KENNISBIBLIOTHEEK / BOEKEN

Yoga - lezingen van Swami Chidananda

Swami Chidananda

Lezingen uit de Yoga Vedanta Forest Academy, in de bewaarde reeksvolgorde.

11 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

Samengebracht als lezingenreeks.

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.

Yoga - Saadhanaa voor de moderne mens 3

Yoga - De levensboot van de zoeker 7

Yoga - concentratie 11

Yoga - Basis van saadhanaa 14

Yoga - Grondbeginselen van saadhanaa 15

Yoga - Wenken voor praktische saadhanaa 20

Yoga - Echte yoga 25

Yoga - Een echte discipel 27

Yoga - Verwijder de vereenzelviging met begeerten 29

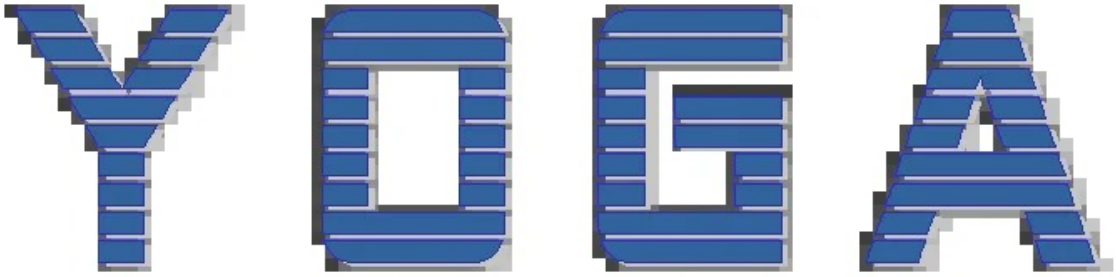
Yoga - Saadhanaa voor manonaasha 32

Yoga - Aard van het bestaan 36

ONDERDEEL 01 / 11

Yoga - Saadhanaa voor de moderne mens

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

SAADHANAA VOOR DE MODERNE MENS

Ik wens enkele ideeën met jullie te delen waarvan ik denk dat ze van groot praktisch nut zijn voor degenen die op een ernstige manier van de Zelfverwerkelijking het einddoel van hun leven willen maken. *Saadhanaa* is de reden waarom we op deze aarde zijn gekomen. Deze wereld wordt *saadhanaabhoemi* (plaats voor spirituele oefening) genoemd en het is hier alleen dat *saadhanaa* voor Zelfverwerkelijking kan worden gedaan. Niet zo op andere werelden. De lagere in de hel zijn er om slecht *karma* uit te werken, verkeerde handelingen, het betalen van de prijs voor zonde, en de hogere werelden, de hemelen, zijn er om de gelukkige vruchten van verdienste te genieten. Maar al gaat hij naar een van deze, de mens moet telkens weer terugkeren naar waar hij was voor hij daarheen ging. Maar op deze wereld kan hij zo leven dat hij naar een verblijfplaats gaat, een plaats van eeuwig bestaan, waarvan hij niet hoeft terug te keren naar dit domein van lijden, pijn, geboorte en dood.

Als de mens weet dat het zijn hoofddoel is uit te stijgen boven de verschijnselen wordt hij geconfronteerd met ernstige problemen. Aan elke zijde ziet hij dat hij ernstig wordt beperkt en dat zijn inspanningen om de volmaaktheid te bereiken daardoor fel worden belemmerd.

In deze tijd is het ene belangrijke voertuig voor *saadhanaa* , het menselijk lichaam, op een angstaanjagende manier gedegenereerd. De levensduur is onzeglijk kort en de fysiek is heel zwak. Maar vreemd genoeg en tegenstrijdig als het lijkt, stellen we vast dat de mens ondanks deze degeneratie op het fysieke vlak enorm geëvolueerd is. Geestelijk is hij heel wat vooruitgegaan. We bevinden ons op dit ogenblik op de drempel van een glorierijke dageraad. We zijn door de donkerste periode van het spirituele leven gegaan. We staan nu op het punt binnen te treden in een periode die vol zal zijn van spirituele verlichting en snelle vooruitgang. Als dit juist is, moet het wijzen op een bepaalde verandering van het mindere naar het hogere. Als dit juist is, is de mens mentaal echt vooruitgegaan en de bewering dat hij vooruitgegaan is, kunnen we niet ontkennen, omdat er in de tijd van de *Poeraanas* (mythologie) meer nadruk werd gelegd op het uiterlijke en op de buitenkant dan op het innerlijke: macht werd gemeten in termen van het opheffen van bergen en het leegdrinken van oceanen. Maar nu zien we dat de klemtoon werd verlegd. De nadruk ligt nu op *Vedanta* . Dat is de moderne methode.

Deze is gebaseerd op het feit dat we aannemen dat de geest van de mens veel meer ontwikkeld is. Als dat zo is, vanwaar dan deze somberheid? Vanwaar deze wanhoop? Waarom zou de mens nu minder

saadhanaa kunnen doen dan vroeger? Er moet iets mis zijn met hem of er moet iets mis zijn met de methodes die hij gebruikt. Maar we begonnen met de bewering dat alles in orde is met de mens, dat hij vooruitgegaan is, dat hij verder gevorderd is op het pad dan voorheen. Dus moet de vergissing in de methode schuilen. Laten we nagaan waar deze vergissing ligt. Waarom jammert de mens dat hij nog in de duisternis verkeert, dat hij onmogelijk *saadhanaa* kan doen ondanks deze ontwikkeling, ondanks zijn vooruitgang?

De mens zegt: "Mijn fysiek staat niet toe dat ik intens *saadhanaa* doe. Ik heb ook bijna geen tijd. De maatschappij is veranderd. Het leven is nu gebaseerd op geld. De hele atmosfeer is gecommercialiseerd. Ik moet nu van 's morgens vroeg tot 's avonds laat werken om in mijn levensonderhoud te voorzien. Er blijft amper tijd over."

Dit is juist. Het hele uiterlijke beeld is veranderd en deze wanhoop op de drempel van de hoop wordt veroorzaakt door het feit dat de mens niet mee gegroeid is met de uiterlijke verandering. Zijn methodes van *saadhanaa* zijn verouderd. Hij is vooruitgegaan en de nadruk werd verlegd van het lichamelijke naar het mentale vlak; maar hij maakte geen gelijkaardige verandering in zijn benaderingsmethodes. Hij probeert nogmaals te werk te gaan langs fysieke weg. Hij doet *japa* (herhaling van een meditatieformule). Hij probeert dezelfde *tapascharya* (versterving), *saadhanaa* , opnieuw in te voeren. Maar wat hij nodig heeft, is een volledige heroriëntatie van zijn *saadhanaa* . Hij moet de nadruk in zijn *saadhanaa* verleggen van het fysieke naar het mentale. Maar de nadruk verleggen betekent niet dat de vroegere methodes voorbijgestreefd of nutteloos zijn. Het betekent dat de huidige methode sterker, wijzer en nuttiger is, juist zoals iemand die de lagere klassen ontgroeid is naar de universiteit gaat. We moeten toegeven dat we tijd- en energiegebrek hebben en in het licht hiervan moeten we erop toezien dat onze *saadhanaa* rekening houdt met deze beperkingen, zodat temidden van de vele moderne veranderingen en omgeving de stroom van onze *saadhanaa* kan doorgaan.

AUTOSUGGESTIE

Hiervoor heeft Vedanta de juiste richtlijn gegeven. Vedanta legt alle nadruk op de cultuur van de geest en zegt: "Begin je *saadhanaa* op het mentale vlak. En psychologie is de wetenschap die zich bezig houdt met het mentale vlak." Vedanta is een volledig spirituele psychologie. We vergaten onze wezenlijke aard.

Wat is de remedie hiertegen? Het ons te herinneren en opnieuw te bevestigen. Dit is één punt van Vedanta. Autosuggestie is de grondslag, de pilaar van Vedanta. Het zegt: "Herinner je je verloren erfenis, je ware aard en herbevestig die telkens weer." Voor deze methode heb je je handen niet nodig, je voeten zijn er niet voor nodig. Je kunt je lichaam de hele dag bezig laten zijn met elke activiteit die de economische structuur je oplegt. Terzelfder tijd kan de spirituele stroom van *Aatmische* (het Zelf betreffende) bevestiging doorgaan. Deze autosuggestie zal eerst een latente neiging en dan een *bhaava* (stemming) worden. Wanneer ze vast begint te staan als een permanente *bhaava* zal die *bhaava* zich omzetten in praktijk. Zoals je denkt, zo word je.

Voor deze autosuggestie zijn er twee hindernissen. Ten eerste de onzuiverheden van de geest en de ondeugden van de mens. Er worden twee methodes voorgeschreven om deze te overwinnen. De ene is denken aan het tegenovergestelde, *pratipaksha bhaavana* . Dit is een methode waarin je voortdurend de aanwezigheid ontkent van dat wat je wenst te verwijderen en de aanwezigheid bevestigt van dat wat je wenst te winnen, namelijk door het bevestigen van het tegenovergestelde van je huidige ondeugd groei je in deugd en verdwijnt de ondeugd. De andere is de wet dat het positieve altijd het negatieve overwint. Om die reden wordt altijd een reeks van positieve bevestigingen voorgeschreven. Dit overwint de negatieve

staat van *dehaadhyaasa* (vereenzelviging met het lichaam) en je vereenzelviging met de zintuigen en met het lichaam en de geest. En de vereenzelviging met het *Aatman* (Zelf) wordt herbevestigd.

Ook weegt er een groot gewicht op de geest dat hem belet hoog te vliegen in het domein van het *Aatman* (Zelf). Dat is het zware gewicht van de *oepaadhis* (begrenzende factoren). Deze hebben een heel krachtig effect op de geest. Je bent zuiver *Aatman* , niet de namen en vormen. Je wezenlijke aard is *Satchidaananda* (Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid). Maar deze *oepaadhi* van het lichaam doet je denken dat je een persoon bent met een beperkte kracht.

De eerste is de *lichaams-oepaadhi* . Deze *oepaadhi* heeft andere *oepaadhis.* Zodra je Westerse kleren aantrekt, gaan je gedachten onmiddellijk in Westerse kanalen werken en begin je te denken in het Engels. Je hele denkwijze wordt materialistisch. Zodra je dure modekleren aantrekt raakt onmiddellijk je ego opgeblazen. Al deze *oepaadhis* beperken de geest en houden hem neer. Ook de kracht van de *oepaadhis* moet in overweging worden genomen en om ze tegenwind te geven worden *saattvische* (zuivere) *oepaadhis* voorgeschreven. Iemand wordt bijvoorbeeld gevraagd *sannyas* te nemen (de wereld te verzaken). Hij wordt gevraagd het oranjekleurige gewaad te dragen. Dat geeft een krachtige kleuring aan de geest. Hij wordt gevraagd in een spirituele omgeving te leven. Hij wordt gevraagd in een kamer te verblijven waar de hele atmosfeer geladen is met spiritualiteit. Hij wordt gevraagd *japa, kiertan* en meditatie te doen. Ook de mentale *oepaadhis* moeten *saattvisch* worden gemaakt. Dat moet gebeuren door autosuggestie, door *pratipaksha bhaavana* (het tegenovergestelde invoeren), door te proberen positief te zijn in zijn denkwijze en door vrijwillig spirituele *oepaadhis* over te nemen. De geest moet spiritueel worden gekleurd.

Voor degenen die verplicht zijn voortdurend in een wereldse atmosfeer te verkeren en die geen tijd hebben, het volgende. Als je het hen vraagt, beweren ze al een goed gevuld programma te hebben en dat ze zelfs geen half uur kunnen vrijmaken voor *saadhanaa* . Ze zouden moeten ophouden de hele nadruk te leggen op het fysieke, zoals het zitten in een *aasana* (Yogahouding), op één plaats gaan zitten om *kiertan* te doen, in de meditatiekamer vertoeven enz. Als dat alles niet mogelijk is wat moeten ze dan doen? Laat hun *japa* , hun meditatie, hun *kiertan* mentaal zijn. Shrie Swamiji Maharaj schreef: "Je moet niet noodzakelijkerwijs een meditatiekamer hebben of tijd zoeken voor meditatie. Sluit een minuut of twee je ogen en denk aan God en zijn verscheidene eigenschappen, tijdens het werk, in gedachten *Harih OM* of een andere *mantra* herhalend volgens je smaak. Dit betekent niet dat een meditatiekamer en dergelijke nutteloos zijn. Een meditatiekamer kun je hebben. Is dat niet mogelijk geef dan daarvoor je *saadhanaa* niet op. De herhaling in gedachten kan gebeuren tijdens het werk. Ze kan onophoudelijk doorgaan.Voel heel de tijd dat het lichaam een bewegende tempel is, dat je kantoor of werkplaats de grote tempel van Brindavan is en dat elke activiteit zoals lopen, eten, ademen, zien, horen, lezen enz. offers zijn." Dit is de tweede mentale activiteit.

Je kunt eerst een *saattvische* (zuivere) verbeelding of *kalpana* hebben en ten tweede kun je een *saattvischebhaava* (stemming) cultiveren. *Bhaavanaa* en *kalpana* zijn de twee dingen die je moet ontwikkelen en zodra *kalpana* door voortdurende herhaling een goed gevestigde *bhaavanaa* wordt, zul je zien dat je hele *saadhanaa* ongehinderd voortgaat. "Werk zonder doenerschap, zonder enig motief en als een offer." Dat wil zeggen dat je al je handelingen in welk domein van het leven ook moet hervormen met dit als toetssteen. Laat *karma* (werk) *bhajan* (lied van devotie) worden. Deze mentale *bhaavanaa* hervormt zelfs de meest saaie activiteit in rechtstreekse verering.

Er zijn drie punten die ik wil vermelden. Hervorm gewone activiteiten in een spirituele *bhajan* . Stel je voor en probeer te voelen, alvorens met een activiteit te beginnen, dat wat je wenst te doen een grootse *bhajan* van de Heer, een grootse verering van zijn *Viraat Svaroepa* (macrokosmos) is in alles wat je hoort, in alles

wat je ziet, in alles wat je aanraakt. Dan begin je met het werk. Terwijl het vordert, probeer je nu en dan te voelen dat het niet door jou wordt gedaan. Je bent slechts een instrument en het is de alomtegenwoordige Kracht van de Heer die door je werkt. Negeer volledig de idee van doenerschap. Probeer te voelen dat de *Shakti* (energie) van de Heer in je werkt. Met dit gevoel voer je het werk uit tot het gedaan is. Het derde punt is dat wanneer het werk gedaan is, dat je het doet als een offer. Laat je laatste activiteit een van harte gestelde *arpana* (offer), *Krishnaarpana* (Krishna toegewijd) zijn. Wanneer je begint, voel je dat je een instrument bent in de handen van de Heer. En besluit de dag met de *Krishnaarpana* van het werk van de hele dag. Aldus wordt alles een eredienst en wordt elke activiteit omgezet in iets spiritueels door het leggen van de nadruk op *bhaavanaa* . *Bhaava* is dus de ene basis waaraan de mens zich in deze tijd moet vastklampen. Hij kan niet ontsnappen aan de noodzaak te werken. Het materialistische leven dwingt hem te werken om in zijn levensonderhoud te voorzien. In welke situatie hij ook wordt geplaatst, laat hem erop toezien dat deze *bhaava* wordt opgewekt door herhaalde inbeelding en laat zijn *bhaava* een permanent onderdeel van zijn leven worden. Aldus wordt het hele leven een eredienst. Door aldus de nadruk te verleggen van het fysieke naar het mentale doet hij intens *saadhanaa* terwijl hij zijn leven leidt in welke situatie hij ook werd geplaatst. In een ongelooflijk korte tijd zal hij zien dat de hele wereld voor hem hervormd verschijnt. Hij zal de aanwezigheid van de Ultieme Werkelijkheid overal daadwerkelijk beginnen te voelen.

ONDERDEEL 02 / 11

Yoga - De levensboot van de zoeker

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

DE LEVENSBOOT VAN DE ZOEKER

Vandaag is een vreugdevolle dag die we elke maand vieren ter ere van onze vereerde Goeroedev, die voor ons het leven van ons leven zelf is, die voor ons het verschil betekent tussen eeuwige gebondenheid in de ketenen van geboorte, dood en lijden en het eeuwige leven in vrijheid, volmaaktheid en blijvende zaligheid. Met hem als onze gezegende gids, inspiratiebron en zichtbare God, groeien we naar onsterfelijkheid toe. We gaan dag na dag vooruit, weg van pijn, lijden, gebondenheid, beperking, naar het glorierijke leven in Bewustzijn, een leven van oneindige vreugde en eeuwige zaligheid. Zonder hem bleef dit vooruitzicht een verre droom ver buiten het bereik van onze kennis en bevattingsvermogen. Aan deze grote zegen in ons leven danken we de hoop het doel te verwerkelijken waarvoor we dit kostbare leven ontvingen.

Geboortedag

Ter ere van onze Goeroedev vieren we vooral de achtste september, die gezegende voorspoedige dag van de komst van deze wijze op aarde en ook de achtste van elke maand, zodat we ten volle gebruik kunnen maken van elke gelegenheid om telkens weer onze trouw aan zijn lotusvoeten te bevestigen en te vernieuwen en ook om in onszelf de echte liefde, de echte *bhaava* (stemming) en de echte geest van toegewijd discipelschap aan te wakkeren, die we altijd voluit brandend moeten houden in ons innerlijke wezen, zo we een succes willen maken van ons spiritueel leven. Geregeld moeten we deze innerlijke vlam, dit vuur van onze devotie voor zijn lotusvoeten aanwakkeren en vermeerderen, want deze devotie alleen is onze waarborg om ons met succes van de taak van *saadhanaa*te kwijten. Zelfs de grootste *advaitin* (aanhanger van het non-dualisme) *Aachaarya Shrie Shankara* zegt: "Zelfs al zijn alle omstandigheden gunstig en bezit ik alle talenten, zelfs al ben ik gezegend met alle voorrechten en dingen die deze aarde kan bieden, als ik geen devotie bezit voor de lotusvoeten van mijn Goeroe, mijn God op aarde, van welk nut zijn dan al die bezittingen? Ze zijn dan volstrekt nutteloos."

Goeroebhakti

Zelfs al bezit hij alle dingen die op deze wereld naar waarde worden geschat, toch bezit hij niets als zijn geest niet gevestigd is op de lotusvoeten van de Goeroe. Dit is het wat de grote non-dualist Shankara zegt, voor wie niets anders dan dit eigen Zelf bestaat.

Dit is de opinie van de grote *aachaarya*(leraar) over het grote belang, de grote betekenis en de noodzaak van devotie voor de lotusvoeten van de Goeroe, zolang het domein van een dualistisch bewustzijn niet werd overgestoken in dit leven. De Waarheid is Eenheid, ongetwijfeld, maar het toppunt van Eenheidsbewustzijn moet men uiteindelijk bereiken door het uitgestrekte domein van dualistische ervaringen over te steken en in dit proces is devotie voor de lotusvoeten van de Goeroe het grootste desideratum en de grootste van alle *saadhanaas*.

Het is het belangrijkste spilcentrum van alle *saadhanaas* waarzonder *saadhanaa*een verschrikkelijke strijd wordt, maar waarmee alle *saadhanaa* een vreugde wordt, een geïnspireerde vlucht naar de hoogten van spirituele ervaring, een geïnspireerde en snelle, vlotte vlucht mogen we zeggen, want dit is een grote kracht die onze *saadhanaa* schraagt, onze spirituele betrachting ondersteunt en die spoedig de vruchten van ons streven doet rijpen.

Om telkens weer vast te staan in deze *Goeroebhakti* (devotie voor de Goeroe) moet elke zoeker verscheidene methodes gebruiken en door geregeld gelegenheden als deze te baat te nemen, probeert hij deze *bhaava* (stemming) van *Goeroebhakti*te ontwikkelen, zodat het spirituele licht zozeer begint te schijnen in zijn hart dat het de hele mensheid overstroomt.

De viering van vandaag heeft dit spiritueel motief als achtergrond. Het is niet om Goeroedev welgevallig te zijn, maar het is voor ons allen, het is met dit spiritueel-zelfzuchtig motief dat we deze geboortedag vieren. Het wordt gedaan opdat we mogen worden bevoordeeld. Door dergelijke vieringen, door voor hem neer te buigen, willen we de vloed van genade en de liefde die Goeroedev voor ons koestert, aantrekken. Het is slechts om het kanaal te openen waardoor deze genade stroomt dat we dergelijke gelegenheden vieren.

Schakel het ego uit door dagelijkse herinnering aan de Goeroe
We moeten allen proberen in te zien dat, waar we ook zijn, we ons niet alleen op de achtste van de maand, maar elke dag, de Goeroe moeten herinneren. Dagelijks wekken we zodoende in ons dit bijzonder enthousiasme, deze speciale *bhaava*en dit bijzonder voorrecht op, zodat we dit vuur in ons brandend houden en onze*saadhanaa* met sprongen vooruit doen gaan. Dit is het geheim van *saadhanaa*voor al degenen die snel een einde willen maken aan egoïsme, aan het egobeginsel in de mens, dat de ene *asoera* (demon) is die ons pad naar de eeuwige zaligheid blokkeert, die de ene barrière is, die ons belet *Brahmaanandam*(absolute zaligheid) te verwerven.

HET PAD VAN EEN ZOEKER

In de geschiedenis van de mensheid hebben grote mensen alle tijden en klimaten gezegend wanneer de gelegenheid zich voordeed, wanneer er nood was aan talent en effect die boven het gewone uitstegen. Waar gewoon talent en effect niet konden volstaan kwam er iets hogers dan het gewone. Ik bedoel niet noodzakelijkerwijs dat iets miraculeus zich manifesteerde. Ze ontplooiden hun energie en inspanningen op een heel gevarieerd domein. Er zijn mensen gekomen die met kop en schouders boven anderen uitstaken, ook mensen die hun leven wijdden aan politieke doeleinden. Unieke mensen als Lincoln en anderen gaven alles op wat hen dierbaar was voor de vrijmaking van de slaven. Anderen zoals Pater Damiaan hebben zichzelf opgeofferd om ziekten als melaatsheid te bestrijden. Er waren grote wetenschappers die hun leven hebben gegeven om bepaalde ontdekkingen mogelijk te maken, waarvan ze verwachtten dat ze de mensheid welzijn zouden brengen. Grote mensen hebben hun leven gewijd aan de bevrijding van hun land. Mahatma Gandhi bestreed de onaanraakbaarheid. Maar een unieke functie was weggelegd voor een uitzonderlijk klasse, de kinderen van het Licht, uitverkoren door God om de mens te wekken uit zijn slaap van materialisme en om zijn blik naar binnen en naar boven te richten op dingen betreffende het hogere leven en bevrijding uit het wiel van geboorte en dood. Dit was de speciale functie van heiligen, *sant lok*. Het inspireren, opwekken en leiden van zoekers was het belangrijkste motief achter Shrie Swami Sivanandaji's levenswerk. In Shrie Swamiji hebben we zo iemand die zijn hele leven wijdde aan dit doel. Laten we nagaan langs welke grote lijnen hij ons te werk wil laten gaan als we de Zelfverwerkelijking tot ons levensdoel willen maken.

Hij gaf ons bepaalde werkmethodes, praktische manieren en middelen om toe te passen en niet als louter theorieën. Het spirituele leven moet gebaseerd zijn op drie belangrijke factoren, namelijk een

welomschreven en duidelijk ideaal, een welbepaald programma en een denkachtergrond. Iedereen die een spiritueel leven wil leiden heeft vanzelfsprekend een ideaal nodig. Hij moet iets willen bereiken. Er zijn natuurlijk idealen en idealen. De ene wil een sterk en mooi lichaam ontwikkelen. Een andere koestert de betrachting zo dikwijls mogelijk rond de wereld te reizen. Nog een ander wil miljoenen verdienen. Achter elke menselijke inspanning schuilt onbewust een ideaal. Voor de zoeker moet dat een spiritueel ideaal zijn. Dat is de eerste vereiste.

Ten tweede, heeft hij een degelijk ideaal in gedachten, dan leiden lukrake inspanningen nergens toe. Ze zijn niet alleen een verspilling van dit kostbare leven, maar ook ze zijn ook energieopslorpend. De energie reist in een boog: de mens begint met zwakheid, heeft dan een hoogdag van energie in het midden en kent daarna een periode van verval. Het is dus alleen in het middengedeelte, in zijn jeugd dat de mens al zijn energie kan besteden aan het te bereiken doel. Energie die niet juist gericht, niet goed gepland en gekanaliseerd is, wordt verspild. Dus na een ideaal te hebben ontwikkeld, is het de plicht van elke zoeker een welbepaald programma te hebben. Zonder programma is het onmogelijk vooruitgang te boeken. Dit programma uitwerken, gaat niet altijd over rozen. Integendeel, het is soms heel moeilijk. Vaak wordt hij overweldig door tegenstrijdige krachten om een tijdelijke toevlucht te zoeken, zoals een schip dat in een verschrikkelijke storm terecht dreigt te komen een haven opzoekt om aan de storm te ontsnappen.

De zoeker die een levensprogramma heeft ontworpen om het ideaal te verwerkelijken, beschikt over bepaalde middelen wanneer hij een toevlucht moet zoeken. Het is, zoals Shrie Swamiji propageerde, het cultiveren van wat een concrete denkachtergrond wordt genoemd, want de strijd van de zoeker is eindeloos. Hij heeft een denkachtergrond nodig waarin hij onmiddellijk een toevlucht vindt als gelegenheden zich voordoen en die gelegenheden zijn talrijk, niet alleen in de loop van zijn spirituele *saadhanaa*, maar elke dag, elke minuut, zelfs in een ogenblik zal hij een toevlucht moeten zoeken gedurende vier of vijf minuten.

Een weloverwogen ideaal en een goed omschreven levensprogramma en dan een concrete denkachtergrond om hem te ondersteunen in zijn strijd om zijn levensprogramma uit te werken, dit zijn de drie vereisten die Goeroedev aanprees.

Terwijl de zoeker zijn levensprogramma uitwerkt zijn er enkele feiten die het overwegen waard zijn, namelijk dat spirituele vooruitgang heel geleidelijk verloopt en dat het in wezen om een tweevoudig conflict gaat. Zoals Swamiji zei is de uiterlijke oorlog tussen naties voorbij, maar is de oorlog die deze uiterlijke oorlog veroorzaakte, de strijd van de mens tegen zijn lagere natuur, verre van gedaan. Indien de mens de overwinning behaalde over zijn lagere natuur, zou hij zichzelf bezitten en zou hij niet de slaaf zijn van passies die leiden tot uiterlijke oorlogen. Deze innerlijke oorlog heeft een tweevoudig aspect van aanval zowel als van verdediging. Heel vaak moet een spirituele zoeker zijn strijd voortzetten tegen deze twee positieve en negatieve aspecten. Terwijl hij vooruitgaat op het pad moet hij zich beschermen tegen krachten die hem aanvallen van binnenuit. Meikevers hebben twee stellen vleugels. De buitenste vleugels zijn stijve, dikke hoornschilden, die niet geschikt zijn om te vliegen. Ze hebben ook twee vliesdunne vleugels aan de binnenkant, die wel dienen om te vliegen en die het insect op een wonderbare manier in staat stellen op en neer en voorwaarts te vliegen. Maar deze vleugels zijn zo kwetsbaar dat ze de bescherming nodig hebben van de buitenste hoornschilden, die dienst doen als harnas. Het stel vleugels dat de zoeker voorwaarts brengt op het pad zijn verlangen en voortdurende *saadhanaa*.

Zonder het brandend vuur van verlangen kun je niet vooruitgaan. En om de zoeker te beschermen tegen bekoringen heeft hij een ander stel vleugels nodig in de vorm van *vairaagya*(onthechting) en *satsanga* (samen zijn met gelijkgestemde zoekers of met de leraar) en een onophoudelijk onderhouden stroom van *vichaara*(onderzoek) of onderscheidingsvermogen.

Vichaara is het hoofdanker van bescherming voor de zoeker. Het is slechts onderscheidingsvermogen dat hem kan beschermen tegen bekoringen. Met verlangen en de beschermende bedekking van *vairaagya*en *satsanga* moet je je levensprogramma uitwerken. Terwijl je je levensprogramma uitwerkt, moet je een denkachtergrond hebben. Tenzij de zoeker vaststaat in deze denkachtergrond zal hij niet in staat zijn zijn geest eraan te wennen automatisch in deze denkachtergrond te verzinken. In het geval van een *Bhakti Yo*gi zal dat wellicht de Heer zijn. In het geval van de *Gnyaana Yogi* zal het de *mahaavaakya* (grote Vedische uitspraak) zijn dat hij het Zelf is. In het geval van de *Japa Yogi* kan het de Naam zijn. Om zich het vaststaan in de denkachtergrond eigen te maken, moet hij hebben wat de Heer in de Gietaa voorschrijft: voortdurende *abhyaasa* (oefening). Zonder voortdurende *abhyaasa* kun je niet verwachten succes te hebben in het spirituele leven. Dit feit zouden jullie allen altijd goed moeten onthouden: in het spirituele leven ga je vooruit of val je terug. Er is niet zoiets als in een statische positie verkeren. Men kan niet zeggen: "Ik bereikte het doel. Nu kan ik niet meer vooruitgaan." Als je werkeloos blijft, val je terug. Deze *abhyaasa*is dan ook noodzakelijk om onophoudelijk vooruit te gaan. Om de mens wat vertroosting te bieden, zei Swamiji soms: "Indien je niet veel vooruitgaat, wees dan niet ontmoedigd. Het heeft geen belang." Dat is slechts een troost, want de geest zou nooit ontmoedigd mogen zijn. Een zoeker moet altijd voorzichtig zijn en erop toezien dat hij vooruitgaat en dat hij uitgerust is met het harnas van *vichaara* (onderzoek), *vairaagya* (onthechting) en *satsanga* om het ideaal te verwerkelijken, terwijl hij zijn levensprogramma uitwerkt. Denk aan de schildpad. Zodra er een vijand in de buurt is, trekt ze zich terug in haar schelp. Dit is ook de functie van de denkachtergrond in het leven van de zoeker. Hij moet er zich in terugtrekken. Er is evenwel een verschil: de schildpad trekt zich terug in haar schelp en komt er uit in dezelfde toestand, maar telkens de zoeker een toevlucht zoekt in zijn denkachtergrond komt hij eruit met meer kracht.

ONDERDEEL 03 / 11

Yoga - concentratie

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

OVER CONCENTRATIE

Het is de vraag van elke zoeker hoe hij met succes kan concentreren of waarom de geest afdwaalt tijdens de beoefening van concentratie. Om het op een algemene manier te stellen, het ligt in de aard van de geest zelf om af te dwalen. Het is zijn aard dat hij van het ene voorwerp naar het andere springt. *Vikshepa shakti*(rusteloosheid) is eigen aan de geest. Er zijn evenwel ook uiterlijke factoren. Je kunt uitgeput zijn door teveel inspanningen. Of je kunt emotioneel uit je evenwicht geraakt zijn door de gebeurtenissen van de dag. Of je kunt jezelf teveel hebben beziggehouden met teveel activiteiten van een uiterst verstrooiende aard. Zelfs indigestie verstoort de geest en maakt concentratie onmogelijk. Maar wanneer je een specifiek antwoord wil, is de verklaring de volgende.

Wat is dit afdwalen eigenlijk? Het is het springen van het ene voorwerp naar het andere. Het is het denken aan zintuiglijke voorwerpen. Het is het denken aan voorbije ervaringen. De geest verwijlt op voorwerpen, het ene na het andere. Je moet notitie nemen van een belangrijk psychologisch feit in dit verband. En dat is dat je geest aan de voorwerpen denkt waar hij meest van houdt. Hij houdt ervan bezig te zijn met voorwerpen die hij vroeger genoot, waaraan hij gehecht is geraakt en waarin hij plezier vindt. Als je dit afdwalen van de geest zorgvuldig ontleedt, zul je ontdekken dat het meestal wordt opgewekt door sterke gehechtheid en passie. De geest van een strikte vegetariër zal bijvoorbeeld niet afdwalen naar niet-vegetarische schotels. Zo zal ook de geest van een jong kind niet worden afgeleid door gedachten aan vrouwen. Jonge en oudere mannen daarentegen zullen vaststellen dat het afdwalen van hun geest te maken heeft met precies deze gedachten. De belangrijkste oorzaak van het afdwalen van de geest is dus het gebrek aan onthechting voor zintuiglijke voorwerpen en de zintuiglijke ervaringen van deze wereld.

Het voortdurend beoefenen van*viveka* (onderscheidingsvermogen) en *vichaara* (onderzoek), het ontwikkelen van onthechting of *vairaagya* en het achterwege laten van voorkeur en afkeer zijn de middelen om het afdwalen van de geest te stoppen en succes in concentratie te bereiken. Andere factoren zoals *saattvisch*(zuiver) voedsel, het vermijden van nutteloos gepraat, verstrooiende taferelen en het lezen van dagbladen en romans enz. en ook afzondering in een bepaalde mate zijn belangrijk op hun eigen manier en hebben hun plaats in de beoefening van concentratie en meditatie. Maar de belangrijkste vereiste is een intens verlangen en een uiterste onthechting. Aan de positieve zijde moet je liefde ontwikkelen voor het voorwerp van je concentratie of meditatie of je ideaal.

SLUIER OVER HET ZELF EN ZIJN VERWIJDERING

Of een mens nu iets weet over koeien of niet belet hem niet room te eten. Shrie Swami Sivanandaji heeft een nieuwe toets aangeslagen: hier en nu wil hij aan allen die het geluk hebben met hem in contact te komen spirituele ervaringen geven. Hij is ervan overtuigd dat het hindoeras genoeg *samskaaras* (onderbewuste indrukken) heeft om te weten wat het doel van het leven is en om geen filosofische uiteenzettingen over de aard van dat doel of over de andere theorieën nodig te hebben. Door zijn geboorte zelf heeft de hindoe een filosofisch ingestelde geest. Het voedsel ligt al voor je uitgestald. Alles wat nodig is, is dat je gaat zitten en eet. Dit proces is volstrekt praktisch. Eet en geniet en voel de zaligheid. Heb je overschot, geef die dan aan anderen. Dit is het praktische aspect van spirituele *anoebhava* (rechtstreekse ervaring, intuïtieve kennis). Dit verklaart hij met tromgeroffel. Swamiji is het nooit moe het in onze geest te hameren: "Doe *saadhanaa.* Mediteer en voel de zaligheid. Dien op een onzelfzuchtige wijze en voel er de extase van." Er is geen tijd te verliezen. Wie weet hoe lang dit lichaam nog meegaat? Dit brengt ons dus van aangezicht tot aangezicht met de *oepanishadische* levenswijze, *saadhanaa* of wat te doen.

Er was eens een jonge koeherder. Hij sprak woorden die nu onsterfelijk geworden zijn. Wat hij zei werd een van de grootste kleine boeken van de wereld. Het is de Gietaa. *Sarvopanishado gaavo dogdhaa gopaalanandanah, partho vatsah soedhier bhoktaa dhoegdham gietaamritam mahat. (De Oepanishads zijn de koeien. De melker is de vreugde van de koeherders. Arjoena is het kalf. De mens van grote intelligentie is de genieter, de drinker. De melk is de grote nectar van de Gietaa.)* Het is een dynamische, praktische Schrift, die ons de dynamische, praktische manier, de *oepanishadische*levenswijze leert en ons zegt hoe we de zaligheid kunnen halen uit de *Oepanishads*en ze proeven.

DE ENE HINDERNIS NAAR ZELFVERWERKELIJKING

De *Oepanishads*benadrukken *aparokshaanoebhoeti* (de rechtstreekse ervaring) en zeggen dat de wereld een droom is. Waar is de eigenlijke ervaring? Een beledigend woord, een klein meningsverschil over de smaak van voedsel en de wereld die je een droom noemt, wordt plots heel werkelijk. Dat is het net waarin je gevangen zit.

Veronderstel dat een rijk man aan allen een uitnodiging stuurt voor een banket en dat hij aan de deur een woeste hond vastbindt. Allen kunnen naar binnen kijken, maar niemand kan naar binnen gaan. Zo is het ook met de zaligheid van de Zelfverwerkelijking. Ook in het spirituele domein is er iets dat je niet toelaat het voedsel te nuttigen of met andere woorden de zaligheid van het Zelf te proeven. Sommigen noemen het satan, anderen noemen het *Maara* of *Maayaa*. Het is aanwezig in alle religies. De zaligheid van de *Oepanishads* is er, je uitnodigend, maar er is die hindernis waar je niet gemakkelijk over kunt springen: "*Mama maayaa doeratyayaa. Mijn illusie is moeilijk over te steken*", zegt Shrie Krishna in de Gietaa (VII 14). Dat is de reden waarom ondanks alle *Oepanishads*, ondanks alle Schriften, alle heiligen en wijzen en alle religies de droom werkelijk blijft en de voorwerpen van de wereld aantrekkelijk blijven. Het is heel moeilijk voor een mens om zich af te keren van het pad van *preya*(het aangename) en het pad van *shreya* (het goede) te kiezen.

MAAYAA, HAAR AARD EN OVERWINNING

Hierin ligt ons echte probleem. Hoe kunnen we de glorie, de grootheid en de zaligheid van de *oepanishadische*staat van *Aatmagnyaana* (Zelfkennis) ervaren? Deze hindernis, *Maayaa*, is in ieder mens aanwezig. De uiteindelijke analyse toont aan dat *Maayaa*eigenlijk de geest van de mens zelf is. Het overwinnen van de geest vormt voor de zoeker het belangrijkste probleem als hij zich wil verrijken met de in de *Oepanishads*beschreven ervaring en de staat van *Parabrahman* (het hoogste Absolute) of *Bhoemaa* (Oneindigheid). Dit is een ervaring die zodra men ze heeft ervaren niets te ervaren overlaat. Wat is de methode om deze *Maayaa* of de geest te overwinnen?

Maayaa manifesteert zich als de geest van de mens. Dit aspect van de individuele *Maayaa* misleidt de zoeker volledig en veroorzaakt moeilijkheden in het uiterlijke domein van het leven, die gebaseerd zijn op egoïsme. Dat egoïsme bestaat in de vorm van een valse vereenzelviging, die *adhyaasa*wordt genoemd. *Vedantins* verwijzen naar deze onwetendheid als *adhyaasa*. Verbreek deze vereenzelviging en wees wat je bent. Je zult dan schitteren in je eigen glorie. De *Raaja Yogis* verwijzen naar deze wonderbare kracht in haar aspect van *vritti* (gedachtegolf). *Vikshepa* of de rusteloosheid van de geest is er altijd. Deze *vritti* is de vloek van het leven. Het is dan ook duidelijk waarom Yoga wordt gedefinieerd als *Yogashchittavritti nirodhah.* De geest moet volledig worden onderworpen door absolute uitschakeling van de *vrittis*. Dezelfde geest gebaseerd op egoïsme manifesteert zich door het emotionele aspect van het individu door zovele gehechtheden. Dat de geest zich altijd wil vastklampen, werkt door het emotionele aspect van de mens als *mamata* (mijn-heid). Dit wordt doeltreffend gesublimeerd door een andere Yoga die ze *Bhakti Yoga*noemen. Deze zelfde geest heeft ook de gewoonte zich te manifesteren in de vorm van trots, zelfzucht en de neiging materieel voordeel te halen, zodat er een geperverteerd dynamisme ontstaat dat zich helemaal geeft aan zelfzuchtige activiteiten, met de begeerte naar persoonlijk gewin en trots op het bereikte succes. Dit probeert men doeltreffend tegen te gaan door nog een andere Yoga, die ze *Karma Yoga* noemen, het pad om zelfzucht en trots te overwinnen, *raaga-dvesha*(voorkeur en afkeer) opgevend, door een onpersoonlijke, altruïstische onzelfzuchtigheid en handelend met de *bhaava* (stemming) van verering.

Om die reden werd het overwinnen van de *Maayaa* van de Heer in deze ruime universele aspecten beschouwd als het ene belangrijke, noodzakelijke en onmisbare ding, indien je de *oepanishadische* waarheid in jou tot leven wil wekken als een glorierijke, rechtstreekse ervaring. Het is een louter negatief proces. Het kan je geen *Aatmagnyaana* (Zelfkennis) geven, maar het is uiterst noodzakelijk. Dit is het proces van *saadhanaa*, dat de *Gietaa*geeft op verscheidene prachtige manieren om tegemoet te komen aan de verschillende zoekers. Wanneer ik over de *Gietaa* spreek, spreek ik over niets anders dan de *Oepanishads*, die de glorie van het *Aatman*(Zelf) beschrijven en handelen over *saadhanaa*. Ook de *Gietaa*beschrijft de glorie van het Zelf en geeft de *saadhanaa* in detail.

Maak de geest los van de dingen hier en hecht hem aan de Heer. Dit is de basis van *Karma Yoga*. Hierdoor zullen we de transcendente ervaring van de *Bhoemaa*(Oneindigheid) hebben.We zullen met vreugde kunnen verklaren: "*Satchidaananda svaroepoham. Ik ben in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.*"

ONDERDEEL 04 / 11

Yoga - Basis van saadhanaa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

BASIS VAN SAADHANAA

We weten dat *saadhanaa* moet worden gedaan. Hoe moet het worden gedaan? We hebben heel wat verkeerde *samskaaras* (onderbewuste indrukken). Hoe moet iemand dus eigenlijk *saadhanaa* doen? De Gietaa geeft enkele *saadhanaas*. Geen enkele hoeveelheid lezingen, geen enkele hoeveelheid lectuur kan je dichter bij het *Aatman* (het Zelf) brengen. Ze zijn alle nodig om te weten wat de Werkelijkheid is, maar: "Dit Zelf wordt niet bereikt door lezingen, door luisteren of nadenken." Het kan niet worden bereikt door een zwakkeling, maar het is weggelegd voor de held. "De geest overwinnen is alsof men zichzelf doodt." We begrijpen immers niet dat de geest verschillend van ons is. Maar dat is nochtans het belangrijkste punt. Jezelf niet langer vereenzelvigen met de geest betekent dat je een dodelijke slag toebrengt aan dat wat je in je bewustzijn altijd hebt gezien als jezelf. Een nieuw "mezelf" moet ontstaan. Niet-samenwerking met de geest in het *viveka*-aspect (onderscheidingsvermogen) van de zoeker kan in werking treden. Je zult dan weten dat de geest verschillend is van jezelf. Deze *saadhanaa* vereist moed.

De geest veroorzaakt moeilijkheden met de hulp van het ego. We hebben de zet van een meester nodig. We moeten het ego doden. De egodichotomie moet worden uitgevoerd in het prille begin van de *saadhanaa*. Het wordt vervolledigd in*nirvikalpa samaadhi*. Geblinddoekt moet je lopen. Het is immers niet vanbuiten, maar vanbinnen waarover we niets weten. De noodzaak aan een gids is dan ook groot en we moeten een absoluut vertrouwen in hem hebben en ons volledig aan hem overgeven. Deze drie dingen zijn van wezenlijk belang. Hiervoor moet het ego volledig verdwijnen. De totaal verharde, grovere aspecten van het ego moeten er worden uitgehamerd in het begin zelf, de subtielere aspecten beetje bij beetje

Tadviddhi pranipaatena pariprashnena sevayaa.
Ken dit door neer diep te buigen (dat wil zeggen door discipelschap), door onderzoek (door vragen te stellen) en door dienst. (BhG IV 34)

Niemand houdt ervan aan de voeten van iemand te vallen, zichzelf als minder waard te beschouwen, daardoor aanvaardend dat er iemand is die op ieder vlak hoog boven ons verheven is. Dit brengt een revolutie te weeg in het bewustzijn van de zoeker. *Pariprashnena*: niemand wenst geweten te hebben dat er heel wat dingen zijn die hij niet weet. "Wie ben jij om mij te onderwijzen?" vraagt hij. Je moet dit aspect van je ego volledig opgeven en nederig de gids om hulp vragen en proberen de waarheid te achterhalen. Dan *sevaa (*dienen*)*. We willen allen worden bediend, maar om dit aspect van het ego neer te slaan is*sevaa*, dienen, dan ook het middel. Verzaak het ego. Dien de Goeroe, dien hem en dien hem. Vergeet je trots, je arrogantie en je *abhimaana* (egoïsme, vereenzelviging met het lichaam). Dien hem als een gewone slaaf. Op die manier wordt de fundering gelegd voor de latere *saadhanaas,* die er alle op berekend zijn het ego aan te vallen in zijn demonische aspecten en uiteindelijk de laatste sporen ervan uit te wissen in *asmitaa* zelf. *Asmitaa* (egoïsme) behoort tot het domein van de dualiteit en dus niet tot wat men wil bereiken. Blijf daarom het ego aanvallen, overwinnen, sublimeren en hervormen tot het schittert met de glorie van het universele Zelf, het oneindige "Ik ben Dat, Dat ben Ik".

ONDERDEEL 05 / 11

Yoga - Grondbeginselen van saadhanaa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

Goeroedev stichtte meer dan vijftig jaar geleden de Yoga Vedanta Forest Academy. Toen we in 1969 in Aalst de Yoga Academie stichtten, zei Swami Satchidananda: "Verhuis naar de boerenbuiten dan kunnen jullie het ook de Yoga Vedanta Forest Academy noemen." Een van de lesgevers in de Yoga Vedanta Forest Academy was Swami Chidananda. Zijn lessen werden opgenomen en uitgegeven onder de titel Yoga. Dat boek heeft me indertijd geweldig geïnspireerd. Het is natuurlijk een vergissing te geloven dat wat goed voor me is goed is voor iedereen. Zo was er lang geleden in India de sekte van de wijzen met de afgesneden neus. In die tijd hadden ze daar, zoals trouwens ook hier, doortastende methodes. En man werd betrapt op diefstal. Voor zijn straf werd zijn neus afgesneden. Ik herinner me dat in mijn kindertijd de vlaggendrager van de fanfare van de socialisten in Aalst een man zonder neus was. Zijn neus was weggekankerd. Dit was akelig om zien. De man met de afgesneden neus trok zich dan ook terug in het woud ver van de bewoonde wereld. Hij vond onderdak in een grot waar ooit een Yogi had verbleven. De man vond de boeken van de Yogi. Hij begon ijverig te lezen en was zo geboeid dat hij het ook begon te beoefenen. Hij bereikte na enkele jaren van intense saadhanaa de verlichting. Zoals bijen afkomen op bloemen, zo komen ook discipelen af op verlichte wijzen. Toen mensen hem om inwijding begonnen te vragen, dacht hij: "Wat goed was voor mij, zal wel goed zijn voor hen." Hij schafte zich een scherp mes aan en sneed hen bij wijze van inwijding de neus af. Zo ontstond de sekte van de wijzen met de afgesneden neus.

Ook ik mag niet aannemen dat wat mij boeide, inspireerde en een eind op weg hielp dat ook voor iedereen zal doen. Wat Swamiji indertijd zei, is bovendien grotendeels uit de tijd en uit de mode, maar al wie in zijn leven een andere koers wil varen en die beschikt over een dosis echte eigenliefde zal er beslist toch worden door geraakt en geholpen. Dat wat Swamiji zei grotendeels uit de tijd en uit de mode is, verklaart voor een groot gedeelte de problemen van onze tijd.

N.

GRONDBEGINSELEN VAN SAADHANAA

In dit proces kun je niet tien keer vallen, maar honderden of duizenden keren. *Saadhanaa* is gaan van vaak naar minder vaak falen. Het falen wordt geleidelijk minder. In meditatie zie je de hele wereld als *Aatma* (Zelf). Maar zodra je 's morgens je ogen opent en in wereldse activiteiten belandt, zie je de ene mens als goed en de andere als slecht. Er is dan ook moed nodig om te vorderen op het pad, de *Aatmische*ervaring te verwerven, helemaal niet te geven om ontmoedigingen, vooruit te gaan en te verwerven wat moet worden verworven.

Abhyaasa en *vairaagya* (oefening en onthechting) zijn de twee hoofdtonen van *saadhanaa*. Ga altijd door met je *saadhanaa*tot het einde van je leven. Versterk je oefening door onthechting. Onthechting houdt je *saadhanaa* gaande.

SAMENVATTING VAN DE GIETAA

Het eerste hoofdstuk van de Gietaa vraagt je kordaat te zijn. Het legt de nadruk op moed en kracht. Het tweede hoofdstuk is vol van *viveka* en *vichaara* (onderscheidingsvermogen en onderzoek). Maak altijd het onderscheid tussen het blijvende en het vergankelijke. Het herinnert je eraan dat "het onsterfelijke Zelf niet sterft met het lichaam". Deze waarheid van het onderscheid tussen het lichaam, de geest en *praana* enerzijds en het glorierijke, altijd volmaakte Zelf anderzijds wordt in dit hoofdstuk onderwezen. In het twaalfde hoofdstuk wordt geleerd hoe gevoelens moeten worden gesublimeerd. De laatste acht verzen van het twaalfde hoofdstuk geven je de Yoga van devotie. Het tiende hoofdstuk geeft de *viraat*-ervaring (de kosmische ervaring) en ook het geheim om het *Aatmisch*Bewustzijn vast te houden. Het hoofdstuk over *Goenatraya Vibhaaga Yogah*geeft ons het geheim om volledig *saattvisch* te worden, want *sattva*ligt het dichtste bij het goddelijke. Slechts als men vaststaat in *sattva*kan men het alles overstijgende bereiken. Als je leven wordt overheerst door *tamas*zul je niet slagen in je *saadhanaa*.

Hoe moeten wij het goddelijke benaderen?

Devobhoetva devam aaraadhayet, *je moet jezelf goddelijk maken.*
Na het uitroeien van ongoddelijke trekken moet je groeien in het beeld van het goddelijke, indien je het Goddelijke Bewustzijn wil vatten.
Om dat te doen vertelt de wonderbare *Daivaasoera Sampad Vibhaaga Yogah* hoe het ongoddelijke te herkennen, zodat je inspanningen kunt doen om het uit je persoonlijkheid te verwijderen en hoe alles wat goddelijk is te herkennen, zodat je ernstig en oprecht er kunt naar streven het te verwerven.
Het vijftiende hoofdstuk leert je hoe je leven te leiden als een offer en hoe het Zelf te herkennen dat aanwezig is in allen. De *Gietaa* handelt over de belangrijke aspecten van praktische *saadhanaa*, die leidt tot de verwerkelijking van de wijsheid van *aparokshaanoebhoeti* (rechtstreekse ervaring) van de *Oepanishads*. Deze moeten we volgen om de praktische *saadhanaa* een plaats geven in ons hart. We moeten leven in een voortdurende staat van nederige overgave aan de Ultieme Werkelijkheid, die zich manifesteert als de *Sadgoeroe*.
Als we zo leven en onze *saadhanaa* doen met volmaakte onthechting, altijd de *shreya*(het pad van het goede) volgend, telkens we een keuze moeten maken, de *preya*(het pad van het aangename) verwerpend, dan zal onze *saadhanaa* vruchten dragen, al ligt de uiteindelijk verwerkelijking in de handen van de Werkelijkheid.

DEVOTIE TOT DE GOEROE

Wanneer we dit alles doen, welke soort *bhaava* (stemming) moeten we dan hebben? Het is een geweldig avontuur. Het is een onderneming die op geen enkel ander domein van de menselijke activiteit haar gelijke kent. Zelfs de grootste verworvenheid van de grootste mens verzwindt in het niets in vergelijking met de Zelfverwerkelijking. Voor de doeltreffende verwerkelijking van de waarheden van de *Oepanishads* zeiden ze ons: "Degene die devotie heeft voor God en evenveel devotie voor de Goeroe worden de waarheden van de Schriften volkomen duidelijk." Zijn geest wordt verlicht met de innerlijke wezenlijke waarheden van de leringen van de *Oepanishads*.

Laten we deze waarheden onthouden. Laten wij het vitale belang onthouden van overgave in al haar aspecten. Het is een heel wetenschappelijke en rationele opvatting. Echte nederigheid is het meest dynamische en effectieve wapen tegen het ego dat het enige is waarop *Maayaa* gebaseerd is als de geest, die voor onrust zorgt in het leven van de mens. Alleen door het ego te overwinnen kunnen we de waarheden van de *Oepanishads* begrijpen en ervaren. Zolang *Maayaa*niet werd overwonnen, blijven de waarheden van de *Oepanishads* louter woorden.

THEORIE EN PRAKTIJK

Er zijn gemakkelijke manieren om *Maayaa* te overwinnen. Als we tot haar bidden met een eenvoudig hart, zoals kinderen bidden tot hun moeder, en voortdurend tot haar bidden, terwijl we ons deel van de *saadhanaa* doen, evenwel niet achter het *avidyaa*-aspect aanlopend, wordt *Maayaa* gemakkelijk overwonnen. Zijzelf zal de sluier verwijderen. We zullen dan samen met de *oepanishadische* ziener kunnen zeggen: "*Shoeddhoham boeddhoham niranjanoham samsaaramaayaa parivarjitoham. Ik ben zuiver, verlicht, onbezoedeld door de illusie van zintuiglijkheid. Op deze zintuiglijke wereld ben ik een pelgrim.*"

Tot dan zijn de *Oepanishads*louter een hoop woorden. Dit betekent niet dat de *Oepanishads* lezen nutteloos is. Maar het heeft slechts een beperkte waarde. In die mate is het van wezenlijk belang, belangrijk en noodzakelijk. *Oepanishads* zijn heel nuttig om te weten wat je moet doen en omdat ze je zeggen wat je moet doen. Als je weet wat je moet doen en het dan niet doet, zijn ze nutteloos. *Oepanishads*zijn als de uurtabellen van de treinen. Kennis is noodzakelijk, maar als je ze niet in toepassing brengt, is ze volstrekt nutteloos. De nuttelоosheid wordt door ons bepaald. Als we ze beleven, zijn ze hun gewicht in goud waard. Ze zijn als een boodschappenlijst, die ons helpt onthouden wat we moeten kopen. De lijst is noodzakelijk, maar heeft geen nut als we hem niet te voorschijn halen en kopen wat erop staat.

We zijn heel gelukkige mensen dat God ons heeft gegeven wat we nodig hebben, dat Hij ons zegende met een menselijke geboorte en de aanwezigheid van een wijze. Hij gaf ons elk gemak voor *saadhanaa*. We zijn niet alleen driemaal gezegend, maar we zijn de meest voorspoedige wezens ter wereld. Laten we deze grote gelegenheid niet verloren gaan. Laten wij het beste gebruik maken van dit menselijk leven. En laten wij het Zelf verwerkelijken door dienen, devotie en meditatie. Laten wij de dynamische Yoga van de Samenvatting van Goeroedev in praktijk brengen en ons levensdoel bereiken.

DE BHAGAVAD GIETAA EN YOGASAADHANAA

De Gietaa is een waarachtige goddelijke *kalpataroe* (wensvervullende boom) of de schenker van alles aan iedereen volgens hun welbepaalde behoefte. De historicus ziet er een gedenkwaardig historisch document in dat ontstond op het ogenblik dat in de hindoemaatschappij de decadentie begon met het verdwijnen van het *Dharma*(wet, rechtvaardigheid) uit het land en de komst van de onrechtvaardigheid. De verbeelding van de filosoof ziet er de symbolische voorstelling in van het spel van innerlijke krachten in het individu en van de sublieme methode in haar praktische toepassing. Voor de orthodoxe tradionalist in het filosofische domein is het een van de grote triade, namelijk de *Prastaanatraya* (*Oepanishads, Brahmasoetras* en de *Bhagavad Gietaa*). Voor aanhangers van de hindoereligie is de *Gietaa* de essentie van alle hoge vluchten van het *vedantisch*en *oepanishadisch* onderzoek en hun besluiten. Deze wonderbare Schrift is dit alles en iets wat nog kostbaarder en betekenisvoller is voor de ontelbare zoekers van de goddelijke volmaaktheid over de hele wereld. De *Gietaa* is immers volgens zichzelf de hoogste Schrift over *Yogasaadhanaa* of het praktische proces van het opstijgen in goddelijke verlichting. Het is de *Yogashaastra*(Yogaschrift) bij uitstek.

Ieder hoofdstuk van de Bhagavad Gietaa bevat onschatbare vingerwijzingen in verband met de beoefening van *Yogasaadhanaa*. Ze werpen heel wat licht op het pad van Yoga. Ze belichaamt een glorierijke uiteenzetting over de Yogalevenswijze. En haar voorstelling is integraal en allesomvattend. Geen enkel aspect van Yoga wordt verwaarloosd. De verwerkelijking van Yoga en de vereniging met het goddelijke is het belangrijkste thema van de Gietaa uitgedrukt door de opwekkende aanmaningen van de Heer. IX 33: "*Anityam asoekham lokam imam praapya bhajasva maam. Op deze wereld gekomen die vergankelijk en*

vol van pijn is, wees erop bedacht Mij te vereren." En opnieuw zijn nadrukkelijk gebod (VI 45): "*Tasmaat yogie bhavaarjoena. Wees daarom een Yogi, O Arjoena.*" Deze inspirerende aanmaningen worden gevolgd door de duidelijke uiteenzetting van de verscheidene aspecten en stadia van Yoga in zijn verscheidene fasen. De voorbereidingen aan de basis, de eerste hindernissen, de eerste stadia, de voortgang en de latere vooruitgang worden alle behandeld in de verschillende plaatsen in het lichaam van deze Schrift met achttien hoofdstukken.

O zoeker van Yoga, zegt de Heer, eerst en vooral moet je alle kleinhartigheid en vrees afschudden en de vastberaden beslissing nemen deze moeilijke strijd met het vlees, de subtiele zinnen en de ontwijkende en misleidende geest aan te gaan. Je moet van *vairaagya*(onthechting) en *abhyaasa* (oefening) je twee belangrijkste pijlers maken in dit proces. In het allereerste begin moet je meedogenloos de drie grootste vijanden op het pad opgeven, namelijk (XVI 21):

Drievoudig is de poort van deze hel die het Zelf vernietigt, lust, toorn en hebzucht. Daarom moet men deze drie opgeven.

Trividham narakasyedam dvaaramnaashanamaatmanah,

Kaamah krodhastathaa lobhah tasmaadetattrayam tyajet.

Van vers 55 tot 71 van hoofdstuk II krijgen wij het model van de ideale *Yogasiddhi,* die we voortdurend voor ogen moeten houden als uitdaging. Het veertiende en het zestiende hoofdstuk geven ons een onschatbaar patroon van het *saattvische*leven dat het sine qua non is voor het vrucht dragen van Yoga. De *GoenatrayavibhaagaYogah* (de Yoga van het onderscheid tussen de drie goenas) en de *Daivaasoerasampadvibhaaga Yogah* (de Yoga van het onderscheid tussen het goddelijke en het demonische) werpen licht op Yoga. De *Gnyaana Maarga* wordt besproken in het vierde en het zevende hoofdstuk. Het evangelie van onzelfzuchtige activiteit wordt op een inspirerende manier uitgelegd in het derde hoofdstuk. *Hatha Y*oga en *Dhyaana Yoga* worden gegeven in het zesde hoofdstuk. Het twaalfde hoofdstuk bevat een van de meest glorierijke voorstellingen van de cultus van zuivere devotie of liefde of de *Prema Maarga*. De laatste acht verzen van dit sublieme hoofdstuk vormen een onsterfelijk gedeelte op zichzelf en geven een schitterende beschrijving van het Yogaleven en het Yoga-ideaal. Dit is de *amritaashtakam*(acht verzen over nectar).

Naast deze uiteenzettingen over de grote paden van *Yogasaadhanaa* wordt een aantal andere unieke Yogatechnieken prachtig in het licht gebracht. Hoofdstuk zes waarschuwt ons tegen uitersten en raadt matiging aan. We hebben hier een voorbeeld van de gulden middenweg als het innerlijke geheim van succes in de beoefening van Yoga (verzen 16 en 17). Het negende hoofdstuk openbaart het geheim van het pad van volmaakte overgave of *Sharanaagati Yoga*. Vers 27 geeft in een notendop de techniek van *Arpana Yoga* of het voortdurend offeren van je hele leven en al zijn processen en activiteiten aan de Heer. Hoofdstukken tien en elf openbaren de Universele Vorm en wijden de zoeker in in de sublieme mysteries van *Viraadbhaavana* (kosmisch bewustzijn) en de *Namaskaarayoga* (de Yoga van begroeting) die later nogmaals wordt uitgelegd door de gezegende Heer aan Oeddhava in het elfde boek van de *Shriemad Bhaagavata Poeraana*.

In dit wonderbaar goddelijk lied wordt een massa licht geworpen op het pad van Yoga. In dit aspect is de Gietaa een praktische, machtige en smetteloze gids van *Yogasiddhi*. Laten wij het Yogagebod van de Gietaa altijd onthouden (IX 34):

Wees gevestigd in Mij, offer aan Mij, buig voor Mij neer.

Manmanaa bhava madbhakto madyaajie maam namaskoeroe.

Moge het licht van de Gietaa ons pad naar vereniging met het Allerhoogste verlichten!

Om Namo Bhagavate Vaasoedevaaya.

ONDERDEEL 06 / 11

Yoga - Wenken voor praktische saadhanaa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

WENKEN VOOR PRAKTISCHE SAADHANAA

Het is voor mij een grote zegen dat ik gedurende deze zeer voorspoedige gelegenheid van de *Saadhanaaweek* de uitgelezen gelegenheid heb mijn verering te offeren aan Shrie Goeroedevs voeten met een klein beetje *Shraddhaa Yagnya*(het offer van geloof). Ik noem het zelfs geen *Gnyaana Yagnya* (offer van wijsheid), want ik heb niet de pretentie kennis te geven, het is slechts *Shraddhaa Yagnya*, met geloof in Goeroedevs woorden, geloof in de onsterfelijke goddelijke leringen die onophoudelijke voortvloeien uit zijn stralend leven. Met dat geloof dat me van binnenuit drijft, leg ik een beetje van datzelfde geloof aan jullie voeten als een offer tijdens de *Saadhanaaweek* en de vorm die het zal aannemen zal de bespreking met jullie allen zijn van enkele bijzonder interessante en belangrijke aspecten van het spirituele leven.

WAT IS SPIRITUEEL LEVEN?

Wat is Yoga Vedanta? Wat is het spirituele leven (*divine living*)? Yoga Vedanta is de inhoud van het spirituele leven. Het spirituele leven is een leven gebaseerd op Yoga en doordrongen van de geest van Vedanta. Het spirituele leven bestaat uit onzelfzuchtig dienen, *saadhanaa* (spirituele oefening) en Zelfverwerkelijking. Yoga en Vedanta vormen de structuur zelf van het spirituele leven of de stof waarvan het spirituele leven is gemaakt en hoe meer we er dus over weten hoe meer we worden herinnerd aan de belangrijke aspecten ervan, hoe beter we uitgerust zijn om een spiritueel leven te leiden. Het belang van het weten is gelegen in het feit dat je het moet beleven. Je hebt kennis nodig, zodat je met deze kennis in staat bent het doeltreffender te beleven. Dus ook kennis is noodzakelijk. In het beleven van het Yogaleven, een leven van praktische Vedanta, stuiten we op verscheidene hindernissen en moeten we heel vaak het hoofd bieden aan situaties die moeten worden aangepakt met gezond verstand. De bespreking van deze punten en het verwerven van kennis betreffende de geheimen ervan zullen de subtiliteiten van deze dingen duidelijk maken, zodat we kunnen omgaan met de situaties die opduiken in onze beleving van Yoga en Vedanta.

DE DHARMAKSHETRA

Welke dingen moeten we begrijpen? We moeten kort gezegd Yoga begrijpen. We moeten Vedanta begrijpen, want dit zijn de manieren waarop je een spiritueel leven moet leiden en het goddelijke benaderen en de zaligheid ervaren. Maar deze Yoga en Vedanta en dergelijke, waar zijn ze? Zijn ze in boeken of bevinden zich op speciale plaatsen, in de Himalayas of Oettarkashi of Mekka of ergens anders? En als ze daar zijn, zijn ze dan alleen daar? Zijn ze nergens anders of, wat belangrijk is, is het noodzakelijk ze ook ergens anders te vinden? Ze zijn in de boeken in één aspect en in een ander aspect zijn ze in plaatsen als Rishikesh, Mekka enz. Er schuilt betekenis in het bezoeken van dergelijke plaatsen, want de mensen die er hun devotie beoefenden, lieten er de stempel van hun leven achter in de atmosfeer zelf. De hele atmosfeer is doordrongen van de geest van Yoga en Vedanta en als je er dus verblijft wordt in jou een gelijkaardige stemming opgewekt. Maar je moet de belangrijkste van alle plaatsen kennen waar het spirituele leven en Yoga en Vedanta moeten worden beoefend. En die plaats heeft Krishna aangeduid. Waar is die plaats waar je je leven praktisch moet leiden? Het is *Dharmakshetra* (het veld van rechtvaardigheid; zie vers I 1 van de Bhagavad Gietaa). *Dharmakshetra* is de plaats waar alle Yoga en Vedanta wordt beoefend. Het spirituele leven moet worden geleid in de geest en in het hart. Yoga moet worden waargemaakt in het hart. Vedanta moet worden waargemaakt in het hart. Als ze hier niet zijn, zullen ze nergens te voorschijn komen. Alles komt voort uit onszelf. Yoga en Vedanta moeten uit het hart en de geest komen. Hoe moet je je *Gnyaana, Bhakti Yoga*, onzelfzuchtig dienen demonstreren? Je moet ze manifesteren door de gedachten die je denkt, door de woorden die je spreekt en door de daden die je stelt. Als *Bhakti* alleen in de *Naarada Bhakti Soetras* is, zal het je niet raken, maar als *Bhakti* tot jou komt is het door *kiertan*en je dienstbetoon. *Bhakti* manifesteert zich zodra het in het hart ontstaat. Alle Schriften van de wereld zijn nutteloos tenzij je ze in je hart bent beginnen scheppen. *Saadhanaa, Vedanta, Yoga*, dit alles moet hier (in het hart) worden beleefd. De belangrijkste plaats voor Yoga en Vedanta en het spirituele leven zijn in de mens en om die reden moet men zichzelf begrijpen. Men moet in de eerste plaats deze geheimzinnige *Dharmakshetra*begrijpen waar al deze dingen moeten worden uitgewerkt. Slechts dan zul je in staat zijn het Yogapad te betreden op de juiste wijze. Waarom is dit zo belangrijk?

DE GEEST MAAKT HEMEL EN HEL

Wat je ook bent, je kunt niet weglopen van jezelf. Als je denkt dat het gezinsleven een grote hindernis is om een leven van *nivritti* (verzaking) te leiden, kun je je gezin afschudden. Je kunt weglopen van je thuis en stad. Als je denkt dat dingen die je bezit je in de weg staan dan kun je een *avadhoet*(naakte asceet) worden. Trek je broek en hemd uit en draag alleen een lendendoek. Als je denkt dat het gezelschap van mensen niet voordelig is dan kun je hun gezelschap schuwen.

In feite komen hier vele mensen tengevolge van het slechte gezelschap dat ze in steden aantreffen, maar ook hier beklagen ze zich over slecht gezelschap. Als je geen brood wilt bakken, hang je af van iemand die brood bakt. Je kunt alles ontvluchten, maar niet jezelf. Wat betekent dit? Je moet je tong en al je zintuigen met je meenemen en samen met je zintuigen moet je de gewoontes meenemen waarvan je zinnen de slaaf zijn. Als je een roker bent, zal zelfs in Oettarkashi de behoefte aan tabak zich laten gevoelen. Je neemt je lichaam en al zijn gewoontes en dwaasheden met je mee. Je neemt je geest mee met al zijn voorkeur en afkeer, zijn haat en egoïsme.

TWEE VIRAKTAS

Er is een mooi verhaal dat Goeroedev vertelde. Er waren eens twee *avadhoets*(naakte asceten). Het waren *mahaaviraktas* (grote verzakers). Ze droegen slechts een lendendoek. In de winter sliepen ze op stro. Het is moeilijk om in Oetaarkashi wat zonlicht te hebben en telkens de zon toch scheen, droegen ze hun strobed naar buiten, zodat het wat kon opwarmen. Het strobed van een van de*avadhoets* lag op zekere dag in de zon terwijl andere *avadhoet*juist thuis kwam. Hij was zo verdiept in gedachten dat hij op het in de zon liggend strobed van de andere *avadhoet* trapte, die onmiddellijk gloeiend kwaad werd en begon te schelden. Welk kwaad kon het dat iemand per ongeluk op het stro trapte, maar het was nog altijd "mijn stro". Het bezitsgevoel was er nog. Ze begonnen elkaar uit te schelden. Dit is niet ontsproten aan de verbeelding. Het is iets wat echt is gebeurd in Oetarkaashi.

SCHEER DE VAASANAAS

Om die reden is het dat Swamiji zegt dat je de *vaasanaas* (subtiele begeerten) moet scheren, niet alleen het hoofd. De *avadhoets* hadden dat niet gedaan. Het bezitsgevoel was er nog. Dit gevoel zelf is de toverij van de geest. In het hindoeïsme zegt men: "*Sarvam khalvidam Brahma. Alles is Brahman, het Absolute*." Er is geen afzonderlijke duivel. In alle andere religies is er een God en een duivel. Er is Satan in het christendom. Er is Arhiman bij de Parsis. Maar in het hindoeïsme is alles het Absolute. Waar is dan de duivel? Hij is slechts in de geest. Of je nu in Oettarkaashi of in Bombay woont, altijd moet je je zinnen en je geest met je meenemen en zolang je niet weet hoe met hen om te gaan en hoe ze te beheren, zullen ze proberen jou te beheren en met je om te gaan op een ongedisciplineerde wijze en wat gebeurt er dan? Je onthechting en al dergelijke deugden zullen je verlaten. Tenzij men in zichzelf duikt en probeert het innerlijke mechanisme te begrijpen, kun je niet met succes *saadhanaa* beoefenen. De innerlijke machine volgt je waar je ook gaat. Je kunt ze niet achterlaten in Bombay en naar hier komen. Maar ze is ook een gave Gods, want zonder de geest kun je niet denken aan God.

Zonder de geest kun je je niet concentreren en mediteren, zonder de geest is er geen *smarana*(herinnering, overweging) en *dhyaana* (meditatie). Zonder de geest en emoties, gedachten en gevoelens kun je geen *bhaava* (stemming) en *bhakti*(devotie) hebben. De geest is dus het instrument. Hij is noodzakelijk en indien hij niet juist werd begrepen, wordt hij terzelfder tijd je ondergang. Hij is een noodzakelijk kwaad dat moet worden veranderd in een gave. Hoe kun je de *ashoeddha manas* (de onzuivere geest) ontdekken? Geef hem een bad, straf hem, verbeter hem, zuiver hem en maak er een *shoeddha manas*(zuiver geest) van, zodat hij je vriend wordt. Dit is evenzeer een onderdeel van Yoga als *kiertan*, *japa* en dergelijke. Elke zoeker moet zijn gezond verstand gebruiken en moet de zinnen en de geest onder zijn controle brengen. Je kunt een oproerig ding onder controle krijgen als je het begrijpt. Een koetsier kan geen paarden mennen als hij hun karakter niet kent. Dit is dus een belangrijk gedeelte van *saadhanaa*.

WAT IS DE GEEST?

De meeste mensen weten slechts dat de geest gedachten is. De geest is iets waarmee we denken. Het is evenwel niet zo eenvoudig als dat. Zelfs als je niet wil denken, zal de geest toch denken. Hij denkt aan voorwerpen. Het volgende viel voor op een hete en vochtige dag in een school. Een jongen begon zich te vervelen en plots floot hij hard en luid. Toen de leraar hem vroeg waarom hij dat deed, antwoordde hij: "Ik floot niet. Het floot uit zichzelf." Op dezelfde manier denkt de geest ieder ogenblik zijn eigen gedachten. En zolang de geest gedachten voortbrengt, kan hij zich niet concentreren. Je kunt hem dan niet kanaliseren en op de Ultieme Werkelijkheid richten. Maar hoe moet je dat doen? Waarom dwaalt de geest af? Dit alles moet een zoeker begrijpen. Een *Karma Yogi* moet het begrijpen, een *Gnyaana Yogi* moet het begrijpen, een *Bhakti Yogi* moet het begrijpen.

Je moet het begrijpen of je nu alleen bent of in gezelschap. Als je echter alleen bent, krijg je de gelegenheid hem volledig aan het werk te zien. Wat is dit geheimzinnige ding dat zo'n probleem vormt voor de *saadhaka*, zonder hetwelk hij geen *saadhanaa* kan doen, maar dat hem neerhaalt als het niet goed wordt beheerd? Hoe werkt de geest? Als we een goede basiskennis over zijn aard bezitten, kunnen wij een of andere methode hanteren om hem onder controle te krijgen.

DE WEGEN VAN DE GEEST

De geest werkt op verscheidene geheimzinnige manieren. We zullen enkele belangrijke aspecten van het denkproces ontleden. Wat is de geest van iemand op een gegeven ogenblik? Waarvan is hij gemaakt. Ik zal proberen dit te verklaren met enkele voorbeelden. Laten we eerst twee vergelijkingen bekijken. Neem een grammofoonplaat. Waaruit bestaat ze? Je ziet een schijf en je ziet dat er groeven in zijn, volle lijnen. Voor een onwetend iemand is er niet meer aan dan dat. Een intelligenter iemand zal zeggen dat de lijnen klanken zijn in een stille vorm. Iemand die nog beter op de hoogte is, zal zeggen dat iedere groef een specifieke klank heeft en de aard heeft van een effect en dat deze klank gelijk is aan de klank die de groef maakte en hij zal ook uitleggen onder welke bepaalde omstandigheden de klank zal worden gereproduceerd.

Een andere gelijkenis. Neem een eikel. Voor een kind is het een heel klein ding. Een poëet zal zeggen als hij de eikel vasthoudt dat er een eik in zijn hand ligt. De eikel wordt in de loop van vele jaren een reusachtige boom. Hij is een levend iets. Het is een dynamisch iets, dat de hele cyclus van zaad en boom in zich draagt. Op dezelfde manier bevat de geest zoals de grammofoonplaat en de eikel allerlei gegevens. Maar wat zijn die groeven in de geest? De geest is een product van ervaring. Maar op precies welke manier is hij een product van ervaring? We zullen één voorbeeld nemen, dat we kunnen vermenigvuldigen in het oneindige.

VERBORGEN VAASANAA

Vaasanaas zijn subtiele begeerten. Er is een ervaring. Die ervaring kan de vorm aannemen van een waarneming. We ruiken iets, we voelen iets, we proeven iets of we ervaren een combinatie van dat alles en onmiddellijk, zoals er een groef wordt gemaakt in een grammofoonplaat, wordt er een indruk gemaakt in de geest. Deze indruk wordt *samskaara* genoemd. Een*samskaara* is een indruk in de geest van een zintuiglijke waarneming. Wat is de aard van een *samskaara*? Is het zoals een spoor op de grond of een groef in een grammofoonplaat? Neen. Hij is een dynamisch iets. En een aantal van zulke indrukken die groeven maken in de geest maken hem tot een vitale indruk. Hij wordt actief en begint een dynamische factor te worden, dat wil zeggen dat het een dynamische neiging wordt in iemands karakter. Wanneer dit stadium wordt bereikt en zo'n indruk telkens weer wordt herhaald, ontstaat er een vitale of levende kracht in iemands karakter, een karaktertrek. Deze wordt *vaasanaa*genoemd. Dit betekent dat de persoon dan altijd geneigd is in dezelfde richting te bewegen en dat hij altijd geneigd is zich te gedragen volgens deze aandrang.*Samskaaras* die worden herhaald worden dus *vaasanaas*. Deze *vaasanaas*houden de geest altijd in een staat van opwinding. Ze brengen de geest in beroering. Als deze innerlijke *vaasanaas* ontstaan worden ze *vrittis* (golven) genoemd.

VRITTIS

In de gewone geest zijn er dan ook zovele *vrittis* die opkomen en bezinken. Wanneer de *vrittis* opkomen in de geest, begin je met een reeks *kalpanas*. Je begint een *kalpana* of inbeelding op te bouwen. Indien de *kalpana*er niet is, veroorzaken de *vrittis* geen moeilijkheden. Wanneer de *vrittis*worden ondersteund door een creatieve inbeelding of *kalpana* doet het de *vritti*de vorm van een begeerte of *ichcchaa* aannemen. En wat is de aard van een begeerte, die wordt gevormd door de kracht van inbeelding of *kalpana*? Ze is van dezelfde aard als de ervaring die de *samskaara* vormde, die de oorzaak was van het opkomen van de *vritti*. Zelfs in dit stadium van de begeerte, *ichcchaa*, is er geen groot nadeel. Maar wanneer door het spel van het ego het ik zich vereenzelvigt met de begeerte beginnen alle moeilijkheden. In plaats van willen, wordt het "ik wil". Je zit nu in de greep van de geest. Of je nu verblijft in een grot of in de stad, wanneer het ik en *kalpana*worden verenigd, voel je: "Ik wil een praatje maken, ik wil een sigaret", enz. Wanneer de wil zich vereenzelvigt met het ego beginnen alle moeilijkheden.

Je mag meditatie aan het doen zijn, maar wanneer je een bepaald voorwerp wil, wordt de meditatie van bijkomstig belang. Je gaat dan voor het vervullen van de begeerte. Maar de geest heeft twee aspecten. Wanneer er een begeerte komt, denkt hij: "Moet ik deze begeerte bevredigen? Of moet ik doorgaan met mijn meditatie? Moet ik nu gaan eten en tijd verliezen?" Dit is *vichaara*, onderzoek. Als het de juiste richting uitgaat, neemt de zuivere geest, de *shoeddha manas*, de bovenhand. Hij zegt: "Neen." En hij zet de begeerte op kant en gaat door met de meditatie. Maar als het de andere richting uitgaat en de onzuivere geest, de *ashoeddha manas,* wordt gevolgd, dan neemt de begeerte de bovenhand. *Ichcchaa*, de wil, wordt dan een *trishnaa*, een sterke dwingende aandrang. En wat gebeurt er door dit verlangen? Je probeert onmiddellijk de begeerte te bevredigen en valt in Yoga.

ONDERDEEL 07 / 11

Yoga - Echte yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

ECHTE YOGA

Yoga is niet slechts in *nirvikalpa samaadhi*, maar in ieder ogenblik.Als er een gedachte komt en je bent niet in staat ze uit te schakelen dan ben je mislukt in Yoga en heb je gefaald in het examen. In elke gedachte, in elke handeling moet je je meesterschap over de *vrittis* bevestigen. Dan is Yoga vervuld en is het spirituele leven vervuld. En hoeveel tijd is er nodig voor dit proces? Het is een ogenblik. In de fractie van een seconde flitsen in de bioscoop zovele beelden voorbij. Dat is ook het geval met de geest. Het hele proces vindt plaats in een fractie van een seconde, beginnend met *samskaaras*en eindigend met de *cheshtaa* (het vervullen van de begeerte). Ervaring maakt *samskaaras*, *samskaaras* veroorzaken *vaasanaas*, *vaasanaas*worden *vrittis*.

Inbeelding maakt van de *vritti* een begeerte. Het ego hecht zich aan de begeerte en wordt een aandrift, een *trishnaa*. Dan word je gedwongen *cheshtaa* (vervulling van de begeerte) te doen. Dit proces gaat maar altijd door in de geest.

DE GEEST, EEN EEUWIGE MACHINERIE

Wetenschapsmensen proberen een eeuwig bewegende machine, een machine die nooit stopt, maar die altijd in beweging is, te maken. E is zo'n machine en dat is de geest. We moeten de geest aanpakken. Alle *samskaaras* (onderbewuste indrukken) en *vaasanaas* (subtiele begeerten) die je vormde, zijn reeds aanwezig. Je kunt het niet helpen. Maar je kunt tenminste één ding doen. Je kunt de vorming van nieuwe *samskaaras* voorkomen. En laat de oude *samskaaras* ook niet sterker worden door nieuwe *samskaaras*. Hoe is dat mogelijk? Dagelijks doe je nieuwe ervaringen op, dagelijks ontvang je zovele nieuwe indrukken via de zintuigen. Hoe kunnen we dan beletten dat die ervaringen indrukken maken in de geest? Is daar een techniek voor? Hoe kwamen deze voorwerpen in de geest terecht en vormden ze *samskaaras*? Neem een bepaald voorwerp. Je neemt het waar met een van de zintuigen. Eerst is er contact tussen het zintuig en het voorwerp. En wat gebeurt er daarna? Tot zover werd slechts de buitenkant van de persoonlijkheid aangeraakt. Veronderstel dat je verdiept bent in een werk en dat je broer of zus binnenkomen en je aanraken, maar dat je er niet bewust van bent. Het voorwerp raakte het zintuig aan, maar het zintuig kon het voorwerp niet doorgeven aan de geest, omdat de geest er niet bij was.

Als het ik-gevoel er niet is, hebben de indrukken die als een routinekwestie worden ontvangen door de geest, geen invloed. Als het ego er dus niet is, gaat het voorwerp niet diep in de geest. Indien het ik verdiept is in een gedachte, heeft een door de zinnen aangebrachte indruk geen effect op de geest. Maar als het ik er is dringt het voorwerp door in je bewustzijn en als dit ik dan in een staat van onoplettendheid verkeert, als het niet waakzaam is, maar zich in een staat van *aviveka* (gebrek aan onderscheidingsvermogen) bevindt of een staat van wereldlijkheid of *rajas* (rusteloosheid) bevindt, neemt de geest gemakkelijk de waarnemingen op en wordt een begeerte naar die voorwerpen geschapen.

VERBRAND DE BEGEERTEN

Ben je niet waakzaam, niet vol van *vairaagya* (onthechting), zelfvergetelheid, dan wil je dat voorwerp hebben zodra het bewustzijn ervan geschapen wordt in de geest. Iemand ziet geld en wil het onmiddellijk hebben. Veronderstel dat het zover gekomen is dan kun je maar één ding doen. Steek de begeerte in brand en herleid ze tot as. Hoe? Er is slechts één vuur dat alle begeerten verbrandt. Nachiketas had dat vuur. Zovele aantrekkelijke en verleidelijke dingen werden hem aangeboden door Yama. Hij bood hem geld aan, schoonheid, kracht, macht, koninkrijken en heerschappij over alle werelden, alle *vidyaas* (wetenschappen). Hij gaf gloedvolle beschrijvingen van begeerlijke werelden, maar Nachiketas herleidde ze alle tot as, omdat hij dat ene vuur bezat dat *moemoekshoetva*, het verlangen naar verlichting, wordt genoemd. Dat verlangen is een laaiend vuur waarin alle begeerten worden geworpen en worden herleid tot as. Dit is het vuur dat alle *saadhakas* (zoekers), *Yogis*, *Vedantis* en al degenen die een spiritueel leven leiden moet kenmerken.

ONDERDEEL 08 / 11

Yoga - Een echte discipel

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

EEN ECHTE DISCIPEL

De discipel van Goeroedev Swami Sivananda moet het vuur van verwachting hebben. Hij is de echte discipel van Goeroedev. Als we in deze twintigste eeuw onszelf discipelen van Goeroedev Swami Sivananda willen noemen welk moet dan ons speciaal kenmerk zijn? Het is het vuur van verwachting dat in je brandt. Als je een spiritueel leven wil leiden, moet je hart een plaats zijn waar het vuur van verwachting brandt. Het vuur van Yoga moet dan altijd in je branden. Je kunt niet volledig het uiterlijke patroon van je leven veranderen, maar innerlijk moet er die verwachting zijn. Dit vuur moet dag en nacht branden, wanneer je wakker bent, wanneer je slaapt, wanneer je alleen bent, wanneer je in gezelschap bent, wanneer je mediteert, wanneer je aan het werken bent. Dit vuur mag niet worden gedoofd. Deze verwachting moet altijd een integraal deel van je wezen uitmaken. Dan leid je een spiritueel leven. Als dit vuur er is, moet je je geen zorgen maken over het werk dat je doet, over de plaats waar je woont. Je kunt dan niet het slachtoffer worden van ongebreideld zingenot. Je moet evenwel op ieder ogenblik weten hoe je een indruk moet verbranden als een voorwerp ondanks je waakzaamheid toch in je bewustzijn dringt. Om hem te verbranden voor hij de uiterlijke drempel overschrijdt, zijn er twee technieken.

Ze hebben verscheidene aspecten naargelang van het type *saadhanaa* dat je doet. Eén techniek is dat je de geest altijd naar binnen gericht houdt. Sta de geest nooit toe volledig naar buiten te gaan, zodat de zintuigen terwijl je je beweegt te midden van de dingen toch naar binnen zijn gericht. Dit is een heel moeilijke techniek, maar hij moet toch worden beoefend. Deze *pratyaahaara*(terugtrekken van de zintuigen) is van wezenlijk belang. Het is een moeilijke en ingewikkelde techniek, maar het is mogelijk hem te vervolmaken. Het moet het ideaal van de zoeker zijn altijd deze belangrijke kwalificatie, *pratyaahaara*, te verwerven.

OEDASIENATAA VAN DE GEEST

De andere techniek is onverschillig zijn. Wat betekent iets voor jou? Het betekent helemaal niets voor mij. Wanneer een vleeseter op de markt loopt dan is het mogelijk dat zijn speekselklieren beginnen te werken aan de kramen met vlees en vis. Maar een vegetariër doet het helemaal niets. Hij is er niet in geïnteresseerd. Zo ook moeten we in ons een houding scheppen, door voortdurende overweging, voortdurende *svaadhyaaya*of studie van de Schriften, die het hebben over de ijdelheid van de wereld, de waardeloosheid van de dingen van de wereld en de vergankelijke aard van de hele schepping. Door voortdurend dergelijke gedachten te onderhouden, wordt de geesteshouding in jou geschapen dat de dingen voor jou geen betekenis meer hebben. Zelfs als je ermee in contact komt, komt er geen reactie op van binnenuit. Deze staat wordt *oedaasienataa* (onverschilligheid) genoemd. Je bent gewoon niet geïnteresseerd. In een ding waar je niet van houdt, ben je niet geïnteresseerd. Dit is de ervaring van mensen betreffende dingen waar ze niet van houden. Deze houding van niet geïnteresseerd te zijn moet worden uitgebreid. Een zoeker is onverschillig voor de dingen als hij er zich middenin bevindt. Dit moet geduldig worden gecultiveerd.

Dit is geen technisch iets zoals *pratyaahaara*. Het gaat om een houding die kan worden ontwikkeld en waarvan de intensiteit geleidelijk kan worden vergroot. Op die manier kan men door *pratyaahaara* en *oedaasienataa* voorwerpen wegbranden zodra ze in contact met de zinnen komen. Als je te midden van verleidelijke dingen moet leven, kun je het contact ermee doorsnijden met deze twee processen. Maar als ondanks dat de zintuiglijke waarnemingen toch rechtstreeks in je innerlijke kwartieren doordringen, verwerp ze dan, verbrand ze dan in het vuur van je verwachting. Dit is de uitrusting die je nodig hebt.

HOUD DE GEEST OP IETS GEVESTIGD

Er is ook een positieve manier. Je kunt niet alle voorwerpen uit de wereld verwijderen. Je kunt niet alle mensen uit de wereld verwijderen. Je moet in de wereld leven. Om die reden wordt je een heel interessante methode voorgesteld. Een wijze zei dat als je door een bos met vele doorns moet lopen je niet het hele bos met een tapijt kunt bedekken. Maar je kunt wel een paar schoenen dragen. Dit is zo doeltreffend als een tapijt, want waar je ook gaat, je bescherming volgt je overal. Op dezelfde manier is het onmogelijk de hele wereld te doen verdwijnen, maar we kunnen ons beschermen tegen het contact met de wereld. Door *pratyaahaara* en *oedaasienataa*moeten we beletten dat de dingen een indruk maken in de geest. De positieve manier nu is dat je de geest altijd op iets gevestigd houdt. Als je door een plaats moet lopen waar het verschrikkelijk stinkt, kun je de hele plaats niet besproeien met reukwater. Houd echter een stukje muskus onder je neus. Je ruikt dan de muskus en niet de stank. Zo moet je ook in gedachten de Naam van de Ultieme Werkelijkheid herhalen en *Naama smarana* (herinnering van de Naam) beoefenen, het in gedachten houden van een groot ideaal. Vedantis zeggen: "*Alles is Brahman Satchidaananda (Absoluut Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid)*. Bhaktas zeggen: *"Alles is Raama. Alles is Krishna."*
Ondertussen herhalen ze de *mahaavaakyas* (grote uitspraken van de *Vedas*) of de *Ishtha Ma*ntra (de *mantra* van de uitverkoren godheid). Deze methodes geven de geest iets positiefs waaraan hij zich kan hechten.

ONDERDEEL 09 / 11

Yoga - Verwijder de vereenzelviging met begeerten

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

VERWIJDER DE VEREENZELVIGING MET BEGEERTEN

Dit zijn de gezond-verstandmethodes die iemand die een leven van Yoga en Vedanta wil leiden als uitrusting moet bezitten. Zoals ik zei kunnen we niet weglopen van de geest en de zinnen. We moeten om die reden de werking van de geest begrijpen. Als er een *vritti* (golf) in de geest komt, denk er dan niet aan, maar laat hem weer bezinken. Fantaseer er niet over, want het is fantasie die hem versterkt. Vereenzelvig je niet met de begeerte en als de begeerte sterk is, wees dan standvastig en geef er geen uitdrukking aan. Goeroedev placht te zeggen: "Dood de begeerte in de knop. Komt de begeerte in de vorm van een golf, schakel die dan terstond uit, dan en daar. En waak erover dat ze niet wordt bevredigd. Maak uiterlijk geen *cheshtaa* (vervulling)." Komt de begeerte om te kletsen, zeg dan: "Neen! Ik zal het lichaam niet toestaan te bewegen." Als het lichaam niet in beweging komt, is de geest machteloos. De begeerte zal dan bezinken in de geest en er zal kalmte zijn.

SAADHANAA VOOR BEHEERSING VAN DE GEEST

In het begin van de saadhanaa moeten steeds meer begeerten op het fysieke vlak onder controle worden gehouden, maar naarmate we meesterschap over onszelf verwerven, worden opkomende *vrittis* onmiddellijkonschadelijk gemaakt. Dit wordt gedaan door *vichaara* (onderzoek) en *viveka* (onderscheidingsvermogen). Deze zijn een grote hulp voor de zoeker.

Zodra een *vritti*opkomt, wordt hij teruggestuurd en uiteindelijk worden ze alle ongedaan gemaakt door de Naam van de Ultieme Werkelijkheid te herhalen, door meditatie, door gebed enz. Dit zijn alle krachtige, positieve methodes. En dat moet ook, want de *vrittis* (golven) en *samskaaras* (onderbewuste indrukken) zijn ontelbaar en diep geworteld, maar ze worden door de oprechte beoefening van Yoga uiteindelijk vernietigd in hun totaliteit. Alle *vaasanaas* (subtiele begeerten) enz., die hindernissen vormen op het pad van de zoeker, worden volledig uitgeschakeld door *japa, kiertan, satsang en svaadhyaaya* (studie van de Schriften). Uiteindelijk wordt het werk gedaan door een combinatie van deze methodes, maar ondertussen moeten wij met de geest afrekenen door *viveka*(onderscheidingsvermogen) en *vichaara* (onderzoek), zodat hij nooit de vorm van een begeerte kan aannemen.

BESTUDEER DE GEEST

Hoe meer we de machinerie begrijpen, hoe gemakkelijker wij kunnen afrekenen met haar subtiele bewegingen en onderstromen en hoe beter we de geest kunnen gebruiken als een doeltreffend instrument van *saadhanaa*in plaats van dat hij een voortdurende hindernis is, die belet dat je vooruitgaat op het Yogapad. Alle voorspoedige voorwaarden, zoals het ideale gezelschap, alle mogelijke boeken kunnen aan een zoeker worden gegeven, maar als hij zich niet kwijt van deze belangrijke taak van te proberen de geheimzinnige natuur van de werking van de geest te begrijpen en niet probeert zijn *vaasanaas* te verminderen en zijn wilskracht te versterken, kan hij van geen enkele van die middelen echt gebruik maken. Hij kan geen gebruik maken van zijn Goeroe en hij kan geen gebruik maken van zijn *ekaanta*(alleenzijn), omdat die alleen kunnen worden gebruikt door een beheerste en gecultiveerde geest. Maar eens dat gebeurd is, kan hij gebruik maken van alles wat God hem gaf. Zelfs een zin uit een Schrift is dan voldoende om in hem een vloed van spiritueel bewustzijn op te wekken. Gebeurt dat niet dan is zijn Yoga nutteloos. Begrijp daarom de geest, bestudeer hem en ken zijn machinerie door en door en weet hoe ermee om te gaan.

Dit is een belangrijk onderdeel van Yoga, van Vedanta, van *saadhanaa*, van het spirituele leven. Op het begin van het pad zijn al deze belangrijk. Wanneer men ze beoefend heeft, wordt de Godverwerkelijking gemakkelijk. Ze zeggen dat de Godverwerkelijking zo gemakkelijk is dat ze kan worden bereikt in de tijd die nodig is om een bloem te verpulveren, zodra je bent bevrijd van alle onzuiverheden, wanneer je dus een *oettama adhikaari* (hoogste geschikte persoon) werd. Daarvoor moet je geduldig werken en hoe meer je je tijd wijdt met nederigheid, oprechtheid en eerlijkheid aan de studie van je wezen en deze innerlijke machinerie, de geest, en hoe meer aandacht je eraan schenkt, met kennis van dit Yoga-instrument, hoe beter je zult slagen op het pad van Yoga en Vedanta en het spirituele leven.

DE HOGERE EN DE LAGERE GEEST

We hebben gezien hoe het geheel van het beleven van het spirituele leven, het geheel van het Yogaproces en praktische Vedanta zich vooral afspeelt in de geest. Ook uiterlijk hebben deze innerlijke processen een uitdrukking. Ze manifesteren zich in de vorm van bepaalde gedragspatronen en reacties op uiterlijke invloeden, in de vorm van de activiteiten waaraan men zich overgeeft, maar in hoofdzaak vinden ze plaats in de innerlijke *koeroekshetra*, de geest. Er woedt een eeuwige strijd in de geest tussen de lagere instinctieve aandriften en de hogere, spirituele verzuchtingen, tussen dat deel van de geest dat de zinnen naar buiten trekt en dat gevuld is met *rajas*(rusteloosheid) en *tamas* (inertie) en het *saattvische*(harmonische) gedeelte van de geest, het *vivekayoekta boeddhi* (het intellect dat het juiste onderscheid maakt), de *vichaara-yoekta manas*(de geest die op de juiste wijze de dingen onderzoekt), de geest waar onderscheidingsvermogen zich begon te manifesteren, waar de selectieve kracht van het intellect begon te functioneren. Het begint het onderscheid te maken tussen wat juist en wat onjuist is, tussen wat moet worden gedaan, wat bevorderlijk is voor je succes en wat je succes in de weg staat. Als deze onderscheidmakende geest begint te functioneren, begint de mens na te denken over het hoe en het waarom van de dingen. Dit onderscheidingsvermogen ontstaat door *satsang* (het samenzijn met gelijkgestemde zoekers of met wijzen) of tengevolge van moeilijke ervaringen, van de tegenslagen in het leven of door *poerva samskaaras* (onderbewuste indrukken uit vorige levens) of tengevolge van ontelbare factoren die de onderscheidmakende geest doen ontwaken. De instinctieve geest, gevuld met begeerten naar voorwerpen, probeert de mens neer te halen, de hogere geest daarentegen verheft hem. Uiteindelijk is het het spirituele gedeelte van de mens dat zijn eigen suprematie bevestigt over het lagere instinctieve zinnelijke gedeelte van de mens en hem ten volle doet vaststaan in *Aatmisch* bewustzijn (Zelfbewustzijn), dat het uiteindelijke stadium van Yoga is.

In dit proces hebben wij ontdekt hoe de geest werkt, hoe hij telkens weer probeert de mens mee te sleuren in zijn vicieuze cirkel van ervaring, *samskaaras* (onderbewuste indrukken), *vaasanas* (subtiele begeerten), *kalpanaa* (inbeelding), *ahamkaara* (ego), *ichchhaa*(wil), *kaamanaa* (genotzucht) en *cheshtaa* (activiteit). In *cheshtaa*herhaal je de ervaring en wordt een *samskaara* gevormd, uit *samskaaras*komen *vaasanaas* voort. *Vaasanaa* wordt een *vritti* (golf), die met de hulp van de inbeelding een *ichchhaa* wordt, *ichchhaa*neemt de hulp van het egoïsme en wordt een *kaamanaa* en *kaamanaa*wordt versterkt tot een *trishnaa* (hunkering) of sterke begeerte. *Cheshtaa*of de eigenlijke bevrediging van de begeerte volgt op *trishnaa* en het genieten versterkt opnieuw de *samskaara* en op die manier wordt het hele proces telkens weer herhaald.

SAMSKAARAS WORDEN VERSTERKT DOOR HERHALING

Eén waarheid komt hieruit duidelijk naar voren. Een begeerte die wordt bevredigd maakt de *samskaara* sterker die aan de basis van de begeerte ligt. De zoeker moet dan ook een belangrijke waarheid in gedachten houden, namelijk dat het bevredigen van begeerten de begeerten nooit doet eindigen. Je kunt begeerten nooit doen eindigen door ze te bevredigen. Zoals hongerige vlammen nooit bedaren door er geklaarde boter over te gieten, zo wordt ook de begeerte sterker door ze te bevredigen. Goeroedev heeft dit prachtig onder woorden gebracht. Hij zegt: "Werk niet samen met de geest." Bevredig de begeerten niet die opkomen in de geest. Het is de aard van de geest dingen te begeren. De geest en begeerten zijn synoniemen. Wanneer er dus begeerten opkomen, vervul ze niet. Dit is de enige manier om meesterschap over de geest te verwerven. Dit is de sleutel tot succes in beheersing van de geest. Bevredig de begeerten niet als ze zich manifesteren. Ontelbare begeerten kunnen in je opkomen, wees stil.

Zeg niet: "Komaan, ik zal jullie bevredigen." Het is slechts wanneer je de vergissing begaat van te zeggen: "Ik ben de geest", "Ik begeer", dat je een blunder begaat. Zoals je een lastige hond opsluit in een kamer, zo moet je ook de geest vanbinnen opsluiten. Slechts wanneer de geest gezuiverd is, wordt hij je gids. Tot dan mag je niet met hem samenwerken. De geest zal dan niet langer de beweger van de mens zijn, maar de mens zal de beweger van de geest zijn. Je wordt dan een *manojit* of *indriyajit*. Dat is het wat een zoeker moet worden: een overwinnaar van de geest (*manas*) en de zinnen (*indriyas*). Om die reden moet je ten volle deze wet begrijpen.

ONDERDEEL 10 / 11

Yoga - Saadhanaa voor manonaasha

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

SAADHANAA VOOR MANONAASHA

Begeerten sterven nooit door ze te bevredigen. Maar als je het vuur zijn brandstof onthoudt, dooft het vanzelf uit. Hoe meer je studeert en naar de wortel van de verborgen, sluimerende begeerten gaat, hoe gemakkelijker je ze kunt uitroeien. De begeerten die verschijnen aan de oppervlakte van de geest hebben hun wortels in het onderbewuste en aangezien ze verborgen zijn, zul je dagelijks moeten graven in de geest om naar de wortel van de begeerten te gaan. Om die reden schreef Goeroedev voor tijd uit te trekken op een ogenblik dat er geen uiterlijke verstrooiing is en dan neer te zitten op een plaats die eveneens vrij is van uiterlijke verstrooiing en te voelen dat je de getuige bent van de geest. Laat de geest een ogenblik vrij rondtrekken en ga na hoe hij zich gedraagt en probeer dan naar binnen te graven. De hele tijd zijn we er mee bezig de geest naar buiten te trekken. Richt de geest nu naar binnen en ga na wat er daar omgaat. Dit vergt geregelde oefening, want gemakkelijk denk je dat je in de geest kijkt terwijl hij met je op de loop gaat. Je moet diep naar binnen graven. Dit is introspectie. Dit is een tweevoudig proces. Het eerste is de stralen van de geest naar binnen te richten op bepaalde delen van de geest die je dan moet ontleden. Als je ergens gaat waar je niets kunt zien door de duisternis, neem je een krachtige zaklamp mee.

Op dezelfde manier gooi je de geest naar binnen en begin je de innerlijke dingen te zien. Veronderstel dat iets zover weg is dat je het niet kunt zien. Je kijkt dan door een telescoop. Op dezelfde manier moet je het onzichtbare gedeelte nauwkeuriger bekijken. Je moet het in detail analyseren, afzonderlijk als onder een microscoop. Je zult dan meer te weten komen over je geest, welke soorten *vrittis* (golven) er zijn, of het *saattvische* (harmonische), *raajasische* (rusteloze) of *taamasische* (inerte) vrittis zijn. Je begint het te analyseren op een intelligente wijze. Hier hebben we *viveka* (onderscheidingsvermogen) nodig.

We moeten oppassen voor twee dingen. Het eerste is dat we niet naar binnen mogen gaan met partijdigheid. Bestudeer de geest op een onpartijdige manier, want deze introspectie doe je met de bedoeling alles te verwerpen wat ongewenst is en in te voeren wat noodzakelijk is. Om die reden moet je met nederigheid aan dit werk beginnen. Als je na het bestuderen van je geest vervuld bent van zelfvoldoening en voldaan bent met wat er in je geest gebeurt, dan heeft je zelfanalyse geen nut. Je moet te werk gaan met een kritische houding. Zoals je fouten in andere mensen ontdekt, zo moet je je eigen fouten ontdekken met dezelfde kritische geest. Anders verlies je het voordeel van de zelfanalyse.

DE GEEST REINIGEN

Indien je tijdens je introspectie in je geest defecten ontdekt, moet je middelen zoeken om ze verwijderen. Zoals ik zei, moet je eerst en vooral onpartijdig zijn en mag je niet proberen te rechtvaardigen wat je in je vindt. Zelfrechtvaardiging, zelfgoedkeuring is niet wat met introspectie wordt bedoeld. Je moet het doen met een kritische, foutenontdekkende geest en je moet praktisch zijn zodra je de defecten ontdekt. Je moet nagaan hoe je het meeste profijt kunt trekken uit de ogenblikken van zelfontleding en *saadhanaa*. Dit is het praktische aspect van Kriyaa Yoga.

Een grondige reiniging kan alleen het resultaat zijn van een onpartijdig zelfonderzoek en van de praktische stappen die je onderneemt om de defecten te verwijderen. Dit zelfonderzoek moet dagelijks gebeuren. Elke dag moet je wat rommel wegwerpen. Slechts dan wordt Kriyaa Yoga doeltreffend.

Kriyaa Yoga is uiterst belangrijk. Het is de fundering. Zonder fundering kun je geen gebouw optrekken. Zelfintrospectie, zelfonderzoek, het uitroeien van ondeugden, het ontwikkelen van deugden en vast leren staan in *sadaachaara* (het juiste gedrag) komen onder Kriyaa Yoga.

ZIE KLEINE VERGISSINGEN NIET OVER HET HOOFD

Werk niet samen met de geest. Spoor je tekortkomingen op door zelfonderzoek en verdrijf ze door praktische *saadhanaa*. En samen hiermee moeten we nog twee andere stappen zetten, namelijk in het leiden van een spiritueel leven moet belang worden gehecht aan ieder klein detail. Wees niet te veeleisend, maak je geen zorgen over de kleine details, maar houd de hoofdzaken in het oog. Houd je strikt aan de hoofdzaken. Toch moet elke zoeker onthouden dat het spirituele leven wordt geleid in kleine dingen. Als je spiritueel bent in kleine dingen, kun je spiritueel zijn in grote dingen. Je kunt het je niet veroorloven onspiritueel te zijn in kleine dingen en verwachten spiritueel te zijn in grote dingen. Indien je Yoga en Vedanta praktisch worden in kleine dingen, komt de grotere verworvenheid op haar tijd. Er schuilt een groot gevaar in te denken dat details niet belangrijk zijn en dat het geen belang heeft dat er bijvoorbeeld al eens een onvriendelijk woord wordt gebruikt. De zoeker denkt: "Er schuilt geen kwaad in een bars woord. Innerlijk ben ik kalm. God wil alleen het hart." Maar zo'n hart kan niet ontstaan als je woorden niet getuigen van liefde en mededogen. Het hart is gemaakt van de som van alle kleine daden en alle kleine woorden. Het is onmogelijk vanbinnen een wonderbaar hart te hebben en terzelfder tijd op allerlei tegengestelde manieren te handelen en te spreken.

Elke activiteit draagt bij tot het vormen van het karakter, zoals elke druppel tot het vormen van de oceaan. De dagelijkse bewegingen zijn de essentie van het spirituele leven zelf en van Yoga en Vedanta. Men mag niet de vergissing begaan de idee te koesteren dat het volstaat een groot idealisme te hebben en dat als de tijd komt dat idealisme zich wel zal manifesteren als volmaakte goedheid in alle activiteiten, woorden en gedachten. Tenzij men voorzichtig is in zijn dagelijks leven en zijn leven vorm geeft in overeenstemming met zijn ideaal, kan het ideaal geen vruchten afwerpen. Is men voorzichtig in zijn dagelijks leven en neemt men de principes van het spirituele leven in acht, die er de fundering van vormen, dan groeit het gebouw vanzelf.

GROTE PRINCIPES VAN YOGA

Wat zijn deze grote principes? Waarheidszin, mededogen, zuiverheid, dit zijn de grote dingen die je hele leven moeten beheersen tot in de kleinste details. Een zoeker kan het zich niet veroorloven deze details van het spirituele leven te vergeten. Zijn hele leven, vooral in het begin, moet worden gekenmerkt door beheersing. Hij moet zijn tong onder controle houden. Denk niet dat je alles kunt zeggen en goed mediteren. Als een zoeker denkt dat hij kan eten wat hij wil en goed mediteren, misleidt hij zichzelf. Yoga is geen stuk speelgoed, dat je gemakkelijk kunt opnemen om mee te spelen. Het is een ijzeren fort dat goed uitgeruste soldaten herbergt. Yoga is geen gemakkelijk iets, al zeggen de wijzen dat het gemakkelijk is om het aantrekkelijk te maken. Om die reden moet elke daad worden gesteld met het juiste onderzoek.

KEUZE VAN HET VOEDSEL

De kwaliteit van je voedsel, zijn kwantiteit en de tijd waarop je eet, zijn alle belangrijk. Niet met mate gegeten voedsel of eten op een ongeschikte tijd kan je organisme ontregelen en de meditatie bemoeilijken. Je eten hoeft niet duur te zijn, maar neem het met mate en neem *saattvisch* voedsel. Leid een leven van matigheid. Wanneer Goeroedev zingt dat je een beetje moet eten, een beetje moet drinken, een beetje moet praten en een beetje moet slapen, bedoelt hij dat je er matig moet in zijn. Je mag met deze dingen niet overdrijven. Dat is de bedoeling.

MATIGHEID IN ALLES

Je moet een beetje slapen. Je moet elke dag wat praten, maar je moet je hoeden voor woorddiarree. Beweeg een beetje, maar verspil je tijd niet door altijd op de loop te gaan. Het instinctieve leven van eten, drinken, praten enz. moet tot het minimum worden beperkt. Als Goeroedev zingt dat je een beetje *japa*(herhaling van een *mantra*) moet doen, een beetje *aasanas* (Yogahoudingen) moet beoefenen, een beetje *kiertan* (meditatief zingen) moet doen, betekent dat niet dat ze niet teveel mogen worden gedaan. Hij bedoelt het tegenovergestelde. Hij bedoelt dat al deze oefeningen van wezenlijk belang zijn en dat ze alle een plaats moeten krijgen in je dagelijks leven. Ze zijn onmisbaar in je dagelijkse routine en hoe meer ze er zijn hoe beter. De dingen die verband houden met je dierlijke natuur, het gedeelte van het leven dat louter fysiek, zinnelijk en lichamelijk is, zoals eten, drinken enz. moeten binnen het redelijke minimum worden gehouden.

Alle grove dingen die alleen tot het lichaam behoren, moeten tot het minimum worden beperkt en alle hogere aspecten van *saadhanaa* moeten hun juiste plaats krijgen in je dagelijks programma. Dit zijn de grote lijnen waarbinnen je spiritueel leven zich afspeelt. Al deze, *japa*, meditatie, *kiertan* enz., vormen de positieve zijde. Daarnaast is er het leiden van een leven in beheersing en het niet vervullen van nodeloze begeerten van de geest en de zinnen, gebaseerd op het inzicht dat het vervullen ervan je tot een steeds grotere slaaf maakt van de geest en zijn aandriften. Zelfbeheersing en verinnerlijking en het beste gebruik maken van je rustige uren in introspectie en analyse leiden tot vervulling van je *Kriyaa Yoga*. Dit somt de essentiële aspecten van het spirituele leven op.

OPSOMMING VAN DE SAADHANAAS

Onthoud het volgende. Niet-samenwerking met de geest. Vervul begeerten niet als ze opkomen. Dood de *vritti* (golf in de geest) in de knop, zoals Goeroedev zegt. Doe dagelijks aan zelfonderzoek en zelfanalyse en spaar daarbij jezelf niet. Vergoelijk niet wat je in je geest ontdekt en zoek er geen verzachtende omstandigheden voor. Maar zoek geschikte manieren om met succes aan te pakken wat je ontdekt. *Kriyaa Yoga*, praktische *saadhanaa*, is noodzakelijk om de defecten uit te schakelen die je vindt door zelfonderzoek en zelfanalyse. Leid een leven van zelfbeheersing en ondersteun het door positieve *saadhanaa*, zoals *japa, aasana, praanaayaama*. Goeroedevs lied *Eat a little, drink a little* geeft de basis of de negatieve beheersing en ook de positieve aspecten van je *saadhanaa*.

Uiteindelijk besluit ik met je te herinneren aan de twee grote onderrichtingen van Shrie Krishna, *vairaagya* en *abhyaasa* (onthechting en oefening). Wanneer al deze dingen werden gezegd en gedaan, is *vairaagya* (onthechting) het onderliggende grote geheim om *vikshepa* (de rusteloosheid van de geest) te overwinnen. Waarom kun je de geest met meditatie niet onder controle krijgen? Omdat hij achter dingen aanloopt. Welke dingen? Hij loopt achter dingen aan waaraan hij gehecht is. *Raaga* (voorkeur) ligt aan de basis van *vikshepa* (rusteloosheid). *Raaga* ontstaat door *avichaara* (gebrek aan zelfonderzoek). Je beeldt je in dat de dingen van de wereld je geluk zullen geven. Dit is *avichaara*. Je moet *vichaara* (zelfonderzoek; het onderscheid leren maken) doen. Je moet de nadelen van werelds genot leren inzien en er *vairaagya* of onthechting leren voor opvatten.Er is dus *vichaara* nodig en er moet ook *vairaagya* zijn. Gecombineerd met de hierboven vermelde oefeningen zul je vooruitgaan op het pad van Yoga en Vedanta, op het pad van het spirituele leven.

NOODZAAK VAN GELOOF

Het verschil in inzichten en opinies inzake politiek en economie zijn begrijpelijk. Maar het is verrassend dat dergelijke verschillen in inzichten en opinies ook bestaan in het spirituele domein, al hebben alle zoekers één gemeenschappelijk doel, namelijk het verwerkelijken van de Ultieme Werkelijkheid. Waaraan kunnen deze verschillen te wijten zijn? Eén reden die wordt opgegeven is dat verschillende facetten van de Ultieme Waarheid worden voorgesteld aan verschillende zoekers. Veronderstel dat een pilaar aan de ene zijde bestaat uit goud en aan de andere zijde uit zilver. Gezien vanaf de ene zijde is hij gemaakt van goud, gezien van de andere zijde is hij gemaakt van zilver. De tweede verklaring die wordt gegeven is dat verschillende mensen beschikken over verschillende mogelijkheden van vatten en begrijpen. Er zijn dus verschillen in de benaderingsmethodes, zoals absoluut monisme, gekwalificeerd monisme enz. om tegemoet te komen aan de verschillende mensen met verschillende eigenschappen. Er zijn dan ook geen onverenigbaarheden in de Schriften en ze zijn ons geloof in hen waard. Zelfs met het geloof van een mosterdzaad groot kun je doen wat onmogelijk schijnt.

Waarom is geloof nodig? Kan de mens zijn intellect niet gebruiken om de dingen te kennen? Neen, wegens de begrenzingen van het mentale proces (*antahkarana*). Grote mensen zowel in Oost als in West hebben de noodzaak van geloof benadrukt nadat ze het Hoogste hadden verwerkelijkt. En ze kunnen er niet worden van verdacht een onjuiste verklaring te hebben afgelegd aangezien ze daar geen belang bij hadden. In al onze ervaringen van uiterlijke voorwerpen is er de persoon die ervaart, het ervaringsproces en het ervaren voorwerp. Zonder deze drievoudige factor kan men niet leven. Op ieder ogenblik van ons leven zijn ze aanwezig. Het is deze drievoudige factor die moet worden uitgeschakeld om de Hoogste Ervaring te bereiken. *Tripoeti laya* moet worden verworven. Dan blijft alleen Bewustzijn over. De hoogste ervaring alleen is dan aanwezig.

ONDERDEEL 11 / 11

Yoga - Aard van het bestaan

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

AARD VAN HET BESTAAN

De aard van de Ultieme Werkelijkheid is bestaan. Dit kan worden geïllustreerd met een voorbeeld. Je gaat naar het woud en ziet daar een boom. De boom is. Als een houthakker hem velt, wordt hij een boomstam. Al is de boom veranderd van naam en vorm toch is zijn bestaan niet verdwenen. Hij bestaat met de naam en in de vorm van een boomstam. Als deze dan wordt verzaagd tot planken, dan is de boomstam er niet meer, maar zijn de planken er. Het bestaansaspect blijft. Als van de planken tafels en stoelen worden gemaakt, dan zijn de planken er niet meer, maar zijn de tafels en stoelen er. Na enkele jaren zijn de tafels en stoelen versleten en worden ze in stukken gehakt. De tafels en stoelen zijn er dan niet meer, maar de stukken hout zijn er. Als de stukken hout worden verbrand, blijft er as over. Het hout bestaat nu als as. En zelfs als de as vergaat, bestaat ze volgens de wetenschap toch nog in de vorm van atomen. Het bestaan blijft. De Ultieme Werkelijkheid is bestaan, eeuwigheid.

ZINTUIGLIJKE KENNIS ONBETROUWBAAR

We kunnen de Waarheid niet ervaren met de zintuigen noch met de geest, want ze zijn begrensd in hun mogelijkheden. Men ziet een voorwerp 's avonds zolang er licht is. Maar als het licht wordt gedoofd, zien we niets meer al zijn onze ogen wijd open. De ogen hebben dus een uiterlijke factor nodig om een voorwerp te zien, namelijk het licht. Maar veronderstel dat er teveel licht is. Ook dan kunnen de ogen niet zien. Ze worden tijdelijk of zelfs blijvend verblind. Ook als het voorwerp verborgen is achter een gordijn kunnen de ogen het niet zien. Op een afstand kun je niet zien of een drinkglas gevuld is met helder water of niet. Als je verkouden bent, kun je een voorwerp niet ruiken. Je kunt een heel lage klank niet horen en een krachtig geluid kan je doof maken. Als je verdiept bent in gedachten, hoor je geen uiterlijke geluiden. Hoe lekker ze ook is, een derde of een vierde glas melk houdt op lekker te zijn. Als melk lekker was, moet ze altijd lekker zijn. Maar waarom is een vierde glas melk niet meer lekker en doet een vijfde glas je kokhalzen? Onze zintuigen zijn dus beperkt in hun mogelijkheden. We kunnen met de zintuigen geen gelijkmatige waarneming hebben.

Je kunt je niet herinneren wat je gisteren allemaal at. Je kunt je het verleden niet herinneren en evenmin kun je de toekomst voorspellen. Hoe intelligent men ook is, als er iets verkeerd gaat met de hersenen heb je een psychiater nodig of moet je worden opgenomen. Een dosis opium is genoeg om je het bewustzijn te doen verliezen. Dit zijn de beperkingen van het intellect en de zinnen. Ook wordt de kijk van de mens vertroebeld door jaloersheid, woede, vooroordelen, depressie enz. Is een mens opgewekt dan lijkt alles mooi. In het andere geval wordt alles lelijk. Voor een mens die haatgevoelens koestert, wordt iedereen een vijand. Als zijn geest gevuld is met liefde is iedereen een vriend. Kennis verworven door de geest is dus niet betrouwbaar.

VERSCHIJNSELEN ZIJN ONWERKELIJK

De grote meesters hebben geprobeerd aan te tonen dat alles wat we waarnemen slechts de verschijning van een ding is en niet het wezen van het ding. Neem bijvoorbeeld een lap stof. Verwijder de schering en inslag. Je verwijdert daarmee alle draden. Hij is dan niet langer de lap stof die hij vroeger was. Hij is nu een hoop draden. Deze kunnen op hun beurt worden herleid tot katoen en katoen tot atomen. In werkelijkheid dragen we dus atomen.

BEPERKT GEBRUIK VAN BOEDDHI

Zijn de zinnen en het intellect dan helemaal niet nuttig? Ze zijn nuttig, vanzelfsprekend, maar tot op zekere hoogte. Tot op een bepaald stadium is het intellect nuttig, maar wanneer dat stadium werd bereikt is het intellect niet langer nuttig. Het is daarna een hindernis. Men moet het dan achter zich laten. Zelfs in Vedanta, dat in hoofdzaak een proces van voortdurend onderzoek en analyse is, moet het intellect worden vermeden wanneer men het punt van meditatie bereikt waarop de geest naar binnen wordt gericht. De meesters wisten dat de geest niet het meest wezenlijke gedeelte van de mens is en daarom gaven ze de geest en het intellect een trap en waagden ze stoutmoedig een sprong in het Onbekende. Ze hadden een rechtstreekse ervaring van de Waarheid en genoten de hoogste Zaligheid, die ze met anderen wilden delen. Ze zeiden dan ook: "Komt allen, stervelingen, ik zal u de weg naar de eeuwige gelukzaligheid tonen waar eeuwig geluk en vrede zijn." Geloven in hun woorden is dus geen blind geloof.

Geloof is Bewustzijn dat reageert op Bewustzijn. De uiteindelijke essentie in een mens reageert op het Oneindige. Geloof komt niet van de geest en de zinnen. Geloof is de aard van het meest innerlijke wezen van de mens. Geloof is kracht. Het is een grote oorspronkelijke kracht, die de mens verheft tot een alles overstijgende ervaring.

GELOOF EEN ESSENTIELE FACTOR

Het reuzenintellect, Shankara, zelf poneerde *shraddhaa*(geloof) als een van de *shat sampats* (zes deugden) in *saadhana chatoeshtaya* (vier voorwaarden om het spirituele pad te betreden), *viveka (*onderscheidingsvermogen*), vairaagya* (onthechting), *shat sampat* (zes deugden: *shama* of rust, *dama* of beheersing van zintuigen, *oeparati* of het verzadigd zijn in zingenot, absolute kalmte,*titikshaa* of het verdragen van de paren van tegenstellingen*, shraddhaa* of geloof en *samaadhaana* of de juiste concentratie) en *moemoekshoetva*of het verlangen naar verlichting. Als alles kan worden begrepen door analyse en onderzoek waarom dringt hij dan aan op *shraddhaa*? Zonder geloof kan een zoeker zelfs geen *shravana* (aanhoren van de Schriften) beoefenen. Als hij geen geloof heeft in de leraar, als hij denkt dat wat de leraar zegt onjuist kan zijn, hoe kan hij dan iets leren? Zelfs in ons dagelijks leven is geloof onmisbaar. Iemand kookt voedsel voor ons en wij eten het op. We vermoeden niet dat de kok vergif in het eten zal mengen. We gaan bij de dokter en nemen het geneesmiddel in dat hij voorschrijft. Dr. Boss zou niet naar India zijn gekomen als hij aan het bestaan van India had getwijfeld. Een argument hier zou kunnen zijn dat hij mensen had gesproken die in India waren geweest, maar zo denken we niet wanneer we spreken over het spirituele domein. In feite is dat ook het geval in het spirituele domein. Er zijn immers wijzen geweest die in de diepte van Waarheid doken en die ons hun ervaringen gaven. We hechten geloof aan mensen die beweren dat ze in India zijn geweest. Op dezelfde manier is het redelijk dat we geloof hechten aan de woorden van degenen die de Waarheid hebben gezien, want ze zeiden: "Ik heb de Waarheid ervaren en jij kunt dus ook de Waarheid ervaren op voorwaarde dat je doet wat ik deed om de Waarheid te ervaren. Ga het na voor jezelf en kijk of je dezelfde resultaten bereikt of niet." Ze verzekeren ons dat ook wij de hoogste Waarheid kunnen ervaren door het juiste pad te volgen.

Toelasidas zegt dat geloof zoals de dienstmaagd van een koningin is. Iemand die de koningin wenst te spreken, kan door de dienaren niet bij de koningin worden gebracht. Een bezoeker komt niet verder dan de deur naar de vertrekken van de koningin. Vandaar af kan alleen de dienstmaagd de bezoeker bij de koningin brengen. Al onze redeneringen, onze theoretische kennis enz. zal ons maar tot een bepaald stadium leiden, maar slechts geloof kan ons helpen om de hoogste Ervaring te bereiken. Geloof is noodzakelijk voor alle zoekers of het nu gaat om *Raaja Yogis, Gnyaana Yogis* of zoekers op het pad van devotie.

DE GLORIE VAN SANNYAASA

Swami Chidananda's oproep tot de jeugd van India om de wereld te verzaken

Laten we op deze grote en voorspoedige dag denken aan de glorierijke spirituele lichten van *Bhaaratavarsha* (India), *Shrie Shankaraachaarya* (de glorierijke *avataar* of nederdaling van Heer *Shiva*) en zijn schitterende lijn van monniken, die het licht en de glorie uitmaken van dit grote land. Laten we ons de *Sant Parampara* herinneren, de lange lijn van monniken en *Mahaapoeroeshas*, die de grote traditie van *sannyas* levend hielden in dit land. Laten we in nederige verering buigen voor onze Goeroedev die de waarachtige belichaming van *sannyas* is in de hoogste zin van het woord, die de bron is van de stroom van de geest van *sannyas*in dit land en wiens naam een gelukkige combinatie is van de Heer van *Oemaa*(*Shiva*) en van de eigenschap van *Parabrahman* (het hoogste Absolute), namelijk Zaligheid (*Aananda*), die de basis is van de *sannyasgeest* in ons en die zelf de stralende belichaming van *sannyas* is die uit elke porie van zijn lichaam schittert met de verblindende luister van *sannyas* en uit wie de heldere stralen te voorschijn komen van de hoogste *Brahmanishtha* (het gevestigd zijn in het Absolute).