bloemen aan de voeten van de Meester, die leefde om ons bewust te maken van onze goddelijkheid en ons bewust te doen leven, om goddelijkheid te ontplooien en uit te drukken. Er kan geen groter geluk bestaan dan zich te wijden aan deze taak met nederigheid en oprechtheid. Oprechtheid moet de grondtoon zijn. En met vasthoudendheid, met een ontembare wil, met hardnekkigheid, kan de taak worden volbracht. Mogen alle krachten waarover we beschikken op dit ene doel worden gericht -Divyatva, niet Hindoetva of Christoetva of Islam, maar Divyatva. Moge de Almachtige in deze taak je voortdurende helper zijn.

Moge Goeroedevs liefde en genade in deze taak met je zijn en moge 31 december van volgend jaar je zien als een veranderd wezen, dat schittert met schoonheid, vreugde, sublimiteit. Laten we daarvan ons doel maken. Wat is er anders? Eten, drinken, slapen, urineren, zich ontlasten. Leven in deze met vuil gevulde kooi? Wat is er in dit lichaam? Het is voedsel voor de wormen. Wat is er in dit lichaam dat elke dag moet worden gereinigd, dat vuil afscheidt door de oren, de ogen, de mond? Wat is er in dit lichaam, dat gemaakt is van grof, bezoedeld, vergiftigd voedsel, kunstmatige, dode dingen, levenloze witte bloem en witte suiker? Wat is er in dit lichaam, dat zelf een gevangenis, een slavernij, een straf is? Maar het hervormende kenmerk van het verblijf in deze smerige kooi van vlees en beenderen is dat je, als je wijs en vastbesloten bent, van de huurtermijn in dit onreine, vergankelijke lichaam, dat onderhevig is aan ziekte, verval en ontbinding, een groot relaas van bevrijding en een avontuur naar volmaaktheid kunt maken. Anders is er

niets om het aan te bevelen. Maak je verblijf in deze lichaamsgevangenis dus de moeite waard. Leef op een zodanige manier datje eruit tevoorschijn komt als een schitterende, stralend goddelijke, volmaakte en bevrijde ziel. Dat is het wat het leven wonderbaar maakt, waard te worden geleefd, elk ogenblik ervan. Is deze taak afwezig dan is het leven een akelige verspilling, een nul, een niets, een last, een zinloze nonsens. Maak het dus betekenisvol.

Stralend Aatman (Zelf), Saadhaks (beoefenaars van Saadhanaa of oefening), Moemoekshoes (die verlangen naar verlossing), Jignyaasoes (die verlangen naar spirituele kennis), toegewijden van de Heer, die de rechtvaardigheid lief hebben, Satsangis (die samenkomen in spirituele broederschap), ik spreek jullie aldus aan, omdat je om dit alles te worden naar hier gekomen bent. Je kwam hier om de rechtvaardigheid lief te hebben, zodat je geschikt wordt om het koninkrijk der hemelen binnen te gaan.

"Zalig zijn zij die hongeren en dorsten naar rechtvaardigheid, want ze zullen het eeuwig leven beërven." God is de wortel van Dharma, de bron van Dharma (rechtvaardigheid). Ik spreek jullie aldus aan om jullie eraan te herinneren wat je bent, wat je zou moeten zijn. Het allerbelangrijkste feit is dat je voortdurend vaststaat in het bewustzijn van je goddelijkheid.

Je bent goddelijk. Daarom moet alles watje innerlijk toelaat en laat groeien eveneens goddelijk zijn. Je zou in je bewustzijn, in je persoonlijkheid, in je innerlijke aan niets plaats mogen bieden dat niet goddelijk is, want dat zou een conflict, een dualiteit, een gespletenheid veroorzaken.

Alle groten hebben daarom gezegd,dat je, meer dan wat ook, chitta shoeddhi (zuiverheid van geest) moet hebben. Het innerlijke moet zuiver zijn. De saadhaka moet een gezuiverd innerlijk hebben. Het verwijderen van mala (onzuiverheid) leidt tot chitta shoeddhi. Dit is het belangrijkste aspect van het gehele proces van Saadhanaa en Zelfrealisatie. Ze spreken over het Aatman (Zelf) als nitya shoeddhi (eeuwig zuiver). Als je het goddelijke wilt vereren, moet je worden als het goddelijke.

ONDERDEEL 15 / 20

Cultiveer daivi sampat, elimineer aasoeri sampat

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

CULTIVEER DAIVI SAMPAT, ELIMINEER AASOERI SAMPAT

Er mag geen innerlijke dualiteit zijn. Er mag geen confrontatie van twee dingen in je zijn. Als dat er wel is, moet het worden verwijderd. Ook dat is een onderdeel van saadhanaa, alles wat ongoddelijk is ontwortelen, uitwerpen en uit ons wezen verwijderen. Alles wat ongoddelijk is, wat de Waarheid tegenspreekt, moet zorgvuldig worden opgespoord en uitgeworpen. Gebeurt dat niet en stapel je afval op, dan is dat als het versieren van een smerige kamer met vuil onder het tapijt en in alle hoeken en kanten. De versiering wordt dan alleen een uiterlijk iets. Swami Vivekananda zei: "Als er innerlijk geen spiritualiteit is, geen daivi sampat (goddelijke deugden), dan is het leven als een versierd lijk." Als het lichaam naar zijn begrafenis wordt gevoerd, versieren ze het. Ze bedekken het met bloemen en reukwaren vanwege de stank. Maar binnenin is er niets anders dan rottend vlees. Het ziet er geweldig uit van buiten, maar van binnen is het niets.

Een Saadhak moet dan ook enthousiast zijn en onder geen enkele omstandigheid zo'n staat laten bestaan. Integendeel, als het vanbuiten niet zo mooi is, is dat niet erg. Maar de schoonheden van de ziel zouden het innerlijke moeten sieren. Het innerlijke zou vol van licht moeten zijn. Alles wat er tegengesteld aan is, moet worden verwijderd.

Dit is de innerlijke saadhanaa van het teweegbrengen van chitta shoeddhi (zuiverheid van geest), door het cultiveren van daivi sampat (goddelijke deugden) en het verwijderen van aasoeri sampat (demonische eigenschappen), zoals wordt beschreven in het zestiende hoofdstuk van de Shriemad Bhagavad Gietaa. Iedere maaarga of pad -of het nu Gnyaana Yoga of Bhakti Yoga of Raaja Yoga of Karma Yoga is- dringt altijd aan op bepaalde wezenlijke, positieve, goddelijke eigenschappen. Alle Yogamaargas dringen hierop aan en sommen ook de ondeugden op die moeten worden uitgebannen.

Drievoudig is de poort van de hel, die het Zelf vernietigt: lust, woede en hebzucht. Daarom moet men deze drie opgeven. (Bhagavad Gietaa VI 21)

In "Vairaagya Dindima" zegt Shankaraachaarya dat lust, woede en hebzucht de dieven zijn die de parel van de kennis stelen. Wees dus waakzaam.

En Bhagavaan Vyaasa zegt dat je zintuiglijke voorwerpen moet schuwen als vergif en zuiverheid, geweldloosheid en waarheid als nectar indien je bevrijding wenst, Altijd hebben ze dus geprobeerd onze aandacht te vestigen op dit punt. Kijk naar binnen. Probeer introspectie te beoefenen, te analyseren en te verwijderen wat in tegenspraak is met wat je bent. Je leven zal dan authentiek, echt en waarachtig zijn. Er zal geen verspilling zijn van innerlijke, spirituele energie in nutteloze botsingen tussen vermijdbare tegenstellingen. Er zullen niet langer conflicten in je zijn. Om die reden zeiden de ouden: "Wees wijs. Wees spaarzaam met je innerlijke mogelijkheden. Laat ze niet wegvloeien in een vermijdbaar negatief proces.

Gebruik ze op een positieve, creatieve manier, zodat je spirituele kracht ten dienste staat van je Godwaartse evolutie."

Leef goddelijk, wees goddelijk binnenin. Weet dat je goddelijk bent. Laat je leven goddelijk zijn. Gedachten, woorden en daden, laat ze alle worden doordrongen van deze goddelijke eigenschap. Goddelijk leven is je geboorterecht. Goddelijk leven is je echte leven. Goddelijk leven is de natuurlijke, spontane uitdrukking van je innerlijke wezen. Het zij zo. Maak het zo. Begrijp dat dit saadhanaa is. Maak het de grondtoon van het nieuwe jaar. Laat dit woord "Goddelijkheid" verblijven in je hart. Laat dit woord leven in je geest. Laat het er altijd geschreven zijn in letters van vuur. Herhaal het voor jezelf bij elke stap: "Ik ben goddelijk." Dit bewustzijn moet je leven beheersen. Laat dat het nieuwe jaar zijn.

ONDERDEEL 16 / 20

We zijn goddelijk, omdat God in ons hart verblijft

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

WE ZIJN GODDELIJK, OMDAT GOD IN ONS HART VERBLIJFT

God is niet veraf. Hij is dichter dan het dichtste, dierbaarder dan het dierbaarste. Hij is het centrum van ons wezen. Wij verblijven in het goddelijke. Het goddelijke verblijft in ons. Laat deze waarheid het centrale bewustzijn van je leven zijn. Wij zijn nooit gescheiden van God. Wij zijn levende tempels van God. Hij schittert in ons met de pracht van duizend zonnen.

O God, geef dat heel ons leven, zolang we in dit lichaam verblijven en ademen, al onze dagen beginnen met deze innerlijke stilte, deze innerlijke omgang met U, uw Aanwezigheid in ons aanroepend. Geef dat we elke dag beginnen op een goddelijke manier. Dit is het gebed dat opkomt in het hart van deze dienaar, op dit ogenblik, nu we nader tot U komen in verering en aanbidding.

De grote God, Devadideva, God der goden, Mahaadeva, wordt aangeroepen in een populaire hymne, die jullie allen uit het hoofd kennen. Deze hymne eindigt met een betekenisvolle openbaring:
Sadaa vasantam hridayaravinde
Bhavam Bhavaanie sahitam namaami.
Ik buig voor Heer Siva, die altijd verblijft in de lotus van het hart met de godin Paarvatie.

Mahaadeva is niet in Mount Kailas. Hij is niet in Sivaloka. Sivaloka is het centrum van je meest innerlijke wezen. Mount Kailas is in je hart. Degenen die dit feit realiseerden en die in de ervaring van de waarheid van zijn innerlijke aanwezigheid gingen, aanroepen Hem aldus telkens weer.

Sadaa vasantam hridayaravinde. U die altijd verblijft in de lotus van ons hart, in ons spirituele hart-centrum. Niet af en toe, maar altijd, U bent hier geen bezoeker. U bent soms niet afwezig, ook niet als wij afwezig zijn, afdwalend van dat centrum en opgeslorpt in duizend verscheidene uiterlijke bezigheden. Sadaa vasantam: altijd bent U aanwezig. Voor U, met al uw glories, met heel uw macht, met al uw goddelijke pracht (Bhavaanie sahitam), voor U buig ik.

Er ligt voor ons een wonderlijk, glorierijk geschenk van God klaar, dat als een prachtig boek is met onbeschreven, schitterende bladzijden. Schrijf er alles in wat schittert, alles wat wonderlijk is, in gouden letters, zodat elke bladzijde, dag na dag, van schoonheid getuigt, van inspiratie, van bhakti (devotie) en bhaava (gevoel), van vichaara (onderzoek) en viveka (onderscheidingsvermogen), van alles wat goddelijk is, zodat het van dat nieuwe jaar een onvergetelijk verslag wordt.

Ik herhaal telkens weer dat ene feit van je goddelijkheid. Je bent altijd vrij, altijd volmaakt, zonder geboorte en dood, zonder naam en vorm, zonder tijd en ruimte. Je bent het ongeborene, het eeuwige, het blijvende, het oude, voorbij tijd. Je hebt altijd bestaan.

De Werkelijkheid hield nooit op te zijn. Ze was er altijd. Ze is er altijd, altijd aanwezig. Je bent die tijdloze goddelijkheid. Laat daarom je leven goddelijk zijn, goddelijk al je gedachten, goddelijk al je gevoelens, goddelijk je oordeel, je benadering van het leven. Laat de manier waarop je spreekt, denkt en handelt goddelijk zijn. Maak van het geheel van je leven een schitterend proces van goddelijkheid in uitdrukking, van goddelijkheid in een dynamische manifestatie. Laat dat je leven zijn. Niets minder dan dat. Kies voor niets anders.

Met deze verwachting, leef. En Hij die in jou verblijft met al zijn pracht zal je helpen in je taak, want Hij is er om je te helpen, in het centrum van je wezen zelf.
Karpoeragauram karoenaavataaram
Samsaarasaaram bhoejagendrahaaram
Sadaa vasantam hridayaravinde
Bhavam Bhavaanie sahitam namaami.
Ik buig voor Heer Siva, die wit is als kamfer, een belichaming van mededogen, de essentie van de wereld, die de koning van de slangen tot guirlande heeft en die altijd verblijft in de lotus van het hart met Paarvatie.

Laat er in jou altijd spirituele wakkerheid zijn. Ook al ligt het lichaam diep in slaap, laat er het bewustzijn zijn: "Ik ben goddelijk. Ik ben goddelijk. Ik ben een deel van God. Ik ben een golf op de oceaan van Satchidaananda (Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid).

Ik ben de schitterende straal van het Licht der lichten voorbij alle duisternis: *Paramjyotisvaroepe Paramaatmaa.* Ik schitter altijd. In mij is er geen duisternis. Laat dit altijd en in alle omstandigheden je innerlijke staat zijn. En vanuit dat innerlijke centrum van schitterend bewustzijn, leid een met licht gevuld leven, stralend met de pracht van je ware identiteit, je wezenlijke aard. Wat je ook aanraakt, maak het schitterend. Waar je ook bent, doe alles schitteren. Laat alles schitteren door je innerlijke wezen. Want je bent een centrum van licht. "Ik ben in het Licht. Het Licht is in mij. Ik ben het Licht." Aldus bevestigden Westerse mystici deze waarheid.

Leef in deze grote waarheid. Leef om deze waarheid te manifesteren. Pas dan zul je echt leven. Dan is Gods gift aan jou niet verspild. En alle zegeningen van Goeroedev zullen niet ijdel zijn. Ze zullen vruchten dragen en je leven bekronen met glorie en met de ultieme ervaring. Dat is een zekerheid. Laten wij er nu mee beginnen. Laten wij beginnen te leven op een dynamische, goddelijke manier, altijd alert, altijd bewust, altijd enthousiast, altijd strevend, om te schitteren en van ons leven een goddelijke manifestatie te maken. Dat is ons voorrecht. Dat is ons grote geluk. Dit is de grote gelegenheid. Laten wij dit niet langer uitstellen, zonder aarzelen, onmiddellijk, nu en hier. "Doe het nu", zoals Goeroedev zegt.

ONDERDEEL 17 / 20

Tijd is leven, leven is tijd

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

TIJD IS LEVEN, LEVEN IS TIJD

Stralend Aatman (Zelf), tijd is de stof van je leven. Je bent begiftigd met het vermogen om te denken, om te voelen, om te redeneren op een logische manier. Om deze mogelijkheden toe te passen, om ze te gebruiken, werd je tijd gegeven. Tijd en leven zijn zijden van dezelfde munt. Het leven is een opeenvolging van dagen en nachten, van weken, maanden en jaren, het ene jaar versmeltend in een ander nieuwjaar. Tijd is een opeenvolging van momenten, van dagen, weken en maanden. Je lat hangt volledig af van de wijze waarop je deze gift aanvaardt en hoe je leven verloopt in deze geheimzinnige factor tijd genoemd, die niet bestaat, maar die in leven werd geroepen door de begrenzende factor die de geest is. Uiterst geheimzinnig is deze kosmische kracht van de illusie, deze Yogamaayaa Bhagavaan.

Tijd is een factor die ontstond in de vorm van een bewustzijn van verleden, heden en toekomst. Deze Tattva (element; letterlijk: dat-heid) die ontstond door de geest, opent, als hij goed wordt gebruikt, in dezelfde geest een verborgen innerlijke essentie, een beginsel, waarin de geest in staat is zichzelf te overstijgen, waarin de geest ophoudt te zijn en het bewustzijn verheft tot eeuwigheid. De geest bevat in zichzelf iets dat voorbij de geest reikt. Dit is het geheim van de geest. Hij werkt in tijd en bevat de mogelijkheid in zich je in een ervaring van tijdloosheid te leiden en gevestigd zijn in een staat van het eeuwige. Leven in tijd, handelen in tijd, wijs onze mogelijkheden toepassen in een creatieve juiste richting in de tijd, leidt ons uiteindelijk voorbij de tijd. Men gaat in een staat van tijdloze eeuwigheid die altijd aanwezig is als een substraat van de tijd.

"Ik ben de tijd, de alles verslindende. In Mij verdwijnen alle dingen." Dit verklaart de Heer in zijn wijsheid-onderricht in de Gietaa. Terzelfder tijd zegt Hij ook: *"Alles omvattend wat bestaat met een fractie van Mezelf, besta Ik, alles overstijgend. Ik ben de verzwelger van de tijd zelf. Tijd houdt op te zijn. Ik ben de staat waaruit men niet terugkeert in dit domein van de tijd. Dat is Mijn hoogste verblijfplaats."*

ONDERDEEL 18 / 20

Leven in bewustzijn van de waarheid is het enige echte leven

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

LEVEN IN BEWUSTZIJN VAN DE WAARHEID IS HET ENIGE ECHTE LEVEN

Je bent een deel, amsa, van dat grote allesoverstijgende, al ben je nu in de tijd. Maar tijd is nu je kostbare gift en rijkdom. Denk goed na over deze mysterieuze tattva (element) of beginsel van de tijd, die altijd aanwezig is, maar die wordt gezien als voorbijgaand, bewegend. Handel in het levende heden, het hart binnenin, God boven je hoofd. Dat is saadhanaa. Dat is het leven. Dat is je belangrijkste plicht. Dat is wijsheid. Handelen in het levende heden, geen ogenblik laten voorbij gaan zonder vervuld te zijn van bewustzijn, geen ogenblik laten voorbij gaan zonder het helder en schitterend te maken met Zelfbewustzijn, ieder ogenblik gebruikend, elke dag zoals en wanneer hij komt, hem op voorhand aangrijpend en hem vullend met stralend goddelijk bewustzijn, dat is het echte leven. Het is dan dat je leeft. Dan alleen leef je. Je bent levend als ieder ogenblik van elke dag gevuld is met een licht van schitterend goddelijk bewustzijn waarin je weet: "Ik ben die ben." Leef aldus je leven in een staat van altijd vooruitgaande dynamische goddelijkheid. Vul jezelf met het licht dat je bent.

Moge het nieuwe jaar een jaar zijn van zo'n licht, een jaar van zo'n helder bewustzijn, een jaar van voortdurende bevestiging van je ware aard.

Mano boeddhyankaara chittaani naaham
Chidaanandaroepoh Shivoham Shivoham.
Ik ben niet de geest, niet het intellect, niet het ego.
Ik ben in wezen Bewustzijn-Zaligheid. Ik ben voorspoed.

Laat dat je telkens weerkerende idee zijn. Bevestig, beleef dit. Dit is het hart van Yoga Vedanta. Dit is het hart van bhakti (devotie) en bhajan (devotioneel gezang). Dit is het hart van saadhanaa. Dit is de waarheid die Goeroedev kwam verkondigen. "Ik ben dit lichaam. Ik ben zo en zo. Die persoon betuigde mij geen respect. Die man beledigde mij." Zo te denken is valsheid. Het is een negatie van de waarheid, een negatie van je werkelijkheid. Het is een contradictie van je natuur.

"Ik ben het Zelf zonder naam en vorm, allesdoordringend van aard.Ik ben dat glorie rijke Satchidaananda(Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid)." Dat is de waarheid. Leef om die waarheid te bevestigen en functioneer vanuit dat centrum van waarheid. Deze waarheid zal je vrij maken, niets anders. Niets op deze wereld, niets in dit heelal, niets in deze Aashram, niets in je geest of intellect kan je vrij maken, tenzij deze Waarheid. Voortdurend leven in die staat van bewustzijn van de Waarheid, dat alleen kan je vrij maken, niet het luiden van bellen, niet iets anders. De Waarheid alleen kan je vrij maken. En jij bent die Waarheid. Ken daarom jezelf. Wees ieder ogenblik van je waakbewustzijn geworteld in de Waarheid van je eeuwige wezen. Dit is abhyaasa (oefening).

Het leven is kort. De tijd gaat snel. We hebben geen tijd te verliezen in ijdel denken,ijdele inbeelding, ijdele discussies, drukdoenerij, ruzies en twisten, kleinheid. Raak niet verstrikt in de netten van je lagere zelf. Stijg erboven uit. Wees wat je bent: goddelijk en leef goddelijk. Denk eraan hoe weinig tijd er is. Wees actief en schitter met goddelijk bewustzijn voor je lichaam je in de steek laat.

Je bent niet dit fysieke lichaam. Je bent niet deze kooi van vlees en beenderen. Je bent het licht dat schittert in dit lichaamshuis, een eeuwig licht dat nooit uitdooft. Want je bent een deel van het Licht der lichten voorbij alle duisternis: *Jyotishaam api Tat jyotis tamasah param oechyate*. Je bent een onafscheidelijk deel van dat Licht der lichten, voorbij alle duisternis, het eeuwige Licht van Bewustzijn. Je bent een centrum van licht, schitterend, goddelijk bewustzijn. Je bent altijd dat. Je bent een bron van vreugde. Je bent een oceaan van zaligheid. Je bent een onmetelijke vrede, die door niets kan worden verstoord,die door niets kan worden geraakt. Je bent dit alles en veel meer. In je meest innerlijke werkelijkheid ben je, uit het standpunt van je wezenlijke aard, van je ware identiteit, een kind van God. Je bent een kind van God uit het standpunt van de oude verlichte zieners en wijzen, de kenners van Brahman (het Absolute), die dit vuur van laaiende, vibrerende spiritualiteit levend hebben gehouden in onze wereld, in deze wereld van pijn en dood, die wordt gekenmerkt door geboorte, dood, ouderdom, ziekte en zorgen en waar de individuele ziel, die tot belichaming kwam, wordt belaagd door de tapatraya of de drievoudige aandoeningen. Eerst zijn er de aandoeningen die ontsnappen aan de menselijke controle,de furie van de elementen, vloedgolven, cyclonen, aardbevingen, vulkanen, wervelwinden, stormen en epidemieën. Dan zijn er de aandoeningen die worden veroorzaakt door andere levende wezens, zoals microben en bacteriën, die ziekte en infecties veroorzaken. En tenslotte zijn er de aandoeningen die voortkomen uit jezelf door afgunst,jaloersheid , woede, passie, hebzucht, haat, begoocheling, gebrek aan zelfbeheersing, gierigheid, hebzucht en zelfzucht. Ze kwellen altijd de individuele ziel, maken iemand rusteloos, doen iemand lijden te midden van de zaligheid die altijd binnenin is, maken iemand rusteloos ondanks de diepe, onmetelijke vrede, die altijd aanwezig is in het centrum van zijn wezen.

In deze wereld van aandoeningen zijn wij de erfgenamen van dit laaiende vuur van levende spiritualiteit. Vanuit ons menselijk standpunt zijn wij de erfgenamen van deze grote traditie, die werd doorgegeven in een ononderbroken lijn van verlichte wijzen en bevrijde kenners van Brahman (het Absolute). Ze zijn onze voorvaders. Wij behoren tot die lijn. Wij zijn erfgenamen van deze grote spirituele traditie. Wij zijn de toortsdragers ervan en moeten ze overleveren aan de volgende generatie. Wij zijn degenen die de voortzetting moeten verzekeren van deze aparoksha anoebhoeti van Brahma Vidyaa (rechtstreekse ervaring van het Absolute), de ononderbroken voortzetting van deze wonderlijke ervaring,deze glorierijke staat van bevrijd bewustzijn. Erken dus je grote geluk. Realiseer wat je bent. Denk niet klein, denk niet eng, denk niet gemeen. Denk groot, denk edel.

Koester sublieme gedachten over jezelf en ga niet in begoocheling. Ga niet in inbeelding, maar denk werkelijk, substantieel, subliem en juist. Heb een juiste nobele houding tegenover jezelf. Behandel jezelf met eerbied. Groet jezelf. Geef groot respect en eerbied aan je ware aard. Je bent een kind van de eeuwige sublieme Werkelijkheid, de onsterfelijke universele Ziel. Je bent er een deel van. Neem jezelf niet licht op. Buig niet voor iets dat onder de status is die God je schonk. *Tat tvam asi:Gij zijt Dat.* Dat is het wat de Oepanishads over jou verklaren. "Ik ben in wezen zuiver bewustzijn." Weet dit en leef altijd in deze staat. Dit is je voorrecht. Dit is je grote geluk. Dat is het waar je toe in staat bent. Dit is de waarheid en het werd met je gedeeld voor wat het waard is. Overweeg ernstig wat het voor je betekent, vandaag, hier, nu, op dit ogenblik, in dit leven. En leef in het licht van deze waarheid. Je zult gezegend zijn. Je zult het je niet betreuren. Je zult je verheugen. Dat beloof ik je.

ONDERDEEL 19 / 20

Van Goeroedev Swami Sivananda: Twintig belangrijke spirituele instructies

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

TWINTIG BELANGRIJKE SPIRITUELE INSTRUCTIES

1. Sta op om 4u. Dit is Brahmamoehoerta, uiterst geschikt voor meditatie over God.

2. AASANA: Zit in Padma-, Siddha- of Soekhaasana voor Japa (herhaling Mantra) en meditatie gedurende een half uur, met het gezicht naar het oosten of het noorden. Verleng de periode geleidelijk tot drie uur. Doe Siershaasana en Sarvaangaasana voor Brahmacharya en de gezondheid.
Doe lichte fysieke oefeningen, zoals wandelen enz. geregeld, Doe twintig Praanaayaamas.

3. JAPA: Herhaal een of andere Mantra, zoals zuiver OM of OM Namo Naaraayanaaya, OM Namah Shivaaya, OM Namo Bhagavate Vaosoedevaaya, OM Sharavanabhavaaya Namah, Sietaa Raam, Shrie Raam, Hari OM of de Gaayatrie, volgens je smaak of voorkeur, van 108 tot 21.600 keer dagelijks (200 maalaas x 108 = 21.600).

4. DIEET: Neem Saattvisch voedsel, Soeddha Ahara. Vermijd chillis, tamarind, uien, zure dingen, olie, mosterd, asafoetida. Wees matig in eten. Overlaad je maag niet. Geef de dingen op waar je geest meest van houdt gedurende veertien

dagen per jaar.

5. Heb een afzonderlijke meditatiekamer op slot en grendel.

6. Doe geregeld aan liefdadigheid, elke maand of zelfs dagelijks volgens je middelen.

7. SVAADHYAAYA: Studeer systematisch de Gietaa, Raamaayana, Bhaagavata, Vishnoe Sahasranaama, Lalita Sahasranaama, Aaditya Hridaya, Oepanishads of de Yoga Vasishtha , de Bijbel , Zend Avesta , de Koran, de Tripitakas, de Granth Sahib enz., van een half uur tot een uur dagelijks en heb Soeddha Vichaara (zuiver Zelfonderzoek).

8. Bewaar je vitale kracht zorgvuldig. Ze is God in beweging. Ze is alle kracht, alle geld, ze is de essentie van je leven, gedachte en intelligentie.

9. Leer enkele gebed-Shlokas, Stotras (hymnen) van buiten en herhaal ze zodra je neerzit voor meditatie. Ze verheffen de geest vlug.

10. Heb Satsang. Geef negatief gezelschap, roken, alcohol en vlees eten volledig op. Ontwikkel geen schadelijke gewoonten.

11. Vast op Ekadasi of leef op melk en vruchten.

12. Draag altijd een Japa Maalaa bij je.

13. Observeer Mauna (stilzwijgen) gedurende enkele uren per dag.

14. Spreek altijd de waarheid. Spreek weinig. Spreek zacht.

15. Verminder je behoeften. Leid een gelukkig, tevreden leven.
Vermijd nutteloos gepieker. Leef simpel en denk hoogstaand.

16 Kwets nooit iemand. Controleer woede door liefde, vergevensgezindheid en mededogen.

17. Betrouw op jezelf. Dit is de hoogste van alle deugden.

18. Denk aan de vergissingen die je beging in de loop van de dag juist voor je naar bed gaat (zelfonderzoek). Houd een dagboek bij en een register voor zelfverbetering. Tob niet over voorbije vergissingen.

19. Onthoud dat de dood je op ieder ogenblik kan overvallen.
Verzuim nooit je plichten. Wees zuiver van gedrag (Sadaachaara).

20. Denk aan God zodra je ontwaakt en juist voor Je gaat slapen. Geef je volledig over aan God (Saranaagati).

OM Shaantih Shaantih Shaantih!

Dit is de essentie van alle spirituele saadhanaas. Dit leidt totmMoksha (bevrijding), Al deze niyamas of spirituele geboden moeten strikt worden gevolgd. Je mag niet te toegeeflijk zijn voor de geest.

ONDERDEEL 20 / 20

Het universele gebed

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN
Swami Chidananda

HET UNIVERSELE GEBED

O Aanbiddelijke Heer van mededogen en liefde.
Groeten en onderwerping aan U.
Gij zijt Absoluut Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid,
Gij zijt Alomtegenwoordig, Almachtig en Alwetend,
Gij zijt de Bewoner van alle wezens.

Geef ons een begrijpend hart,
Een gelijkmatige visie, een evenwichtige geest,
Geloof, devotie en wijsheid.
Geef ons innerlijke, spirituele kracht om te weerstaan aan bekoringen en de geest te beheersen.
Bevrijd ons van egoïsme, lust, hebzucht, haat, woede en jaloersheid.
Vul ons hart met goddelijke deugden.

Mogen wij U aanschouwen in al deze namen en vormen.
Mogen wij U dienen in al deze nomen en vormen.
Mogen wij U altijd herinneren.
Mogen wij altijd uw glorie bezingen.
Moge uw Naam altijd op onze lippen zijn.
Mogen wij altijd in U verblijven voor eeuwig en eeuwig.

Swami Sivananda