KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Parels van wijsheid

Verhalen en korte beschouwingen uit de reeks Parels.

13 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

De bewaarde teksten zijn samengebracht in leesvolgorde. Gelijke tekstblokken zijn één keer opgenomen; de oorspronkelijke bronnen blijven raadpleegbaar. Dit is een bundel van de beschikbare fragmenten of afleveringen, geen volledige oorspronkelijke uitgave.

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.

Een gehoorzame vrouw 3

Het varken dat indra was 6

Het verhaal van doerboeddhi 7

Psychohygiene 8

Geloof en devotie voor de goeroe 11

Het lied van de brahmaan 13

Waarom brahmanen niet drinken 18

De drie Da's 20

Uit de boeken van wijsheid 21

Wie ben ik? 23

Sivananda's Boodschap 27

De betekenis van Ekaadashi 29

Slapeloosheid 32

ONDERDEEL 01 / 13

Een gehoorzame vrouw

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN GEHOORZAME VROUW

Swami Sivananda

Op zekere dag legde Kabir aan zijn discipel Tek Chand de verscheidene methodes uit die een gezinshoofd moet toepassen om de Godverwerkelijking te bereiken.

Kabir: Je kunt je huis veranderen in een hemel door te handelen in overeenstemming met de richtlijnen van de Schriften (Shaastras).

Tek Chand: Wat, Mahaaraaj? Zijn huis in een hemel veranderen? Ik heb vaak gehoord dat een mens alleen God kan verwerkelijken als hij zich terugtrekt in eenzaamheid en gedurende jaren versterving beoefent. Men zegt dat vrouw, kinderen en eigendommen verschrikkelijke hindernissen zijn op de weg van een zoeker. Het verbaast me dan ook ten zeerste een dergelijke bewering te horen uit uw mond.

Kabir: Ik zal het je uitleggen. Het is heel eenvoudig. Een gehoorzame vrouw is het enige wat daarvoor nodig is. Indien ze haar man behandelt als God zelf en zich gedraagt naar zijn wensen, zelfs zonder er maar een seconde over na te denken, bezit ze de kracht om van hun huis een hemel te maken. Ze verwerkelijkt dan niet alleen het doel van haar leven, maar ze stelt dan ook haar man in staat de Godverwerkelijking te bereiken. Ook haar kinderen zullen lichtbakens van wijsheid en grote Yogis zijn. Ik zie dat je niet overtuigd bent. Kom een dezer dagen eens bij me thuis dan zal ik je de waarheid doen inzien van wat ik zeg.

De week nadien ging Tek Chand Kabir onverwachts opzoeken. Kabir was aan het weven, zijn vrouw was bezig met het uittrekken van de draden. Kabir stond op om Tek Chand te verwelkomen en liet hem plaatsnemen aan zijn zijde. Na te hebben geïnformeerd naar Tek Chands gezondheid, het welzijn van zijn familie en de vooruitgang van zijn saadhanaa (spirituele oefening), vroeg Kabir zijn vrouw een beetje klei te brengen. Zonder een woord van protest verliet ze de kamer en bracht ze de klei. Daarna vroeg hij haar wat geklaarde boter te brengen. Ook dit deed ze onmiddellijk. Hij vroeg haar de geklaarde boter bij de klei te doen en beide goed te mengen. Zonder zelfs maar een teken van verbazing om het vreemde gedrag van haar man deed ze wat haar werd gevraagd. Kabir droeg haar op van de klei balletjes te kneden en ze te bakken in een pan. Tek Chand sloeg dit alles verbaasd gade. Toen de balletjes klaar waren, droeg Kabir zijn vrouw op ze weg te gooien. Ook dit werd uitgevoerd. Tek Chand begreep niet wat dit alles te betekenen had. Hij dacht dat het misschien een speciaal gebruik was in Kabirs gezin. Kabir en zijn vrouw togen opnieuw aan het werk.

Tek Chand: Mahaaraaj, u beloofde vorige keer dat u me zou tonen hoe ik van mijn huis een hemel kan maken. Kunt u vandaag die belofte houden?

Kabir: Maar je zag al een praktische toepassing van wat ik zei. Het is terwille van jou dat ik boter, tijd en werk verspilde. Heb je het nog niet begrepen?

Tek Chand: Is dat alles? Ik zal het mijn vrouw ook laten doen. Is dat alles wat er nodig is om van mijn huis een hemel te maken?

Kabir: Jazeker, probeer het maar. Je zult zelf het resultaat zien.

Tek Chand keerde naar huis terug en wilde het experiment onmiddellijk uitvoeren. Zijn vrouw was in haar kamer kaart aan het spelen met enkele vriendinnen. Tek Chand was ongeduldig. Hij riep haar verschillende keren voor ze zelfs maar antwoord gaf. Toen ze eindelijk verscheen, kwaad om de onderbreking die hij had veroorzaakt, zei hij haar dat ze iets heel dringend voor hem moest doen en dat ze moest ophouden met kaarten. Ze weigerde, maar omdat hij bleef aandringen beloofde ze binnen enkele minuten het spel te beëindigen. Tek Chand zat ongeduldig te wachten en aan zijn avontuur te denken. Na een tijd was ze klaar.

Tek Chand: Indraa, neem wat klei.

Indraa: Lieve hemel, wat moet je op dit ogenblik met klei? Is dat de dringende zaak waarvoor je ons spel bedierf?

Tek Chand: Ga nu niet discussiëren. Haal de klei!

Indraa: Hier is je klei. Ik ga nu terug bij mijn vriendinnen. Ondertussen kun jij nagaan of dit niet dezelfde stof is als dat wat in je hoofd zit.

Tek Chand: Ga niet weg. Het is nog niet gedaan. Breng me wat geklaarde boter.

Indraa: Je hebt het goed zitten vandaag. Ben je nog wel goed bij je hoofd? Moet ik de dokter halen?

Tek Chand: Er is niets aan de hand met mij. Je zult spoedig weten waarom ik je dit alles vraag. Breng nu eindelijk een beetje geklaarde boter.

Indraa: Het is al goed. Hier is je boter. Wat ga je ermee doen?

Tek Chand: Ik ga van dit huis een hemel maken...

Indraa: Ha ha ha! Een hemel nog wel! Dat is het al als ik maar terug kan gaan bij mijn vriendinnen. Jij bent gek. Dat dacht ik al toen ik je zag binnenkomen.

Tek Chand: Doe niet zo dwaas. Giet de geklaarde boter op de klei.

Indraa: Wat? Mijn goede boter verspillen aan een gek als jij? Ik denk er niet aan. Denk je dat ook ik niet goed snik ben? Heb je gedronken of wat? Ga wat op je bed liggen.

Tek Chand: Hier blijven en doen wat ik zeg! En geen vragen stellen. Anders zwaait er wat. Hoor je me?

Indraa: Ik ga geen geklaarde boter verspillen om jou een plezier te doen.

Tek Chand: Als je niet doet wat ik zeg zwaait er wat. Wil je niet dat dit huis een hemel wordt? Haast je wat.

Indraa: Wie heeft je die rare ideeën ingefluisterd? Wil je geklaarde boter, ga ze dan zelf kopen. Je kunt ze dan gieten waar je wil. Wat denk je wel?

Indraa: Kamalaa, Vasanthaa, Soelochanaa! Snel, snel, mijn man wordt gek. Hij slaat me. Help, help!

De buren kwamen toegelopen om te zien wat er aan de hand was. Ook Kabir kwam kijken. Ze grepen Tek Chand beet en lieten hem gaan zitten.

Nandalaal (een buur): Wat scheelt er Tek Chand?

Indraa: Hij is gek geworden. Laat iemand een dokter roepen, hij wil me vermoorden.

Tek Chand: Ik ben niet gek, Nandalaal. Ik wilde dit huis veranderen in een hemel, maar zij wil niet meewerken. Daarom sloeg ik haar.

Nandalal: Wat? Hoe wil je dat doen?

Tek Chand: Als een vrouw plichtsgetrouw haar man gehoorzaamt, verandert het huis waarin zij leven in een hemel. Ik zei haar wat ze moest doen, maar ze weigerde.

Allen die het verhaal hoorden lachten. Kabir vroeg iedereen naar huis te gaan en verzekerde hen dat hij voor Tek Chand zou zorgen.

Kabir: Mijn beste Tek Chand, dat is niet de manier om van je huis een hemel te maken. Je hebt het tegenovergestelde gedaan en er een hel van gemaakt. Het huis waarin man en vrouw ruzie maken is de ergste hel, want alle vrede verdwijnt er. Je kunt niet verwachten de minste vreugde te vinden in een huis waar man en vrouw onophoudelijk in onmin leven. Je hebt niet begrepen wat ik vanmorgen wilde aantonen. Het is niet door dat na te bootsen dat je huis in een hemel zal veranderen. Als men voor de waarde van een stuiver geklaarde boter de hemel kon kopen, denk je dan niet dat alle mensen van hun huis al lang een hemel zouden hebben gemaakt? Maar zo werkt het niet. Wat ik je probeerde duidelijk te maken is het volgende. Een vrouw zou altijd haar man moeten gehoorzamen. Dat betekent niet dat ze onophoudelijk tegen haar zin dingen moet doen als een versterving, omdat ze met die man is getrouwd. Alles wat ze doet, zou moeten worden gedaan met hart en ziel, met eerbied, geloof en genegenheid. Dat doet ze slechts als je haar hart wint door haar vertrouwen in te boezemen en door aan haar wensen tegemoet te komen nog zelfs vóór ze er uitdrukking aan geeft. Je moet haar hart lezen, haar temperament begrijpen, je liefdevol tegenover haar gedragen en haar genegenheid winnen. Dat zal haar ertoe aanzetten je onvoorwaardelijk te gehoorzamen, zonder dat het nodig is geweld te gebruiken. Het huis waarin man en vrouw op die manier leven is zo zeker als wat een hemel op aarde.

ONDERDEEL 02 / 13

Het varken dat indra was

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HET VARKEN DAT INDRA WAS

Narayana

Indra, de leider van de goden (hij verzinnebeeldt de geest), werd met een missie naar de aarde gestuurd. De demonen kwamen dit te weten en ze stuurden hun spionnen achter hem aan. Goden en demonen kunnen veranderen van vorm of gedaante. Op zekere dag werd Indra in het nauw gedreven door de demonen. Hij bevond zich op dat ogenblik op het erf van een boerderij. Hij vluchtte het varkenshok in en nam de gedaante van een varken aan. Hij ontsnapte op die manier aan de spionnen, maar in die toestand overkwam hem iets engs: hij werd verliefd op de zeug die daar liep.

Hij maakte haar het hof, won haar hart en had met haar vele biggen. Zij waren heel gelukkig. De goden in hun hemel vroegen zich ongerust af waar de grote Indra bleef.

Ze stuurden iemand, die hem na vele omzwervingen kon opsporen. Hij redeneerde met het varken: "Deze staat is schandelijk, hoe kun je jezelf zo verlagen? Je bent geen varken, je bent Indra." Urenlang praatte hij op die manier op hem in. Maar tevergeefs. Ten einde raad keerde hij terug en legde het probleem voor aan de raad der goden. Na lang beraadslagen besloten ze de grote middelen te gebruiken:

Ze stuurden de varkenspest. Eerst bezweek de zeug aan de vreselijke ziekte, maar nog kwam Indra niet tot zijn zinnen. Daarna stierven een na een de biggen. Stel je het lijden van het arme varken voor; het was niet te beschrijven. Maar het was in het diepste dal van zijn smart dat het zich herinnerde: "Ik ben geen varken. Ik ben Indra." En blij gezind keerde hij terug naar zijn hemel.

ONDERDEEL 03 / 13

Het verhaal van doerboeddhi

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HET VERHAAL VAN DOERBOEDDHI

Uit: Swami Sivananda's Illuminating Stories,

Doerboeddhi was een atheïst uit de stad Gaya. Hij was een tijdgenoot van Boeddha. Hij bestal en terroriseerde mensen. Vrouwen en kinderen werden al bang bij het noemen van zijn naam alleen. Hij gedroeg zich als een duivel in mensengedaante.

Op zekere dag zag hij Boeddha zitten mediteren. Toen Boeddha zijn ogen opende, zag hij Doerboeddhi staan. Hij groette hem. Doerboeddhi daarentegen begon Boeddha uit te schelden: "O dwaas, jij bent een bedrieger. Je bent een schurk. Je bent een schijnheilige. Jij bent een bandiet in de kleren van een heilige. Scheer je weg. Ben je hier morgen nog dan wordt dat je dood. Deze stad loopt vol bedelaars en bedriegers als jij. Ze bederven het hele land. Jij bent een leegloper, een blok aan het been van de samenleving. Je teert op de rug van mensen die hard moeten werken om aan de kost te komen."

Boeddha hoorde dit alles zwijgend aan. Ook de volgende dag ging Doerboeddhi te keer op dezelfde brutale manier, maar met nog meer geweld. Ook nu bleef Heer Boeddha volstrekt onbewogen. Dit bleef zich meer dan een maand lang herhalen. Naarmate de tijd verstreek werd Doerboeddhi steeds kwader. Tenslotte vroeg hij op zekere dag: "Man, ben je doof? Hoor je niet wat ik zeg? Je zit er bij als een stuk steen ondanks al mijn verwijten. Je bent schaamteloos. Zeg me wat voor een soort man je bent."

Boeddha antwoordde kalm: "Vriend, ik heb de hele tijd gehoord wat je zei. Ik ben niet doof. Maar mag ik je zeggen dat ik geen enkele van je beledigingen aanvaardde? Je bood me verscheidene geschenken aan, maar ik heb geen enkel ervan aanvaard."

Dit raakte Doerboeddhi zo diep dat het van hem een ander mens maakte. Hij viel aan Boeddha's voeten en riep: "Heer, vergeef me wat ik deed. Ik ben een nietsnut, ik heb u op een onvergeeflijke manier tekort gedaan. Telkens weer vraag ik u om vergiffenis." Doerboeddhi werd een volgeling van de grote Boeddha.

Vriend, leer geduld van Boeddha. Wees zoals hij edelmoedig en groothartig. Sta zoals hij boven lof en blaam. Je bent heel zwak. Zelfs een verwijt van je eigen broer kun je niet verdragen. Als iemand een hard woord tot je spreekt val je terstond uit je evenwicht en word je razend kwaad. Wat zijn lof en blaam anders dan trillingen in de lucht? Hecht er geen enkel belang aan. Wees gelijk in plezier en pijn, in succes en mislukking, lof en blaam, hitte en koude. Verdraag belediging. Verdraag kwade bejegening. Je bent dan de keizer der keizers. Je bent dan de shah der shahs.

ONDERDEEL 04 / 13

Psychohygiene

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

PSYCHOHYGIENE

Narayana

Uit *Licht van Sivananda*, mei 1999, vol. 407

Om geestelijk gezond te blijven, zei Swami Sivananda herhaaldelijk, moet je dagelijks mediteren over drie dingen:
het lijden dat eigen is aan de wereld,
de glorie van de Ultieme Werkelijkheid of God en
de grote wijzen.

Ga zitten in je geëigende zithouding. Sluit de ogen en ontspan zo diep mogelijk. Mediteer over het lijden. Het lijden is eigen aan deze wereld. De Bhagavad Gietaa noemt deze wereld een *doehkhaalayam*, oord van lijden. Een vastraalayam is een klerenzaak, je koopt er kleren. In een doehkhaalayam is lijden te koop. Ieder krijgt vroeg of laat zijn deel. Het is een vergissing te menen dat het ons nooit overkomt. Een kind dat een ongeluk krijgt en met gebroken botten in het ziekenhuis ligt, lijdt nog het meeste, omdat het de reden van dat lijden, van het verblijven in een vreemde omgeving, van het hartverscheurende feit dat het 's avonds zijn mama naar huis ziet gaan, van de pijnlijke behandeling en de lastige onderzoeken niet inziet. Als een volwassene hetzelfde overkomt, neemt hij de deprimerende omgeving, de pijn van de behandeling en de last van de onderzoeken voor lief, omdat hij weet dat het dank zij die ingrediënten is dat hij spoedig weer de oude wordt. Zo is ook deze wereld een plaats waar je werd gestuurd om iets te leren, om iets uit te werken of om te worden geheeld. Deze wereld is een plaats van handeling. In het Sanskrit zegt men: *karmabhoemi*, plaats van karma of de plaats waar men kan handelen en de vruchten van zijn handeling plukt. Niemand kan er immers, zelfs geen ogenblik, zonder handeling blijven.

Karma betekent: handeling en vrucht van handeling. De mens is in zekere mate vrij in zijn handeling, maar hij is totaal onvrij in de vruchten van zijn handeling: je kunt bijvoorbeeld een steen door het raam gooien, maar je kunt niet beletten dat het glas breekt. Vanuit die wijsheid zegt de Bhagavad Gietaa (II 50): *"Yogah karmasoe kaushalam. Yoga is bedrevenheid in de handeling."* Krishna geeft aan Arjoena dan ook de raad te doen wat moet worden gedaan, zonder van de vrucht van handeling zijn motief te maken.

Deze wereld is ook de plaats waar je kunt mediteren en de Ultieme Werkelijkheid verwerkelijken. Als je op die manier mediteert, ontdek je elke dag nieuwe inzichten.

Mediteer ook over al die dompelaars overal ter wereld, daklozen, vluchtelingen, slachtoffers van oorlogsgeweld, natuurrampen, hongersnood enz. En bedenk dat ieders pijn even erg is als je eigen pijn, dat ieders liefde voor ouders, kinderen, partners even intens is als je eigen liefde, al gaat het om redeloze dieren. Dit zal je hart zacht maken en je inspireren om een helpende hand te reiken. Het zal je eigen zorgen en moeilijkheden minder erg doen lijken. Maharshi Patanjali schrijft in zijn Yoga Soetra (II 15): *"Voor iemand met onderscheidingsvermogen is alles lijden"* Hij zegt niet: "Voor een Zelfvervreemd iemand is alles lijden", zoals ik de soetra (aforisme) eens hoorde verklaren, zeg maar: de nek omwringen. Een Zelfvervreemd iemand vindt het hier immers vaak best plezierig. Patanjali's uitspraak is geen pessimisme,

zoals je op het eerste gezicht zou denken en zoals ik ook in het aprilnummer schreef en waarover een lezer me aansprak. Iemand die ergens in Siberië al zolang in een werkkamp zit en zoveel te verduren kreeg dat zijn geestkracht brak en dat hij vergat dat er nog een andere wereld bestaat en die denkt dat zijn huidige situatie de normale situatie is, dat, beste lezer, dat is een pessimist. Maar iemand die wél weet dat er een andere wereld bestaat, die kan ontsnappen en is géén pessimist.

Dat ons allerlei dingen overkomen, hebben we niet in de hand. Maar niemand, tenzij wijzelf, kan ons beletten er een getuige van te zijn, in plaats van er ons mee te vereenzelvigen. Niemand, tenzij wijzelf, kan ons beletten in ons eigen hart te gaan en er te rusten in de Zelf-zaligheid.

Zo belanden wij bij de tweede meditatie, de meditatie over de Ultieme Werkelijkheid of God. Die God is geen historisch gegeven, die nu ergens ver weg troont. Hij is hier-nu. Hij kan nooit niet-zijn. Hij is dichterbij dan je eigen adem, dichterbij dan je eigen kransslagader. De mysticus Jan Luyken schreef het al in de zeventiende eeuw: *"Ik meende de Godheid woonde verre, in eenen troon hoog boven maan en sterre en heften menigmaal mijn oog met diep verzuchten naar omhoog, maar toen gij u beliefden te openbaren, toen zag ik niets van boven nedervaren, maar in den grond van mijn gemoed daar wierd het liefelijk en zoet en kwaamt gij uit der diepten uitwaarts dringen en, als een bron, mijn dorstig hert bespringen, zodat ik u, O God, bevond te zijn den grond van mijnen grond.*" Guido Gezelle's gedicht *O wilde en onvervalschte pracht* eindigt met de woorden: *"den grond van alles, meer gezeid, maar nog niet al: Gods eerstigheid!"* Een lied in het Hindi zegt. *"Luister, O mens, Ik ben aan je zijde. Zolang je Me blijft zoeken, zul je Me niet vinden. Zolang je je niet bewust bent van Mijn aanwezigheid, is al je zoeken vruchteloos. Je plaatst Me ver weg, al er in feite niets dat onmiddellijker, nabijer, dichterbij is dan Ik. Je zoekt alsof Ik niet ben waar jij bent en op die manier verwerp je Mijn aanwezigheid."* Toekaraam zong: *"Als je God wil, open je hart. Hij is niet hoog in de lucht, noch diep onder de aarde. Hij is altijd dichtbij jou. Waarom ga je dan overal op zoek?"* God is het oog van je oog, het oor van je oor, de tastzin van je tastzin, de neus van je neus, de smaak in je tong. Toch kun je Hem niet zien, niet horen, niet voelen, niet ruiken en niet proeven. Maar door zijn kracht ziet het oog, hoort het oor, voelt de huid, ruikt de neus en proeft de tong. De geest kan hem niet bevatten, maar door zijn kracht denkt de geest. Hij is de levenskracht. Hij is de grootste van alle misleiders. Hij misleidt je op drie belangrijke manieren. Hij is één, maar Hij manifesteert zich als het vele. Hij is heel en al zaligheid en toch manifesteert Hij zich als de wereld van geboorte en dood, plezier en pijn, komen en gaan. Hij doet zich voor als iets anders, al is Hij je wezenlijke werkelijkheid. Kabier (14de, 15de eeuw) zei: *"God, die bandiet, heeft de hele wereld bedrogen. Ik ben verliefd op die bandiet. Zijn streken waren afgelopen toen ik zijn streken door had."* De grootste truc van zijn *Maayaa* of Kosmische Illusie is je te doen geloven dat ze niet bestaat. En zolang je daardoor met dit vergankelijke lichaam en met deze rusteloze geest vereenzelvigd bent, is er plezier en pijn en heeft het lijden je in zijn greep. Zodra je evenwel ontdekt wie je in je diepste wezen bent, beginnen al die dingen hun greep te verliezen. Ik denk aan Martin Luther King, die in zijn laatste toespraak, de dag voor hij werd neergeschoten, met luide stem zei: *"Ik vrees geen enkel mens, want mijn ogen hebben de glorie van de Heer gezien. I fear no man, for my eyes have seen the glory of the Lord."* Ik denk aan Mahatma Gandhi, die, toen de kogels van zijn moordenaar in zijn lichaam drongen, de handen groetend samenbracht in namaskaar en zei: *"He, Raam!"* Dit betekent: "(O God!)"

Daarmee zitten we al in de derde meditatie, de meditatie over de grote wijzen, die ons zijn voorgegaan en die te kampen hadden met dezelfde moeilijkheden als wij nu. De studie van hun leven en van de manier waarop zij de moeilijkheden overwonnen is een grote hulp. Hun geschriften en hun liederen zijn een bron van soelaas en inspiratie. Als je over hen mediteert, zullen zij je kracht en sterkte geven.

Laat ik een paar voorbeelden geven, die mij inspireerden. Swami Sivananda, die we Goeroedev (spirituele leraar of goddelijke leraar) noemen, was op het einde van zijn leven getroffen door een beroerte. Devaki

Koeti was de dokter die hem verzorgde. Ze verblijft nu al enkele jaren permanent in de Aashram. Ze wilde nagaan hoe het met Swamiji's conditie gesteld was en gaf hem pen en papier. Om zijn reacties te testen, vroeg ze hem iets op te schrijven. Hij schreef met vaste hand: *"Remember. Forget"* Dit betekent: onthoud, vergeet. Ze vroeg wat hij bedoelde. Hij antwoordde: *"Onthoud dat je in wezen goddelijk bent en vergeet dat je Devaki Koeti bent."* Het was moesson. Toen ze in haar koetir (huisje) kwam, was ze doorweekt en had de gutsende regen de woorden op het papier uitgewist.

In een van zijn liederen zegt Goeroedev: *"Soekha roekka thoda khaake aasan me haito, Hari smaro, Hari japo, hari dhyaan karo."* Dit betekent: in geluk en in overvloed, in te weinig en in tegenspoed, ga zitten, denk aan *Hari*, herhaal Hari, mediteer over Hari. Hari betekent: die (het lijden) vernietigt of die wegneemt.

ONDERDEEL 05 / 13

Geloof en devotie voor de goeroe

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

GELOOF EN DEVOTIE VOOR DE GOEROE

Uit: Swami Sivananda's Inspiring Stories

Er was eens een man met een goede inborst die Satsangs, meditatielessen enz. placht bij te wonen, waar hij hoorde dat de genade van de Goeroe of spirituele leraar noodzakelijk is voor Godverwerkelijking. Vanaf dat ogenblik begon hij op zoek te gaan naar een Goeroe voor oepadesha (spiritueel onderricht) en onder zijn leiding saadhanaa (spirituele oefening) te doen. Hij kwam in contact met vele saadhoes (heilige mannen) en wijzen, maar hij vond in hen allen een of andere fout. Hij had een verwrongen en bekrompen, vitterige geest. Hij kon dan ook geen Goeroe vinden. Zolang iemand de trots van het intellect en geleerdheid niet verpulvert en niet wordt als een kind met een intens geloof kan hij geen geschikte Goeroe vinden.

Op zekere dag zat hij thuis te tobben. Zijn vrouw vroeg hem wat de reden van zijn neerslachtigheid was. Hij antwoordde dat hij geen Goeroe kon vinden om hem de weg naar de Godverwerkelijking te tonen. Zijn vrouw stelde voor dat ze 's nachts naar het bos zouden gaan, dat ze daar naast de weg zouden gaan zitten en de eerste man die voorbijkwam als hun Goeroe zouden aanvaarden. De man ging akkoord. Diezelfde dag na middernacht gingen ze naar de dichtst bij zijnde jungle en gingen zitten naast het junglepad. Het toeval wilde dat een dief met gestolen sieraden ter waarde van 20.000 roepies zich langs dat pad uit de voeten maakte. Het echtpaar greep de voeten van de dief. Ze smeekten hem hen de Goeroe Mantra (hen in te wijden en hen als zijn discipelen te aanvaarden) te leren. De dief was verrast en werd bang. Ze vertelden hem hun hele verhaal.

De dief was geroerd door hun geloof en vertelde naar waarheid dat hij maar een dief was. Ze lieten hem niet gaan en drongen erop aan hen de Goeroe Mantra te leren. De dief werd heel zenuwachtig en vreesde te worden gegrepen als hij nog langer talmde. Om weg te raken, vroeg hij hen neer te buigen, hun ogen te sluiten en hun oren te grijpen en in die houding te blijven liggen tot hij hen beval weer op te staan. Ze gehoorzaamden hem, namen de houding aan die hij had beschreven en bleven erin liggen gedurende de hele nacht en de volgende dag. Ondertussen werd de dief gegrepen en in de gevangenis geworpen. Het echtpaar bleef liggen in dezelfde houding. Ze namen voedsel noch water. Vishnoe en godin Lakshmie werden geraakt door deze blijk van geloof. Lakshmie werd heel rusteloos en smeekte Vishnoe voor hen te verschijnen. Vishnoe liet zich vermurwen.

Toen de Heer zich aan de man en zijn vrouw openbaarde, waren ze heel gelukkig, maar toch openden ze hun ogen niet en stonden ze niet op. De Heer vroeg hen hun ogen te openen en op te staan. Ze antwoordden dat hun Goeroe hen had opgedragen hun ogen niet te openen en niet op te staan zolang hij hen dat niet beval.

De Heer verscheen in een droom aan de koning van het land en beval hem de dief te bevrijden uit de gevangenis.

De koning dacht dat het maar een droom was en sliep verder. Maar dezelfde droom keerde nog driemaal terug, zodat de koning de volgende dag de dief vrij liet. Diezelfde nacht verscheen de Heer in de droom

van de dief en beval hem terug te keren naar de plaats in het bos waar hij de man en de vrouw had achtergelaten nadat hij hen had gezegd in dezelfde houding te blijven tot hij hen zei weer op te staan. Hij beval hem hen te zeggen op te staan en hun ogen te openen.

De dief spoedde zich naar het woud, deed wat hem was gezegd. Het echtpaar vertelde hem wat hen was overkomen en ook de dief vertelde hen van zijn droom. Ze hoorden een stem uit de hemel: "Ik ben heel tevreden over het intense geloof in jullie Goeroe. Herhaal mijn Naam, zing mijn glorie en mediteer over Mij. Ik zal jullie verlossen uit de kringloop van geboorte en dood." De dief gaf zijn oneerlijkheid op en werd een toegewijde van Vishnoe. Ook het echtpaar begon geregeld saadhanaa te doen. Beiden werden in dit leven zelf bevrijd.

ONDERDEEL 06 / 13

Het lied van de brahmaan

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HET LIED VAN DE BRAHMAAN

Uit: De Bhaagavata Poeraana, vertaald uit het Sanskrit door Narayana

Uit *Licht van Sivananda*, juni 1999, vol. 408

De Heer sprak:

O discipel van Brihaspati (Vader van alle schepselen, Oeddhava is zijn discipel, omdat hij zelfbeheersing, geven en mededogen beoefent), op deze wereld kan geen enkele wijze gemakkelijk zijn geest beheersen wanneer die wordt doorboord door de harde woorden van de boosaardigen.

Pijlen die de meest vitale delen van een mens doorboren, verwonden hem niet zo erg als de harde woorden van de kwaadwilligen, die in iemands boezem eeuwig blijven weerklinken.

O Oeddhava, er is een goed verhaal over dit onderwerp met een diepe spirituele betekenis. Laat ik het je vertellen. Luister met grote aandacht. Het gaat over een bedelaar, die slecht werd behandeld door kwaadwilligen, maar die dat geduldig verdroeg, omdat hij het als het effect van zijn eigen voorbije daden zag.

Er leefde in Avanti een brahmaan, die zeer rijk was, al leidde hij een ellendig bestaan. Hij deed zaken, was hebzuchtig, gierig en uiterst prikkelbaar. Hij begroette zelfs zijn familieleden of gasten nooit met een vriendelijk woord en wonend in een van God verlaten huis, gunde hij zelfs zijn eigen lichaam geen enkele mate van comfort. Aangezien hij zulk een goddeloos en verachtelijk leven leidde, hielden zijn zonen en familieleden niet van hem en waren zijn vrouw, dochters en dienaren bedroefd en gedroegen ze zich niet zoals hij het wenste. Aangezien hij alleen genoegen vond in het vergaren van geld en zich nooit toelegde op het verwerven van deugden of het gewettigd bevredigen van begeerten, verloor hij zowel dit leven als het volgende en waren de vijf deelhebbers in zijn rijkdom (goden, zieners, voorouders, mensen en dieren) vergramd.

O edelmoedige, door hen te veronachtzamen, raakte de voorraad van zijn verdiensten uitgeput en verdween ook de rijkdom, die hij met zoveel moeite had vergaard.

O Oeddhava, een gedeelte van de rijkdom van die ellendige brahmaan werd weggenomen door zijn familieleden, een ander gedeelte door dieven, een gedeelte raakte vernield door tegenspoed of verging in de loop van de tijd en een gedeelte werd ingepalmd door mensen en koningen.

Toen zijn rijkdom op die manier verdwenen was, kenden zijn eigen mensen hem niet meer, hij maakte zich angstig zorgen over de toekomst, want hij had het verwerven van deugden en het gewettigd bevredigen van begeerten verwaarloosd.

Hij was nu een arme dompelaar in uiterste nood en lang dacht hij na over zijn toestand, zijn stem verstikt door berouw. Hij werd gegrepen door een verschrikkelijke afkeer voor de wereld. En hij zei bij zichzelf: "Wee mij, vruchteloos heb ik het lichaam gefolterd in deze krankzinnige jacht op rijkdom, en de verwerving van deugden en de gewettigde bevrediging van begeerten heb ik verwaarloosd. Rijkdom brengt een

verachtelijk mens zelden geluk. Hij veroorzaakt alleen de versterving van het lichaam zolang hij leeft en plaveit de weg naar de hel nadat hij gestorven is.

Zelfs een klein beetje hebzucht is genoeg om de onbezoedelde faam van een vermaard man en de meest prijzenswaardige eigenschappen van een deugdzaam mens te bederven, zoals de pokken de liefelijkste gelaatstrekken.

Of het nu in het verwerven van rijkdom is of, nadat hij werd verworven, in de vermeerdering, het instandhouden, het betalen van de onkosten, het genot of het verlies ervan, altijd baart het mensen inspanning, angst, zorgen en begoocheling. Diefstal, anderen schade berokkenen, valsheid, praalzucht, lust, toorn, trots, hooghartigheid, onenigheid, vijandigheid, wantrouwen, wedijver en de drie soorten van vermaak (seks, wijn en gokken), deze vijftien vormen van het kwaad, eigen aan de mens, worden beschouwd als het gevolg van rijkdom.

Broers, vrouwen, vaders en vrienden, die heel dierbaar en het hart nabij waren, vervreemden onmiddellijk en veranderen in vijanden, zelfs door een onbetekenende som geld.

Zelfs het kleinste bedrag brengt hen uit hun evenwicht, ontsteekt hun toorn, waardoor ze onmiddellijk uit elkaar gaan en plots alle samenhorigheid opgevend, raken ze in onmin en doden ze zelfs elkaar.

Een menselijke geboorte bereikt hebbend, wat zelfs door de goden wordt begeerd, en dan nog als een goede brahmaan, loopt het zelfs slecht af met degenen die dit over het hoofd zien en die hun eigen belang (de Zelfverwerkelijking) verwaarlozen.

Welk zinnig mens, die dit lichaam verwierf dat de poort naar de hemel en de verlossing is, hecht zich aan geld, dat de verblijfplaats van kwaad is?

De vrek die geld vergaart als de spreekwoordelijke yaksha (een wezen dat heel rijk is, maar dat zijn rijkdom verbergt en er niets mee doet), zonder hem te delen met goden, wijzen, voorouders, dieren, familieleden, vrienden en andere gewettigde deelhebbers eraan, alsook hemzelf, gaat ten onder.

O, ik was misleid door het vruchteloos zoeken van een rijkdom, die nu verdwenen is, tezamen met mijn jeugd en kracht. Welnu, wat kan een versleten man als ik bewerkstelligen door dat wat alleen mensen met onderscheidingsvermogen helpt het doel te bereiken?

Waarom worden zelfs geleerde mensen telkens weer gefolterd door het ijdel streven naar rijkdom? Deze wereld wordt onmiskenbaar door en door misleid door Iemands ondoorgrondelijke Kracht.

Wat moet een mens met rijkdom in de kaken van de dood of de schenker van rijkdom of degenen die de begeerten vervullen met begeerten of met werken die slechts leiden tot wedergeboorte?

Heer Hari (die het lijden verdrijft), die een belichaming is van alle goden, moet waarlijk tevreden over me zijn, want Hij is het die me deze crisis bracht waarin ik dit moe zijn van de wereld verwierf, dat een vlot is voor de worstelende ziel.

Laat ik dus tijdens de rest van mijn leven, als er al iets van overblijft, het lichaam versterven, voldaan in het Zelf alleen en aandacht schenken aan alles wat tot welzijn leidt.

Mogen de goden die de drie werelden besturen me hiermee zegenen. Welnu, Khatvaanga (een koning die vernam dat hij maar een uur meer te leven had) bereikte de wereld van de Heer in minder dan een uur."

Aldus vastbesloten in zijn geest, slaagde de goede brahmaan van Avanti erin de knopen van zijn hart (egoïsme dat tot Zelfvervreemding leidt) los te maken en werd hij een sannyaasin (monnik, verzeker), kalm en stil.

Met zijn geest, zintuigen en levenskracht (praana) onder controle trok hij alleen door de wereld, ging alleen steden en dorpen binnen om zijn voedsel te bedelen. En niemand wist wie hij was.

Toen ze de oude, sjofel uitziende monnik zagen, beledigden kwaadaardige mensen hem;. mijn vriend, met verscheidene vernederingen. Sommigen namen zijn drietand (staf) weg en sommigen zijn bedelnap en waterpot, sommigen zijn zitmat en zijn bidsnoer van roedraaksha-kralen (zaden van een bepaalde bessenstruik) en sommigen zijn versleten kleren en zijn omslagdoek.

Ze toonden ze hem (plagend) en gaven ze hem weer terug om ze dan opnieuw uit de handen van de zwijgende monnik te grissen. Toen hij eens op de oever van een rivier het voedsel zat op te eten dat hij had gebedeld, bezoedelden de schoften het op een verschrikkelijke manier en spuwden ze op zijn hoofd. Maar hij bleef onaangedaan, al verplichtten ze hem tot spreken en bedreigden ze hem toen hij het niet deed.

Anderen vuurden harde woorden op hem af of zeiden: "Deze man is een dief." Sommigen bonden hem met touwen en sommigen riepen: "Dood hem! Dood hem!" Sommigen beschimpten hem op een erg beledigende manier en zeiden: "Hij is een bedrieger. Hij verloor zijn rijkdom en werd door zijn verwanten verlaten. En daarom oefent hij dit beroep uit."

"O, hij doet of hij uitzonderlijk sterk en standvastig als de Himaalayas is en dat hij vastbesloten is als een reiger (die lang stil moet staan als hij een vis wil vangen). Hij probeert zijn doel te bereiken door te zwijgen."

Op die manier werd hij door sommigen uitgelachen, door anderen behandeld op een beschamende wijze en sommigen bonden hem vast als ware hij een stuk speelgoed of een vogel.

Maar welke moeilijkheden er ook op zijn pad kwamen, of ze nu ontsprongen aan het dierenrijk, natuurverschijnselen of lichamelijke kwalen, hij zag ze als voorbestemd en als iets wat in stilte moet worden gedragen.

Ondanks beledigingen door schoften, die hem op het slechte pad wilden brengen, hield hij vast aan zijn plicht door de zuivere vorm van standvastigheid te beoefenen (Bhagavad Gietaa XVIII 33).

Hij zong dit lied:

"Noch is dit lichaam de oorzaak van mijn plezier en pijn, noch het Zelf, noch de goden (de zintuigen), noch de planeten, noch werk, noch de tijd. De enige oorzaak van mijn plezier en pijn, aldus verklaren de Schriften, is de geest, die de kringloop van wedergeboorte in beweging zet.

Het is de ontzagwekkende geest die begeerten en dergelijke schept. Daaruit ontstaat de verscheidenheid van werk, zoals saattvisch, raajasisch en taamasisch werk (werk dat ontstaat uit harmonie, rusteloosheid of traagheid). Deze leiden tot geboorten die er in overeenstemming mee zijn.

Het inactieve, schitterende Zelf, de Vriend van de jieva (individuele ziel: het Zelf is er de vriend van, omdat de jieva er gelijk aan is), kijkt toe (is de getuige) terwijl de geest werkt. De jieva echter vereenzelvigt zich met de geest, die de wereld aan hem voorstelt, en wordt verbonden met werken die behoren tot de geest en in het genieten van zintuiglijke voorwerpen raakt hij gebonden.

Liefdadigheid, het doen van zijn plicht, het observeren van algemene en bijzondere geloften, het luisteren naar de Schriften, verdienstelijke daden en alle andere werken leiden alle tot het beheersen van de geest. De beheersing van de geest is de hoogste Yoga.

Zeg me, welk nut liefdadigheid en de rest hebben voor iemand wiens geest onbeheerst en niet kalm is? Welk nut, nogmaals, hebben deze liefdadigheid en de rest voor iemand wiens geest rusteloos is of vervalt in afstomping?

De andere goden (de zintuigen) zijn onder invloed van de geest, maar de geest komt nooit onder invloed van iets anders. Hij is een verschrikkelijke god, sterker dan het sterkste, en wie zijn eigen geest beheerst is dan ook de god der goden.

Er zijn dwazen die niet pogen deze onverzettelijke vijand te overwinnen, wiens aanval ondraaglijk is en die de vitale delen van de mens doorboort. Daardoor raken ze hier verstrikt in ijdele twisten en veranderen ze mensen in vrienden, onverschilligen of vijanden.

Dwazen beschouwen het lichaam, dat slechts een inbeelding van de geest is, als "ik en mijn". Ze denken ten onrechte: "Andere mensen verschillen van mij." Ze dwalen rond in de grenzeloze wildernis van onwetendheid.

Als het lichaam de oorzaak van plezier en pijn zou zijn, dan heeft het Zelf (Aatman) er niets mee te maken, want het heeft allemaal alleen betrekking op het grove en het subtiele lichaam, die beide stoffelijk van aard zijn. Als men met zijn eigen tanden op zijn eigen tong bijt, op wie moet men dan boos zijn om de pijn te hebben veroorzaakt?

Als de goden (de zintuigen; ieder zintuig heeft een voorzittende of bezielende godheid of kracht) de oorzaak van plezier en pijn zouden zijn, dan heeft het Zelf er niets me te maken, want het heeft betrekking op de twee goden (de tong en de tanden uit het vorige vers), die er alleen door worden beïnvloed. Als een lichaamsdeel van iemand een van zijn andere lichaamsdelen slaat, op wie moet hij dan boos zijn in zijn eigen lichaam?

Als het Zelf de oorzaak van plezier en pijn zou zijn, dan gebeurt er in dat geval niets door een uiterlijke oorzaak. Dat plezier en die pijn zouden dan ons eigen wezen zijn, want er is niets anders dan het Zelf. Is dat er wel, dan moet het een fictie zijn. Op wie moet men dan boos zijn? Er is plezier noch pijn.

Als de planeten de oorzaak van plezier en pijn zouden zijn, dan heeft het ongeboren Zelf er niets mee te maken, want de planeten beïnvloeden alleen het lichaam. Overigens werkt de ene planeet de andere tegen, naar men zegt. En het Zelf is verschillend van de planeten en van het lichaam. Op wie moet men dan boos zijn?

Als werk de oorzaak van plezier en pijn zou zijn, hoe beïnvloedt het dan het Zelf, want werk is alleen mogelijk voor een doener, die zowel zinnig als zinloos is? (Zinnig: zonder intelligentie is gerichte handeling onmogelijk; zinloos: slechts de stof en niet bewustzijn is onderhevig aan verandering.) Het lichaam is zonder bewustzijn en het Zelf is zuivere intelligentie. Er is dus niet zoiets als werk dat de wortel van plezier en pijn is. Op wie moet men dan boos zijn?

Als tijd de oorzaak van plezier en pijn zou zijn, hoe beïnvloedt hij dan het Zelf, want het is één met de tijd (hij is zoals het Zelf eeuwig)? Een vlam wordt nooit negatief beïnvloed door vuur, evenmin als een hagelsteen door koude (dingen van dezelfde aard berokkenen elkaar geen schade).

Het hoogste Zelf wordt nooit geraakt door de paren van tegenstellingen. Op wie moet men dan boos zijn?

Dit Zelf, dat voorbij de natuur reikt, is geenszins onderworpen aan de paren van tegenstellingen, zoals in het geval van het ego, dat het zintuiglijke heelal te voorschijn tovert. De verlichte is nooit bang van de stoffelijke wereld.

Ik zal dan ook deze devotie tot het hoogste Zelf beoefenen, waarin de grote wijzen van weleer een toevlucht zochten en slechts de voeten van de Heer vererend, zal ik de eindeloze wildernis van onwetendheid oversteken."

De Heer sprak:

Dit was het lied dat de wijze zong, die beroofd van zijn rijkdom en afkerig van de wereld geworden, door de wereld trok als een monnik, vrij van angst en onwankelbaar onder de verwijten van de boosaardigen.

De wereld, bestaande uit vrienden, onverschilligen en vijanden, die een mens beïnvloedt met plezier en pijn, is een hersenschim van zijn geest, tengevolge van onwetendheid en niets anders dan dat.

Daarom, mijn vriend, beheers volmaakt de geest, met een hart dat geheel aan Mij is gehecht. Dit is de essentie zelf van Yoga.

Hij die luistert naar dit lied dat de sannyaasin (monnik, verzaker) zong en die dit lied over standvastigheid in het Absolute anderen ten gehore brengt, wordt niet langer geraakt door de paren van tegenstellingen.

ONDERDEEL 07 / 13

Waarom brahmanen niet drinken

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

WAAROM BRAHMANEN NIET DRINKEN

Uit: het Mahaabhaarata-epos, vrij vertaald door Narayana

In de dagen van weleer werden door devas (goden) en asoeras (demonen) grote veldslagen geleverd om de heerschappij over de drie werelden. Gedreven door het verlangen naar de overwinning, stelden de goden Brihaspati aan als hun offerpriester. Hun tegenstrevers, de demonen, stelden Shoekra aan. Tussen deze twee brahmanen bestond een grote opschepperige rivaliteit. Shoekra bezat de geheime kennis om de demonen die door de goden waren gedood weer tot leven te wekken. En weer tot leven gewekt, bevochten ze de goden opnieuw. Ook de demonen doodden vele goden. Maar ook al was Brihaspati zeer geleerd, de kennis om de doden weer tot leven te wekken, bezat hij niet. Zeer beangst, zochten de goden Kacha op, de oudste zoon van Brihaspati. Ze legden hem hun probleem voor en vroegen hem het geheim om de doden tot leven te wekken aan Shoekra, de priester van de demonen, te ontfutselen.

"U bent jonger dan Shoekra", zeiden ze, "u kunt hem dus vereren. U kunt ook Devayaanie, de lievelingsdochter van die wijze, vereren. U kunt hen beiden voor u winnen. Niemand anders is daartoe in staat."

Kacha begaf zich naar het hof van koning Vrishaparva, de koning van de stad van de demonen. Toen hij daar aan het hof Shoekra ontwaarde, sprak hij tot hem: "Vereerde Heer, ik kom om door u te worden aanvaard als discipel. Ik ben de kleinzoon van rishi Angiras (rishi: een ziener of wijze) en de zoon van Brihaspati. Mijn naam is Kacha. U aanvaardend als mijn grote voorganger, zal ik gedurende duizend jaar brahmacharya {celibaat} beoefenen. Beveel me."

Shoekra sprak: "Kacha, wees welkom. Ik aanvaard je woorden en zal je, uit eerbied voor Brihaspati, behandelen met respect." Kacha legde zijn gelofte van kuisheid af en begon zijn leraar Shoekra en diens dochter, Devayaanie, te vereren.

Elke dag behaagde hij de jeugdige Devayaanie met gezang, dans en muziek, met bloemen en vruchten. Hij diende haar als een gehoorzame dienaar. Devayaanie zong voor hem en behaagde hem met minzaam gedrag.

Toen vijfhonderd jaar voorbij waren gegaan, kwamen de demonen erachter wat hij van plan was. Op zekere dag zagen ze hem alleen toen hij het vee van zijn leraar aan het hoeden was. Ze doodden hem, hakten zijn lichaam aan stukken en voedden er de jakhalzen en de wolven mee. Het vee keerde die avond alleen terug.

Devayaanie zei tegen haar vader: "O vader, het avondvuur werd ontstoken. De koeien keerden terug, maar zonder Kacha. Het is duidelijk dat hij werd gedood. Weet dat ik zonder hem niet wil leven." Shoekra antwoordde: "Ik zal hem weer tot leven wekken." Met behulp van de wetenschap sanjievanie riep hij Kacha tot zich. Kacha verscheen vreugdevol, de lichamen verscheurend van de roofdieren die hem hadden verslonden.

Op een andere dag werd Kacha door Devayaanie naar het woud gestuurd om bloemen te plukken. Opnieuw werd hij gedood door de demonen. Ze vermaalden zijn lichaam tot poeder en vermengden het met het water van de oceaan.

Opnieuw zette Devayaanie haar vader ertoe aan Kacha tot leven te wekken.

De demonen doodden hem een derde maal. Ze verbrandden zijn lichaam en mengden de as door wijn, die ze Shoekra aanboden. Ditmaal probeerde Shoekra zijn dochter ervan te overtuigen dat het nutteloos was Kacha tot leven te wekken. "Hij wordt telkens weer gedood", zei hij. Devayaanie was echter onverzettelijk en dreigde ermee te vasten en Kacha in de dood te volgen. Geroerd door haar woorden, riep Shoekra Kacha opnieuw tot zich. Maar Kacha antwoordde vanuit de maag van Shoekra dat hij niet te voorschijn kon komen zonder Shockra's dood te veroorzaken.

Shoekra vroeg: "O brahmaan, hoe kom jij in mijn buik terecht?" Kacha antwoordde: "Door uw genade liet mijn geheugen me niet in de steek en herinner ik me alles wat me overkwam. Ook mijn ascetische gaven werden niet vernietigd. Daardoor ben ik in staat deze verschrikkelijke pijn te dragen. O zoon van Kavi, ik werd gedood door de demonen. Mijn lichaam werd verbrand en de as werd in uw wijn gedaan."

Shoekra sprak tot zijn dochter: "O Devayaani, wat kan ik nu nog voor je doen? Kacha kan alleen tot leven worden gewekt als ik sterf, want om te voorschijn te komen, moet hij mijn buik openrijten." Devayaanie antwoordde: "Uw en Kacha's dood zijn even verschrikkelijk voor mij. De dood van Kacha zal mijn dood betekenen en ook als u sterft, wil ik niet langer leven."

Shoekra sprak: "O zoon van Brihaspati, dat Devayaanie je zozeer aanbidt, bekroont je met succes. Aanvaard van mij de wetenschap om iemand tot leven te wekken. Niemand komt levend uit mijn buik, maar een brahmaan mag niet worden gedood. Kom terug tot leven, mijn zoon. Met de kennis die je van mij nu ontvangt, moet je, wanneer je werd bevrijd, handelen op een dankbare manier."

Nadat hij van zijn leraar het zo begeerde geheim had ontvangen, deed Kacha de buik van Shoekra openbarsten en kwam hij te voorschijn, zoals de volle maan bij het vallen van de nacht. Hij zag het stoffelijk overschot van zijn leraar liggen als een hoop ascetische deugden en geleerdheid.

Kacha wekte hem tot leven en sprak: "Ik beschouw u, die de ambrosia van de kennis in mijn oren goot, als mijn vader en mijn moeder. Wie dankbaarheid kent. kan zijn leraar nooit kwaad berokkenen."

Omdat hij werd misleid toen hij onder invloed was van alcohol en hij zich de verschrikkelijke gevolgen daarvan herinnerde, zoals het verlies van bewustzijn, stond Shoekra, toen hij voor zich de aantrekkelijke Kacha zag staan, toornig op en met het verlangen een verandering teweeg te brengen in de gewoonten van brahmanen, sprak hij: "De ellendige brahmaan die voortaan niet aan de verleiding zal kunnen weerstaan en zich aan drank te buiten zal gaan, zal worden beschouwd als iemand die de zonde van het doden van een brahmaan heeft begaan. Hij zal worden geminacht op deze wereld en ook in de volgende. Ik stel dit als een beperking aan het gedrag van brahmanen, die overal geldt. Laat het worden gehoord door eerlijke mensen, door brahmanen, door de goden en door al degenen die hun meerderen eren."

ONDERDEEL 08 / 13

De drie Da's

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE DRIE DA'S

Narayana

Swami Satchidananda vertelde ons dat hij in zijn Aashram in Kandy, Sri Lanka, (dat was vóór hij uitweek naar Amerika) een hond en een kat had. De kat heette Hari en de hond heette OM. Telkens hij ze riep: *"Hari OM!"* werd hij herinnerd aan de Ultieme Werkelijkheid, zei hij.

Dayaa betekent: mededogen. Leedvermaak, hardvochtigheid, onverschilligheid voor iemands lijden enz. zijn demonische kenmerken. Het tegengif is mededogen. Dit moet je je eigen maken, zegt de wijze. Ook Jezus zei: *"Wat je de minsten der Mijnen doet, heb je ook aan Mij gedaan."* Als je overal jezelf ziet, groeit er vanzelf mededogen. Dit doet me denken aan het verhaal van de drie da's in de *Brihadaaranyaka Oepanishad*. Het is een tijd geleden dat ik het nog vertelde. Vooruit dus maar.

Brihaspati, de Schepper van alle wezens, had drie soorten schepselen opgeleid: goden, mensen en demonen. Op het einde van hun opleiding gaf Hij hen nog een laatste raadgeving mee in een soort codevorm, want Hij wilde nagaan hoever hun zelfkennis reikte.

Tegen de goden zei Hij: *"Da."*
Hij vroeg: "Hebben jullie Mij begrepen?" Ze antwoordden: "Ja, Vader, wij hebben U begrepen." "Wat bedoelde ik?" vroeg Hij. "U bedoelde: *dama*: beheers jezelf." Goden zijn genotzoekers. Ze verwierven heel wat positief karma, maar in plaats van het te gebruiken voor hun ontwikkeling souperen zij het op in genotzucht. Ze kenden dus hun eigen zwakheid en Brihaspati was tevreden.

Tegen de mensen zei Hij*: "Da."* Hij vroeg: "Hebben jullie Mij begrepen?" Ze antwoordden: "Ja, Vader, wij hebben U begrepen." "Wat bedoelde Ik?" "U bedoelde*: daana*: geef." Ook zij wisten waar het schoentje wringt. De grote menselijke zwakheid, oorzaak van zoveel lijden, is grijpgraagheid, een onverzadigbare hebzucht, veroveringsdrang. Men zegt dat Alexander de Grote op het einde van zijn veroveringen bitter weende, omdat er niets meer te veroveren viel. Het tegengif is: leer geven.

Tegen de demonen zei Hij*: "Da.* Hebben jullie Mij begrepen? Wat heb Ik gezegd?" "Ja, Vader, wij hebben U begrepen. U zei: *dayaa*: heb mededogen." Ook nu was Brihaspati tevreden. Een demon is iemand die vreugde schept in andermans leed. Daarom zei Hij hen: "Leer mededogen". De mensen, zo genoemd omdat zij denken (Sanskrit: man), begonnen over dit alles diep na te denken. Hun conclusie was dat in hen ook goden en demonen schuilgaan. "Ook wij zijn genotzoekers en ook ons is leedvermaak niet vreemd. " Zij begrepen dan ook dat alle drie de da's voor hen gelden. En opdat zij het niet zouden vergeten legde de Schepper zijn laatste onderrichting vast in de stem van de donder: *"Da da da... "* Denk hieraan als het nog eens dondert en weerlicht. Brihaspati was de Goeroe of spirituele leraar van de mensheid. Hij leeft nog voort in de naam van een dag in het Hindi. Donderdag wordt Goeroevaar of Brihaspativaar genoemd: Goeroedag of spirituele-lerarendag of dag van de Schepper.

ONDERDEEL 09 / 13

Uit de boeken van wijsheid

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Narayana

In een van de oude boeken van wijsheid, de *Chaandogyopanishad* komt een passage voor over de god Indra en de demon Virochana. Het illustreert hoe het ideeëngoed van Yoga (de wijsheid die verlicht en verlost) in de oudheid werd aangekaart en hoe Yoga een proces is dat de geest zuivert, zodat hij "het goddelijke oog" wordt. De discipel ondergaat een lange louteringsproces alvorens hem een inzicht wordt bijgebracht. Indra is de aanvoerder van de goden. Hij verzinnebeeldt de geest. Virochana verzinnebeeldt onwetendheid.

Prajaapati, de Schepper, sprak: "Het Zelf is vrij van kwaad, van ouderdom, van dood, van zorgen, van honger en dorst, zijn begeerte betreft de waarheid, zijn besluit betreft de waarheid, dat moet worden gezocht, dat moet men begeren. Wie het ontdekt en begrijpt verwerft alle werelden en alle begeerde voorwerpen." De goden en de demonen hoorden dit en zeiden: "Laten we dat Zelf zoeken." Indra en Virocha begaven zich, in opdracht van hun onderdanen, als nederige zoekers in de aanwezigheid van Prajaapati. Ze leefden daar als leerlingen gedurende tweeëndertig jaar in volmaakt celibaat. Na die tijd vroeg Prajaapati hen wat ze wensten. Ze antwoordden dat ze het Zelf wensten te kennen. Prajaapaïi zei: "De persoon die wordt gezien in het oog is het Zelf. Dat is de onsterfelijke, de onbevreesde. Dat is het Absolute." Ze antwoordden: "Maar, Heer, hij die wordt gezien in water of in een spiegel is hij het Zelf?" (Ze verwarden de weerspiegeling met dat wat ziet.) "Hijzelf is het die wordt gezien in hem", antwoordde Prajapaati. "Kijk naar jullie zelf in een kom water en zeg me wat jullie van het Zelf begrijpen." Ze keken in een kom water en Prajaapati vroeg: "Wat zien jullie?" Zij antwoordden: "Heer, we zien onszelf zoals we zijn, met haar, nagels enz." Prajaapati zei: "Trek nu mooie kleren aan en tooi jullie met sieraden en kijk dan in het water. Wat zien jullie?" Ze antwoordden: "We zien onszelf, Heer, mooi gekleed en met sieraden getooid." "Dit is het Zelf", zei hij. Ze vertrokken beiden, voldaan in hun hart.

Prajaapati keek hen na en dacht: "Ze vertrekken zonder het Zelf te hebben gezien. Wie een dergelijke theorie aankleeft, hij weze een god of een demon, zal vergaan." Virochana was tevreden. Hij zei: "Dit (lichamelijke zelf) alleen moet worden vereerd. Dat brengt alle werelden in ons bereik." Maar Indra zag deze moeilijkheid: "Zoals deze weerspiegeling goed gekleed is als het lichaam goed gekleed is, zo wordt het ook blind als het lichaam blind wordt, kreupel als het lichaam kreupel wordt... Ik zie geen goed in deze theorie." Hij zocht Prajaapati weer op, nederig en legde Hem zijn twijfel voor. "Zo is het inderdaad, O Indra," zei Prajaapati, "ik zal het je uitleggen. Leef hier gedurende nog eens tweeëndertig jaar." Na die periode, waarin Indra leefde in celibaat en als een leerling, zei Prajaapati: "Hij die zich in de droom beweegt, hij is het Zelf. Hij is het onsterfelijke, het onbevreesde, het Absolute."

Indra vertrok, tevreden in zijn hart. Maar spoedig zag hij deze moeilijkheid: "Al is het droom-zelf niet blind als het lichaam blind is en niet kreupel als het lichaam kreupel is, toch kan het ook dáár worden gedood en

pijn lijden. Ik zie hierin geen goed." "Zo is het inderdaad, O Indra," zei Prajaapati, "leef hier nogmaals gedurende tweeëndertig jaar."

Na die periode zei Prajaapati hem: "Hij die diep slaapt en geen dromen kent, hij is het Zelf, hij is de onsterfelijke, hij is de onbevreesde, hij is het Absolute."

Indra vertrok voldaan in zijn hart, maar spoedig ontdekte hij deze moeilijkheid: "Deze kent zichzelf niet. Het schijnt dat hij werd uitgewist (door de diepe slaap). Ik zie geen goed hierin." "Zo is het inderdaad", zei Prajaapati, "leef hier nogmaals gedurende vijf jaar, dan zal ik het je uitleggen."

Na deze periode zei Prajaapati hem: "O Indra, sterfelijk is dit lichaam, maar het is de basis van het onsterfelijke, lichaamloze Zelf. Het belichaamde zelf is onderhevig aan plezier en lijden. Maar plezier en lijden raken het lichaamloze niet. Lichaamloos zijn lucht, de witte wolk, donder en bliksem. Ze komen uit gene ruimte, bereiken het hoogste licht en verschijnen elk met hun eigen vorm. Zo rijst ook deze rustvolle op uit dit lichaam, bereikt het hoogste licht en verschijnt in zijn eigen vorm. Hij is het hoogste Bewustzijn. Daar beweegt hij zich, lachend, spelend, zich verheugend met vrouwen, voertuigen en familieleden, zich het lichaam niet herinnerend waarin hij werd geboren. Zoals een dier vastgemaakt is aan een voertuig, zo is ook de praana (levenskracht) vastgemaakt aan dit lichaam.

Het Zelf is het Bewustzijn in het oog, maar het oog dient slechts om te zien. Hij die weet: "Ik ruik dit", is het Zelf, maar de neus dient slechts om te ruiken. Hij die weet: "Ik zeg dit", is het Zelf, maar het spraakorgaan dient slechts om te spreken. En hij die weet: "Ik hoor", is het Zelf, maar het oor dient slechts om te horen. Hij die weet: "Ik denk dit", is het Zelf, de geest is het goddelijk oog. Door het goddelijk oog van de geest ziet hij de begeerde voorwerpen die in de Brahman-wereld (de wereld van het Absolute) zijn en verheugt hij zich. Waarlijk dit is het Zelf dat de goden vereren. Daardoor bezitten ze alle werelden en alle begeerde voorwerpen. Hij die dat Zelf kent, verwerft alle werelden en begeerde voorwerpen. " Aldus sprak Prajaapati.

Bovenstaande vertaling werd ingekort door de weerkerende elementen in de dialogen zoveel mogelijk weg te laten. Maar de Sanskrittekst werd nauwgezet gevolgd en er werd niet aan de ideeën geraakt. De door de Ramakrishna Mission uitgegeven Engelse vertaling met commentaar was een grote hulp. Bovenstaande tekst is een gedeelte van hoofdstuk acht (secties 7 en 8) van de Chaandogyopanishad.

ONDERDEEL 10 / 13

Wie ben ik?

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

WIE BEN IK?

Uit een lezing van Swami Rama Tirtha in Chicago in het begin van deze eeuw

Een jonge prins, zoon van de plaatselijke raajaa of koning, zocht samen met zijn begeleider in de bergen een asceet op, die Swami Rama Tirtha heette en die vroeger professor wiskunde was geweest, maar die nu zijn intrek had genomen in een grot aan de Ganges.
Prins: Swamiji, wat of wie is God?
Raama: Dit is een diepzinnige vraag en een heel moeilijk probleem, dat alle theologieën en religies beweren te onderzoeken. En jij wil er alles over weten in een korte tijdspanne?
Prins: Ja, Swamiji. Wie moet ik het anders vragen?
Raama: Wie een hooggeplaatst persoon wil spreken moet hem eerst zijn persoonsbewijs sturen. Schrijf op wie je bent en Raama zal het rechtstreeks in Gods handen leggen en Hem aan je voorstellen.
De prins gaf de Swami zijn visitekaartje. Die nam het aan en las het.
Raama: Prins, je weet niet eens wie je bent. Je kent zelfs je eigen naam niet. Zeg me eerst wie je juist bent, want pas dan zal God je met open armen ontvangen.
Prins: Dat begrijp ik niet.
Raama: Van wie is de stok die je in je hand houdt?
Prins: Van mij.
Raama: Van wie is de tulband op je hoofd?
Prins: Van mij.
Raama: Als de stok en de tulband je toebehoren, dan is er tussen hen en jou een relatie: ze zijn je eigendom en jij bent hun eigenaar. En wat je toebehoort, ben je niet. Van wie zijn je oren?
Prins: Van mij.
Raama: Je oren, je neus, je hele lichaam behoren je toe en wat je toebehoort, ben je niet. Je bent iets anders dan je oren, je neus en je hele lichaam. Ze zijn je eigendom, jij bent hun eigenaar. Het lichaam is als een paard en jij bent de ruiter. Jij bent niet het lichaam, niet de oren, niet de ogen, niets van dat alles. Wat ben je dan wel?
Prins: Ik moet de geest zijn.
Raama: Is dat wel zo? Kun je me zeggen hoeveel beenderen je in je lichaam hebt en waar het voedsel in je lichaam ligt datje vanmorgen at?
Prins: Zo ver reikt mijn kennis niet.
Raama: Je wijze van uitdrukken geeft aan dat je kennis iets is wat je toebehoort en wat je dus niet bent. Mensen zeggen: "Mijn geest, mijn intellect..." Dit betekent dat jij de eigenaar van het intellect en de geest bent, maar dat je ze niet bent. Je bent iets anders. Ga zitten en mediteer: "Ik ben niet het lichaam. Ik ben niet de geest." Voel het. Breng het in praktijk. Herhaal het in de taal van voelen en van actie... Als je alleen maar deze gedachte beleeft, als je zelfs maar zoveel van de Waarheid in praktijk brengt, dan word je vrij van alle angst en vrees. Vrees verlaat je als je je verheft boven het niveau van het lichaam en de geest. Alle angst houdt dan op. Alle zorgen verdwijnen dan. Als je maar verwerkelijkt dat je iets bent voorbij het lichaam en voorbij de geest. Prins, wat heb je vandaag gedaan? Welke daden heb je allemaal al gesteld?
Prins: Ik stond vroeg op, nam een bad, las een beetje, schreef enkele brieven, ontving enkele vrienden,

bezocht enkele vrienden en kwam hier om u te spreken.
Raama: Is dat alles? Heb je niet heel wat meer gedaan? Je hebt duizenden dingen meer gedaan, ontelbare dingen. En je weigert ze te vermelden. Dit is onbetamelijk. Prins: Ik begrijp u niet. Ik zou niet weten wat ik nog meer heb gedaan.
Raama: Wie kijkt er op dit ogenblik naar de Swami?
Prins: Ik.
Raama: Zie je dit gezicht? Zie je de Ganges daar? Welnu, wie doet de spieren in de ogen bewegen? Het kan niet iemand anders zijn. Het kan niet iets extra zijn. Het moet je eigen Zelf zijn dat de spieren in de ogen doet bewegen in de activiteit van zien.
Prins: O, inderdaad, het moet ik zijn! Het kan niet iemand anders zijn.
Raama: Wie neemt er deel aan dit gesprek?
Prins: Ik.
Raama: Als je aan dit gesprek deelneemt, wie doet dan de spraakzenuwen vibreren? Het moet jij zijn. Wie nam er een ontbijt?
Prins: Ik.
Raama: Wie verteert dat ontbijt? Wie assimileert het? Het kan niet iemand anders zijn. De dagen dat uiterlijke oorzaken werden gezocht om natuurverschijnselen te verklaren zijn voorbij. Als een man viel, werd de oorzaak gezocht bij een of andere geest. De wetenschap aanvaardt zulke oplossingen van problemen niet. Wetenschap en filosofie zoeken de oorzaak van een verschijnsel bij het verschijnsel zelf. De oorzaak van je spijsvertering moet in jou en niet buiten jou worden gezocht. Het moet je eigen Zelf zijn. Beste prins, denk een ogenblik na, de spijsvertering bestaat uit honderden processen. Tijdens het kauwen werken de speekselklieren. Er is het proces van verbranding. Bloed wordt gevormd. Voedsel wordt omgezet in spieren, beenderen, haar enz. Er vinden ontelbare activiteiten plaats. Als je eet, ben jij het die de ademhaling gaande houdt, die het bloed door de aders doet stromen, die je haar doet groeien. Denk eens aan, hoeveel processen, hoeveel activiteiten, hoeveel daden.
Prins: Inderdaad, Swamiji, er gebeuren in dit lichaam ontelbare dingen waar mijn intellect zich niet bewust van is. Ik vergiste me toen ik zei dat ik maar enkele dingen deed, die ik volbracht met behulp van de geest en het intellect. De andere negeerde ik.
Raama: In je lichaam vinden er inderdaad twee soorten functies plaats, onwillekeurige en willekeurige. Willekeurige handelingen zijn handelingen die worden gesteld met behulp van de geest en het intellect. Bij voorbeeld lopen, schrijven, spreken, drinken enz. Daarnaast zijn er duizenden activiteiten die rechtstreeks worden uitgevoerd, zonder hulp van de geest of het intellect. Bij voorbeeld de ademhaling, de bloedsomloop, het groeien van het haar enz. Mensen begaan de vergissing, de flagrante blunder dat ze aan henzelf alleen de daden toeschrijven die worden gesteld met de hulp van de geest en het intellect. Alle andere activiteiten, die worden uitgevoerd zonder de hulp van de geest of het intellect worden inderdaad volledig genegeerd. Ze worden volledig terzijde geschoven en door deze vergissing, door deze opsluiting van het ware Zelf in de kleine geest, het Oneindige vereenzelvigend met de geest, maken mensen zich klein, ongelukkig en ellendig.
Mensen zeggen: "God is in mij." Dat is juist. Het koninkrijk der hemelen is in jou. God is in jou. Maar die Kern die in jou is, ben jijzelf en niet de schil. Denk hier alsjeblieft ernstig over na! Ben je Hij die in je is of ben je de schil die buiten jou is? Sommige mensen zeggen: "Ik eet en de natuur verteert het. Ik zie, maar de natuur doet de spieren bewegen. Ik hoor, maar de natuur doet de zenuwen vibreren." Ga dit na, in naam van de Waarheid, in naam van de Vrijheid of je die Natuur bent of alleen maar het lichaam.
Je bent die Natuur. Je bent de Oneindige God. Als je alle vooroordelen opzijzet en alle bijgeloof afschudt en dan ernstig over het onderwerp nadenkt, erover discussieert, het uitpluist, het onderzoekt, het ontleedt, dan zul je vaststellen dat je van dezelfde aard bent als die Werkelijkheid die je God noemt. Je zult ontdekken dat je de Kern, de hele Natuur bent.

Prins: Ik begrijp de draad van het argument niet helemaal. Ik zie in dat ik iets ben voorbij het intellect.
Raama: Als je slaapt, sterf je dan of leef je?
Prins: Ik leef. Ik sterf niet.
Raama: En je intellect?
Prins: Ik droom. Het intellect is er dus nog altijd.
Raama: En tussen twee dromen in, in de diepe slaap? Waar is je intellect dan?
Prins: Het verdwijnt in het niets. Het intellect is er dan niet meer en ook de geest is er dan niet meer.
Raama: Maar ben jij er of niet?
Prins: Ik moet er zijn. Ik kan niet gestorven zijn. Ik moet er zijn.
Raama: Dus zelfs in de diepe slaap, waar het intellect ophoudt, waar het intellect als het ware een kledingstuk is dat aan de haak werd gehangen, zelfs daar ben jij er nog. Je sterft niet.
Prins: Het intellect is er niet en ik sterf niet. Dit begrijp ik niet helemaal.

Raama: Als je ontwaakt uit een diepe, droomloze slaap maak je dan geen opmerkingen zoals: "Ik heb lekker geslapen. Ik heb niet gedroomd"?
Prins: Ja, natuurlijk.
Raama: Die opmerkingen zijn zoals de opmerkingen van de man die getuige was in een proces. Hij zei dat er in het midden van de nacht op een bepaalde plaats niemand aanwezig was. De rechter vroeg hem of zijn verklaring juist was. "Wordt deze verklaring afgelegd op basis van horen zeggen of is ze gebaseerd op eigen waarneming?" vroeg de rechter. De getuige antwoordde dat zijn getuigenis niet gebaseerd was op horen zeggen. "Je was ooggetuige van het feit dat er niemand op die plaats was. Wat ben jij dan? Ben jij niet iemand?" vroeg de rechter. De getuige zei: "Ja, ik ben iemand." "Welnu," zei de rechter, "als deze verklaring volgens jou juist is, dan moet ze volgens ons verkeerd zijn aangezien jij er aanwezig was." De verklaring dat er niemand aanwezig was, is niet letterlijk waar. Jij was er aanwezig. In de diepe slaap was er geen vader, geen moeder, geen echtgenoot, geen vrouw, geen rivier, geen familie. Maar jij moet er aanwezig zijn geweest, anders zou je ons niet kunnen spreken over de nietsheid ervan. Je bent iets voorbij het intellect. Het intellect was in rust. Maar als jij sliep, wie deed dan het bloed stromen? Wie verteerde het voedsel in de maag? Wie hield het groeiproces gaande? Het intellect slaapt, maar niet Jij.
Prins: Swamiji, zover heb ik het begrepen. Ik weet nu dat ik een oneindige kracht ben die nooit slaapt, die nooit verandert.
Raama: Als kind was de zon voor jou een lekkere cake die werd gegeten door engelen. De maan was een prachtig stuk zilver, de sterren zo groot als diamanten. Waar zijn die ideeën gebleven? Je lichaam, je geest ondergingen zovele veranderingen, maar toch zeg je: "Toen ik een jongen was. Als ik eens zeventig zal zijn enz." Die opmerkingen tonen aan dat je iets bent dat altijd hetzelfde is in alle omstandigheden. Denk hier nog wat dieper over na. Verwerkelijk het. Ken jezelf en God zal onmiddellijk aan je worden voorgesteld. Broeder, hier groeien vele bomen. Is de kracht die deze boom doet groeien verschillend van de kracht die die boom doet groeien?
Prins: Neen.
Raama: Is de kracht die deze bomen doet groeien verschillend van de kracht die dieren doet groeien?
Prins: Neen, dat is onmogelijk. Het moet dezelfde kracht zijn.

Raama: Is de kracht die de sterren doet bewegen verschillend van de kracht die rivieren doet stromen?
Prins: Het moet dezelfde kracht zijn.
Raama: Welnu, de kracht die bomen doet groeien, kan niet verschillend zijn van de kracht die je lichaam doet groeien. Ze kan niet verschillend zijn van de kracht die je haar doet groeien. Dezelfde universele natuurkracht, dezelfde universele God of het Onkenbare, die de sterren doet schitteren, doet je ogen blinken, doet je haar groeien, doet het bloed door je aders stromen. En wat ben jij? Ben jij niet die kracht?

Ben jij niet de kracht die je bloed doet stromen, die je haar doet groeien, die je voedsel doet verteren? Ben jij niet die kracht die voorbij de geest en het intellect is? Ben je dan niet de kracht die het hele heelal bestuurt? Ben je niet die God, die Onkenbare? Ben je niet het Alles dat overal aanwezig is?
Prins: Waarlijk! Ik wilde God kennen en ik ontdek dat mijn eigen Aatman, mijn eigen Zelf, God is! Welk een dwaze vraag heb ik gesteld! Ik moest ontdekken wie ik ben om God te vinden.

ONDERDEEL 11 / 13

Sivananda's Boodschap

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Uit: *Doon Lectures*; lezing in het huis van ene dokter Rao op 5 februari 1956

Telkens weer moet ik jullie eraan herinneren dat het doel van het leven de Zelfverwerkelijking is. Je vergeet dit omdat *Maayaa* (illusie) zo krachtig is datje wordt meegesleept door de *raaga-dvesha-stroom* (de stroom van voorkeur en afkeer). Je moet je altijd het *anityam, asoekham* ervan herinneren. Dit leven is vergankelijk *(anityam)* en vol van pijn en zorgen *(asoekham).* Om die reden moet je niet alleen tijd investeren in je werk, maar ook in *Japa* (herhaling van de Naam van de Ultieme Werkelijkheid) en *Kiertan* (het zingen van de glorie van de Ultieme Werkelijkheid) en meditatie. Maak al je activiteiten spiritueel.

Je moet onthouden wat de functie van Maayaa is. Maayaa verbergt het Werkelijke en doet het onwerkelijke werkelijk schijnen. Slechts wie begiftigd is met onderscheidingsvermogen, wie deelneemt aan *Satsang*, wie een verlangen naar verlichting heeft, wordt niet misleid door Maayaa. Hij rust in zijn eigen *Satchidaananda svaroepa* (essentie die Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid is). Bestudeer de Gietaa, Raamaayana en Oepanishads. "*Yo vai Bhoemaa tatsoekham. Je vindt geluk alleen in de Bhoemaa of Parabrahman, het hoogste Absolute."* Het is voorbij de *goenas* (de natuur) en *raaga-dvesha* (voorkeur en afkeer). Het kent pijn noch zorgen, geboorte noch dood. Het is oneindig, eeuwig Bestaan. Alleen daar vind je eeuwige zaligheid. Zingenot is in het geheel geen genot. Het is slechts een tinteling van de zenuwen. Voor een mens met onderscheidingsvermogen is het de moederschoot van pijn. Koffie of thee geven je wat genot. Moet je je koffie of thee ontberen dan voel je een gemis. De mens met onderscheidingsvermogen beoefent dagelijks meditatie, trekt zijn zinnen terug en vestigt zich in zijn hart. Dan alleen vind je zaligheid en geluk en ook leidt het je naar Zelfverwerkelijking.

De mens moet zijn zinnen disciplineren. Netheid, stiptheid, regelmaat enz. zijn de ingrediënten van discipline. *Saadhanaa* (spirituele oefening) is geen bed van rozen, maar een welbepaalde discipline. Maar een mens met onderscheidingsvermogen, met een dorst naar Zelfverwerkelijking is Gods genade altijd nabij. Ze helpt hem op elk gebied om veilig naar zijn doel, het Zelf of *Aatman*, te gaan en daar voortdurend in vast te staan.

Doe een of andere vorm van Saadhanaa terwijl je je kwijt van je plicht. Japa en Kiertan zijn de gemakkelijkste Yoga. Yoga is niet altijd iets waarvoor je naar een Goeroe moet gaan om het van hem te leren. Herhaal de Naam van de Ultieme Werkelijkheid of de Heer. Hijzelf zal je leiden en je verrijken met Zijn genade en je leiding geven op het spirituele pad. *Raamnaam* is almachtig. Raama is almachtig, alwetend en alomtegenwoordig. Hij is alles. Wees je altijd bewust van die Werkelijkheid waar je je ook bevindt en wat je ook doet. Er schuilt een wonderbare kracht in de Naam van de Ultieme Werkelijkheid. Hij verandert de mentale substantie of *chitta. "Chitta vritti nirodhah. Alle golven van de denkstof bedarend* Alle ongoddelijke gevoelens verdwijnen. Hij geeft je kracht, vertroosting, een evenwichtige geest, ook in tegenspoed en beproevingen. De Naam verdrijft alle moeilijkheden in het leven. Hij geeft je eeuwig geluk, bevrijdt je van zorgen en openbaart je het eeuwige. Dat is de kracht van Raamnaam.

Yoga is niet iets moeilijks. Houd je aan de Naam van de Ultieme Werkelijkheid met geloof en toewijding. Dien allen met een evenwichtige geest. Houd je prikkelbaarheid onder controle. Zuiver de geest. Dan zul je de Zelfverwerkelijking gemakkelijk bereiken. Doe het nu. D.H.N. Probeer het nu. P.H.N.

Enoe bekoe, enoe beda, ninna hessarenoe
Bahala-kalasa-madoedri Bhagavaan ashirvaad madali.

Dit is een raadsel in het Kanarees. Ik ken slechts enkele woorden Kanarees. Om ze te onthouden zing ik ze als een Kiertan. Het is geen komische Kiertan. Integendeel, hij heeft een diepe betekenis.

Enoe bekoe: O mens, wat wil je?
Enoe beda: ik wil niets.
(Hij bedoelt: op deze wereld van pijn en dood is niets het hebben waard, is niets het streven waard. Ik verlang geen van de voorwerpen van deze wereld. Ik wil alleen kennis van het Zelf, Aatmagnyaana.)
Ninna hessarenoe: Wat is je naam?
(Mijn naam is niet Ramakrishna, Krishnaswami of Sivaram. Mijn naam is OM.)
Bahala-kalasa-madoedri: doe hier je plicht wel, met de juiste *bhaava* of ingesteldheid (of het gevoel dat je de Heer in allen dient. Dien onzelfzuchtig en egoloos.)
Bhagavaan ashirvaad madali: Moge God je zegenen.
(Door Gods genade zul je *Aatmagnyaana* of kennis van het Zelf verwerven.) Dit is de spirituele betekenis van het lied.

ONDERDEEL 12 / 13

De betekenis van Ekaadashi

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE BETEKENIS VAN EKAADASHIE

Swami Krishnananda

Uit *Licht van Sivananda*, mei 1998,vol. 397

Ekaadashie is een Sanskritwoord. Het betekent: de elfde. Dit verwijst naar de elfde dag van de heldere helft en de elfde dag van de duistere helft van een maanmaand. Ekaadashie komt dus tweemaal per maand voor. Kenmerkend voor Ekaadashie is vasten, zoals iedereen (in India) wel weet. Het is een traditie dat men zich op die dagen matigt, zo men zich al niet volledig onthoudt van voedsel. Maar er zijn ook diepere aspecten. In feite is het vasten slechts een praktische uitdrukking en een symbool van iets dat van ons wordt verwacht en dat van bijzondere betekenis is voor onze persoonlijkheid. De astronomie is gebaseerd op de samenhang in het planeten- en het zonnestelsel en op het feit dat we daar deel van uitmaken. Met stelsel bedoelen we een organisme met een methodische samenhang. Wij zijn geen onverbonden lichamen op de oppervlakte van de aarde, zoals een kar op de weg, zonder een organische band. Wij behoren tot het zonnestelsel, een enorme familie waarvan de zon het hoofd is en de planeten de leden zijn.

De zon leidt de activiteiten van deze familie en wij, de inhouden van dit stelsel, kunnen niet buiten haar invloed staan. Wij zijn betrokken in de erin van kracht zijnde wetten. Dit heeft geleid tot de ontdekking van de astrologie.

Astronomie bestudeert de bewegingen van de planeten en de sterren en het effect dat ze hebben op de inhouden van het stelsel. Het volgen van Ekaadashie is een astrologisch verschijnsel en is van belang door de relatie die we hebben met sommige planeten in dit stelsel. Onze gehele persoonlijkheid wordt in aanzienlijke mate beïnvloed door de bewegingen van de planeten. We mogen niet denken dat de planeten zich boven ons hoofd bevinden, ze zijn overal. De bewegingen van de planeten, waarvan de aarde er één is, zijn wederzijds verbonden. De beweging van een ding ten opzichte van een ander ding is een wederzijds verbonden beweging. Geen enkele planeet is statisch. Het hele zonnestelsel beweegt met grote snelheid naar een of andere reusachtige ster toe, die tachtig miljoen keren groter is dan onze zon en wier licht ons nog niet heeft bereikt, zoals astronomen ons weten te zeggen. De planeten bewegen niet alleen ten opzichte van elkaar, we worden er ook door beïnvloed.

Iedere planeet heeft een invloed op ons organisme waaraan we niet kunnen ontsnappen zolang we ons op deze aarde bevinden. Van de zon wordt gezegd dat ze het centrum van onze persoonlijkheid beïnvloedt. Om die reden wordt ze Aatmakaraka genoemd: de beïnvloedster van de ziel. In de Rig Veda wordt de zon vereenzelvigd met de ziel van het heelal alsook met de ziel van het individu. De verscheidene delen van ons systeem worden verondersteld te worden beïnvloed door verscheidene planeten. Karaka betekent: doener, iemand die manipuleert, leidt. Op dagen dat er geen zon is, wordt onze spijsvertering traag. Zo belangrijk is de zon.

De maan wordt verondersteld de geest te beïnvloeden. Ook de geest is gemaakt van stof. De geest is niet spiritueel, maar stoffelijk. Dit kunnen we begrijpen als we weten hoe in de homeopathie een geneesmiddel

wordt gemaakt. In de allopathie geven ze de ruwe basis van een geneesmiddel, die in de homeopathie moedertinctuur wordt genoemd. In de homeopathie wordt één druppel moedertinctuur gemengd met honderd druppels gezuiverde alcohol en met een grote kracht geschud. Dat mengsel is één potentie. Eén druppel daarvan wordt opnieuw gemengd met alcohol. Dit wordt een twee-potentiegeneesmiddel. Er zijn ook grotere potenties. Je kunt je dus voorstellen wat er gebeurt als het geneesmiddel de hogere potenties bereikt. Het bevat dan in het geheel geen geneesmiddel meer. Om die reden beweert de homeopathie niet een geneesmiddel, maar een trilling van het oorspronkelijke basismateriaal toe te dienen. Het is een subtiele aromatische trilling, aromatisch in de zin van een subtiel residu van het oorspronkelijke geneesmiddel.

En wat een bepaalde omstandigheid teweegbrengt in de allopathie zal in de homeopathie diezelfde omstandigheden doen verdwijnen. Toch is deze potentie stoffelijk in de zin dat ze gemaakt is van stof. Zo is het ook met de geest. Hij is het subtiele gedeelte van ons voedsel. De subtiele essentie van ons voedsel, niet alleen dat wat naar binnen gaat door de mond, maar ook door alle zintuigen, draagt bij tot de vorming van de geest of de geeststof. De geest is stoffelijk in een subtiele zin, zoals een spiegel, die, al is hij van aarde-materiaal gemaakt toch schittert. Slechts de spiegel kan het licht weerspiegelen, niet de baksteen, al is hij ook van aarde-materiaal gemaakt. De geest is subtiel in die zin.

Hij is heel subtiel en is gemaakt van alles wat we tot ons nemen. De stof beïnvloedt dus de stof. Planeten zijn geen spirituele lichamen en toch beïnvloeden ze de geest. De voorzittende godheid van de geest is de maan. Ekaadashie is vooral van belang door deze relatie van de maan en de geest. Je zult ontdekken wanneer je diep in de studie van de astronomie doordringt dat je in je lichaam niets anders hebt dan enkele planetaire invloeden. We zijn gemaakt van planetaire krachten en er is niets dat we echt het onze kunnen noemen. Eén deel behoort tot de ene planeet en een ander deel tot een andere planeet. Wanneer elke planeet haar deel opeiste, zou je desintegreren. De maan beïnvloedt de geest in haar kringloop in verband met andere planeten en onszelf.

Hoe houdt Ekaadashie verband met de beweging van de maan en de geest?
We hebben in het lichaam bepaalde centra, chakras genoemd. De chakras zijn niets anders dan energiecentra, die wervelen in een bepaalde beweging, zoals water in een rivier. Chakra betekent: wiel of cirkelvormige beweging.

Chakras bewegen spiraalvormig. Ze zijn niet fysiek. Deze chakras zijn in het lichaam noch in de geest. Ze bevinden zich in het astrale lichaam. De maan beïnvloedt de chakras, wat uiteindelijk ook op de geest werkt. De geest beweegt door deze chakras op en neer. Wanneer dit bewust plaatsvindt, wordt het Yoga genoemd. Gebeurt het onbewust dan is het gewoon een beïnvloeding. Het wassen en het afnemen van de maan beïnvloedt de geest heel erg. De moeilijkheden van mensen die geestelijk niet normaal zijn worden met volle en nieuwe maan veel erger. Je kunt de invloed van de maan op de aarde niet zien, omdat ze vast is, maar ze kan worden gezien op de oceaan, omdat die vloeibaar is. De zon beïnvloedt de maan en de maan beïnvloedt de aarde. Wanneer de invloed automatisch is, zijn we instrumenten in de handen van de Natuur. Wanneer het bewust gebeurt, wordt gezegd dat we Yoga beoefenen. Het verschil is duidelijk.

Een ander belangrijk aspect is de zetel van de geest, die eveneens tweevoudig is. Je kunt verblijven in vele huizen waarvan er maar één of twee van jou zijn. Svasthana betekent: zijn eigen plaats. De geest heeft vele verblijfplaatsen of energiecentra die chakras worden genoemd. Twee ervan zijn van hemzelf. De zetels van de geest in onze persoonlijkheid zijn:

1. de subtiele plaats in het astrale lichaam die overeenstemt met de plaats tussen de wenkbrauwen tijdens de waaktoestand en

2. het hart in de staat van de diepe slaap. Bevindt hij zich in het brein, dan is hij actief en kun je niet slapen, omdat hij weigert af te dalen. Bevindt de geest zich halfweg de wenkbrauwen en het hart, dan verkeer je in de droomstaat. De beide zetels zijn de aagnyaachakra tussen de wenkbrauwen en de anaahatachakra ter hoogte van het hart. In beide centra voelt de geest zich thuis en is hij op zijn gemak, omdat hij dan dichter bij zichzelf is. In andere centra is hij naar buiten gericht. In de beide helften van de maanmaand bevindt hij zich in de aagnyaachakra en in de anaahatachakra op de elfde dag van elke helft. Aangezien deze chakras zijn eigen verblijfplaats zijn, voelt hij er zich thuis en kan hij gemakkelijk worden geconcentreerd en gebundeld. Dit is de ervaring die onze voorouders beschreven en waarmee zoekers hun voordeel kunnen doen. Je kunt je gemakkelijk concentreren als de geest in zijn tehuis is. De geest kan niet worden geconcentreerd als hij ontstemd is, maar in zijn eigen centra is hij gemakkelijk tot contemplatie in staat. Yogis en zoekers maken van deze beide elfde dagen gebruik om diepe meditatie te beoefenen. Vaishnavas (degenen die Vishnoe, de instandhouder, vereren) maken er een heilige dag van waarop ze vasten.

Welk verband is er tussen vasten en meditatie?
Er is geen speciaal verband tussen beide, maar het lichaam licht en de maag leeg houden leggen de metabolische functies aan banden. De bloedsomloop is dan minder gericht op de spijsverteringsorganen. Tijdens het spijsverteringsproces vermindert de bloedsomloop naar het hoofd en voel je je loom en slaperig en minder in staat tot nadenken. Het is dus niet bevorderlijk het lichaam te belasten op dagen dat je voorrang geeft aan het Yogaproces. Ekaadashie heeft dus ook een spiritueel voordeel.

De lichaamsenergie wordt gelijkelijk verdeeld als geen enkel deel van het lichaam speciaal wordt belast. Tijdens het vasten is de energie evenwichtig verdeeld. Maar er mag met vasten niet worden overdreven. Het moet een gevoel van opgewektheid geven en geen vermoeidheid veroorzaken. Zieke mensen of mensen die niet volledig kunnen vasten kunnen melk, vruchten enz. nemen. Gezonde mensen die vertrouwen hebben, kunnen volledig vasten op Ekaadashie.

Bovendien is het noodzakelijk het fysiologische organisme af en toe rust te geven. Het kan overwerkt zijn door overeten of een gebrek aan onderscheidingsvermogen in verband met wat men eet. De onregelmatigheden die tijdens de vorige dagen werden begaan worden rechtgezet op één dag.

Ekaadashie heeft dus vele voordelen, fysiek, astraal en spiritueel. Je voelt je op een geheimzinnige wijze geholpen in je meditatie en contemplatie. Je kunt dat zelf ervaren. In India wordt alles op een spirituele manier uitgelegd. Elke rivier is een godheid. Elke berg is een god. Alles is heilig, opgedragen aan het goddelijke. Alles wordt voorgezeten door een bepaalde godheid. Overal is God. De idee aan de basis hiervan is dat Gods aanwezigheid moet worden gevoeld in alles en overal. In ruimte en in tijd, overal is God. Tijd is God. Windrichtingen zijn God. Aldus worden alle voorwerpen belichamingen van God. Dit is India's boordlicht, dat in dit leven heel betekenisvol is.

ONDERDEEL 13 / 13

Slapeloosheid

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Slapeloosheid

Uit *Licht van Sivananda*, december 2001, vol. 432

Yogis hebben het over drie *goenas*. Dit wordt doorgaans vertaald als eigenschappen. De hele natuur bestaat uit de drie goenas *sattva, rajas* en *tamas* of evenwicht, rusteloosheid en traagheid. Patanjali noemt ze in zijn *Yogasoetra* (dit is het handboek van de klassieke Yogafilosofie of *Yogadarshana*)*: prakaasha, kriyaa en shtihi. II 18: "Prakaashakriyaasthitishielam bhoetendriyaatmakam bhogaapavargatham drishyam. Het geziene (waargenomene) bestaat uit de elementen en de zintuigen en is van nature verlichting (prakaasha), activiteit (kriyaa) en duisternis (sthitishielam) en bestaat ter wille van de ervaring en de verlossing."* Sattva betekent letterlijk: de kwaliteit van dichtbij dat wat is te zijn. Sat betekent: het zijnde (van de Sanskritwortel *as, zijn*); tva is gelijk aan ons achtervoegsel heid. Rajas is de eigenschap die aanzet tot activiteit. In tamas hoor je het Nederlandse tam. Het is de eigenschap die aanzet tot onwetendheid, inertie, traagheid. Als je 's morgens vroeg wakker wordt en de onweerstaanbare drang voelt om te gaan zitten voor meditatie mag je zeggen dat de eigenschap van sattva overheerst. Heb je er zin in om tegen topsnelheid 100km verder te rijden om daar wat zenuwachtig te gaan doen dan is de eigenschap van rajas actief. Lig je uren in bed en heb je nergens zin in, maar voel je je loom en lui, dan is de eigenschap van tamas actief. Meestal is er een mengeling van de goenas actief. Tamas moet worden omgezet in rajas en rajas in sattva. En in de staat van sattva kan men naar de goenaloze staat gaan, wat Patanjali hier *apavarga*, de absolutie of verlossing noemt.

In de staat van slapeloosheid overheerst de goena rajas, de eigenschap van rusteloosheid. Wie ermee geconfronteerd wordt, moet zijn situatie onderzoeken: "Waarom ben ik altijd op de loop? Welke factoren in mijn voeding veroorzaken rusteloosheid. Drink ik teveel en te laat koffie? Kijk ik teveel en te laat tv? Hoe is het gesteld met mijn gemoedsleven en gevoelens? Wat veeg ik ervan onder de mat? Heb ik begrepen waar het in Yoga echt om gaat? Of ben ik bezig zoals de man die de hele nacht zat te roeien in een boot die hij had gestolen en die 's morgens werd gearresteerd, omdat hij vergat de boot los te maken? Met andere woorden, is er ont-ik-ing in mijn Yoga of ben ik bezig bovenop het ik?" Enzovoort.

Wat nu volgt, is een groot en kostbaar geheim. Slapeloosheid is zoals zovele aardse ongemakken een activiteit van de Grote Dief. Een van de Namen van de Ultieme Werkelijkheid of God in het Sanskrit is *Chora*. Dit betekent: dief. Je kunt het probleem negeren en slaappillen slikken, maar beeld je niet in dat je het hebt opgelost. Het zal nooit echt eindigen vóór je thuis komt in jezelf.

Er is dus meer: als je al eens niet kunt slapen, waarom moet je het dan per se slapeloosheid noemen en er een ziekte van maken? Beschouw het als een voordeel, als een gelegenheid tot meditatie: "De Ultieme Werkelijkheid klopt aan mijn deur." Herhaal een of ander mantra: *Om Namo Naaraayanaaya, Om Namah Shivaaya, Om Namo Bhagavate Vaasoedevaaya, Om Shrie Raama Jaya Raama Jaya Jaya Raama, Om Soham of gewoon Om*. (Wil je daarbij worden geholpen, dan moet je onze wekelijkse Satsang bezoeken.) Of mediteer over "Wie ben ik?" In juli van dit jaar werd een man geopereerd aan zijn buikaorta. Toen hij uit narcose kwam, ontdekte hij tot zijn ontzetting dat hij geen benen meer had. Na zijn genezing voelt zelfs zo iemand zich nog steeds hetzelfde ik. Veronderstel dat hij postbode was. Zonder benen gaat dat niet meer. Hij komt in het revalidatiecentrum in contact met een blinde, die hem spreekt over de boeken die hij leest in

brailleschrift. De man volgt cursussen en leert allerlei literaire werken omzetten in brailleschrift. Hij vergeet de mensen die hij vroeger bediende, de posttarieven, straatnamen enz. Hij leert alles over literatuur, soorten papier enz. Zijn geest ondergaat met andere woorden een grondige verandering. Maar ondanks dat blijft hij zich hetzelfde ik voelen. Er is immers in hem iets dat nooit ontstond, dat nooit vergaat, dat nooit verandert, dat licht en leven geeft aan het lichaam en de geest, dat in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid is. Dit noemen de wijzen negatieve en positieve manieren van redeneren. Een vrouw wier handtas werd geroofd, moet in het politiebureau foto's bekijken. Ze bekijkt bladzijde na bladzijde en zegt: "Die is het niet." Plots ziet ze de dader en zegt: "Die is het." Ze spreekt over de foto's op een negatieve manier en op een positieve manier. Zo ook in de meditatie: je zegt wat je niet bent en je zegt wat je wel bent: "Ik ben niet dit lichaam. Ik ben niet deze rusteloze geest. Shivoham: Ik ben Voorspoed, Satchidaananda svaroepoham: Ik ben in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid, Aanandoham: Ik ben zaligheid." In onze Satsangs en tijdens onze Yoga Retraites leer je het zelfs zingen met de woorden van Goeroedev Swami Sivananda. Misschien komt de slaap zonder dat je het weet.

Een reeks van Yogahoudingen, ademoefeningen en diepe ontspanning vóór het avondmaal zal een grote hulp zijn. Vroeg naar bed en vroeg op zal zeker helpen. Op tijd gaan slapen volstaat vaak al om heel wat aandoeningen te doen verdwijnen. Andere wijze gewoontes zijn: een blokje om lopen vóór het naar bed gaan, geen koffie na de middag, niet te laat tv kijken, geen verhitte discussies vóór het slapengaan. Vul zelf aan waar bij jou het schoentje wringt.

Een interessant aforisme (soetra I 33) bij Patanjali heeft het over het verwerven van vrede van geest *(chittahprasaadanam).* We worden, zegt Patanjali, geconfronteerd met geluk, lijden, deugd en ondeugd. Cultiveer ten opzichte ervan vier denkwijzen: vriendschap, mededogen, blijheid en verdraagzaamheid of onverschilligheid. Dit zijn alle saattvische deugden. Wat bedoelt Patanjali met te zeggen dat je tegenover geluk vriendschap moet plaatsen? Als het iemand voor de wind gaat, steekt in ons hart gemakkelijk afgunst de kop op. Dit is een vernietigend en taamasisch gevoel. Wees integendeel blij dat het iemand goed gaat. Word je geconfronteerd met mensen die het erg tegenzit, wees dan niet kritisch ("Het is hun eigen schuld. Ze hebben het zelf gezocht.") of onverschillig, maar cultiveer mededogen of laat met andere woorden je hart spreken. Kom je in contact met mensen die uitblinken door deugdzaamheid probeer hen dan niet neer te halen, maar wees blij om hen. Iemand is bijvoorbeeld gestopt met roken. Probeer hem niet te verleiden tot het opsteken van een sigaret, wees blij in zijn plaats en moedig hem aan. Word je geconfronteerd met kwaadwillige mensen haat hen dan niet, maar probeer begrip op te brengen of wees onverschillig.

Enkele jaren geleden nam een van de steunpilaren van The Divine Life Society, Mukundalal Sachdev uit Delhi, die nu bijna honderd jaar is en bij wie ik tijdens mijn eerste bezoek in India (augustus 1973) en nog vele keren daarna logeerde, me mee bij Chandra Swami, een verlichte wijze, die nooit spreekt. Men kan hem wel vragen stellen. Hij schrijft zijn antwoorden op. Op de vraag hoe men negatieve gedachten kan overwinnen, antwoordde hij (ik bewaarde het papiertje zorgvuldig): "*Read holy Books*. Lees heilige Boeken. *Reflect and meditate regularly*. Beoefen geregeld overpeinzing en meditatie. *Associate with saints and sages and inspired ones*. Zoek omgang met heiligen en wijzen en geïnspireerde mensen. *Practise breathing exercises regularly if you can*. Beoefen geregeld ademoefeningen als je kunt. *Pray and invoke God's grace daily*. Bid en aanroep Gods genade dagelijks. *If you follow these, the negative thoughts will not avail the mind*. Indien je deze volgt, zullen er geen negatieve gedachten in de geest komen. *If the negative thoughts come in spite of doing all what is written above, refuse to accept them*. Indien de negatieve gedachten blijven komen ondanks alles wat hierboven werd geschreven, weiger ze dan te aanvaarden."