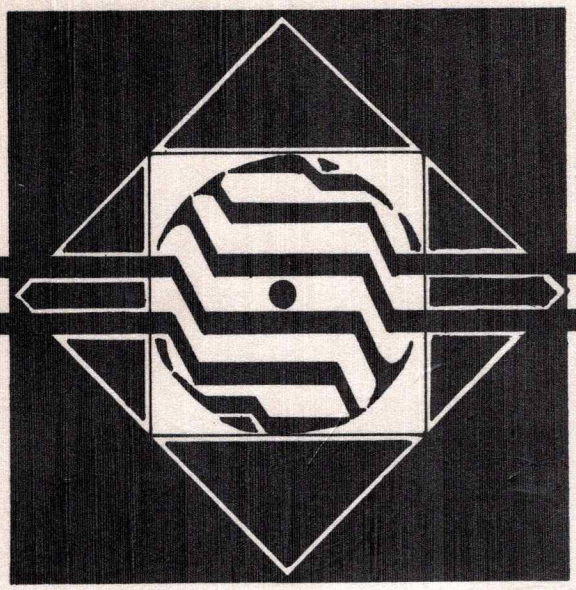
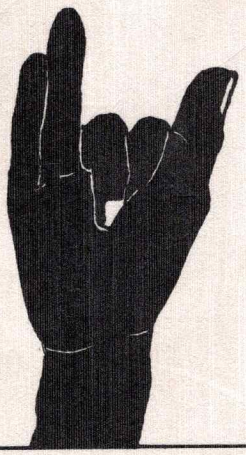
YOGA CURSUS





Een publikatie van
Yoga Vedanta,
afdeling van The Divine Life Society, vzw

uitgegeven ter gelegenheid
van de 50e verjaardag
van Siva, 8 augustus 1986

INLEIDING

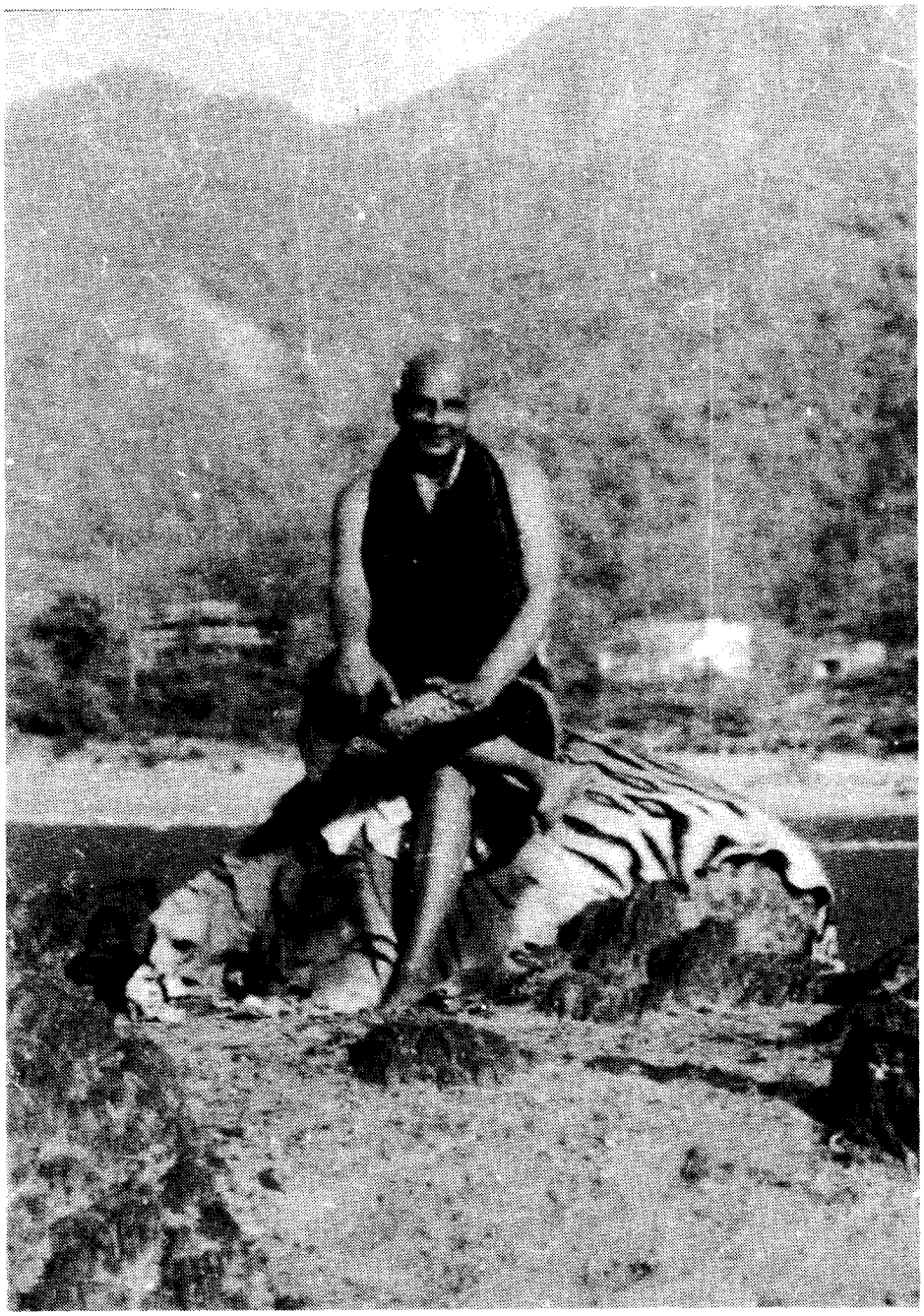
De meerderheid van de mensen voelt zich niet goed in zijn huid. De anderen lopen vlinders achterna, staren zich blind op de tijdelijke heerlijkheden van het leven of nemen vrede met wat Freud "de reële ellende van het dagelijks leven" noemde. De enen zoeken een oplossing, de anderen tonen met elk gebaar dat ze vechten voor wat zekerheid om zich ook morgen goed te voelen.

Deze cursus speelt diepgaand in op die meest wezenlijke van alle noden van alle mensen. Hij brengt een allesomvattende vernieuwing, een zoeken naar de bestaansgrond van de mens en een pad dat voor elke goede lezer een onfeilbaar middel is tot zelfontplooiing, gezondheid, vrede van geest, voldaanheid, vrijheid en geluk.

Sira 36



Tekening hierboven : Tantristische voorstelling van een geboorte.



Yoga is niet verborgen in grotten. Yoga is niet het geheim van de Himaalayas. Yoga is geen bergkruid. De Heer van Yoga is geen lafaard die wegloopt van dorpen en steden. Beoefen Yoga thuis. Wanneer de begeerte naar Yoga ontstaat, ligt bevrijding binnen handbereik. Duik daarom diep in Yoga. Nu!

Swami Sivananda

YOGA CURSUS

In de Hatha Yogalessen worden hoofdzakelijk oefeningen onderwezen. Voor de broodnodige achtergrondinformatie is er nauwelijks tijd. Het gevolg is dat vele mensen niet de resultaten boeken, die ze zouden moeten en kunnen behalen.

Die bedenking was de impuls tot een echte schriftelijke Yoga Cursus, waarmee de Yogabeoefenaars de Hatha Yogalessen beter zullen begrijpen en veel diepgaander én met meer succes beleven. Zelfs mensen die de drempel naar een Yogales te hoog vinden, kunnen in deze cursus alle informatie en richtlijnen vinden om rustig thuis Yoga te beoefenen. Deze cursus is ook de beste voorbereiding op de Yoga Academie die, ten behoeve van zoekers, kandidaatyogaleraren en Yogaleraren begin 1986 weer van start gaat met een nieuwe reeks.

1ste LES

GEZONDHEID

We zijn de grootste pillenslikkers ter wereld. Het gaat bar slecht met onze lichamelijke en psychische gezondheid!

Dat is niet zozeer de schuld van ons supergroot en onbetaalbaar geworden medisch apparaat, al faalt dat als voorlichter op het vlak van preventieve gezondheidszorg. Dokters en psychiaters doen wat ze kunnen. Specialisten zijn meestal fier als een gieter, maar huisartsen die een bredere kijk op ziek zijn hebben, zijn dat soms heel wat minder. Sommige dokters en psychiaters spreken ronduit over een malaise en geloven dat ze, al hun kennis ten spijt, een belangrijk element missen om onder meer het hoofd te bieden aan de psychomatische kwalen, die het leeuwenaandeel van alle ziekten vormen.

DE SCHULDIGEN ZIJN WIJ

De vinger opsteken naar anderen brengt weinig aarde aan de dijk, zeker omdat er meer redenen tot zelfkritiek zijn. De echte schuldigen zijn wij, omdat we onvoldoende beseffen dat wij zelf -niet de dokter!- de grootste verantwoordelijkheid dragen voor ons lichamelijk, mentaal en emotioneel welzijn. Er bestaan immers geen pillen tegen het onverantwoord omspringen met onze gezondheid en tegen ons hemeltergend gebrek aan psychohygiëne.

Wel kunnen we als verzachtende omstandigheid inroepen dat we die verantwoordelijkheid nooit hebben leren dragen en dat we meestal geen flauw benul hebben van preventieve gezondheidszorg en psychohygiëne. De eerste schuldigen zijn dus onze cultuur, onze opvoeding en het wondere, wellicht uit schijnheiligheid geboren gevoel dat alles wat we voor onszelf doen verwerpelijke eigenliefde is. Men vergeet daarbij dat niets zo verwerpelijk is als ons algemeen aanvaard mensbeeld, dat zo raak wordt geschetst in de Bhagavad Gietaa (X-VI, 10 en volgende). Daarom deze cursus!

Het zou oneerlijk zijn niet te vermelden dat vele dingen worden verkocht onder het merk van fitheid en gezondheid. Maar het is duidelijk dat aërobics, stretching, afrodancing, joggen, trimmen, sporten, voedingssystemen enz. slechts één beperkt en soms oppervlakkig onderdeel van gezondheidszorg vormen. Een paar lessen van deze cursus zullen je trouwens overtuigen van de alles overtreffende kwaliteit van Yoga. Yoga staat immers een integrale benadering voor en gaat diep naar de oorzaken van alle lichamelijke, mentale en emotionele kwalen. Yoga staat alleen in zijn integraliteit en is daardoor ongeëvenaard.

BEDOELING

Het is ook de bedoeling met deze cursus, vanuit de oeroude, eindeloos geteste wetenschap van Yoga, een heldere en diepgaande visie te brengen op lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel welzijn en daaruit de middelen te puren die dat algemeen welzijn kunnen herstellen en bewaren.

HET ONTBREKENDE ELEMENT

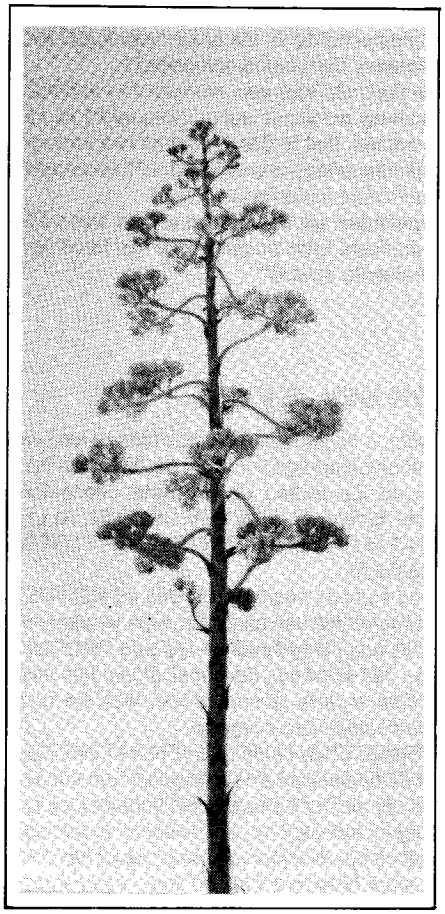
De roodknipperende crisissignalen, zowel in ons sociaal als in ons persoonlijk leven, tonen aan dat we de bal misslaan en iets fundamenteels missen. Op blz. 70 van ons boek Yogakompas wordt de vinger op de wonde gelegd:

We hebben een grondig verkeerd ZELFBEELD, een grondig verkeerd begrip van onszelf. We denken dat we een bepaald iets zijn en werken op die basis, maar we zijn iets totaal anders.
We beginnen met fouten en eindigen met fouten. Ons leven is er een van tegenspraak en verwarring. Dat we onszelf als verschillend beschouwen van wat we werkelijk zijn, verklaart onze moeilijkheden. We moeten niet verder zoeken. Zelfvervreemding in de bron van ALLE problemen. Dàt is ons antwoord!
Je vertrekt van een verkeerde veronderstelling en komt dan ook terecht in een warboel. Dat is Samsaara of het verward zijn van onze persoonlijkheid in een reeks van valse ervaringen.
Opstijgen uit Saamsara is ons ware Zelf bereiken. Elke poging daartoe heeft een "helende kracht".

WIE BEN JE?

Talloze Yogis hebben sinds talloze eeuwen het antwoord gezocht op de "Wie ben ik?"-vraag. Ze deden de grootste ontdekking aller tijden: IK BEN BEWUSTZIJN; ALLES WAT IK DACHT TE ZIJN BEHOORT TOT DE NATUUR.
Onze grote vergissing is dat wij BEWUSTZIJN (het feit van luisteren, zien, waakzaamheid enz.) beschouwen als een PRODUKT van het lichaam, de geest of om het even welke andere dimensie van wat we onze persoonlijkheid noemen.
BEWUSTZIJN IS HET LEVEN DAT WE ZELF ZIJN en dat licht en leven geeft aan iets wat tot de natuur behoort: het lichaam, de zintuigen, het denken, het intellect en het ego.
Het zit zo. Het hart van ieder mens, het plekje waar hij wijst als hij "ik" zegt, is een knoop van hemzelf (BEWUSTZIJN) en van een deel van de natuur. Lees na wat de Bhagavad Gietaa, VII, 4, 5 en 6 en XIII, hierover zegt.
Door de loutere aanwezigheid van het Zelf (Bewustzijn) alleen, bezitten het lichaam, alle organen, het denken en het intellect een wonderbare intelligentie, zoals zal blijken uit volgende lessen.
Door de aanwezigheid van het Zelf (Bewustzijn) is het lichaam met alles erin, erop en eraan, EEN WONDER DING met talloze talenten en mogelijkheden, als je je er maar niet mee vereenzelvigt en er, zoals de schizofreen die denkt Napoleon te zijn, niet het oude, onware zelfbeeld op plakt, dat het resultaat is van opvoeding, conditioneringen, vervalste ervaring, trauma's, inbeelding

enz. Dat wondere ding is volmaakt als je het niet behangt met etiketten en een imago waarmee je, hoog op de tenen lopend, meent te moeten voldoen aan de verwachtingen van anderen. Vanuit je hang naar erkenning, probeer je kost wat kost te voldoen aan de sociale normen of het gangbaar begrip NORMAAL ZIJN en schep je een vals zelfbeeld, een leugen, een compleet verkeerd begrip van jezelf, waarmee je inderdaad begint en eindigt met fouten, van je leven een warboel maakt, ongelukkig bent en ziekmakende spanningen opbouwt.



Deze is wat hij is, staat niet zijn best te doen en... toch is alles voltooid!

CONCREET

Hoe je in je oefeningen meteen een houvast hebt aan het feit dat je in wezen BEWUSTZIJN bent, ligt voor de hand. Onthoud dat je lichaam, je organen, je denken en je intellect EEN EIGEN INTELLIGENTIE bezitten. Die intelligentie is volmaakt en bezit een niet te overschatten "helende" kracht, als ze maar niet verdonkeremaand wordt door een oud zelfbeeld!

Je wekt die genezende kracht door, in aanwezigheid van het Zelf, je oude zelfbeeld los te laten en door het wondere ding dat er achter staat compleet aan zichzelf, aan zijn eigen intelligentie over te laten.
Prent het eens en voor altijd in je geest dat je oude zelfbeeld een leugen (een Napoleon) is en dat het wondere ding erachter TOT DE NATUUR BEHOORT, met al de volmaaktheid van de natuur. Je lichaam, je denken enz., zoals ze echt zijn, moeten dus waarheidshalve worden bekeken ZOALS ALLE ANDERE DINGEN DIE WE WAARNEMEN. Het is die blik trouwens die het lichaam en de geest overlaat aan hun eigen intelligentie.



Bekijk het lichaam en de geest zoals je de zee van ervaringen om je heen bekijkt!

De zelfgenezende kracht van het lichaam, de geest enz. is nog oneindig veel groter als het Zelf (BEWUSTZIJN) hun intelligentie aanraakt met puur TOESCHOUWERSSCHAP. In de "Duizend Namen van de Aldoordringende Werkelijkheid" (zie onze nieuwe publikatie) wordt het Zelf (BEWUSTZIJN) trouwens Praanadah (Schenker van levenskracht), Praanah (Hij die alle organen tot actie aanzet in het domein dat ze toegewezen krijgen), Aushadam (het enige Geneesmiddel tegen brandende zorgen), Sharierabhrit (Voeder van het lichaam), Bheshajam (Geneesmiddel), Bhishak (Dokter), Harih (Vernietiger van innerlijke conflicten), Mahaahradah (verfrissend Bad), Bhayaapahah (Verdrijver van alle angst) enz. genoemd!

EEN VOORBEELD

In de hersenen en de wervelkolom bevinden zich een aantal Chakras of draaikolken van intelligente energie, met een aantal zichtbare tegenhangers in de vorm van endocriene klieren (met inwendige afscheiding) en belangrijke zenuwgebieden.

De endocriene klieren zijn de wonderbaarste en intelligentste van alle organen, die, onder leiding van de hypofyse of het hersenaanhangsel, in een subliem samenspel zowat alle processen van het lichaam besturen en overigens een grote invloed hebben op het denken, de emoties enz.
Onder alle zenuwgebieden is het vuur van de spijsvertering (Bhagavad Gietaa XV, 14) belangrijkst.
Welnu wanneer het Zelf (Bewustzijn) zijn licht werpt op die punten gebeurt het wonder!

DE PRAKTIJK

Yoga is een oeroude wetenschap die sublieme middelen verschaft om de Chakras, de endocriene klieren, de zenuwgebieden en de zenuwbanen aan te raken met Bewustzijn. Asanas (Yogahoudingen), Moedraas (zegels) en Kriyaas (bewegingen) openen bepaalde zenuwbanen en werpen het licht van de Praanadah (Schenker van de levenskracht) op belangrijke centra. Praanaayaama zuivert de zenuwbanen en herstelt het evenwicht van het vitale lichaam. Ontspanning en meditatie zijn soevereine middelen om het lichaam, het denken enz. te transcenderen en over te laten aan hun eigen intelligentie. Het offer van zien, luisteren, waakzaamheid enz. is overi-

gens de veiligste en snelste weg om het oude zelfbeeld af te leggen, het lichaam enz. te bekijken als een ervaring zoals alle andere en te stralen als Bewustzijn. Het samenspel van al die oefeningen, gegrondvest op Dharma (verklaar ik later), is het meest diepgaande, zoniet het enige middel om zelf verantwoord zorg te dragen voor je lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel welzijn!

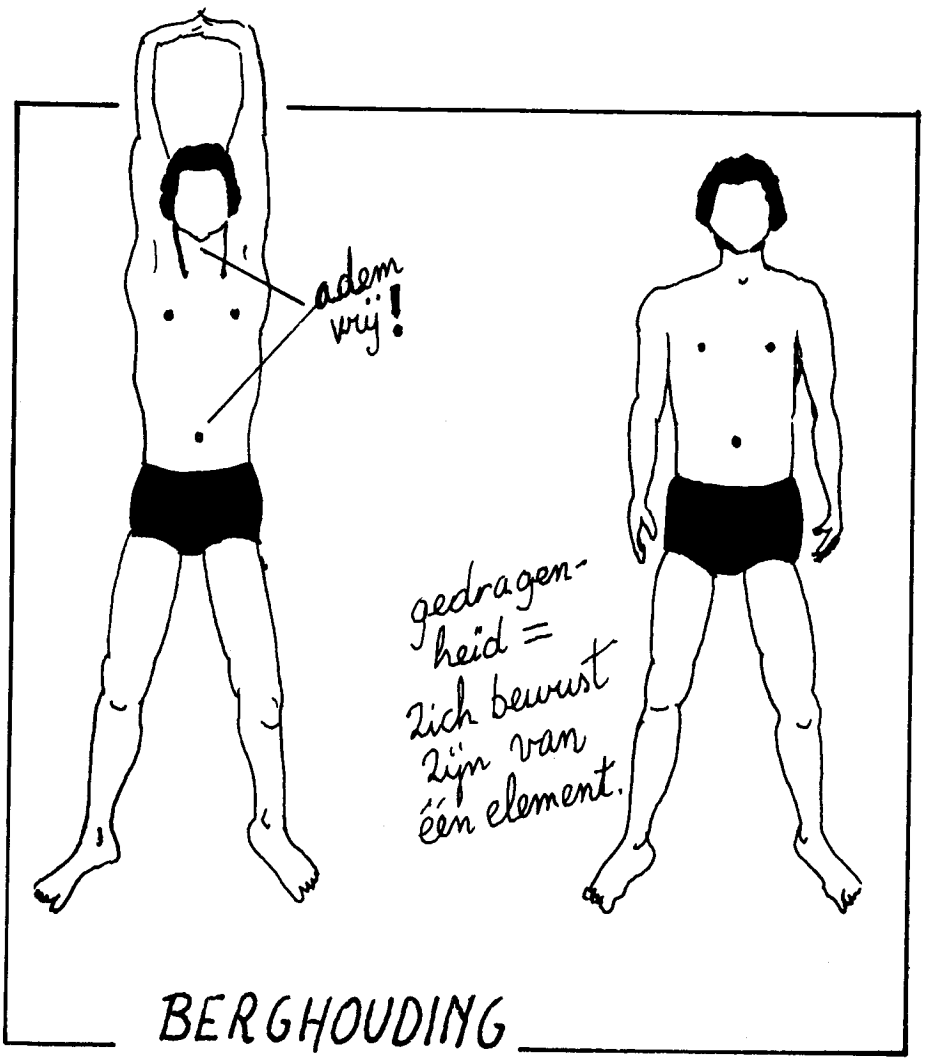
OEFENING

De Yogaoefeningen bestaan uit de praktische toepassing van wat we zopas hebben geleerd, liefst in de volgende optimale omstandigheden:

- o richt je een kamertje of hoek van een kamer in, uitsluitend voor Yoga bestemd, waar je stilaan een tastbare Yogasfeer opbouwt;
- o oefen op een wollen dekentje (schuimrubber en kunstvezel verstoren je energie);
- o draag loszittende kleren uit 100% wol of katoen (weg met knellende bh's en spannende kleren; als de temperatuur het toelaat oefen je nagenoeg naakt om je huid extra te laten ademen);
- o oefen op een lege maag, liefst op een vast tijdstip;
- o oefen met het gezicht naar het noorden of het oosten;
- o hang aan de noorder- of oostermuur een wit vierkant van 50x50 cm op, het centrum ervan ter hoogte van de ogen tijdens de zithouding;
- o verpest vooral je oefening niet met de idee dat Yoga een karwei is (Yoga is geen werk, Yoga is de volmaakte rust in jezelf; Yoga is ontspanning en gezonde eigenliefde; onthoud dat een etmaal nog altijd uit 24 uur bestaat en dat wat tijd nemen voor jezelf kàn en moet);
- o spelenderwijs, niet te ernstig!

JE OEFENING VAN DE MAAND

Elke oefenstond moet steevast beginnen met wat deconcentratie of ontspanning. Dat doe je zo.
Sta in BERGHOUDING: een kleine spreidstand op de breedte van de schouders. Strengel de vingers in elkaar vóór het lichaam en hef de armen boven het hoofd. Met het welbehagen waarmee je dat soms doet als je uit je bed komt, laat je het lichaam toe zich heerlijk uit te rekken en te bekrachtigen. Dat is een tonicum voor zover de keel en de buik ontspannen zijn en de adem dus vrij kan vloeien. Dat rekken is niet statisch: de schouders gaan voortdurend wat hoger, je blijft rekken. Een minuut of zo.



Laat dan de armen zakken.
Sluit de ogen (zoniet laat je ergens de blik rusten) en raak met je bewustzijn de volgende punten aan:

- o het hele hoofd (in zijn normale houding, beslist niet voorover gebogen, want dan verstart de hele houding);
- o de schouders (die je eens hoog opheft en dan plots laat neervallen; ervaar het "hangen" van schouders en armen, want dàt is ontspanning!
- o de buikinhoud (die diep neerzakt in het bekken en tegen de buikwand); dàt is pas ontspanning;
- o de knieën;
- o de voetzolen (daar eindigen alle zenuwbanen; door even bewust te blijven van de voetzolen ontspant het hele zenuwstelsel);
- o de aarde die het lichaam draagt, in het besef dat "de rusteloosheid van de geest wordt voorkomen door je bewust te zijn van één enkel element (in dit geval aarde)" (zie Yoga Soetra: 1 32, Yogakompas, blz. 35).

In dit gevoel van gedragenheid verdwijnt je oude zelfbeeld, samen met je eeuwig bezig zijn, willen, worden, zoeken, je best doen enz. en kun je het wondere ding dat je dan ervaart, bekijken ALS EEN DING op dezelfde wijze als waarop je een ander ding bekijkt!
Want dan pas ben je de TOESCHOUWER, die je in wezen bent: Waakzaamheid of Bewustzijn of het Zelf dat nooit een ding is en dat dus nooit kan worden gezien, precies zoals je je ogen niet kunt zien, omdat zij het zijn die zien. Je Zelf, dat BEN je zonder meer. Je moet dit goed begrijpen.
Wees gewoon de vrede die daar van uitgaat, als die er is! Want het is best mogelijk dat er zich spanningen openbaren, die al lang onbewust in je leven. Dat is geen probleem, als je maar niet de dwaasheid begaat te denken dat Berghouding je zenuwachtig maakt! Desgevallend blijf je rustvol bewust van die spanningen, zonder ze van je af te willen zetten. Bekijk spanningen louter als een ervaring, zonder ze van je af te willen zetten. Het paswoord is onvoorwaardelijke AANVAARDING, want dat alleen doet het Zelf stralen, waarin spanningen

stilaan verdwijnen als sneeuw voor de zon. Er bestaat een hulpmiddel. De Yoga Soetra (I 34; Yogakompas blz. 135): "Kalmte en vrede van geest kunnen worden verworven door krachtig uit te ademen en de longen leeg te houden." Doe dat zonodig meerdere keren, maar ONTSPAN DE BUIK bij het leeghouden van de longen. Je zult voelen dat je lichaam als aan de grond geplakt staat, in gedragenheid en aanvaarding, en dat spanningen vanzelf vervagen en verdwijnen. Doorbreek daar tijdens je bezigheden ook af en toe je spanning mee. Niet vergeten!

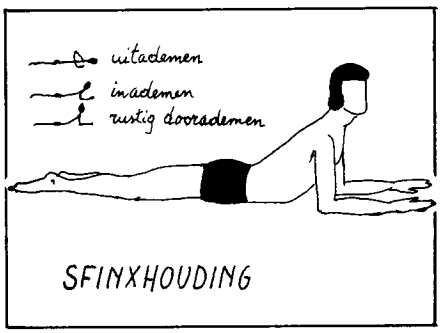


KLEERMAKERSZIT

Ga zitten in KLEERMAKERSHOUDING, de wervelkolom ontspannen rechtop. Laat de blik enkele minuten rusten op het witte vierkant, dat een oersymbool is van het Zelf (Bewustzijn). In "Duizend Namen van de Aldoordringende Werkelijkheid" wordt het Zelf trouwens Chatoerasrah of Vierkant genoemd. Het vierkant is een beeld met een geheimzinnige kracht, dat je terugwerpt op je Zelf (Bewustzijn of het Feit van keusloos en inspanningloos Ervaren, Luisteren of Zien).
Dan zing je driemaal OM, bewust van dat nieuwe Ervaren (zie Kijk op Yoga, blz. 155). Dan pas ben je klaar voor Aasanas (Yogahoudingen).

SFINXHOUDING

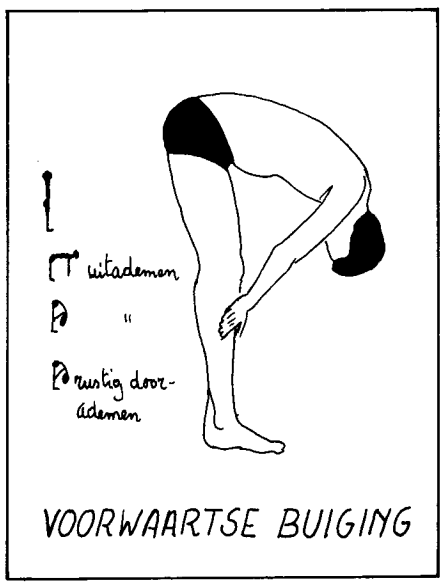
Lig op de buik, de handen onder de schouders, de benen samen. Adem rustig en diep uit met een gevoel van ontspanning. Hef met een rustige inademing het hoofd en de romp van de grond en steun op de voorarmen, die je naar voren laat glijden tot de



SFINXHOUDING

opperarmen loodrecht op de grond staan. Maak dan de adem vrij door de keel en de buik te ontspannen, waarbij de adem innerlijk wat hol gaat klinken. Blijf in de houding zolang het met gemak gaat. Na de eerste week kun je die houding een paar maal herhalen.
Wees in die houding eerst rustig bewust van de buik die beweegt door de ademhaling. Bekijk dan het lichaam (niet de vorm, maar de innerlijke ervaring ervan) en de totaliteit van de ervaringen als een DING. Dat laat het lichaam, het denken enz. over aan hun eigen intelligentie. Daarin ligt het geheim. De Sfinxhouding bekrachtigt de Chakras, het spijsverteringsvuur en de bijnieren. De doorbloeding in de nieren en andere organen in de buik verbetert aanzienlijk. De houding bestrijdt overigens vrouwenkwalen en wekt de vitaliteit. Op mentaal vlak geeft ze je iets van de stille kracht van de sfinx. In de mate dat je je verheft tot toeschouwerschap is er de Praanadah (Schenker van de levenskracht), die overvloedig levenskracht schenkt.

VOORWAARTSE BUIGING

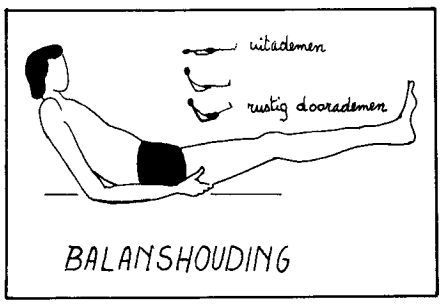


VOORWAARTSE BUIGING

Sta ontspannen rechtop, het lichaam gedragen, zoals in Berghouding, maar met de voeten samen. Buig met een enigszins gestrekte wervelkolom voorover terwijl je rustig en diep uitademt. Ontspan de rug zodra je niet meer dieper kunt. Laat ook het hoofd hangen. Plaats de handen op de benen. Deze houding moet volkomen gemakkelijk en onbeweeglijk zijn. De adem vrij! In toeschouwerschap!

Houd de houding 15 tot 20 tellen vol. Herhaal ze driemaal. Elke dag kun je de tijd enkele seconden opdrijven. Alles samen nooit meer dan 3 minuten.
Als je terugkomt uit de houding beleef je even de gedragenheid van het lichaam en het rustvolle toeschouwerschap dat zich daarin vanzelf ontplooit. Weg met Napoleon. Laat dat wondere ding erachter zijn wat het is en ervaar het keusloos in een diepe, diepe aanvaarding!
Ook die houding bekrachtigt de vitale centra. Het wonder ervan ontdek je zelf, door het beleven ervan.

BALANSHOUDING



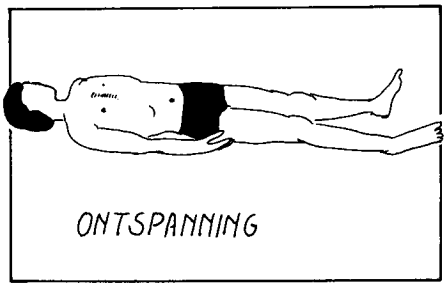
BALANSHOUDING

Balanshouding heeft onder meer de bedoeling de buikspieren te versterken en de vorm van de borstkas te verbeteren, wat meestal hard nodig is om voorbereid te zijn op de volgende lessen.
Lig op de rug, steek de vingers onder de dijen, niet voorbij de billen en hef, steunend op de ellebogen, het hoofd en de romp zo hoog mogelijk van de grond. Kijk naar de voeten en hef die een tiental centimeter van de grond. Blijf onbeweeglijk en adem rustig. Zolang je met gemak kunt.
Herhaal de houding een paar maal en hef de voeten telkens iets hoger. Als de houding in het begin te moeilijk is, kun je de benen gekruist houden, zoals in de Kleermakerszit. Na elke Balanshouding blijf je even rustig liggen ontspannen.

BIJSCHOLING:
meegroeien, niet verstarren!
Zie blz. 2

LIJKHOUDING

Na je oefeningen is het nodig dat je minstens 5 tot 10 minuten ontspant. Leer dat in de Bhagavad Gietaa, blz. 80, of in onze andere publikaties.



PRAANAAYAAMA

Ga dan rustig rechtop zitten en beoefen Bhraamarie: rustig, rustig diep inademen en met een gezoem in de keel zo langzaam en gelijkmatig mogelijk uitademen. Beleef de diepe rust daarin.
Tienmaal.

MEDITATIE

Laat dan weer de blik rusten op het vierkant, in het besef dat het niet zozeer om het symbool gaat, dan wel om dat wat het symboliseert: het Zelf of Bewustzijn, een Toeschouwerschap met andere woorden, dat alles, ook het wondere ding achter je oude zelfbeeld, of dezelfde basis, zonder keuze, zonder oordeel, zonder verwachtingen en zonder inspanning bekijkt. ZIEN, DAT BEN JE, DAT DOE JE NIET!

Inmiddels herhaal je een Mantra (verklanking van de Werkelijkheid die altijd toeschouwer is). Zolang je niet in een Mantra bent ingewijd, ligt het voor de hand dat je gewoon de Naam herhaalt van Datgene waardoor het vierkant wordt gesymboliseerd: OM CHATOERASRAAYA NAMAH. Een Mantra heeft een geheime kracht, die het Feit van meditatie vanzelf openbaart. Onthoud dat meditatie de Schenker van levenskracht dichterbij brengt en daarom een zegen is voor je gezondheid én een ingrediënt van je psychohygiëne.

VOEDING

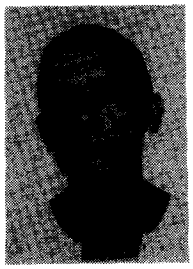
Heb je zelf een inzicht in gezonde voeding, neem het dan ter harte. Zelf beperk ik me hier tot de wenk elke hap te kauwen tot hij vloeibaar is. Goed kauwen geeft kracht aan het voedsel, spaart de maag en geeft een betere doorbloeding van de hersenen. Over een maand voel je het verschil!

WENKEN

Nieuwe ideeën en anders zijn worden door velen ervaren als een bedreiging. Wees daarom nooit demonstratief! Een innerlijke, uiterlijk nauwelijks merkbare vernieuwing wordt als een zegen ervaren!
Yoga is trouwens een innerlijke vernieuwing en boort een innerlijke stille kracht aan. Yoga behoeft geen uithangbord.

SCHRIJF

Een schriftelijke cursus houdt uiteraard in dat je kunt schrijven over praktische vragen die opreizen naar aanleiding van deze eerste les. Je vragen worden beantwoord per brief of in de volgende les. Sluit altijd een postzegel in en, als je me veel werk geeft, een kleine schenking voor de Yogavereniging: koken kost geld.
Stuur je brieven aan:



Siva
Abeelstraat 19
9300 Aalst

De volgende les gaat onder meer over de endocriene klieren, over gezond afslanken en over nieuwe oefeningen. Uitkijken dus.

Wat in deze eerste les nog onduidelijk is, wordt glashelder in de volgende lessen! De ontknoping leest U in de 5e en 6e les.
Wat geduld dus.

ONDER BEGELEIDING
LEER JE DIT ALLES
VEEL BETER

Informatie: even beilen naar J. Kiekens,
Bredestraat 204, 9300 Aalst
tel. (053) 77 74 90

PERSOONLIJKE NOTA'S

LEZERS VRAGEN

Op het ogenblik dat er in Berghouding of meditatie een stilte valt, ben ik doodsbang. Wat doe ik daaraan ?

Het denken stopt nooit, tenzij op het ogenblik van inslapen. Door de horizontale houding (slaaphouding en ontspanningshouding) en door vermoeidheid, valt het denken bij het inslapen stil op een ogenblik van bewustzijnsvernauwing, waarin de geest probleemloos wegglijdt in zijn bron. Als door gedragenheid (Berghouding) of door een spontane onderbreking van het voortdurend bezig zijn met één ding (meditatie) het denken stilvalt op een ogenblik van helderheid "komt het denken aan zijn einde". En aangezien je je met je denken vereenzelvigt (de eerste van alle gedachten is "ik"), ben jij het die op dat ogenblik ervaart "dat je aan je einde komt". In plaats van rustvol te verdwijnen in Bewustzijn, het Zelf of louter BESTAAN dat geen object (ding) is van het denken en dat voor het denken dus iets volslagen onbekends is, reageert het "ik" ultiem met verbijstering en doodsangst. Die reactie is overigens de primaire conditionering van de mens (zie 6e les), die in de eerste jaren van zijn leven, door vele ogenblikken van ongeborgenheid, geobsedeerd wordt door de gedachte dat alle psychische zekerheden buiten hemzelf liggen en dat hij zichzelf niet volstaat. Die obsessie ligt aan de basis van angst voor innerlijke eenzaamheid en van het feit dat de geest voortdurend "dingen" achternaholt en geborgenheid zoekt buiten zichzelf ...

Het geheim om die angst te doorbreken en om het "ik" te laten versmelten in zijn bron, namelijk Bewustzijn of Bestaan, bestaat in de beoefening van toeschouwerschap of waakzaamheid in alle oefeningen. Het louter observeren van het denken, houdt in dat je je vereenzelvigt met waakzaamheid (Boeddhi of intellect) en het denken en alle ervaringen aanschouwt als wolken aan de hemel. Als er dan een stilte valt, verloopt dat probleemloos : de wolken (gedachten) zijn weg, maar niet de waakzame, niet het ik-behouden-als-ik dat in wezen waakzaamheid is. In de beoefening van waakzaamheid komt er een ogenblik waarin het ik wegglijdt in Waakzaamheid en waarin Waakzaamheid gerealiseerd wordt als de ene echte Bestaansgrond van alle dingen. Waakzaamheid, je BENT het ! Het ikje is een schim en zodra het verdwijnt, wordt een nieuw denken geboren dat de uitdrukking is van Aatmabaal (de Wil van het Zelf). Lees en herlees de les. Beleef de oefeningen als een Toeschouwer : het geheim wordt je dan beslist wel eens geopenbaard !

Gedragenheid is een openbaring voor me. Honderdmaal per dag ontspan ik mijn keel en mijn buik en voel ik me gedragen in alle houdingen en bewegingen. Alle stress en spanning valt van me af. Ik ontdekte daarin dat gedragenheid ook overgave inhoudt, die relativeert, accepteert en alle ervaren in het Nu plaatst.

Fantastisch. Je leert vlug en bevestigt mijn bewering dat Yoga een onmiddellijkheid kan zijn. Gedragenheid IS overgave; overgave IS gedragenheid. In overgave en gedragenheid wordt het Zelf geopenbaard als het Licht van zien, de Luister van luisteren en de Waakzaamheid van je waakzaamheid. Bijt je vast in je benadering en beoefen ze diepgaand in Berghouding, Aasanas enz. Je zult schitteren.

Oefenen en grondig kauwen doe ik alle dagen. Mijn lichaam en mijn spijsvertering reageren daar dankbaar op, maar een toeschouwer zijn, is voor mij boerenlatijn.

De 1e les is alleen maar een kennismaking. De volgende lessen en vooral de oefening zullen je alles openbaren. Je lichamelijk beter voelen is de eerste stap, je wat meer gedragen en ontspannen voelen de tweede. Het komt allemaal wel als je volhardt. Succes !

WOORDVERKLARING

Psychohygiëne

Vanuit een enge visie op ziek zijn, werd niet zo lang geleden gedacht dat hygiëne of alles wat je zelf voor je gezondheid kunt doen, beperkt is tot de verzorging van het lichaam. Het groeiend inzicht dat zowat alle kwalen psychische oorzaken hebben, verruimde het begrip hygiëne. Psychohygiëne is geestelijke gezondheidszorg die, op basis van dat groeiend inzicht, belangrijker wordt geacht dan lichaamshygiëne. Het Westen is nog op zoek naar wat men kan doen om geestelijk gezond te blijven (zie "Lezers vragen" in de 7e les). Yoga echter heeft, vanuit de meest diepgaande visie op ziek zijn (zie 4e les), een zeer duidelijke inhoud gegeven aan het begrip psychohygiëne : Integrale Yoga en vooral het afleggen van alle zelfvervreemding (zie 6e en volgende lessen). Dharma of Absolute Liefde (zie 9e les) is het beste van psychohygiëne.

Conditionering

Pavlov deed volgend experiment. Aan een hond gaf hij twee prikkels vlak na elkaar : een toon en enkele seconden later het aanreiken van voedsel. Die handeling werd vele malen herhaald tot een conditionering ontstond : na enkele dagen begon het speeksel van de hond te vloeien door het horen van de toon, zelfs als die niet gevolgd werd door het aanreiken van voedsel. Dat betekent dat een toon een inhoud krijgt, dat de hond er met zijn hele wezen een houding tegenover aanneemt en dat een oorspronkelijke ervaring wordt vertekend. Ik kan me voorstellen dat, als Pavlov de toon had vervangen door een pijnprikkel, dat de hond de pijn na enige tijd als iets prettigs zou hebben ervaren of er een voedselfobie zou hebben aan overgehouden. Een gekend voorbeeld in dat verband is roken, oorspronkelijk een miezerige ervaring die, geassocieerd met "volwassen en mannelijk zijn", op de duur iets prettigs wordt. De gedragstherapie maakt van Pavlovs inzicht gebruik door een gewenst gedrag te laten samengaan met een positieve bekrachtiger (een aai bij voorbeeld). Bekrachtigers zijn er in overvloed, vooral negatieve bekrachters. Je hebt dan ook al lang begrepen dat het denken, het gedrag, de ervaringen en de attitudes ten overstaan van mensen en dingen en de zelfbeleving van de mens uitermate geconditioneerd of vertekend zijn. In de 6e les zul je lezen hoe negatieve bekrachtigers een kindje weghalen uit

zijn oorspronkelijke zelfbeleving, angst scheppen voor het oorspronkelijk zalig gevoel van eenzaamheid en de dwanggedachte doen ontstaan dat geborgenheid en alle psychische zekerheden buiten hemzelf liggen. Dat is onze primaire conditionering die aan de basis ligt van alle kwalen, problemen, intermenselijke problemen enz.

Integrale benadering

De dokter zorgt voor je lichaam, de specialist voor een orgaan en de psychiater of de psychotherapeut voor je geest. Voor Yoga is de persoonlijkheid van de mens een vijf-eenheid, bestaande uit het lichaam, het energielichaam, het denken, het intellect, en het onbewuste. Het omvat benaderingen die tegelijk inwerken op alle lagen van de persoonlijkheid of die specifiek berekend zijn op preventieve zorg voor elk van de lagen afzonderlijk. Al die benaderingen horen een geheel te vormen of integraal te worden beoefend. Het volstaat niet een plant water te geven, hij heeft ook passend licht, een passende temperatuur, passend voedsel en een passende atmosfeer nodig. De integrale Yogabenadering biedt, vanuit dat inzicht, ALLES wat zijn vijf-eenheid nodig heeft.

Trauma

Een blijvend lichamelijk letsel is een trauma. Op psychologisch gebied wordt een pijnlijke ervaring die blijvend het gemoed en het gedrag beheerst, ook een trauma genoemd.

Imago

Imago is een begrip met veel betekenissen. Letterlijk betekent het het volkomen insect op het einde van zijn ontwikkeling. Het woord wordt ook gebruikt voor de zelfbeleving van de mens op het einde van de ontwikkeling van zijn zelfvervreemdend ik (zie 6e les). Het slaat ook op de voortdurende poging van de mens om zich, ten koste van zijn eigenheid, in te passen in de eisen en normen van de omgeving (6e les), waarbij de mens zich bewust en onbewust voordoet als iets wat hij nooit is of kan zijn. De kloof tussen wat de mens is en denkt te zijn (imago) of tussen wat hij ervaart te zijn en zou willen zijn (imago) is de oorzaak van al zijn problemen.

YOGA CURSUS

2de LES

GEZONDHEID

HET LEVEN ?

Het protoplasma en de cellen zijn de grondstof en de bouwstenen waaruit alles wat leeft is opgebouwd.

Biologen noemen het protoplasma de "levensstof", omdat het bijzonder actief en ingewikkeld is en een adembenemend aantal functies vervult. Het gelijkt veel op een grote organisatie, een bedrijf bij voorbeeld, waarin alle afdelingen, mensen en machines verschillende functies uitoefenen.

Wat zich in het protoplasma afspeelt is onzichtbaar, zelfs voor een elektronenmicroscoop, die gemakkelijk 200.000 maal vergroot. Enkel met fotografische vergrotingen van wat zo'n microscoop onthult, komt men aan meer dan 1.000.000 en geven menselijke cellen en protoplasma enkele van hun geheimen prijs.

MARSMANNETJES

Een biologe vertelde me dat een menselijke cel best te vergelijken is met Aalst, gezien van uit een ruimtetuig. Onzichtbaar, zelfs geen stip. En toch weten we dat elke cel van ons lichaam meer functies vervult dan alles wat in Aalst reilt en zeilt...

Onderzoekers die een menselijke cel zichtbaar maken, zijn dus te vergelijken met marsmannetjes die landen in een of andere Aalsterse straat, er zich de ogen de kost geven en er tussen allerlei dingen verbanden proberen te leggen: boetiekjes en de kleren waarin de mensen rondlopen, een voedingswinkel en een restaurant en noem maar op. De marsmannetjes zien iets, leggen een paar verbanden en menen iets te begrijpen, maar het is duidelijk dat de samenhang van het hele gebeuren hen volkomen ontgaat. Ze zien de buitenkant van de dingen -niet hun intenties!- zoals de geleerde kikkers in het verhaal van een Swami.

GELEERDE KIKKERS

Rond het Indiaas parlement werden vijvers aangelegd. Daarin leefden kikkers en sommige onder hen waren geleerden, die met verrekijkers het parlement observeerden. Veel geduld leidde hen tot de ontdekking van een wet: het parlement is een ding dat vijf dagen in de week mensen aantrekt en twee dagen in de week mensen afstoot... Met het parlementair reces keken de kikkers verbijsterd toe: hun wet viel in het water. Het parlement trok niet aan en stootte niet af en de mensen die er kwamen en gingen hadden beslist veel meer in hun mars dan de geleerde kikkers aan de buitenkant konden zien.

FOUT

Kijkend door ingenieuze instrumenten maken de biologen, onze geleerde kikkers, precies dezelfde fout en kwamen tot het besluit dat het protoplasma een LEVENDE stof is, die uit zichzelf het leven en de intelligentie schept, die zo overduidelijk aanwezig zijn in een onvoorstelbaar ingewikkeld samenspel van allerlei elementen die samen een mens vormen.

Hun visie klinkt goed, maar de Yogis, die met het oog van de intuïtie de dingen aan de binnenkant leerden bekijken, ontdekten duizenden jaren geleden dat alles waaruit het lichaam is opgebouwd enkel de hardware, het bouwelement, is. Het protoplasma en de cellen zijn enkel het medium van het leven. Het leven is PRAANA (levensenergie), ontstaan uit het BEWUSTZIJN dat erachter staat. "LEVENDE STOF" is dus de grootste van alle tegenspraken.

AAN DE BUITENKANT GEZIEN

De biologen trekken dus al te voorbarige besluiten. Maar ook daaruit valt iets te leren.

Aan de buitenkant gezien is het protoplasma een chemisch samenspel van ontelbare moleculen, elk met een eigen functie, die berekend is op het geheel van de cel, zoals radertjes in een machine. De moleculen zijn op hun beurt een samenspel van atomen, die overigens bestaan uit deeltjes, met snelheden die worden berekend in miljoensten van een seconde.

In elke cel ontdekten de geleerden vele gestalten, zoals de celkern, de organoïden, het centrosoom, de microsomen, de centriolen, de chromosomen, de genen en noem maar op. De geleerden zien verbanden zoals de marsmannetjes en, voorbarig zoals de kikkers, verklaren ze alles chemisch. Een aan de basis liggende intelligentie is er voor hen blijkbaar niet nodig om dat wonderbaar samenspel, het leven te verklaren.

Toch hebben zij heel wat verdiensten. Tot hun belangrijkste ontdekkingen behoren de nucleïnezuren, RNA en DNA, die als belangrijke bestanddelen van de cellen nodig zijn voor de celgroei en het doorgeven van erfelijke informatie.

RNA-DNA

Een verminderde produktie van RNA-DNA leidt snel tot veroudering, geheugenverlies, depressie en, volgens sommigen, tot kanker.

Een biologe vertelde me dat RNA en DNA middelen zijn om de cellen hun geheugen (!) terug te geven. Kanker wordt wel eens beschouwd als het geheugenverlies van een cel, die, zich haar functie niet herinnerend, in het wilde weg gaat woekeren. Meldenswaardig in dat verband is dat de Yogis -en beroemde dokters zoals Moerman en Vogel- een geheugenverlies tot in de cellen beschouwen als een abnormaal verlies van Praana (levensenergie), wat onder meer het resultaat is van stress en zelfvervreemding. Zij zouden niet alleen DNA en RNA voorschrijven, maar ook wat spiritualiteit en Praanaopwekkende oefeningen.



RNA en RDA worden toegediend per injectie, maar ze bestaan ook in andere vormen. In een dieetwinkel vond ik "RNA-DNA, Number One in Naturalness" van de gerenomeerde Engelse firma Essentials Organics.

Persoonlijk was ik getuige van enkele opzienbarende genezingen, onder meer van een zogezegd ongeneeslijke leverkwaal en van vergaande dimentie of algehele aftakeling.

Alle oudere mensen zullen baat hebben bij een af en toe herhaalde RNA-DNA-kuur, maar inderdaad niet zonder wat spiritualiteit en levengevende Yogaoefeningen. Dokter Benjamin Frank, auteur van "Nucleic Acid Therapy in Aging and Degenerative Disease", schrijft alvast dat vele patiënten er vele jaren mee verjongen.

Meldenswaardig is dat nucleïnezuren (RNA-DNA) vooral voorkomen in gist, zemelen, tarwekiemen, spinazie, haver, paddestoelen, asperges en uien en dat de RNA-DNA-produktie maar optimaal is als er voldoende opname is van vitamines A, E, pyridoxine, foliumzuur, B12 en choline. Een bekend dokter die RNA-DNA voorschrijft, geeft daarom de raad er ook OMEGA van dezelfde Engelse firma bij te nemen.

OMEGA is een samenstelling van 12 vitamines, 72 mineralen en spoorelementen, 21 kruiden en 51 natuurlijke elementen. DNA-RNA en OMEGA zijn te verkrijgen in reformzaken. Ze zijn duur, maar beslist hun geld waard.

DE YOGIS

Ontdekkingen zoals RNA-DNA, vitamines, hormonen enz. zijn inderdaad een verdienste. De geleerde kikkers zijn dan ook fier als een gieter en voelen zich de Schepper gelijk bij de gedachte dat ze genetisch materiaal kunnen manipuleren. Dromen van Uebermenschen, het kankerverwekkend hormoon DES, de hormonenzwendel en vele andere nare dingen zijn de keerzijde van de medaille.

De Yogis kijken daar overigens weinig naar op en braken met de geleerde kikker- en marsmannetjesmentaliteit. De wetenschap maakt meer kapot dan ze goedmaakt en heeft nog nooit één levensvraag opgelost.

Op basis van intuïtieve ontdekkingen noemden de oude wijzen het lichaam Annamaya of gemaakt (Maya) van voedsel (Anna). Het lichaam is niets anders dan voedsel of de hardware van het leven.

Ook voedsel bestaat uit protoplasma en even wondere cellen als die van het menselijk lichaam. Ervaringsgericht onderzoek leverde het besluit op dat de kwaliteit van ons voedsel veel belangrijker is dan de wetenschap vermoedt. Voedsel is zowel een medicijn als een bron van talloze kwalen. Op grond van dat inzicht werd dan ook een Yogadieetleer ontwikkeld, die, zoals alles in Yoga, steunt op heel eenvoudige principes waar we later op terugkomen. De Westerse dieetleer, die in zijn kinderschoenen staat, is het resultaat van denken in termen van chemie; de Yogadieetleer is gebaseerd op een diepgaande kennis van de mens en de samenhang van de natuur.

De Yogis ontdekten onder andere dat het protoplasma van planten, groenten, granen, nootjes, vruchten enz. veel waardevoller is dan dierlijk protoplasma, omdat het onder meer de energie van de zon draagt, die bij voorbeeld in de oude Ieshopanishad "Voedster" wordt genoemd. Dierlijk voedsel is derdehandse energie.

Keiharde bewijzen van de zienswijze van de Yogis bestaan inmiddels. Een geneesheer, een discipel van Swami Satchidananda, deed in Amerika een uitgebreid onderzoek naar het effect van vegetarische voeding, Yogaoefeningen en meditatie op ongeneeslijke, onopereerbaar geachte coronaire hartkwalen. Zijn medisch rapport "Stress, diet and your heart" maakt furore in Amerika. Het bewijst dat Yogis kikkers noch marsmannetjes zijn en dat hun visie hartversterkende resultaten oplevert. Het rapport bewijst het: Yogadieet, Yogaoefeningen en Yogameditatie doen wonderen.

De Yogavisie houdt overigens geen ontluistering in van de mens en de natuur, die men kan manipuleren. Ze geeft de mens en de natuur een ziel. De natuur is, in een ware Yogablik, iets ontzagwekkends, iets waarin men omzichtig en nederig leeft en ademt.

OPENBARING

De intuïtieve weg van Yoga openbaarde inderdaad dat het protoplasma, de cellen, het hele lichaam met alles erin, erop en eraan en de hele natuur de hardware zijn waarachter een werkelijkheid schuilgaat, die alle wonderen van het leven tentoonspreidt via de geheimzinnige levenskracht die de Yogis vanouds PRAANA noemen. In de Prasna Oepanishad wordt die visie verhelderd door een grote Ziener:

"Je stelt transcendentale vragen. Toch zal ik antwoorden, omdat je een groot onderzoeker van Brahman (de Werkelijkheid) bent. Praana is geboren uit het AATMAN (Bewustzijn, letterlijk: ZELF -we zijn in wezen Bewustzijn). Zoals deze schaduw van het lichaam is (de Ziener wijst op zijn schaduw), zo is de Praana van het Aatman. Door de actie van de geest gaat de Praana het lichaam binnen. Zoals een koning zijn officieren beveelt, zeggend: 'Bestuur die of die dorpen,' zo ook beveelt de Praana de andere Praanas hun respectieve taken te verrichten. De Apaana (een van die andere Praanas, gevestigd in de buik) verblijft in de organen van uitscheiding en voortplanting. De Praana zelf verblijft in het oog, het oor, de mond en de neus. In het midden is er Samaana, die gelijkmatig voedsel verdeelt (onder de cellen), en de zeven vlammen (Chankras) ontstaan eruit. Het Atman (Zelf) is in het hart. Daar zijn er 101 Naadies (energiebanen), elk met 100 vertakkingen, op hun beurt vertakt in 72 ondervertakkingen. Daarin (in die Naadies) beweegt Vyaana. Door een andere (energiebaan) leidt de opstijgende Oedaana ons opwaarts tot de deugdzame wereld door goed werk, tot de zondevolle wereld door zonde en tot de wereld van de mensen door een combinatie van deugd en ondeugd... Hij die de oorsprong, de toegang, de zetel (Aatman), de vijfvoudige verdeling van Praana en haar innerlijke staat in het lichaam kent, bereikt onsterfelijkheid, ja, bereikt onsterfelijkheid (realiseert dat hij onverwoestbaar Bewijstzijn is)."

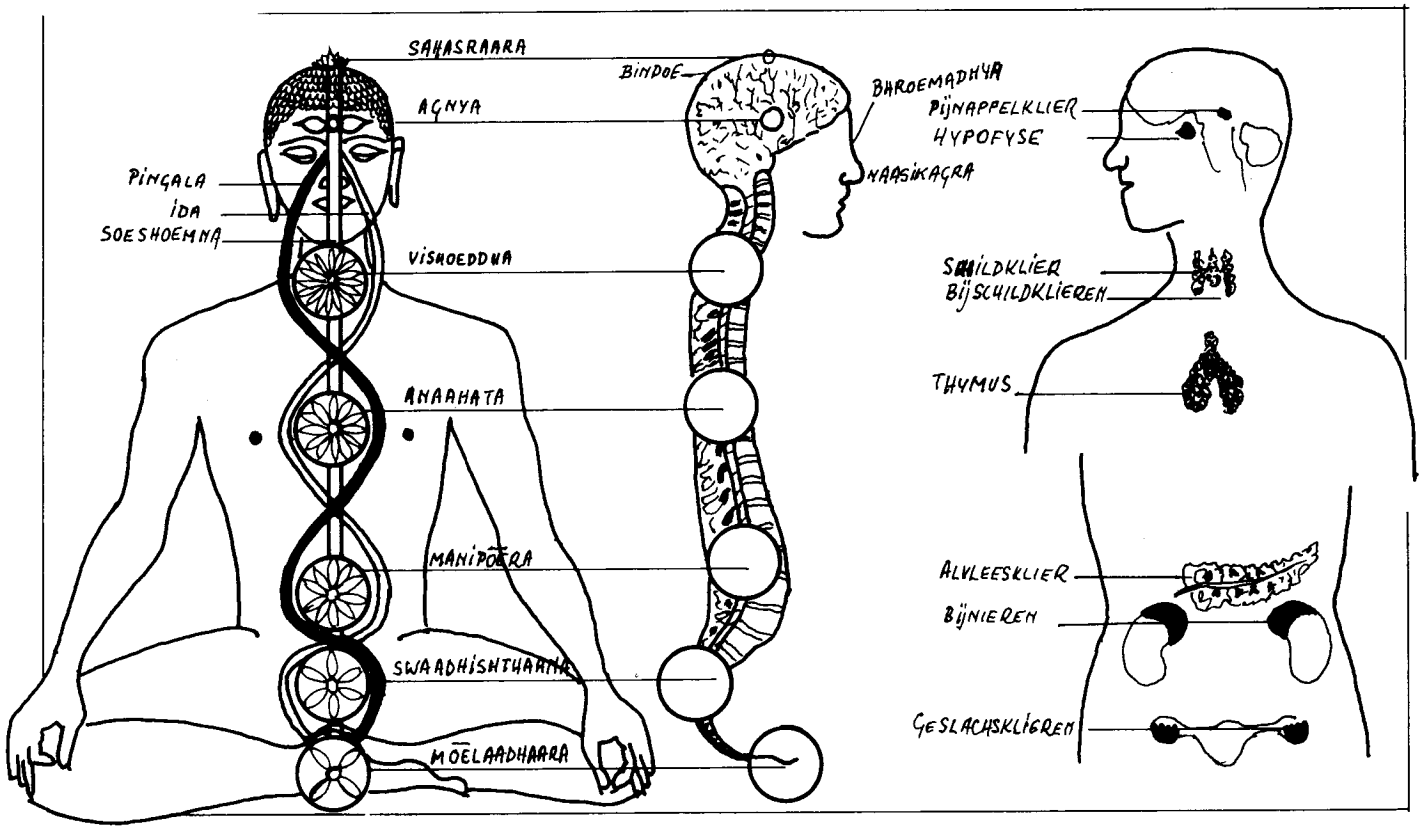
Deze cryptische tekst maakt je niet veel wijzer -we komen erop terug-, maar is voor mensen met enige Zelfbeleving alvast helder genoeg om te begrijpen dat er in elke cel, elke molecule en elk atoom een intelligente PRAANA (of Shakti) aanwezig is, die ontstaat uit het echte Zelf of Aatman van de mens dat in wezen Bewustzijn is. Op basis van dat inzicht ligt een gloednieuwe, integrale, diepgaande gezondheidszorg binnen handbereik, zonder medicijnen, maar met innerlijke krachten en intelligenties die volmaakt zijn, voor zover we ze niet verstoren met stress, zelfvervreemding en de psychische problemen die daaruit ontstaan en die aan de basis liggen van de vloed van psychosomatische kwalen. Het is belangrijk het lichaam en de geest, in ontspanning en meditatie, af en toe aan hun eigen innerlijke intelligenties toe te vertrouwen. Nog belangrijker is het de verslaving aan stress en zelfvervreemding -zeg maar schizofrenie- te doorbreken, zodat geen nieuwe spanningen meer worden ingevoerd. Nog veel belangrijker is het het lichaam, de geest en de Praana te ervaren zoals ze zijn, als een deel van de natuur, en zelf gevestigd te zijn in een staat van Zelfbewustzijn die we, achter alle conditioneringen en schizofrenie, in wezen altijd onverwoestbaar zijn.

HORMONEN

Bijzonder wondere dingen -dank zij de intelligente Praana erin aanwezig- zijn de endocriene klieren (klieren met inwendige afscheiding) en de hormonen die ze produceren. Swami Sivananda, zelf een arts, noemde ze de grootste ontdekking van de medische wetenschap, die niettemin toch maar een echo is van de innerlijke Yogaresearch. Voorlopig zal ik enkel met een tekening de ontdekkingen van Yoga en de medische wetenschap naast elkaar plaatsen. Het verband ertussen en de praktische oefeningen op de Yogavisie gebaseerd, is het onderwerp van de volgende les. Inmiddels kun je de tekening bekijken en je eigen intuïtie laten werken!

HET WONDER VAN YOGA

Uit de eerste twee lessen is het al duidelijk gebleken dat Yoga mogelijkheden biedt tot ware Zelfkennis en tot het ontdekken van de relatie mens-natuur. Het aanwenden ervan schept vanzelf een moreel bewustzijn, waarmee de wereld lang niet de hopeloze chaos zou zijn, die we nu kennen.



Met die visie van geleerde kikkers en marsmannetjes, die enkel de façade van de werkelijkheid openbaart, leeft de mens in de verdwazing dat hij (zijn schizofrene zelfbeeld) het centrum van de kosmos is en als zodanig, met onvoorstelbare hoogmoed, alles buiten hemzelf mag onderwerpen, manipuleren, gebruiken en vernielen. Met elke ontdekking gaat hij steevast twee kanten op: nucleaire geneeskunde en nucleaire wapens, kanker verwekkende stoffen produceren en kanker genezen(?) en noem maar op. Met de dag wordt de wereld onveiliger en explosiever, zo erg dat ik in de grond van mijn hart zou willen dat er nooit kikkers en marsmannetjes waren geweest.

YOGA

Yoga bleef zich niet blind staren op wetenschappelijke ontdekkingen. Yoga ontstond op het ogenblik dat de Yogis inzagen dat onze ogen en de instrumenten waarmee we de natuur observeren ZELF TOT DE NATUUR BEHOREN en dat we dus iets als instrument aannemen dat zelf onbekend is en even goed moet worden bewezen als alle andere "dingen" in de natuur. Zelfs ons denken behoort tot de natuur, aangezien het iets is wat waarneembaar is. De vraag of er iets is dat niet waarneembaar is en dat dus niet tot de natuur behoort, lag zo voor de hand. Is er een waarnemer die dus geen ding of object is en die buiten de natuur staat als een compleet onbetrokken toeschouwer? Is er een subject, een ziener, een waarnemer, een IK achter alle waarneembare dingen, dat zelf nooit waarneembaar en dus nooit het onderwerp van kikkerwetenschap kan zijn? Zo ja, wat is dat IK? Is het het produkt of het substraat van het lichaam en het denken? Is het het lichaam dat "ik" zegt? Is het het lichaam dat ziet? Is er achter de hele lichamelijke-mentale-emotionele actie van zien geen staat van zien die niet vermindert, niet vermeerdert, niet verandert? Is er iets onveranderlijks en dus onverwoestbaars in de mens?

We kunnen onze ogen, op hun spiegelbeeld na, niet zien, omdat zij het zijn die zien. Zijn het de ogen die zien of zijn die maar een instrument, zoals een bril? Staat er achter de stroom van vijfvoudige ervaring (via vijf zintuigen) en het denken geen waarnemer, die er een synthese van maakt?...

Met die en nog veel meer vragen begon een ERVARINGSGERICHT zelfonderzoek, zonder denken en redeneren: een subtiel TOESCHOUWERSCHAP, zonder oordeel, zonder keuze; een OBSERVEREN zonder instrumenten!

MEDITATIE

Alle Yogaoefeningen behoren tot die ervaringsgerichte inkeer. Ze scheppen een diepe rust, waarin echt toeschouwerschap mogelijk is. Ze culmineren in meditatie, het souvereine middel om zichzelf te zijn voorbij alle schizofrenie, om alle dingen te zien zoals ze zijn en ze de plaats te geven die hen toekomt, om innerlijk orde op zaken te stellen, om, op basis van de wezenlijke relatie van alle dingen, in een diepgaande harmonie te zijn en om de werkelijkheid te beleven zoals ze is! Aldus mediterend zagen de Yogis soms wondere dingen voor het innerlijk oog verschijnen: Chakras of draaikolken van intelligente Praana, duizenden Nadies of zenuwbanen, vijf Praanas enz. Die dingen werden opgetekend en in de eerste roes bij het schouwen van die innerlijke wonderen ontstond een nieuwe innerlijke wetenschap waarvan de resultaten onder meer beschreven werden in de bovengenoemde Prasna Oepanishad. Op basis van de daaruit voortvloeiende inzichten ontstond de kennis van Aasanas (Yogahoudingen), Moedraas (Zegels), Praanaayaama (Ademhalingsoefeningen ter beheersing van de Praana), Kriyaas en allerlei andere oefeningen waarmee dat innerlijke, vitale lichaam in een volkomen evenwicht kan worden gebracht. En zo ontstond er een onovertroffen systeem van gezondheidszorg en psychohygiëne dat voor de kikker- en marsmannetjeswetenschap een gesloten boek blijft.

Zodra dat onderzoek voldoende resultaten had opgeleverd en de methodes af waren om er zinvol mee te werken, werd ook dat onderzoek verlaten in het besef dat zelfs de Chakras en de hele innerlijke poespas behoren tot het domein van ervaring (de natuur). "Wie is degene die ervaart?" werd de éne grote vraag vanuit vele hoeken. Zelfbe-

wustzijn is het meest begeerde doel van alle echte Yogis, omdat dat onderzoek alleen de éne fundamentele oorzaak blootlegt achter alle problemen, psychische kwalen, psychomatische ziekten enz. en tevens het éne middel is om die oorzaak weg te nemen en daarmee alle problemen op te lossen. Dat middel maakt de mens krachtig, gezond, vaardig en gelukkig en geeft hem een visie waarin geweld, agressie en conflicten smelten als sneeuw voor de zon. Sommigen noemen het Zelfbewustzijn, anderen Bhakti of een allesomvattende liefde en tederheid.

Er zijn overigens nog vele dingen die nog veel barbaarser zijn, maar die algemeen worden aanvaard. Zelfs in de blik van de meeste mensen, zelfs in elk van hun gebaren, liggen agressie en conflicten die -als ze het maar wisten- aan de basis liggen van hun maagzweer, hun leverkwaal, hun migraine, hun hoge bloeddruk en ga zo maar door!

EEN TOEMAATJE

De winter staat voor de deur. Neem alle dagen enkele pilletjes Echinaceacomplex om de weerstand te verhogen en oefen vooral dagelijks! Word je toch al eens koortsig blijf dan in bed en haal er de homeopaat bij. Vermijd anti-biotica (anti-leven).

OEFENING

Beoefen rustig en met steeds meer inzicht de deconcentratie en de oefeningen uit de 1e les.

In deze les leren we een paar nieuwe Aasanas, die volgen op SFINXHOUDING, VOORWAARTSE BUIGING en BALANSHOUDING. De nieuwe Aasanas zijn OMGEKEERDE HOUDING, ALLE DELENHOUDING en VISHOUDING.

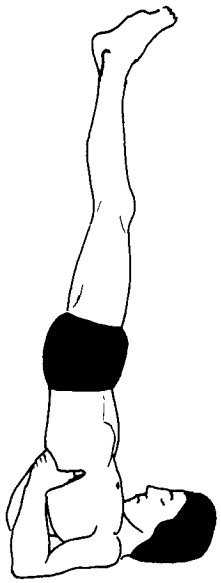


OMGEKEERDE HOUDING

Bekijk de tekening. Kom vanuit ruglig rustig in de houding, zoals op de tekening aangegeven is. Ontspan volmaakt in de houding. Laat het lichaam met alles erop, erin en eraan over aan de intelligenties die er dan best in werken en die door de rustvolle houding in nieuwe, betere banen worden geleid.

Het effect van deze houding is enorm uitgebreid. We komen er later op terug en beperken ons nu tot het onbetwistbaar feit dat ze de hersenen en het zenuwstelsel, de in het hoofd en de nek gelegen endocriene klieren en de bloedsomloop bekrachtigt.

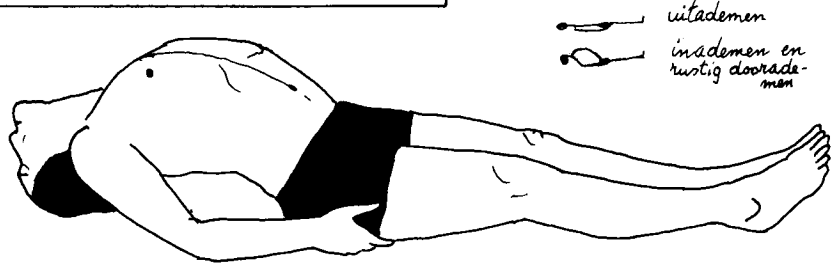
Houd de Aasana maximum 2 minuten vol en drijf langzaam, langzaam de tijd op tot 5 à 10 minuten.



ALLE DELENHOUDING

Naarmate je lichaam went aan de vorige houding, kun je ze vervangen door de Alle Delenhouding, waarin je de romp dag na dag beter opricht tot ze, volkomen ontspannen en gedragen, loodrecht op de grond staat. In deze houding doe je best Nabho Moedraa (tong ver naar achteren tegen het verhemelte gedrukt houden), omdat je daardoor veel vrijer ademt. Uiteindelijk is het ook zeer belangrijk dat je de kin tegen het borstbeen gedrukt houdt, omdat dat een bijzonder weldoend effect heeft op de schildklier.

Deze houding heeft hetzelfde effect als de voorgaande, maar veel intenser. Ze wordt Alle Delenhouding genoemd, omdat ze de werking van de alles regelende schildklier gunstig beïnvloedt en als zodanig een weldoend effect heeft op elke cel en op alle systemen in het lichaam.



VISHOUDING

Bekijk de tekening aandachtig. Lig dan op de rug en steek de vingers onder de dijen, net voorbij de billen. Hef steunend op de ellebogen de romp op en plaats de top van het hoofd op de grond. Houd de tanden op elkaar, zodat de keel extra wordt gerekt en de schildklier als het ware wordt uitgeperst. Ontspan in de houding (vooral de benen) en observeer de adem.

Deze houding behoort onafscheidelijk bij de Alle Delenhouding, omdat enkel hun tegengesteld effect op de schildklier een optimaal effect geeft. Belangrijk is de goede dosering: zowat 1/3 van de tijd die besteed wordt aan Alle Delenhouding.

Alle Delenhouding en Vishouding behoren samen tot de beste van alle Yogaoefeningen. Geef er daarom zeer veel aandacht aan. Er zijn geen tegenindicaties voor zover je je er goed in voelt en er geen acute ontstekingen zijn in de neus, keel of oren.

Daarop volgen LIJKHOUDING en PRAANAAYAAMA zoals in vorige les.

EFFECT

Het effect van Aasaanas wordt bijzonder sterk bepaald door de innerlijke beleving ervan! Door het regelmatig lezen, overdenken en beoefenen van deze lessen groeit er stilaan een inzicht over de innerlijke beleving van Aasanas. Het geheim is ontspanning en een onverwoordbaar stil en teder toeschouwerschap. Daarvoor wijken alle kwalen en problemen.

MEDITATIE

Het ontvankelijk, belevend lezen van of luisteren naar deze lessen is op zichzelf een verhelderende meditatie. Maar op het einde van elke oefenstond moet je bovendien een tijdje compleet stilzitten, met het gevoel dat je lichaam gedragen is. Ook al eens met je ogen dicht om als een pure, onbetrokken, keusloze en inspanningsloze toeschouwer bewust te zijn van de innerlijke ervaring. Bekijk daarbij de ervaring DIE ER IS, zonder er een andere te zoeken of zonder iets van je te willen afzetten. Laat alle gevoelens, alle gedachten, alle gewaarwordingen of alle ervaringen zonder oordeel toe, wat het ook moge zijn. Vergeet daarin begrippen als mooi-lelijk, goed-slecht, aangenaam-onaangenaam enz., want alleen dan ben je Stil! Bekijk dus de ervaring DIE ER IS, ZOALS ZE IS. Duidelijk?

Onthoud vooral dat Yoga geen werk is, niet iets wat je moet klaren. Neen, het is zelfs niet het zoeken van iets. Het is gewoon STIL ZIJN, zo stil dat de Stilte zich kan openbaren als de altijd aanwezige, onveranderlijke TOESCHOUWER.

VOEDING

Heb je een maand lang grondig en langdurig gekauwd tot elke hap vloeibaar was? Dan voel je je beslist beter.

In deze les vind je een andere belangrijke wenk over gezonde voeding. Eet vooral plantaardige voeding, zoals ze in de natuur voorkomt : bruin brood, volle granen, aardappelen in de schil, groenten, fruit (nooit in een maaltijd met groenten), nootjes enz. Geen suiker, geen snoep, geen frisdranken, geen alcohol, niet te veel zout (zeezout). Eet matig en neem geen tussendoortjes. Besef vooral dat honger de beste saus is.

Ik beloofde iets te schrijven over afslanken, maar eigenlijk deed ik dat al, want langdurig kauwen, een gezonde, matige voeding en het stimuleren van de endocriene klieren (vooral de schildklier) zijn de beste stap naar een slank en gezond lichaam. RNA-DNA, vitaminen en mineralen helpen daarbij.

Af en toe een dagje vasten met Modifast (in de apotheek) is uitstekend.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE!

WENKEN

Yoga is geen werk! Als je het zo aanpakt verlaag je het tot gymnastiek en belet je de innerlijke intelligenties, die enkel stilte vragen, genoeg aan bod te komen. Yoga beoefend vanuit een diep inzicht wordt de boeiendste en meest kracht gevende van alle bezigheden. Duizendmaal prettiger dan wandelen, joggen enz. (al kunnen die dingen ook Yoga zijn), omdat je er, naast gezonde oefening, jezelf in vindt.

En niets is zo heerlijk en zo echt als thuiskomen in jezelf, voorbij je oude, onware zelfbeeld. Wacht en zie.

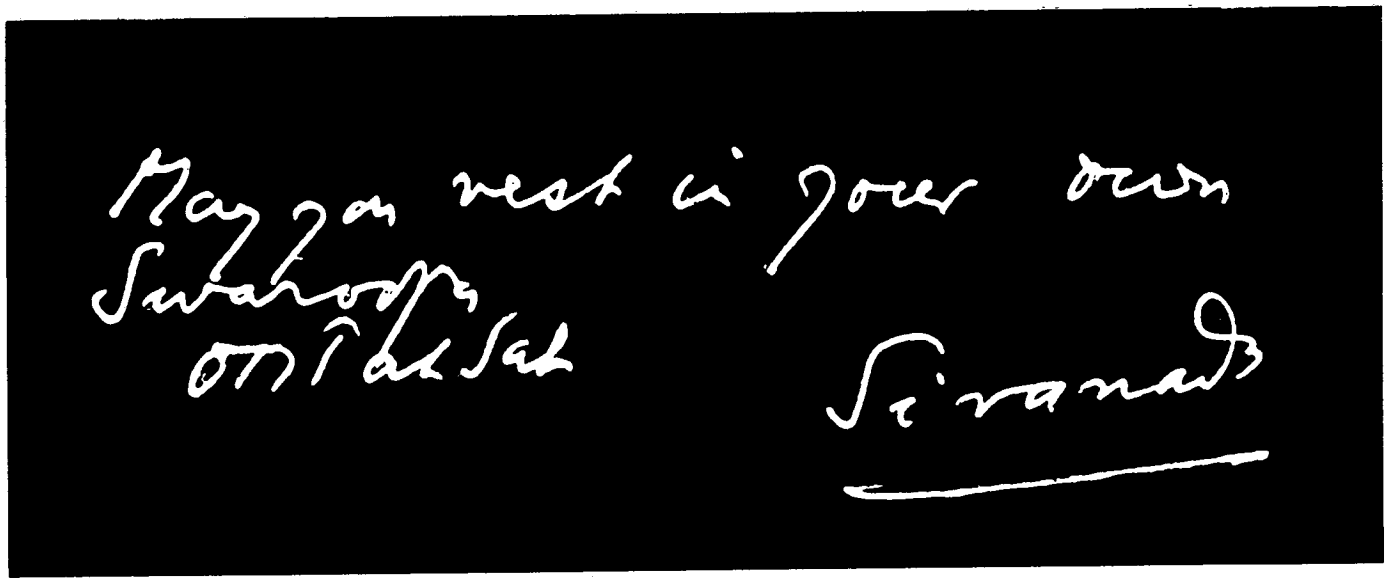
Gym en vele andere dingen verspillen energie; Aasanas en Praanaayaama, ontspanning en meditatie zijn een bron van energie.

Begrijp je deze lessen niet helemaal, maak je dan vooral geen zorgen. Brussel en Gent zijn niet op één dag gebouwd; wat je begrijpt en beoefent is PERFECT. Het wordt perfecter naarmate we vorderen en vele stukjes van de puzzel op hun plaats vallen.

Iemand zei me: "Homeopaten, ik geloof er niet in." Ik zei: "Je moet er niet in geloven, je moet er heen gaan." En zo is het ook met Yoga. Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie (Swami Sivananda).

SCHRIJF JE ME EENS: SIVA, ABEELSTRAAT 19, 9300 AALST (postzegel bijvoegen).





PERSOONLIJKE NOTA'S

LEZERS VRAGEN

Ik lijd aan slaapstoornissen. Wat doe ik daaraan ?

De oorzaken van slapeloosheid zijn talrijk. Zonder meer details is het onmogelijk concreet op het probleem in te gaan.

Sommige slaapstoornissen hebben te maken met een gebrekkige bloedsomloop, lage bloeddruk en een gebrekkige doorstroming van de energie. In dat geval voelt men onbehaaglijke kriebels in de benen en kan men moeilijk stilliggen. Herken je dat symptoom, dan moet je dagelijks Aasanas en Kripaa Moedraa beoefenen en zeer speciaal aandacht geven aan Bhraamari of bijademhaling. Net vóór het slapengaan is het aangewezen een paar minuten diep te ontspannen in Cobrahouding (vooral buik, billen en dijen ontspannen !). Drink na het avondmaal geen koffie meer. Een homeopathische verdunning van cafeïne kan helpen. Raadpleeg een homeopaat.

De meeste slaapstoornissen hebben psychische oorzaken. De allerbelangrijkste oorzaak bestaat erin dat allerlei problemen niet verwerkt worden. De laatste tientallen jaren zijn slaapproblemen enorm toegenomen, omdat de mensen geen tijd meer nemen om eens een uurtje niets te doen - dan pas komen problemen echt boven !- en om met elkaar open te praten over gevoelens en problemen. Als je denken bij het slapengaan niet tot rust komt, mag je vooral geen verzet voeren tegen je geest. Ga integendeel bewust diep in op de dingen die je bezighouden en bekijk je problemen van alle kanten. Je denken wordt dat na enige tijd moe en zal je toelaten rustvol bewust te zijn van je ervaringen en weg te glijden in de sluimer van de slaap. Als er tegen je denken geen kruid gewassen is, herhaal dan in gedachten deze woorden : "Aatman (Zelf), openbaar U als Zien (observeren), opdat Liefde moge zien zoals nooit voorheen." Liefde oordeelt niet, omvat en accepteert. Zelfs het feit van slapeloosheid wordt aanvaard, en een betere slaappil bestaat er niet.

Naarmate je de cursus begrijpt, beoefent en beleeft, verdwijnt het hele probleem helemaal vanzelf. Slik vooral nooit slaappillen. Authentieke Yoga lost alles op zonder pillen.

Natuurlijke slaapmiddelen : Avena Sativa (oertinctuur, 40 druppels in wat water), magere melkpoeder en een soeplepel melasse opgelost in water en desnoods Passifloracomplex.

In Berghouding en meditatie lukt het wel eens een toeschouwer te zijn, maar tijdens mijn bezigheden word ik meegesleept door gedachten en problemen. Waarom heeft God dit alles zo ingewikkeld, indringend en meeslepend gemaakt ? Wanneer zal ik in 's hemelsnaam wat rustvoller mezelf zijn ?

God schiep een paradijs door bemiddeling van Zijn Shakti (scheppende energie), die zowel de materiële, instrumentale als functionele oorzaak van de schepping is (zie 9e les). Shakti is louter een Spel van Verandering of een paradijs voor de mens in zijn oorspronkelijkheid, zonder ik en zonder egoïsme. Het is niet je omgeving die je weghaalt uit je rustvolle waakzaamheid of zelfbeleving. Er is geen andere boosdoener dan het "ik", dat sedert zijn ontstaan (zie 6e les) geobsedeerd wordt door de gedachte dat alle zekerheid en geborgenheid buiten hemzelf liggen. Het ene motief achter alle gedachten, onrust en begeerten is het zoeken van zekerheid en geborgenheid buiten jezelf. Dat motief doet je alles achternahollen en sleept je mee tot je het ontmaskert en in deze lessen ontdekt dat er geen andere zekerheid bestaat dan de Werkelijkheid, bestaande uit het Bewustzijn dat we zijn en uit de Natuur waartoe dit lichaam met alles erin, erop en eraan behoort. De Natuur is een spel, speel het. Nu ! Is er een probleem nu ? Is er een probleem hier ? Er is geen ander probleem dan spijt om het verleden, angst om de toekomst en de obsessie dat geborgenheid buiten je ligt. Het verleden is weg, de toekomst bestaat niet en geborgenheid vind je enkel in de realisatie van voldaanheid in het Zelf en in je oorspronkelijke, paradijselijke Eenheidsbeleving (zie 6e les). Jezelf zijn is gedragenheid, een overgave die het verleden, de toekomst en elke hang naar geborgenheid loslaat. Overgave is een bodemloze innerlijke eenzaamheid. Daar ben je als des duivels voor ! Daar loop je van je weg, nietwaar ? Eenzaamheid is de kern van alle problemen en tegelijk het geheim van een ware doorbraak. Accepteer je innerlijke eenzaamheid, je leegte, je hopeloosheid en je niets-zijn tot op de bodem ! Dan alleen zal de Eén-zame Werkelijkheid geopenbaard zijn als het Zelf, in een eeuwig minnespel met de Natuur, stralend van hemel tot aarde. Wees niets, daarin zul je alles zijn !

Ik ben zwaarlijvig en heb zwakke buikspieren. Omgekeerde Houdingen lukken me niet.

Zwaarlijvig zijn is een kwaal waar je vanaf moet. Doe de Cobrahouding gedurende lange tijd (systematisch de tijd opdrijven !). Drijf de Voorwaartse

Buiging op tot zowat 3 minuten. Versterk inmiddels je buikspieren door de intensieve beoefening van de Balanshouding. Na enige tijd lukt de Omgekeerde Houding. Die oefeningen samen met Vishouding scheppen meer evenwicht in het metabolisme. Als je overigens de wenken volgt van de rubriek Voeding en om de week een dag vast met Modifast (bij de apotheker), word je langzaam, maar zeker slank en kun je zowat alle essentiële oefeningen aan. Bestudeer de Zonnegroet en doe hem dagelijks twaalfmaal. Met al die middelen zul je blaken van gezondheid en je in een jaar tijd vijf jaar jonger voelen.

WOORDVERKLARING

Intuïtie

De gekende mogelijkheden tot kennis zijn de waarneming via vijf zintuigen en afleiding (als het water van een bergstroom modderig is leiden we eruit af dat het hogerop in de bergen geregend heeft). Er bestaat een voor Janmodaal ongekende kennismogelijkheid : een toeschouwerschap waarin de actie van waarnemen (bepalen, benoemen, vergelijken, beoordelen enz.) en de rede worden overschreden. Het pure Feit van Waarnemen openbaart een Waarheid die niet in het bereik ligt van de vertrouwde kennismogelijkheden. Gericht op een bepaald onderwerp openbaart het Feit van Waarnemen specifieke kennis, waarvan in de Yoga Soetra meerdere voorbeelden worden gegeven. Gericht op Nabhi (de zonnevlecht) geeft het Feit van Waarnemen alle geheimen prijs over de werking van het lichaam. Door intuïtie is Ayoerveda (de traditionele Indiase geneeskunst, letterlijk de Veda of kennis van Ayoer of het leven) ontstaan.

Moreel bewustzijn

Voor zelfvervreemde mensen die met andere woorden het contact verloren zijn met de universele Bron van het denken (Bewustzijn), bestaat moraliteit uit het naleven van regels, normen en principes of uit dingen om te doen. Voor de mens die alle zelfvervreemding overstijgt en gevestigd is in zijn Bron, heeft moraliteit een existentieel en metafysisch karakter (8e les). Voor hem is moraliteit geen gedrag maar een Eenheidsbeleving die hij IS en waaruit niets anders voortkomt dan een spontaneïteit die Eenheid schept. Ook voor een beginner in Yoga zijn er regels. Die regels zijn niet het produkt van zelfvervreemde geesten, maar van Eenheidsbelevers die het pad kennen om de Eenheid te herstellen. De belangrijkste regel is een waarnemen (zien, luisteren ...), een denken en een gedrag zonder geweld.

Cryptisch

Sommige Yogateksten worden geacht cryptisch te zijn of een geheim te verbergen. Op het eerste gezicht zien vele Yogateksten er cryptisch uit, maar

voor wie Yoga IS, zijn ze zo helder als het maar kan. De verklaring is dat Yoga uiteindelijk maar begrepen wordt door de praktijk van Yoga. De waarheid van Yogateksten moet en kan men enkel ontdekken IN zichzelf.

Heb je ooit al een normaal mens ontmoet ?

En... viel het mee ?

Iedereen doet hard zijn best om zich in te passen in de sociale norm. Als daar één mens in slaagde zou hij dan meevallen ?
Deze slogan vond ik in een standje over homofilie. In mijn gevoel heeft hij zeer algemene betekenis : zelfvervreemding, een imago, doen alsof enz., weg ermee ! Je valt best mee als je bent wat je bent.

YOGA

CURSUS

3e LES

Uit de vorige lessen blijkt dat je veel meer bent dan de dingen waaruit je bent samengesteld. Een keihard bewijs daarvan ligt bij voorbeeld in het feit dat er zich in het lichaam tussen het ogenblik dat er een hap voedsel door je keel gaat en het ogenblik dat de onverteerbare resten je lichaam verlaten, een uitermate ingewikkeld en ontzagwekkend proces voltrekt van afbraak, assimilatie, herstel, vernieuwing enz. Zowat ALLE organen, tot en met de kleinste cellen, werken daar puik gecoördineerd aan mee, ZONDER DE BEWUSTE INBRENG VAN JE DENKEN. Achter je oude zelfbeeld staat dus inderdaad (zie 1e les) een bijzonder wonder ding: "Intelligent, high capacity," zoals computerspecialisten zeggen.

De geleerde kikkers beschouwen dat wondere ding als VOLAUTOMATISCH zonder meer, maar Yogis zagen het als een superintelligent spel van de Natuur in Zijn (Bewustzijn) levengevende aanwezigheid. Een reden me dunkt om jezelf veel positiever te gaan beleven.

BEN JE VOLAUTOMATISCH?

De geleerde kikkers -denk aan het verhaaltje uit de tweede les-, die alles aan de buitenkant bekijken met van de natuur geleende instrumenten "jump into conclusions" of hebben altijd pasklare antwoorden: "Je bent volautomatisch, want dat ingewikkeld proces wordt gestuurd door het autonoom (zelfstandig) zenuwstelsel." Dat is nauwelijks een verklaring van dat proces, want je moet heus geen Yogi zijn om te beseffen dat die uitspraak vele vragen openlaat.

Ook in dieren en planten speelt datzelfde, dikwijls even ingewikkeld proces zich af. Dieren hebben een autonoom zenuwstelsel, maar hebben planten dat ook?

Op tv zag ik de indrukwekkende experimenten van een Frans onderzoeksteam, die aantoonden dat planten reageren op allerlei uitwendige prikkels en... een geheugen hebben! Een van de proeven verliep als volgt. Een blad van een plant die in elk bladoksel nieuwe scheuten ontwikkelt, werd erg gekneusd, terwijl een aantal andere bladeren zonder meer met een scheermesje werden afgesneden. Enkele dagen later, toen in alle bladoksels nieuwe scheuten begonnen te groeien, was er geen enkel teken van leven te zien in de oksel van het gekneusd blad. Dat experiment staaft wat de Yogis eeuwen geleden zeiden: "Elk levend wezen, zonder onderscheid, draagt zijn hele geschiedenis mee in de vorm van SAMSKAARAS (indrukken), die verzinken in het onderbewustzijn en die alle samen de instinctieve of onderbewuste geest vormen." Uit de meditatie van echte zieners blijkt nog veel meer: "Het onderbewustzijn en de intelligente Praanas vormen een samenspel dat, in aanwezigheid van het Zelf (Bewustzijn), het organisme stuurt." Dat samenspel in de intelligentiegevende aanwezigheid van het Zelf, verklaart het wonder echt. De oude Yogis achterna, ontdekte Freud het onderbewustzijn (het "ES"), waardoor vele oude Yogainzichten plots wetenschappelijk verantwoord waren. Voor Freud was het onderbewustzijn de bron van alle "driften", maar het onderbewustzijn heeft beslist veel meer in zijn mars.

De Yogis gingen daar diep op in, met duizend voor de hand liggende vragen. Waarom voelt een pasgeboren eendje zich meteen thuis in het water? Hoe weet een baby dat hij zich kan voeden aan de tepels van zijn moeder? Wie heeft de vogels geleerd nesten te bouwen? Wat ligt aan de basis van de sociale structuur in een bijen- of mierennest?...

Freud noemde het onderbewustzijn geërfd, omdat hij blijkbaar geen alternatieven kon bedenken. Jung ontdekte een collectief onderbewustzijn met gemeenschappelijke archetypen of oersymbolen. Die ontdekking was een echo van wat de Yogis eeuwen geleden schouwden: Viraat en Hiranyagarbha, een kosmisch denken en een onderbewustzijn met oersymbolen, die de Yogis YANTRAS noemen. Maar, naast dat gemeenschappelijk onderbewustzijn, draagt elk wezen, aldus de Yogis, inderdaad zijn eigen geschiedenis mee, zoals een plant blijkbaar de pijnprikkel meedraagt.

Vele Yogis doken diep in dat onderbewustzijn en vonden er Samskaaras uit talloze vroegere levens, die alle samen de hele mens bepalen. Zoals een virtuose pianist niet meer bewust het spel van zijn vingers hoeft te sturen, zo moeten wij al lang niet meer bewust ingrijpen in de werking van ons organisme. Het onderbewustzijn doet dat, in samenspel met een innerlijk superintelligent stuurapparaat.

HET STUURAPPARAAT

Naast het onderbewustzijn schouwden de Yogis ook dat stuurapparaat en ontdekten overigens dat er tussen het onderbewustzijn en het stuurapparaat DEVATAS (intelligenties) en SHAKTIS (energieën) staan, die de indrukken van het onderbewustzijn activeren en coördineren en die het stuurapparaat (Praanas, Chakras, zenuwgebieden, zenuwbanen, endocriene klieren enz.) feilloos hanteren.

Onze spirituele gids, Swami Sivananda, die zelf een arts was, schreef daarover met eeuwige verbazing en verwondering en noemde het lichaam, met alles erin en eraan, "een magische tovermachine, waarin Prakriti Maa (Moeder Natuur), de gemalin van Bewustzijn, haar wonderbaarste vaardigheden tentoonspreidt". Wat er in ons omgaat is voor het grootste gedeelte onzichtbaar voor het oog en voor om het even welk instrument. Toch schouwden de Yogis dat en probeerden ze het onverwoordbare uit te drukken in woorden.

PRASHNA OEPANISHAD

In de vorige les werd die "magische tovermachine", aan de hand van de Prashna Oe-

panishad, enigszins doorgelicht als volgt. In wezen ben je AATMAN (Zelf of Bewustzijn). Louter door de aanwezigheid van Aatman heeft Moeder Natuur (het onderbewustzijn inbegrepen) een onvoorstelbare intelligentie. De oorspronkelijke gedaante van Moeder Natuur is Praana (levensenergie) die van Aatman is, zoals de schaduw van het lichaam is. Praana schept andere Praanas (Apaana, Vyaana, Oedaana en Samaana) en beveelt ze hun eigen afzonderlijk toegekend werk te verrichten (respectievelijk zuivering of uitscheiding, de cellen van voedsel en energie voorzien, het lichaam rechtop houden en de spijsverteringsprocessen coördineren). Uit Samaana ontstaan "zeven vlammen", namelijk zes Chakras (draaikolken van energie) en Sahasraara (in de top van het hoofd).

De Chakras worden voorgezeten door DEVATAS, zijn SHAKTIS, hebben trillingstempo's die weergegeven worden door klanken (Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om, Visarga) en kunnen onder meer worden gestimuleerd door ze aan te raken met YANTRAS (vierkant, maansikkel, driehoek, zeshoekige ster, cirkel, ovaal en volle maan).

De Chakras beheersen de zenuwgebieden van het autonome (?) zenuwstelsel, de 72.000 Naadies (zenuwbanen) en de endocriene klieren.

De grofste manifestatie van het stuurapparaat zijn de endocriene klieren. In de 2e les werden die in een tekening naast de Chakras geplaatst. Het verband lag zichtbaar voor de hand. Treffend is het feit dat de hypofyse, de centrale regelkamer van alle andere endocriene klieren, in de medische wereld wel eens "beveihebber" wordt genoemd, terwijl de erbij gelegen Chakra vanouds Aagnyaa of "Bevel" heet. Er bestaat dus geen twijfel over dat de Chakras de intelligenties zijn achter de endocriene klieren die door Swami Sivananda werden beschreven als "kleine, wonderbare chemische fabriekjes, die zeer krachtige stoffen (hormonen) produceren, die de hele 'chemistry' of scheikunde van het lichaam regelen en die onze structuur, onze gezondheid, ja zelfs onze hele mentaal-emotionele persoonlijkheid ten gronde beïnvloeden en bepalen".

JE SOFTWARE

In een eicel ligt de hele mens (de hardware en de door de aanwezigheid van Aatman geschapen software) besloten. De chromosomen, de genen en het DNA zijn het zegel van Moeder Prakriti (Natuur) of de blauwdruk van de ontwikkeling van de foetus, onder meer bepaald en gestuurd door het onderbewustzijn, waarvan het lichaam met alles erin en eraan een dubbel is. De cellen worden erdoor gedifferentieerd en vormen organen, waarvan er een achttal bestemd zijn om, geleid door een subtieler stuurapparaat, bijzondere stoffen te produceren die rechtstreeks in de bloedstroom terechtkomen en in bepaalde zogenaamde doelwitgebieden van het lichaam in actie te treden. Dank zij de intelligenties erachter zijn de endocriene klieren, onder leiding van de hypofyse, de ongeëvenaarde evenwichtskunstenaars die het hele lichaam perfect besturen.

Terloops nog een bewijs van het bestaan van Aatman of Bewustzijn. Het hele proces, gelegen tussen de opname en de uitscheiding van voedsel bij voorbeeld, bestaat uit een ontzaglijk aantal onderdelen. Een proces is per definitie een samenhangende reeks van functies, bewegingen, schakels en onderdelen, en is maar verklaarbaar als er intelligentie aanwezig is in alle fasen van het proces en als die alle fasen van het proces te boven gaat. Het welslagen van dat proces, met alle evenwichtskunstenaars erin, is maar verklaarbaar als er een Ziener (Aatman) achter staat, die zich bewust is van een opvolging, maar die zelf niet betrokken is in die opvolging... Dat klinkt moeilijk, maar het is de evidentie zelf!

Achter je onware, schizofrene zelfbeeld staat een wonder, superintelligent ding dat behoort tot de natuur en dat dient bekeken te worden zoals alle andere dingen. Daarachter sta JIJ, als Aatman of Bewustzijn!

DE ENDOCRIENE KLIEREN

Samenvattend kunnen we dus zeggen dat je Aatman (Zelf, Bewustzijn) BENT en dat je, dank zij de Praana en al zijn scheppingen er tussenin, een superintelligent instrument BEZIT. Dank zij de erachter staande Praanas, Chakras, zenuwgebieden en zenuwbanen, behoren de endocriene klieren tot de intelligentia van het lichaam. Laten we summier de functies van de endocriene klieren bekijken.

De HYPOFYSE of het hersenaanhangsel is de bevelhebber van het hormonale stelsel en staat dus in voor de tucht en de goede werking van alle endocriene klieren. Een van haar belangrijkste produkten is het groeihormoon, dat bepaalt of je een dwerg of een reus bent of tot de middelmoot behoort. ACTH is een hormoon dat de bijnierschors stimuleert en een rol speelt bij stress, terwijl TSH de schildklier stimuleert en dus zowat de hele innerlijke huishouding beveelt. Andere hormonen beïnvloeden de geslachtsfuncties, de barensweeën, de melkproduktie enz., maar er zijn er nog veel meer!

De PIJNAPPELKLIER ontvangt impulsen van de bewuste en onderbewuste geest en zendt, via zenuwen en hormonen, impulsen uit naar de hypofyse. De pijnappelklier is dan ook een beschermer (zorgt voor goede reacties op allerlei situaties), al maakt ze blijkbaar geen onderscheid tussen echte en onechte vlucht- en vechtreacties. Ook wat ingetoomde woede alarmeert de pijnappelklier, die het signaal geeft voor onnodige stressreacties. Swami Sivananda schrijft erover: "De pijnappelklier, een erwt groot, is de ontvanger van de draadloze telegrafie van de geest. Ze ontvangt boodschappen van ver verwijderde telepaten en speelt een belangrijke rol bij gedachtenoverdracht. Occultisten noemen haar het zesde zintuig."

De SCHILDKLIER heeft een invloed op zowat ALLE levensfuncties en zelfs op de Goenas (lichamelijk-vitaal-mentaal-emotionele toestanden). Ze beïnvloedt je lichaamsgewicht (!), regelt het metabolisme en meer bepaald de snelheid van de verbranding. Een gebrekkige werking veroorzaakt vertraagd ademen, verlaagde lichaamstemperatuur, traagheid en het onder de maat werken van de geslachtsklieren enz. Een te sterke werking ervan veroorzaakt een snelle lichamelijke ontwikkeling, sexuele veranderingen, rusteloosheid, prikkelbaarheid, hartkloppingen en hyperactiviteit. De schildklier is onder meer een ingebouwde klok en een assistent van de bevelhebber.

De BIJSCHILDKLIEREN regelen de kalkstofwisseling. Calcium is onder meer belangrijk voor de spiertonus en de vorming van het skelet.

De THYMUS is nog altijd gehuld in een waas van geheimen. Men vermoedt dat ze bacteriën en virussen herkent en een belangrijke rol speelt in het weerstandsvermogen. De klier verkleint naarmate men ouder wordt. Volgens Swami Sivananda is de thymus erg belangrijk in de kinderjaren en draagt ze bij tot de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Ze ligt ook aan de basis van vervroegde of vertraagde puberteit.

De ALVLEESKLIER regelt de suikerhuishouding. Insuline maakt de opname van suiker in de cellen mogelijk. Wanneer de alvleesklier, dikwijls wegens emotionele problemen, onvoldoende insuline produceert is men suikerziek.

De BIJNIEREN produceren adrenaline en noradrenaline. Die worden in de omgang de stresshormonen genoemd, omdat ze bij onechte vecht- en vluchtreacties het lichaam opjutten door een versnelde bloedsomloop. Een gebrek aan adrenaline veroorzaakt lage bloeddruk, een lage spiertonus, krachteloosheid. Overactiviteit veroorzaakt mannelijke trekken bij vrouwen, zoals overmatige haargroei, een lage stem enz. Adrenaline heeft een beschermende invloed tegen bacteriële infecties.

De GESLACHTSKLIEREN, de eierstokken bij de vrouw en de zaadballen bij de man, regelen alle processen die met de voortplanting en het geslachtsleven te maken hebben. Ze hebben een remmende werking op de groei van de beenderen. Ze bepalen de ontwikkeling van specifieke mannelijke en vrouwelijke trekken. De Yogis beweren dat sexsublimatie bijdraagt tot spirituele ontplooiing. Geslachtshormonen kunnen worden omgezet in Ojas Shakti of spirituele energie. Ook renners, boksers, voetballers

enz. weten dat ongelimiteerde sex de kracht van het lichaam en de geest op een laag pitje zet.

Over de uitgebreide, lang niet volledig gekende werking van de endocriene klieren moet je je eens echt bezinnen, ook over hun onderlinge communicatie. Dat is een wonder zonder meer! In normale omstandigheden, waarin je "de innerlijke administratie van het lichaam" (Sivananda) niet verstoort met stress en schizofrenie, loopt het hormonale systeem op wieltjes en geniet je van een perfecte gezondheid en vrede.

OEFENING

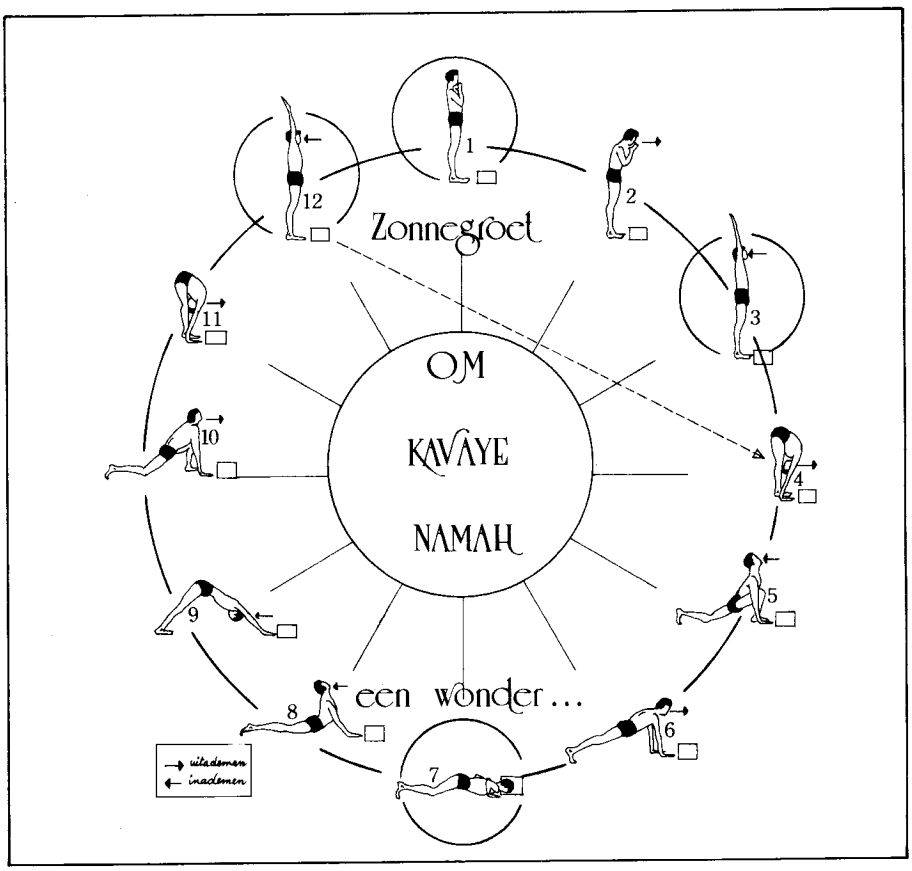
Eens je enig inzicht krijgt in de interne administratie van het lichaam, zul je je lichaam op een nieuwe manier ervaren, niet met eigenliefde natuurlijk, aangezien het tot de natuur behoort, niet met ideeën, gedachten en concepten, wel met een ervaringsgerichte, receptieve of ontvankelijke, keusloze en altijd aanvaardende verwondering en TOESCHOUWERSCHAP.

Met de kennis van deze les en dat TOESCHOUWERSCHAP kunnen we ons oefenschema verrijken met een van de belangrijkste Yogaoefeningen, waar we in de volgende les grondig en met een aantal variaties op ingaan. Inmiddels kun je wat experimenteren. Vóór het OM-zingen (zie 1e les) kun je, ontspannen zittend, stilaan leren de Chakras en eventueel andere vitale centra van intelligente energie aan te raken met een Toeschouwerschap dat we eerder de Gever van Praana (energie) noemden.

Zit dus rechtop en voel dat het lichaam gedragen wordt door de aarde. Dat is meditatie op één element waardoor de geest en het zenuwstelsel gaandeweg een kwaliteit van rust of niet-doenerschap bezitten en waardoor het anders altijd oordelende intellect een meer keusloze toeschouwer wordt. Je blijft je overigens even bewust van de rustig vloeiende adem tot er genoeg vrede in je is om met louter Toeschouwerschap de Chakras en vitale centra (zie tekening in de vorige les) aan te raken, terwijl er in gedachten 3 à 4 maal de naam van wordt herhaald: Moelaadhaara, Svaadhisthaana, Manipoera, Anaahata, Vishoeddha, Naasikagra, Broemadya, Sahasaara, Bindoe, Aagnyaa, Vishoeddha, Anaahata, Manipoera, Svaadhishthaana en Moelaadhaara. Je kunt dat 5 maal herhalen. In de mate dat er toeschouwerschap of pure waakzaamheid is en dat de "ik doe"-gedachte verdwijnt, is het noemen van die centra (de naam en de genoemde zijn een!) een aanraking van het Praanagevende Aatman (Zelf). Dat is Zijn wonder dat het innerlijke stuurapparaat zijn oorspronkelijke intelligentie en functie teruggeeft. Onderschat die oefening niet en maak er beslist tijd voor. Het hormonale systeem reageert er zo dankbaar op dat vele Yogis beweren dat je er in een jaar, in combinatie met een evenwichtig oefenschema, vijf jonger door wordt. Die oefening is overigens de noodzakelijke ondersteuning van de behandeling van stress en alle psychische kwalen.

Ook in diepe ontspanning kun je die oefening doen!

Voor de rest blijft het oefenschema volkomen gelijk. Beoefen het dagelijks, steeds met meer inzicht. Lees af en toe de ondertitels van de foto's van Aasanas en Kriyaas in de Bhagavad Gietaa (blz. 91 tot 128). In de mate dat je je die benadering stilaan eigen maakt is het succes beslist verzekerd. Vrij ademen, ontspannen gerekt zijn en je verheffen tot de Toeschouwer, die het lichaam en alle innerlijke gewaarwordingen louter als ervaringen ziet, zijn de grote vuistregels die je in geen geval mag vergeten.



ZONNEGROET

Inmiddels kun je wat experimenteren met de Zonnegroet (zie tekening), waarover je heel wat toelichting vindt in de Bhagavad Gietaa, blz. 74 tot 76. Op de tekening zijn vier bewegingen omcirkeld om aan te geven dat ze de belangrijkste zijn, omdat in die bewegingen de gedragenheid van het lichaam extra kan worden ervaren. Een beginner begint en eindigt een rondje Zonnegroet met houding 1 en kan maximum met drie rondjes beginnen. Elke week wordt er een rondje meer gedaan tot men aan 12 maal komt. Dan wordt stilaan geleerd er een doorlopende beweging van te maken door telkens van houding 12 meteen over te gaan naar houding 4. Het is erg belangrijk de Zonnegroet eerst te memoriseren vooraleer hem te beoefenen en eerst de bewegingen te leren vooraleer inmiddels de met pijltjes aangegeven wijze van ademen te beoefenen.

Zonnegroet is een van de wonderste oefeningen, omdat ze het natuurlijk ritme van alle innerlijke processen herstelt en alle innerlijke intelligentia bekrachtigt. De 12 bewegingen stellen de 12 manen voor in 1 Zonnecyclus en zijn het symbool van tijd, ritme, schepping enz.

De zon is het symbool van Aatman (Zelf, Bewustzijn). Zoals de zon straalt met haar eigen licht en licht IS, zo straalt Aatman met en IS intelligentie, zien, luisteren, waakzaamheid. Kavih, wat als datief voorkomt in de Mantra OM KAVAYE NAMAH, is een van de duizend Namen (zie Bhagavad Gietaa, blz. 200) en een staat van altijd aanwezig, allesomvattend en onverwoestbaar ZIENWAAKZAAMHEID. Zonnegroet is een veeleer moeilijke oefening, waarin niettemin een voortdurende waakzaamheid of toeschouwerschap wordt gevraagd voor de bewegingen van het lichaam en de Praana.

Zonnegroet verdrijft talloze kwalen. Ze is aërobic, omdat ze het hart en de longen dagelijks even (perfect gedoseerd!) boven

hun toeren laat gaan en hardt en sterkt. Ze is een wonder! Als iedereen ze beoefende volgens de regels van de kunst, zouden heel wat dokters iets anders moeten gaan doen!

MEDITATIE

Ga rustig door. Je meditatie stelt wellicht nog niet zoveel voor, maar naarmate je je door oefening leert verheffen tot puur toeschouwerschap komt meditatie helemaal vanzelf! Je moet me overigens nog wat tijd gunnen om je gaandeweg meer inzicht te brengen, alle innerlijke geheimen te ontsluieren en wat psychologie te geven, vooraleer ik je beter kan laten begrijpen wat meditatie eigenlijk is. Nog wat geduld dus!

VOEDING

Grondig kauwen, plantaardige voeding met de nodige verscheidenheid, matig eten en af en toe eens een maaltijd overslaan of een dagje vasten (eventueel met Modifast, verkrijgbaar bij de apotheker) zijn belangrijke regels voor een goede gezondheid. Samen met een harmonisering van de werking van de endocriene klieren, zijn dat overigens de beste middelen om een optimaal lichaamsgewicht te vinden en dus slank en fit te zijn. Eet vooral in een rustige sfeer en geniet van elke hap! Tomeloos! Ga na waarin je meest trek hebt. Noteer dat, want later zul je er iets uit leren als we een studie maken van de Goenas.

WENKEN

Leer echt wat meer te houden van het wondere ding achter je oude, onechte zelfbeeld. Geef het wat oefening, ontspanning en goede voeding. Geef het zuivere lucht om te ademen, zuivere dingen te eten en te drinken. Wees er rustig mee bezig. Een etmaal bestaat nog altijd uit 24 uur: er is tijd zat!!! Oefen overigens spelenderwijs, niet te ernstig. Het is geen karwei, maar het beste ogenblik van de dag dat je nooit meer zult willen missen. Faal je eens, herbegin dan! Geen Yoga beoefenen is jezelf bij de neus nemen.

SCHRIJF

De respons komt los. Vele vragen werden in deze les al beantwoord. Kun je leven zonder dierlijke eiwitten en vetten, vraagt een lezer. Ja, natuurlijk, miljoenen mensen doen het, op melkprodukten (matig) na. Dat is geen probleem als je ongeraffineerde, natuurlijke, plantaardige produkten eet.

Macrobiotiekers zeggen dat melk slecht is. Is dat zo? In India zijn er heel wat mensen, Doedhadhaaris genoemd, die uitsluitend leven op melk en merkwaardig gezond zijn. Melk is slecht voor mensen die andere dierlijke vetten en eiwitten en veel suiker eten. In dat geval heeft melk een slijmvormend effect.

Helpt edelsteen therapie b.v. bij maagpijn, vraagt een andere lezer. De edelsteentherapie is in de Ayoerveda (de traditionele Indiase geneeskunst) goed gekend. Edelstenen worden op verschillende manieren aangewend. Tegen maagkwalen wordt meestal heliotroop voorgeschreven. Amatist is een gegeerde steen voor Yogis, omdat hij bijdraagt tot rust en verinnerlijking. Als je maagpijn hebt, die niet verdwijnt met goed kauwen, ontspanning, wat oefening en een maagsparend dieet, kun je best je maag eens laten bekijken door een internist. Naarmate deze cursus vordert en je stilaan in staat bent om de alomtegenwoordige verslaving aan stress te doorbreken, zullen maagkwalen, oorspronkelijk met wat medische ondersteuning voorgoed verdwijnen.

Is ignatia goed voor mijn depressie? Dergelijke vragen kun je best stellen aan een homeopaat. In een homeopatisch verdunning (30K b.v.) heeft ignatia een brede werking. Sombere gedachten, depressie, het gevoel een krop in de keel te hebben en de neiging om alles tegen te spreken zijn enkele van die symptomen die verwijzen naar ignatia... Zonnegroet, Aasanas, Praanaayaama, ontspanning, wat meditatie, tot meer inzicht komen in jezelf, gezond eten en dikwijls een frisse neus halen enz. zijn de echte middelen, die we in deze cursus ten overvloede aanreiken.

Moet ik elke dag dezelfde oefeningen doen? Ja. Dat lijkt wat eentonig, maar naarmate er enige verdieping komt smelt de verveling als sneeuw voor de zon. Een Aasana geeft een optimaal effect na 6 maand dagelijkse beoefening. Alles kost zijn prijs, dat begrijp je toch?
Iemand schrijft me: "Gezocht een Yogi met simplistische opvattingen, die moeilijk waar te maken zijn..." Dank je voor het compliment. Maar wacht nog enkele lessen vooraleer je je een oordeel vormt. Yoga is eenvoudig en daarom voor ingewikkelde geesten moeilijk te vatten. Kom rustig bij mijn simplistisch verbond. Het zal je goed doen.

Vele brieven werden persoonlijk beantwoord en altijd voor 100% vertrouwelijk behandeld.
Tot volgende maand. Dan bestuderen we de oude Yogaindeling van ziekten. We zullen daar heel wat nuttige en praktische besluiten uit trekken en zullen stilaan een goed inzicht krijgen in het aanbod van Yoga.

Siva
Abeelstraat 19
9300 Aalst

ONZE YOGALESSEN ZIJN
DE PRAKTISCHE TOEPASSING
VAN
WAT JE HIER LEEST.

Inlichtingen: J. Kiekens
Bredestraat 204
9300 Aalst
tel. (052) 77 74 90

PERSOONLIJKE NOTA'S

LEZERS VRAGEN

Ik begreep dat zich bewust zijn van de Chakras belangrijk is voor de goede werking van de endocriene klieren. Het probleem is dat ik die Chakras helemaal niet kan aanvoelen en dat mijn pogingen daartoe me zenuwachtig maken.

Je bewust zijn van de Chakras is inderdaad bijzonder belangrijk. Het is helemaal geen probleem als je de Chakras niet aanvoelt. Zit perfect rechtop en toch ontspannen. Realiseer het feit dat het lichaam gedragen wordt door de aarde. In gedragenheid kun je vrijwillig je bezig zijn, je zoeken, je willen enz. loslaten en opbaart er zich een waakzaamheid die het lichaam ervaart ALS EEN ERVARING, zonder mentale beelden. Nadat je de plaats van de Chakras vanbuiten geleerd hebt, volstaat het in gedragenheid en rustvolle waakzaamheid de namen van de Chakras in gedachten te herhalen en de klank ervan te plaatsen in de punten waar, volgens de tekening in de 2e les, de Chakras aanwezig zijn. In de 5e les vind je de oersymbolen van de elementen in de Chakras, waarmee je de Chakras toch kunt visualiseren. Op dat niveau is elke inspanning tegengesteld aan Yoga. Rustvol toeschouwerschap is de boodschap ! In de 9e les vind je een Mantra waarmee het feit van Zien wordt geopenbaard. Het af en toe herhalen van die Mantra tijdens het zich bewust zijn van de Chakras zal je helpen !

Wat betekent OM en wat is de zin van OM-zingen ?

Over OM kan ik een boek schrijven, maar wat je oefening betreft, volstaat het te weten dat OM de verklanking is van de Werkelijkheid (als Prakaasha, Vimarsa en Samsraya - zie 4e les). OM schept eerst Prakaasha, letterlijk een luister of een waakzaamheid, die zich hier en nu bewust is van de totaliteit van ervaring. Prakaasha is het Feit van Zien-Luisteren. Prakaasha is Liefde die accepteert, omvat en niet de nood voelt om dingen te veranderen. OM bestaat uit drie klanken A-OE-M die aanvaarding en vrede scheppen, de levensenergie opwaarts richten en (met de zoemklank M) helende nectar doen vloeien uit Sahasraara. Het bewijs van de taart ligt in het eten van de taart : oefen en ontdek !

YOGA CURSUS

4de LES

Persoonlijke problemen, zowel psychische als lichamelijke, en intermenselijke problemen kunnen niet worden opgelost zonder ze te begrijpen. En ze begrijpen is onmogelijk zonder een diepgaand inzicht in wat de mens in al zijn aspecten in wezen is.
Een juist MENSBEELD is het begin van echt inzicht. Het is de noodzakelijke basis voor alle ernstige en zinvolle pogingen tot meer lichamelijk, psychisch en intermenselijk welzijn.

Alvorens dieper in te gaan op de bovengenoemde problemen en tot een ware doorbraak in Yoga te komen, moeten we ons dan ook een juist en voor iedereen verifieerbaar mensbeeld eigen maken. De mens is "een DRIE-EENHEID van SIVA, SHAKTI en NARA".

SIVA

Siva is de belangrijkste en diepste dimensie van de mens. Elke baby IS Siva (Romain Rolland en Freud schreven elke baby een "oceanisch gevoel" toe) tot op het ogenblik dat, altijd volgens een zowat eender scenario, Siva wordt verdonkeremaand. Op dat ogenblik ontstaat er, in een schijn van werkelijkheid (Maayaa), een schizofrene zelfbeleving of een diepgaande vereenzelviging (Abhimaana) met een schim die men nooit is. Deze primaire, ziekmakende onwetendheid (Avidyaa) wordt voor waar aangezien en is aldus de oorzaak van zowat alle problemen. Die onwetendheid kan door Yoga worden weggenomen en doorbroken. Voor Yogis wordt Siva, langzaamaan en in een groeiende intensiteit, opnieuw een ware Zelfbeleving.

De Werkelijkheid die hier Siva wordt genoemd heeft drie aangezichten, die hij een na een toont: PRAKAASHA, VIMARSA en SAMSRAYA. Een nieuwe Zelfbeleving komt dus slechts stap na stap en langzaam. Maar zodra je er op een onvervalste, authentieke wijze mee bezig bent, toont Siva stilaan zijn eerste gezicht en smelten problemen als sneeuw voor de zon.

In een eerste staat van echte Zelfbeleving is Siva PRAKAASHA of waakzaamheid. Prakaasha is onverwoestbaar, onvergankelijk en ondenkbaar Bewustzijn, voorbij ruimte, tijd en oorzakelijkheid. Als Prakaasha is Siva een onbetrokken, inspanningloze, keusloze en volstrekt ongeconditioneerde Toeschouwer van Nara (lichaam, gedachten, gewaarwordingen enz.) en van zijn omgeving. Hij is Dat wat ervaart achter ALLE ervaringen of dingen, die hoe dan ook waarneembaar zijn. Hijzelf is dus nooit een ervaring of ding en wordt daarom terecht ondenkbaar genoemd. Als Toeschouwer is Hij volmaakt door zijn totale onbetrokkenheid of het feit dat Hij voorbij ruimte, tijd en oorzakelijkheid staat. Als je in een trein zit en naar een andere trein kijkt, die met dezelfde snelheid dezelfde richting uitgaat, heb je het gevoel dat beide treinen stilstaan. Dat is een onecht toeschouwerschap, omdat de toeschouwer betrokken en gegrepen is in het proces van ervaring. Welnu, Siva is dat niet: Hij staat buiten het veld van ervaring, buiten het proces van ervaring en dus buiten tijd en ruimte. Hij is compleet onbetrokken, zonder oordeel en keuze en zonder inspanning. Hij grijpt zelfs niet in op gedachten en gevoelens, maar zodra de geest of het denken in Hem gevestigd is, verliest het denken al zijn conditioneringen en conflicten en wordt het volmaakt. Hij is altijd eender en onveranderlijk en daarom ook onverwoestbaar en voorbij oorzakelijkheid. Hij is kortom puur Toeschouwerschap; een stille, vredevolle en voldoening schenkende staat van Zelfbewustzijn.

In een daarop volgende staat van Zelfbeleving is Siva VIMARSA of een aldoordringend en allesomvattend Bewustzijn dat het hele veld van ervaring (Nara en zijn omgeving) IN zichzelf en ALS zichzelf ziet. Het feit van zien wordt iets gestalteloos waarin de wereld wordt ervaren als een innerlijkheid en waarin Nara en alle andere "dingen" op dezelfde basis gevat zijn. Dat is een staat van volmaaktheid en grote zaligheid.

In een derde staat van Zelfbeleving is Siva SAMSRAYA, waarin de wezenlijke eenheid wordt ervaren van Prakaasha en Vimarsa. Het is een staat van SAMVIT of eenheidsbeleving, het Absolute genoemd. De drievoudige beschrijving van JOUW meest wezenlijke werkelijkheid vind je terug in de Bhagavad Gietaa. Vooral hoofdstuk XIII is in dat opzicht erg relevant.

NARA

Het tweede facet van de drie-eenheid, die tegenover Siva staat, wordt NARA genoemd. Nara is het in ruimte, tijd en oorzakelijkheid beperkte en eindige aspect van het Absolute in de vorm van een levend wezen, zijn omgeving (zijn ervaringen) inbegrepen. Met Nara wordt het lichaam bedoeld met alles erin en eraan, alles wat innerlijk waarneembaar is, tot en met gedachten, gevoelens en dromen en ook de omgeving, zoals ze wordt waargenomen. De Bhagavad Gietaa noemt dit in hoofdstuk XIII "het veld" van ervaring en beschrijft het heel grondig. Nara is volmaakt als hij is wat hij is. Het Nederlandse woord "nar" komt van dezelfde stam en zegt veel over Nara. Een nar is de enige die aan het koninklijk hof mag zijn wat hij is en die alle diplomatie, alle doen alsof, alle attitudes mag afleggen. Hij is wat hij is en zegt wat hij denkt. Als hij overigens een ware Toeschouwer (Siva) zou zijn en zichzelf bekeek als alle andere dingen, had hij geen schizofreen zelfbeeld of geen imago en was hij beslist nogal wat gelukkiger dan de koning en zijn waardig gevolg, dat met elk woord en elk gebaar bedelt om aandacht en erkenning en hoog op de tenen loopt... Nara is een relatieve werkelijkheid, omdat ze komt en gaat. Zijn bestaan is tijdelijk. Hij gaat maar een leven mee.

SHAKTI

Het derde facet van de drie-eenheid wordt Shakti genoemd. Shakti is een intelligente, intermediaire energie tussen Siva en Nara. Shakti is een knoop van Siva en Nara of van Bewustzijn en natuur. Ze is de schakel tussen het tijdloze Bewustzijn (Prakaasha) en het tijdelijke, veranderlijke veld van ervaringen. Ze is bemiddeling en overdracht. Ze is het pad langs waar Siva afdaalt in Nara als het feit van zien, luisteren, voelen enz. Zien b.v. is niet iets wat we doen (!), maar iets wat IS. Zien is Siva! Siva is zien, verdonkeremaand door het mentaal proces van zien (bepalen, benoemen, vergelijken, beoordelen enz.) en door de waan dat Zien of Bewustzijn een produkt is van het lichaam of het denken. Als schakel tussen Siva en Nara is Shakti overigens een pad waarmee Nara kan opstijgen tot zijn meer wezenlijke staat (Siva) en kan vertoeven in Prakaasha, Vimarsa of Samsraya. Daarmee zitten we enigszins in het gevaarlijke westelijk pad (Koendalinie Yoga) en het volstrekt ongevaarlijke oostelijk pad (Kriyaa Yoga), maar daarin gaan we ons, voorlopig althans, niet verdiepen. Ons interesseert Shakti nu enkel als medium om evenwicht te scheppen in de innerlijke intelligenties.

In de 3de Les hebben we Shakti beschreven als een samenspel van intelligente Praanas of energieën en het onderbewustzijn, dat de stuurkracht is achter alle levensprocessen. Het onderbewustzijn is voor een deel gemeenschappelijk of universeel en bevat archetypen of oersymbolen, die het zegel zijn van Vieraat of het Kosmisch Denken. Elk wezen draagt met andere woorden het zegel van Siva als Vimarsa, dat het Dharma bepaalt van een soort. Dharma is de rol van een soort binnen het groter geheel. Naast Siva's zegel bestaat het onderbewustzijn overigens uit een zee van ervaringen of uit de hele eigen geschiedenis die elk wezen met zich meedraagt. Dat onderbewustzijn is gelouterd en grotendeels gedeconditioneerd. Het bevat een vloed van gegevens en aan de oppervlakte enkele programma's of tendenzen, mogelijkheden en talenten, die samen het Svadharma of de eigenheid van elk wezen uitmaken. Als het mogelijk was een perfecte horoscoop te maken, dan zou die je Svadharma zijn, een aanleg, een eigenheid en een code, die je hele leven richten, bepalen en feilloos doen verlopen. Het Svadharma wordt verdonkeremaand met een schizofreen zelfbeeld en dient vertaald in allerlei leefregels tot op het ogenblik dat dat onware zelfbeeld verdwijnt. De intelligente energieën en het onderbewustzijn bevatten overigens een taallaboratorium waarmee elke baby wordt geboren. Shakti is een wonder. Ze is in elk wezen Siva's schaduw. Ze gaat misschien miljoenen jaren mee, maar toch is ze beperkt in tijd, veranderlijk en bepaald door de kosmische samenhang van alle dingen.

Terloops vestig ik er je aandacht op dat je beslist geen aanstoot mag nemen aan de naam Siva. Je zou bewustzijn evengoed Vader kunnen noemen of om het even welke andere passende naam geven. Misschien is het zelfs best er geen naam op te plakken. Bewustzijn is nooit een object of een ding en heeft dus in wezen geen naam. Siva is de naamloze Werkelijkheid, met drie aangezichten, zoals hierboven beschreven.

EEN VIERDE, SPIJTIGE DIMENSIE

Het tot nu toe beschreven mensbeeld is niet het beeld van Jan-modaal, maar van de Yogi op weg naar Zelfrealisatie. Bij Jan-modaal komt daar trouwens een spijtige dimensie bij, een vals zelfbeeld, dat zo onwerkelijke is als de Napoleon van de schizofreen die zichzelf als Napoleon ervaart. Dat zelfbeeld is de som van alle ongelouterde en geconditioneerde ervaringen, die ontstaan vanaf het ogenblik dat een baby zijn Sivabewustzijn of zijn "oceanisch gevoel" verliest. Dat zelfbeeld is een imago dat alleen een nar zich niet aanmeet. Het is een doen alsof, zoals bij de edelen aan het hof. Het is iets wat door conditionering heel echt kan lijken. De geheime kracht achter die conditionering is onder meer het sociaal begrip "normaal zijn", waaraan iedereen meent te moeten voldoen om er te komen en gelukkig te zijn, terwijl dokter Ringoet en andere progressieve psychiaters dat begrip als een bron van alle kwalen beschouwen. Maayaa (begoocheling) heeft een groot aandeel in dat valse zelfbeeld. Maayaa is



De volmaakt geschapen mens, het middelpunt van de zodiac. In de figuur zijn aangegeven de zeven chakra's in het menselijk lichaam en het verband daartussen en de verschillende sterre-tekens.

Uit: "Inleiding tot de kennis van symbolische vormen en van de mystiek der bouwkunst" van Jan Boer, uitgeverij Schors Amsterdam

de misleidende kracht in alle ervaringen waardoor een mens gegrepen wordt in het proces van ervaring -denk aan het verhaal van de twee treinen-, zijn toeschouwerschap verliest en alles ziet doorheen een mist van begoocheling. Zo 'n mens is in wezen conflict, omdat die begoocheling alle dingen tot objecten maakt, die hij, met veel ellebogenwerk, tevergeefs verovert, platwalst of "gebruikt" (Bhagavad Gietaa, XVI 7-18).

Het menselijk drama is dat de Werkelijkheid geen onwerkelijkheid duldt en, zoals beschreven in de Bhagavad Gietaa, VI 5 en 6, een vijand wordt die alle huidige persoonlijke, intermenselijke en maatschappelijke problemen schept.

Met dit inzicht begrijpen we Yoga oneindig veel beter. Zonder dat inzicht raakt Yoga de kern van de zaak niet en dat is ongetwijfeld de reden waarom teveel mensen, geïnspireerd door hun vierde dimensie, Yoga beoefenen zonder voldoende resultaten. Vasishta, een Zelfgerealiseerde wijze, zag het duizenden jaren geleden zo....



GEZONDHEID

OORZAKEN VAN ZIEKTE

Onze klassieke geneeskunde is symptomatisch en beperkt zich veelal tot het louter wegnemen en onderdrukken van symptomen, terwijl de oorzaken ongemoeid blijven. Symptomen en oorzaken worden overigens met elkaar verward. Swami Sivananda, zelf een arts, schrijft: "Het aanpakken van de oorzaken van ziekte is de enige rationele behandeling, waarin de patiënt zelf een uitermate groot aandeel heeft. Het heeft geen zin symptomen te onderdrukken, want als de basisoorzaak niet echt wordt weggenomen, neemt de ziekte een ergere, chronische vorm aan."

Bovendien benadrukt Swamiji sterk de idee dat het de natuur is die heelt en dat medicijnen enkel haar regenererende werking kunnen en mogen ondersteunen. Hij verklaart dat onjuiste behandelingen, die niet zelden het natuurlijke genezingsproces verstoren, veel schade kunnen berokkenen. Denk maar aan het dikwijls onnodig gebruik van antibiotica (anti-leven) en het geknoei met cortisone dat -de homeopaten weten dat heel goed!- een dikwijls levenslange verstoring van het energielichaam tot gevolg heeft. "Wees daarom wijs en wees vooral je eigen dokter," zegt Swami Sivananda laconiek.

ONZE VISIE OP ZIEK ZIJN

De laatste tijd is de visie op ziek zijn schijnbaar erg veranderd. Ik hoorde een neuropsychiater beweren dat meer dan 80% van de ziekten psychomatische oorzaken hebben. Ik schrok me een ongeluk toen een verpleegster uit een psychiatrische kliniek me zei: "Mijn baas beweert hetzelfde, maar hij verstaat eronder dat vele kwalen lichamelijke oorzaken hebben en dus enkel te behandelen zijn met pillen." De dwaasheid is dus nog lang de wereld niet uit. Een psychiater die meer van wanten weet, beweerde in de Yogafederatie precies het tegenovergestelde. Onder psychosomatisch begrijpt hij dat zowat alle ziekten van psychische oorsprong zijn. Zelf reageerde ik daar toen op met de bedenking dat zowat alle ziekten moeten worden bekeken als een lichamelijke-vitale-emotionele-morele toestand en als zodanig moeten worden behandeld met een integrale benadering die al die facetten van de mens insluit. Yoga is zo'n benadering.

YOGAVISIE OP ZIEK ZIJN

De Yogavisie gaat veel dieper dan onze meest vooruitstrevende visie. Ze werd op zijn best verwoord in de duizenden jaren oude Yogavasishta, in een dialoog tussen de wijze Vasishta en zijn discipel, Raama. Vasishta onderscheidt twee soorten ziekten: PRIMAIRE ziekten en SECUNDAIRE ziekten. De primaire ziekten verdeelt hij in SAMANYA of gewone ziekten en SARA of essentiële ziekten.

De secundaire ziekten, aldus Vasishta, zijn de ziekten die worden veroorzaakt door uitwendige factoren: verwondingen, vergiftigingen, verkeerde behandelingen, infecties enz. "Die ziekten van het lichaam," zegt Vasishta, "die niet ontstaan uit de fundamentele oorzaak van ziekte kunnen worden uitgedreven met Mantras (toelichting volgt later), geneesmiddelen en de vele middelen voorgesteld door de mensen die bedreven zijn in de medische wetenschap." Met medische wetenschap bedoelt hij de traditionele Indiase Ayoervedische geneeskunde, niet onze geneeskunde, die te vlug grijpt naar antibiotica en andere middelen die de eigen intelligenties van het lichaam verstoren. Als je echt ziek bent is er helemaal niet zoveel keuze: naar de dokter, zo mogelijk eerst naar de homeopaat of de natuurgenezer.

De primaire ziekten vormen het leeuweaandeel van alle ziekten. Over de SAMANYA ziekten zegt Vasishta: "Wanneer ze terugkeren naar hun oorsprong of oorzaak worden ze vernietigd. Hun oorsprong of oorzaak zijn de gedachten en spanningen die ontstaan uit de kloof tussen het echte Zelfbeeld (Siva-Shakti-Nara) en het onechte zelfbeeld dat ontstaat uit vereenzelviging, conditionering en inbeelding. Wanneer die spanningen in de wortel worden vernietigd, verdwijnen de Samanya ziekten vanzelf."

Tot de SARA of essentiële ziekten horen niet alleen de bovengenoemde kwalen die het lichaam teisteren met angst, depressies enz. Vasishta noemt die kwalen "de ziekte van geboorte", waarmee hij doelt op de vereenzelviging met het lichaam, het denken, de emoties enz. "Die ziekten verdwijnen nooit," zegt Vasishta, "tenzij door Aatma Vichaara (Zelfonderzoek, Zelfbewustzijn)."

Die indeling van de ziekten lijkt me bijzonder relevant, werpt licht op juiste preventieve gezondheidszorg en psychohygiëne en leert ons veel over de wijze waarop we de Yogaoefeningen moeten benaderen en beoefenen.

Even relevant is Vasishta's beschrijving van het ontstaan van mentale en psychomatische ziekten: "Wanneer de in het Aatman (echte Zelf) gevestigde geest in opgewondenheid zijn Bron (Siva) verlaat, **volgt het lichaam** in zijn voetspoor. Wanneer het lichaam opgewonden is, is er **geen juiste waarneming** van de dingen en **ontspoort de Praana** (energie) uit haar normale zenuwbanen. De Praana gaat dan tekeer als een dier gewond door een pijl. In plaats van het lichaam rustig en gelijkmatig te doordringen, vibreert of trilt de Praana in een onevenwichtig ritme. **De Naadies** of zenuwbanen behouden geen vaste plaats, maar **bewegen.** En het **voedsel** dat wordt opgenomen in die chaos wordt **getransformeerd in zware ziekten.** Het is dus duidelijk dat ziekte wordt veroorzaakt door de primaire oorzaak (de kloof tussen het echte Zelf en het onechte zelfbeeld). Enkel wanneer die primaire oorzaak wordt uitgeroeid, verdwijnen alle ziekten..."

Wordt dat goed begrepen, dan ligt de weg open om, met goede oefeningen vanuit een juiste instelling en benadering, een optimale gezondheidszorg, een perfecte psychohygiëne en de genezing van oude kwalen te bewerkstellingen.



OEFENING

Uit alles wat in deze les voorafgaat is het niet moeilijk een juiste benadering en een perfect Yogapad af te leiden. Gebaseerd op de drie-eenheid die de mens is, bestaat een volwaardig Yogapad uit een drie-eenheid, namelijk Trikayoga of de Yoga bestaande uit een drievoudige benadering.

De eerste benadering heeft te maken met NARA en bestaat uit zuiveringsoefeningen, Aasanas, Kriyaas en een gezonde voeding.

De tweede benadering heeft te maken met SHAKTI en bestaat uit een aantal subtiele technieken waarin de innerlijke intelligenties, de Praanas en de Chakras, worden aangeraakt met puur toeschouwerschap.

De tweede benadering omvat ook Praanaayaama of ademhalingsoefeningen. Zelfs Aasanas en Kriyaas behoren daartoe.

Het derde aspect van Trikayoga heeft te maken met SIVA. De benadering bestaat uit het offer (zie hoofdstuk IV van de Bhagavad Gietaa) en meditatie. En aangezien Siva drie aangezichten heeft, zijn er ook drie meditaties: Adhyaatmika-, Adhibhautika- en Adhidaivikameditatie. Die meditaties beogen het afleggen van het onware zelfbeeld en het realiseren van SIVA in drie stadia: Prakaasha, Vimarsa en Samsraya (zie inleiding deze les). Het onware zelfbeeld afleggen vraagt een grondige kennis ervan. Daarvoor zullen we een beroep doen, zowel op de Yogapsychologie als op de Westerse psychologie.

Je hebt het begrepen, de vorige lessen waren een voorbereiding op deze les: deze les is de beste oriëntatie die in je Yogabeoefening spoedig een doorbraak brengt.

We bekeken en beoefenen een aantal Aasanas en de Zonnegroet. Ga daar rustig mee door. In de tweede les beschreven we een subtiele oefening, die te maken heeft met Shakti. Daarover maakte ik een tekening met bijkomende informatie. Memoriseer deze informatie, want ze zal je in een van de volgende lessen van pas komen.

MEDITATIE

Ga rustig door met je meditatie. In de komende lessen ontsluieren we er alle geheimen van. De beste voorbereiding is het veelvuldig lezen van deze lessen, het proberen er de draad in te vinden en je gezichtsveld zodoende te verruimen.

VOEDING

De belangrijkste regels zijn:

1. Eet weinig of geen dierlijk voedsel, omdat dit teveel eiwitten en verzadigde vetten bevat. Hoe minder vlees en zuivelprodukten hoe beter. Eet desnoods een weinig magere vis af en toe.

2. Die omschakeling gaat liefst gepaard met het kiezen van plantaardig eiwitrijk voedsel: volle graanprodukten, peulvruchten (niet overdrijven) en noten. Noten bevatten vetten van een veel betere kwaliteit dan dierlijke vetten.

3. Vermijd geraffineerde suikers, ook in de vorm van frisdranken, koekjes, gebakjes enz.

4. Gebruik weinig zout. Gebruik enkel ongeraffineerd zeezout.

5. Wees bijzonder matig met alcoholhoudende dranken.

6. Neem enkel geneesmiddelen als het noodzakelijk is en zoek in dat geval zelfs naar niet-toxische alternatieven.

7. Eet dagelijks wat verse biologisch geteelde groenten.

8. Laat volwaardige ongeraffineerde granen het hoofdbestanddeel van je voeding uitmaken.

9. Eet inlands fruit van het seizoen.

10. Kook met plantaardige olie. Eet weinig boter; vervang ze desnoods door een goede plantaardige margarine.

11. Overdrijf niet met koffie of thee.

12. Gebruik in dat alles je gezond verstand en maak er vooral geen obsessie van.

WENKEN

Vele mensen denken dat Yoga voor Oosterlingen is. Niets is minder waar. Wij Westerlingen hebben er veel meer behoefte aan, omdat primaire ziekten veel meer voorkomen in onze cultuur dan in de Oosterse culturen, waar secundaire ziekten veel talrijker zijn. Het Oosten heeft meer dokters nodig, wij meer Yoga.

De grondleggers van Yoga stonden overigens boven het gangbaar begrip cultuur dat, aldus Freud, het produkt is van het "ICH". In Yoga gaat het om feiten en om een fundamentele waarheid die men, als men het kaf van het koren weet te scheiden, terugvindt in de wortels van alle culturen. Hoe dan ook, Westerlingen en Oosterlingen hebben hetzelfde zenuwstelsel, dezelfde endocriene klieren en dezelfde Praanas en Chakras. Ze leven met hetzelfde verdrongen Oedipuscomplex (later meer daarover) en hebben, aldus Jung, zelfs hetzelfde gemeenschappelijk onderbewustzijn met dezelfde archetypen of oersymbolen.

Zelfs wat ik in de inleiding van deze les schreef is terug te vinden in zowat alle culturen. In de culturen waar men de Werkelijkheid niet in de hemel of aan het begin van de tijd, maar Hier en Nu in het hart van de mensen ziet en waar men er geen zondagszaak van maakt, zijn er weinig of geen essentiële ziekten. Bij ons zijn zowat 60% van de mensen min of meer depressief!

Ik ga bewust zeer diep op Yoga in, omdat ik bij ervaring weet dat de enige oplossing voor alle essentiële kwalen daarin ligt. Vele mensen die zich goed voelen in hun huid (?), blijven meestal hangen in een oefening af en toe. Aan die mensen zeg ik -Swami Sivananda wijdde er het leeuweaandeel van zijn werk aan!- in hun dagelijkse handel en wandel niet te sollen met de Werkelijkheid. Je medemensen zien als jezelf en minstens een vaag beeld hebben van de grote samenhang van alle dingen in Siva, is de grote regel die ook zij, zonder zichzelf en hun relaties schade te berokkenen, niet veronachtzamen als ze hun schizofrenie niet pathologisch willen maken.

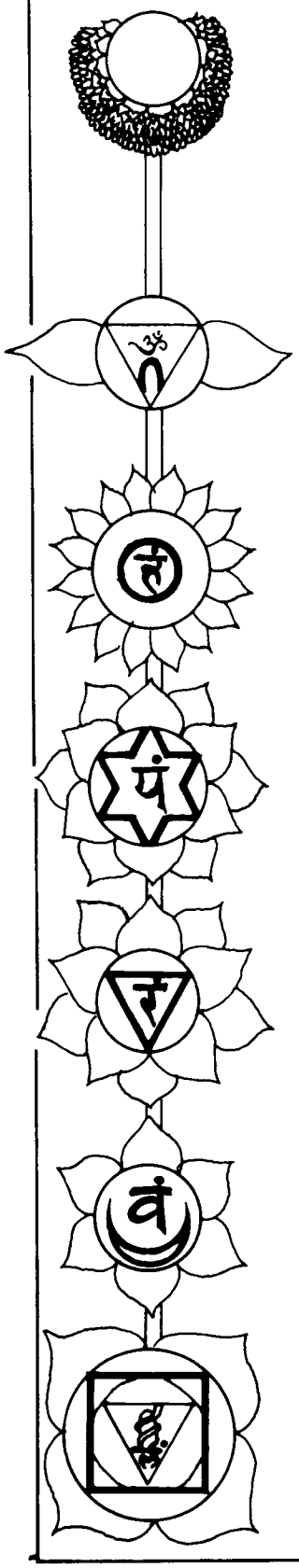
SCHRIJF

Vele mensen schreven en kregen prompt een uitgebreid antwoord. Alle brieven worden vertrouwelijk behandeld. Ook jij, beste lezer, mag eens schrijven, zoals altijd naar: Siva, Abeelstraat 19, 9300 Aalst.

In het begin ziet Yoga
er veeleer moeilijk
en onbevattelijk uit,
zoals alle nieuwe dingen.

Maar
binnen enkele maanden
wordt het beslist
het meest vertrouwde en
vanzelfsprekende!

Geduld en doorzetten dus.

CHAKRAS	YANTRAS	MANTRAS	KLEUREN	DEVATAS	SHAKTIS
	volle maan	Visargha	kleurloos	Para Brahman	Mahaa Shakti
	linga oraal	Om	wit	Shiva Linga	Haakinie
	cirkel	Ham	rook kleurig	Pancha Vaktra	Shaakinie
	ster	Yam	donker rood	Roedra	Laakinie
	driehoek	Ram	blauw	Brihat	Kaakinie
	maan-sikkel	Vam	vermiljoen	Vishnoe	Raakinie
	vierkant	Lam	rood	Brahmaa	Daakinie

PERSOONLIJKE NOTA'S

LEZERS VRAGEN

Ik begon met Yoga omdat het niet meer ging, omdat ik niet echt meer voelde, leefde, tevreden was ... Als ik terugkijk op mijn leven, heb ik de indruk dat ik energie stak in verkeerde dingen : twee jaar mislukte universiteit, een verhouding met een mens die enkel oog had voor uiterlijkheid, standing, bezit enz. Daarna maar regentaat, waarmee ik me nog altijd een "achterkomertje" voel. Ik oefen mijn beroep uit met enige tegenzin, omdat ik me vergelijk en meet met mensen met hogere diploma's. Toen leerde ik mijn echtgenoot kennen. Heftige ruzie met mijn schoonouders, omdat ik met ballet, piano enz. niet in hun imago pas, gaf me al gauw een kater. Dan kwamen de materiële problemen : schulden en nog eens schulden. Ik weende tranen met tuiten, maar ten overstaan van mijn omgeving toonde ik me zelfzeker, omdat weinig geld hebben en dat laten zien zó vernederend is. Binnenin ben ik erg emotioneel, aandacht, erkenning en begrip vragend, maar uiterlijk kom ik als koel en hard over. Stilaan gaat het financieel wat beter.
In het eerste jaar van mijn huwelijk begonnen ook de lichamelijke ongemakken : hoofdpijn, te lage bloeddruk, zwaarlijvigheid, migraine en maagzweer. Dan accupunctuur en andere alternatieve geneeswijzen ... Ik gaf dat alles op en zoek nu mezelf, zonder al mijn oude inspanningen om me in te passen in mijn omgeving en komedie te spelen; want wat ik ook doe, het is toch nooit goed ! Ik laat de dingen meer op hun beloop, probeer dingen los te laten, experimenteer met gedragenheid en overgave en probeer wat meer te drijven op genade ...

Je levensverhaal is het verhaal van velen : problemen aan de binnenkant, glitter aan de buitenkant. Je vergelijken en meten met anderen, je teleurgestelde ambities, je hoog op de tenen lopen enz., zijn de wijzen waarop de geest in opgewondenheid zijn bron verlaat. Lees Vasishta's visie op ziek zijn na en begrijp dat de kwalen waarmee je sukkelt, stuk voor stuk primaire ziekten zijn, ontstaan uit zelfvervreemding. Gelukkig ben je met goede inzichten met Yoga gestart. De Schriftelijke Cursus is je op het lijf geschreven. Het ontdekken van gedragenheid, overgave, waakzaamheid, een nieuw zelfbeeld, een daarop gebaseerde drievoudige oefeningen (5e les), een grondig zicht op zelfvervreemding (6e les), nieuw zijn, de boodschap van Ramana Maharshi (7e les), een moreel bewustzijn (8e les), Absolute Liefde (9e les), studie en oefening zullen alle kwalen verdrijven. Ga rustig door

met je oefening en beleef wat er in het slot van je brief staat. Je zult schitteren als Bewustzijn ! Mediteer ook over de Praanas en de Chakras (zie volgende les). Het rondhollen van je energie als een dier gewond door een pijl, zal vlug bedaren.

Ik heb regelmatig last van aambeien en aderspat. Wat doe ik daaraan ?

Ik beide gevallen dient de bloedsomloop verbeterd door een oefenschema, waarin Zonnegroet, Omgekeerde Houdingen, ademhalingsoefeningen (Bhraamari) en meditatie over de energie Vyana met de Mantra VYAANAAYA SVAAHAA beslist niet mogen ontbreken.

Eet geen suiker, drink geen alcohol, vermijd specerijen. Voorkom constipatie door een vezelrijke voeding (bruin brood, groenten en fruit) en neem zonodig een tijdje melksuiker (Duphalac - bij de apotheker).

Millefolium, Aesculaforce en Hypericum van dokter Vogel zijn uitstekende hulpmiddelen. Een oud huismiddel tegen aambeien is rozemarijnhoning, met een vinger in de anus gebracht. Ook bepaalde enzymen zijn heel goed : raadpleeg de dokter.

Ik had vroeger al een onwelriekende adem. Sedert ik met Yoga begon is dat verergerd. Ik heb ook wat huiduitslag.

Beide verschijnselen hebben wellicht te maken met een versnelde zuivering van het lichaam. Ga door met oefenen, maar doe het systematisch. Eet geen suiker en zo mogelijk geen vlees. Appels, zuurkool, rauwe rode kool en radijsjes helpen. Thee van alsem na elke maaltijd is een gekend huismiddel tegen slechte adem. Seldersap en biergistpillen reinigen het bloed. Brandnetels in de soep, brandnetelthee, paardebloem en peterselie doen wonderen. Het kauwen van venkel- of kamijnzaadjes na elke maaltijd verbetert de spijsvertering en verfrist de adem. Een goede mondspray helpt tijdelijk het probleem te verdoezelen. Tanden verzorgen en jaarlijks een bezoekje brengen aan de tandarts is een must.

Ik probeer Yoga te beoefenen, maar ... Er is iets dat me ertoe aanzet en iets dat me tegenhoudt. Het is alsof ik wil maar niet kan. Ik ben verliefd op iets dat ik niet ken. Misschien ben ik wel gek of heb ik teveel fantasie. Ik weet niet meer wie ik ben. Ik heb gelezen dat ik niet ben wie mijn omgeving me leerde te zijn. Vooral in de natuur besef ik dat, maar ik heb het gevoel dat ik zo nog vele levens kan doorgaan met dat te beseffen. Ik zit in een draaimolen. Mijn hoofd draait op volle toeren.

De Bhagavad Gietaa, alle andere Yogaschriften en ikzelf benadrukken de zelfvervreemding van de mens en hangen een ideaalbeeld op van de Zelfgerealiseerde Yogi. Het is niet de bedoeling je in gewetensnood te brengen of je voor te houden dat je het ideaal van vandaag op morgen moet realiseren. Neen, het ideaal is er maar om je leven wat te reoriënteren en om in ogenblikken van hier- en nuheid stilaan alle zelfvervreemding te doorbreken. Het ideaal moet je niet waarmaken : het Zelf is altijd geopenbaard en zal schitteren uit zichzelf, naarmate alle zelfvervreemding vervaagt en verdwijnt.

De strijd in jezelf is niet de strijd tussen goed en kwaad, maar het onbewuste conflict tussen het Zelf of het Onbekende waar je verliefd op bent en je zelfvervreemding. Dat is het innerlijk conflict of de depressie van Arjoena die beschreven is in de Gietaa. Je bent helemaal niet gek, je bent een Arjoena die de weg zoekt en dus begenadigd is.

De eerste stap in Yoga is het accepteren van jezelf zoals je nu bent. Zelfaanvaarding is overgave en overgave is de basis van Yoga, die je stil genoeg maakt voor oefening en onthechting.

Oefening en onthechting zijn de sleutelwoorden van de Bhagavad Gietaa, de Yoga Soetra enz. In het begin betekenen ze dat je dagelijks wat ongedwongen, rustvol stil moet zitten. Is er dan een probleem in je geest, dan moet je het gewoon van alle kanten bekijken, zolang je dat kan opbrengen. Want na een tijd voelt het denken behoefte aan rust en is er een ogenblik waarop je onthecht een rustige toeschouwer kan zijn van de totaliteit van ervaring of gewaarwording, opwellende gedachten en gevoelens inbegrepen.

De onthechting bestaat erin dat je die innerlijke film bekijkt als een film en dat je zo onbetrokken kijkt als naar wolken aan de hemel. De oefening bestaat erin die staat van onthecht toeschouwerschap zo dikwijls mogelijk te herhalen.

Eens begrepen zal je dat kunnen beleven in al je oefeningen en zal het iets

zo spontaans worden dat je ook een toeschouwer zal worden van je bezigheden en alles wat er in je omgaat. Toeschouwerschap schept de lust naar toeschouwerschap. Je waakzaamheid zal groeien en groeien tot je je realiseert dat je ze bent !

Schrijf me af en toe. Met juiste oefening, aanvaarding en een zee van GEDULD komt alles terecht. Vlugger dan je denkt !

YOGA CURSUS

5e LES

Blijkbaar geïnspireerd door goed bodywork onder het label "Yoga begrijpen", vroegen meerdere lezers tot mijn verwondering waarom ik Yoga zo filosofisch en Oosters bekijk. Yoga "doen" vinden ze de normaalste zaak van de wereld, maar zodra je er, omwille van een succesvolle beoefening, een diepere zin aan geeft, steigeren ze als paarden die na de winter hun vertrouwde stal verlaten. Een briefschrijver vindt "het eigene" zelfs onfeilbaar en wantrouwt a priori alles wat van buiten de vertrouwde stal komt.

EEN BELEID

Kom nou... Gooi eens de oogkleppen af en zoek, ongeloviger dan Thomas, toch even mee. Toen ik me voornam een Yogacursus te schrijven, ging ik uit van de volgende vragen: "Voor wie schrijf ik? Wat is het probleem van de lezer? Wat is het referentiekader van dat probleem? Wat doet 'men' eraan? Wat doet de lezer eraan? Waarom falen zij? Is er een oplossing? Wat zijn de alternatieven? Wat zijn de randvoorwaarden waaraan een oplossing moet voldoen? Hoe maak ik een keuze? Is de oplossing voor iedereen haalbaar?..." Mijn zoeken naar een oplossing volgt dus een doordacht beleid en is geen hoogdravende filosofie. De lezers zoeken overigens mee, want lang voorbereide lessen gingen de prullemand in en werden herschreven om beter in te spelen op vragen, opmerkingen en suggesties.

HET PROBLEEM

De roodknipperende crisissignalen of symptomen van een torenhoog probleem werden beschreven in de eerste les. De Belgische wereldrecords die ik er in opsomde heb ik niet uit mijn duim gezogen. De grootste pillenslikkers, het hoogste aantal nierdialysepatiënten ingevolge het overmatig gebruik van pijnstillers, poedertjes en aspirientjes, de grootste bierdrinkers, het feit dat 60% van de Belgen min of meer depressief zijn, dat zware depressies in een paar jaar tijd verdubbeld zijn, dat een ontzaglijk aantal huwelijksbootjes op de klippen loopt, dat het geweld hoogtij viert enz., het stond allemaal in de krant! Over vervreemding, eenzaamheid, lusteloosheid, gemis, verveling en intermenselijke problemen bestaan er geen statistieken, maar je twijfelt er toch niet aan, beste briefschrijvers, dat die dingen wijd verspreid zijn? Elke cultuur heeft zijn eigen problemen en onvolmaaktheden, maar alle bovengenoemde problemen zijn onbetwistbaar een typisch verschijnsel zonder weerga in onze Westerse cultuur, dat niet alleen armen, onzekeren en alleenstaanden, maar alle lagen van de bevolking treft. Je mag de stal nog zo perfect vinden, toch moet hij dringend worden uitgemest. De oorzaak -lees de vetjes in de eerste les!- is overigens te vinden in de wortels van onze cultuur: "We vertrekken van een verkeerd ZELFBEELD en beginnen en eindigen met fouten, tegenspraak en verwarring."

HET REFERENTIEKADER

Iedereen kent wel een symptoom van het probleem, maar wie doet een poging om er een globaal beeld van te krijgen en naar een oplossing te zoeken? Met de zelfgenoegzaamheid en de hoogmoed die ons zo eigen zijn, durven we niet zoeken naar oorzaken. We zijn bang op dingen te stuiten, die onthullen dat de stal stinkt en dat het houvast dat onze cultuur biedt, een broze, breekbare kapstok is. Eerlijk zijn is trouwens moeilijker dan je eigen rug bekijken. En zo laat men alles op zijn beloop en voert men een struisvogelpolitiek. Je moet trouwens zelf diep in de penarie zitten om tenvolle te beseffen dat je nergens een geldige oplossing vindt en dat niemand je kan vertellen hoe je het kunt aanpakken.
Een voorbeeld? "Psychohygiëne" staat sinds kort in de Van Daele, maar toen ik een huisdokter en enkele psychologen vroeg me voor de vuist weg te zeggen wat ze daar onder verstaan, bleef het doodstil. Daarom dacht ik, een Yogaschrift achterna: "Laat alle goede ideeën tot ons komen! Vanwaar ze komen is onbelangrijk, als ze maar bijdragen tot een doorbraak!"

DE CLOWNS

Na deze les verwacht ik een storm van protest. Doen we er toch iets aan? Ja, natuurlijk: "We send in the clowns," zoals Sarah Vaughn dat zo weemoedig zingt. Achter een clownspak (een imago) en een brede smile wuiven we onze gevoelens en problemen weg en schuiven we angstvallig en onbewust elk moment van stilte weg waarin die wel eens zouden kunnen opborrelen. Een avond of een zondagje niets doen en met huisgenoten eens zinnig praten over gevoelens, ervaringen en problemen, is een oud recept voor psychohygiëne, dat, zoals de droom bij voorbeeld, een belangrijke psychische functie vervult. Maar daar hebben we de pest aan en zijn er, eerlijker gezegd, doodsbang voor. Als je al een heel leven -zolang het lukt!- hard wegloopt van jezelf in een stijl die de Bhagavad Gietaa (XVI 7 en volgende) demonisch noemt, maar die bij ons als norm geldt (!), is de oude stilte iets van buiten de vertrouwde stal. We verketteren dan ook niet onszélf, maar Yoga als cultuur van de stilte, zoals ze beschreven staat in de Bhagavad Gietaa, in de Yoga Soetra en... in onze eigen (?) lang vergeten bronnen. We dragen overigens het masker van zelfgenoegzaamheid al veel te lang om nog te luisteren naar oude, nieuwe dingen die nochtans de enige bron zijn van wat zelfkennis. We leven met een maatschappelijk oordeel, maar niet met een eigen oordeel en dat maatschappelijk oordeel is en blijft het boven alles verheven eigene. Maar... eens valt het doek en maken de clowns plaats voor een gedwongen leegte en eenzaamheid die we niet meer kunnen plaatsen. En... van de ene dag op de andere zitten we tot over onze oren in de problemen, slikken we antidepressiva en tranquillizers en dalen we af in een hel. Merkwaardig genoeg denken we dan dat we de enige probleemmensen zijn en doen we hard ons best om onze problemen te verbergen. De omgeving blijft er trouwens ook zo goed uitzien, al zegt de volksmond dat we verwonderd zouden opkijken als iedereen met een bordje op de borst zijn kwalen en problemen adverteerde. Als we dat nu eens echt deden, met z'n allen, dan zouden we wel wat bescheidener worden. En we zouden begrijpen dat we alles, onszelf inbegrepen, hopeloos verloederen met hemeltergende dwaasheden achter een masker van schijnheiligheid en sectarisme.

De clowns doen het niet meer zo goed. Velen doorlopen de psychiatrie, hollen van de ene dokter naar de andere en komen er dik-

wijls bekaaid vanaf, omdat ze nu eenmaal niet weten dat de psychiater voor hen geen psychohygiëne kan toepassen, dat de dokter niet voor hen gezond kan leven en dat de waarheid voor hen de waarheid niet kan beleven. Je hebt al lang begrepen dat ik niet degene ben, die nog meer clowns op de mensen loslaat. Mij gaat het om een oplossing en uit ervaring weet ik dat die er niet is, tenzij we, met een intellect zo scherp als een scheermes, alles van vooraf aan opnieuw bekijken en, vooraleer om het even welke vraag te stellen, aan zelfonderzoek doen om op basis van een juiste zelfbeleving, de samenhang van de dingen te ontdekken en ons opnieuw te oriënteren.
In mijn onderzoek kwam ik tot een zelfbeeld (zie vorige les) dat een universele waarheid openbaart en dat, met daarop gebaseerde oefeningen, de ene oplossing voor alle problemen aangeeft. Deze cursus heeft geen andere bedoeling dan dat zo wetenschappelijk en geargumenteerd mogelijk met iedereen te delen en... een hand te reiken aan wie het wil. Wat we nodig hebben is dit.

GEZONDHEID

De beste levensoriëntatie is zelfkennis. De draad in deze lessen leidt daartoe. In de 1e les stond in vetjes gedrukt waar we fout gaan, de 2e les bracht het inzicht dat alles wat je denkt te zijn maar de hardware is van een wezenlijker werkelijkheid, de 3e les leverde het bewijs van innerlijke intelligenties die het ikje ver overtreffen en de 4e les zette dat alles op een rijtje en puurde er, samen met een diepgaand inzicht op ziek zijn, een compleet nieuw zelfbeeld uit. We kwamen tot de vaststelling dat de mens een drievoudigheid is, bestaande uit Siva, Shakti en Nara.

TRIKA YOGA

Op dat mensbeeld is Yoga gebaseerd: een integrale of DRIEVOUDIGE benadering die Trika (drievoudige) Yoga wordt genoemd. Yoga behelst drie verschillende, maar beslist niet te scheiden benaderingen die, beginnend met het grofste facet van de mens, verband houden met Nara, Shakti en Siva, in die volgorde.
Die drie benaderingen vormen een drieeenheid, zoals Siva-Shakti-Nara zelf, en putten trouwens hun kracht uit hun perfect samengaan in elke oefening. Aasanas, zonder voorwaarden waardoor Siva en Shakti erbij betrokken zijn, zijn de naam Yoga niet waardig. Yoga betekent "vereniging" en beoogt omwille van gezondheid en psychisch welzijn, niets minder dan het volmaakte samenspel van Bewustzijn (Siva) en de natuur (Nara), met Shakti als medium van bemiddeling en overdracht. Dat volmaakte samenspel IS gezondheid in al haar aspecten: een allround lichamelijk, mentaal, emotioneel, moreel, sociaal en spiritueel welzijn. Elke Yogaoefening HEELT pas als ze een samenspel is van HEEL DE MENS, waarin Shakti in haar oorspronkelijke intelligentie en functies wordt gevestigd en waarin Siva (het Zelf of Bewustzijn) een luister is die schittert als Prakaasha. Daarop volgt een vierde, allesovertreffende benadering die door haar eenvoud moeilijk wordt gevat.

Die nieuwe visie is de kracht en het geheim van Yoga!

OEFENING

NARA, DE BASIS VOOR EEN EERSTE BENADERING

De eerste benadering bestaat erin Nara zijn juiste plaats toe te kennen en er met middelen op zijn niveau uitstekend zorg voor te dragen. Om dat te realiseren is eerst het inzicht nodig en dan de ervaring dat de werkelijkheid bestaat uit BEWUSTZIJN (Siva of dat wat ervaart) en NATUUR (Nara: het lichaam, het denken en de omgeving zoals hij ze waarneemt), met SHAKTI er tussenin. Dat betekent dat alles wat je denkt te zijn (Nara) tot de natuur behoort en overigens is samengesteld -ook de geest!- uit dezelfde stof als alle andere dingen, terwijl je in wezen iets bent (Siva) waar je geen weet van hebt. Het ontberen van die visie is het probleem, die visie realiseren de oplossing!
Nara OP ZIJN JUISTE PLAATS ZETTEN houdt dus in dat je hem stilaan leert ervaren zoals je alle andere dingen ervaart en hem in je bewustzijn dezelfde waardigheid toekent als alle andere dingen en andere dingen dezelfde waardigheid toekent als Nara. Meerdere lezers schreven me dat het verdraaid moeilijk is daar een ware beleving van te maken, maar ze hebben ongelijk! De moeilijkheid ligt enkel in een onderschatting van Yoga, in de scheiding die vele beoefenaars maken tussen de filosofie, de psychologie en de praktijk van Yoga en in de zelfgenoegzaamheid beschreven in de inleiding van deze les.

Alvorens een poging te wagen, moeten we begrijpen wat er fout is aan onze zelfbeleving. Aan de hand van de Westerse psychologie (Freud) toon ik in de volgende les aan dat een baby in een staat van eenheidsbeleving (SAMSRAYA) is en, via het Oedipuscomplex, langzaam neerdaalt in een hel van dualiteit en begoocheling. Ik zal in de Bhagavad Gieta overigens aantonen dat het onnodig is in het verleden te graven zoals Freud, dat het Oedipuscomplex van seconde tot seconde in stand wordt gehouden en dat het enkel kan worden doorbroken in de actualiteit van het NU. Onthoud voorlopig dat Siva en Nara voortdurend worden verdonkeremaand door de vereenzelviging van Bewustzijn (Siva) met het lichaam en het denken (Nara), waardoor het denken (vanuit een lichaam of een beperkte visie) ten onrechte wordt ervaren als het zelf. Dat zelf, Freud beaamt dat, is de basis van alle angst, depressies, problemen enz.
Nu de praktijk. Is een juiste zelfbeleving moeilijk? In Berghouding alvast niet, want het ervaren DAT DE AARDE HET LICHAAM DRAAGT, is het toevertrouwen van het lichaam aan de natuur!!! Dat wordt echter pas duidelijk als alle knopen vanzelf doorgehakt zijn door het vrije vloeien van de adem, door een subtiel evenwicht waarin het lichaam zijn verticaal, zijn gemak en een niets uitdrukkende houding vindt. Het lukt door in die beleving geen weerstanden te bieden aan het vanzelf verdwijnen van je eeuwig bezig zijn, je concentratie, het eeuwig geroezemoes van je geest, je willen, je worden, je zoeken, je vergelijken, je zelfbeoordeling en je ikje, in een ONBETROKKEN toeschouwerschap (denk aan de twee treinen uit vorige les). Op dat ogenblik ben je PRAKAASHA, de luister van ervaren en is je lichaam een ervaring of een ding! Als je dan, die luister blijvend, je ogen opent, wordt NARA ervaren als een deel van de omgeving en sta je met grote EENVOUD "vóór de glorie van de kosmos". Dat heeft een onvoorstelbaar bevrijdend effect en, eens gerealiseerd, zul je ook tijdens je Aasanas enz. en je gewone bezigheden de keuze hebben tussen je oude gevangenis en de onuitsprekelijke vrijheid.

Een doodangstig meisje begreep daar het eerste woord niet van. We gingen elk in een hoek van de kamer staan. Zij mocht wat steunen tegen de muur om de angst (een sociale fobie) voor het bekeken worden wat te milderen. Na een tijdje verdween de angst en kon ik met haar praten over de gedragenheid van Nara. Ik vroeg haar me voortdurend in de ogen te kijken en me inmiddels meteen te zeggen wat de kleur van mijn sokken, mijn haar, mijn hemd en mijn broek was en zich tenslotte zonder meer rustvol bewust te zijn van mijn hele gestalte, de achtergrond, de kamer... "Dit zien," vroeg ik haar, "doe je het, of BEN je het?" "Ik doe het," zei ze. "O ja? Heb je er dan een greep op? Kun je het door ontspanning loslaten, verminderen of vermeerderen?" vroeg ik. "He, neen," zei ze en voelde zich voor het eerst in zo'n situatie compleet zonder angst. We beoefenden dat een uur lang en ik heb zelden iemand zo gelukkig gezien...
Die oefening is natuurlijk geen "spielerei". De bevrijding komt maar als de oefening een overgave is en een zekere tederheid inhoudt, geweldloos en waarachtig. Ze is alvast geen concentratie en geen discipline, maar een herkenning van de eenvoud en Zien (Siva). Die eenvoud is er als alle onechtheid wordt afgelegd en als alle spinnewebben worden verwijderd, die het feit van Zien versluieren. In Yogakompas (blz. 101) lees je: "De Yogateksten benadrukken de eenvoud waarmee je vóór de glorie van de

kosmos moet staan. Die eenvoud is geen eigenschap, maar een FEIT: het is niet iets wat je moet worden, MAAR WAT JE BENT. Je moet je dus niet inspannen om nederig (eenvoudig) te zijn. ALS JE IETS ANDERS BENT, IS HET SCHIJN!"
Die eenvoud wordt beschreven in de Yoga Soetra (Yogakompas, blz. 138, nr. 30): Ahimsaa, Satya, Asteya, Brahmacharya en Aparigraha. Ahimsaa is een geweldloos Zien (Siva) dat de omgeving niet ervaart als dingen of objecten die men kan "gebruiken", manipuleren of platwalsen, maar als iets wat Nara gelijk is. Satya is waarheidszin, waarin je alles benadert met een frisse, nieuwe blik, zonder projecties, oordelen en vergelijken en met geen andere bedoeling dan Nara en zijn omgeving te zien als een geheel, in zijn eigen status. Asteya is niet-stelen of het niet exploiteren, onderdrukken of onderwerpen van dat geheel. Brahmacharya is een Zien zonder de uit dualiteit geboren lust om alles te veroveren en te onderwerpen. Aparigaha is een bewustzijn zonder verwerpen en behouden. Dat alles is de ene bedoelde EENVOUD. Al het andere is schijn en zelfbedrog. En, weet je wel: eenvoud, Siva. (Jij) is het!
Die blik is het geheim. Een tedere eenvoud doet het, al het andere is een bron van conflict en angst. Hoe ver we van onze wezenlijke eenvoud verwijderd zijn, moet je echt eens nalezen in de Bhagavad Gietaa (XVI 7 en volgende). De weerstanden tegen eenvoud zijn groot, omdat we met iets anders werden opgevoed en omdat het de natuur van het ego is niets prijs te geven van zichzelf, ook al openbaart zich daardoor een luister en een geluk zonder grenzen. Die eenvoud is de ongekende, zalige eenzaamheid waar we nu voortdurend van weglopen en die ons, met Shakti als bemiddelaar in de vorm van depressie en angst, duizend signalen geeft om ze toch te zijn (zie inleiding Bhagavad Gietaa). Als je dat begrijpt en beoefent, ligt de weg open en komt er een ware doorbraak.

TOEGETAKELD

Nara houdt er niet van niet te worden ervaren zoals hij is. Zodra "Mister So and so" (Sivananda, Song of 18 'ities) of het schizofrene zelfbeeld wordt afgelegd, reageert hij daar bijzonder dankbaar op. Een schizofreen zelfbeeld dat Siva en Nara verdonkeremaant is de oorzaak van onze kwalen. Vasishta zei: "Als de geest zijn bron (Siva) verlaat, doolt de Praana in het lichaam rond als een dier gewond door een pijl." Daarmee loopt alles mis, met het gevolg dat zowat alle Naras in deze tijd erg toegetakeld zijn. Zorg dragen voor Nara doe je met zuiveringsoefeningen (daar komen we op terug), Zonnegroet, Aasanas, ontspanning, vrij ademen, gezonde voeding enz. Dokters weten het: we zitten teveel, we bewegen te weinig, we eten teveel (dierlijke vetten en eiwitten, suiker...), we roken enz. In 's hemelsnaam, doe daar wat aan! Volg alle wenken en haal op tijd en stond een frisse neus. Eens je Berghouding vat, kun je leren wandelen met het gevoel dat Nara wordt gedragen door de aarde en zoals alle andere dingen tot de natuur behoort. Jij (Siva) voelt je daar wijds door. Dat geeft een nieuw gemoed en niets gaat daar boven.

ZONNEGROET

Heb je de tekening en de beschrijving in de Gietaa van buiten geleerd? Dan is dit het ogenblik om de Zonnegroet in je oefenschema op te nemen, vóór de Aasanas en gevolgd door enkele minuten ontspanning. De houdingen die op de tekening omcirkeld zijn, herinneren je aan de gedragenheid van Nara. Over het effect van Zonnegroet kan een boek worden geschreven: er is geen cel, geen orgaan en geen systeem in het lichaam dat er niet wordt door bekrachtigd!

AASANAS

Op blz. 92, 93 en 94 van Yogakompas kun je heel wat lezen over Aasanas. Ook de onderschriften bij de fotoreeks in de Bhagavad Gietaa moet je geregeld nalezen en... toepassen.
De gedragenheid van Nara, een ONBETROKKEN toeschouwerschap (Siva), vrij ademen, ontspannen onbeweeglijkheid enz. zijn de beste vuistregels. Wat je in die omstandigheden doet is volmaakt en wordt helemaal vanzelf steeds volmaakter.
Het effect van Aasanas is fantastisch en is maar te verklaren op het niveau van Shakti.

ONTSPANNING

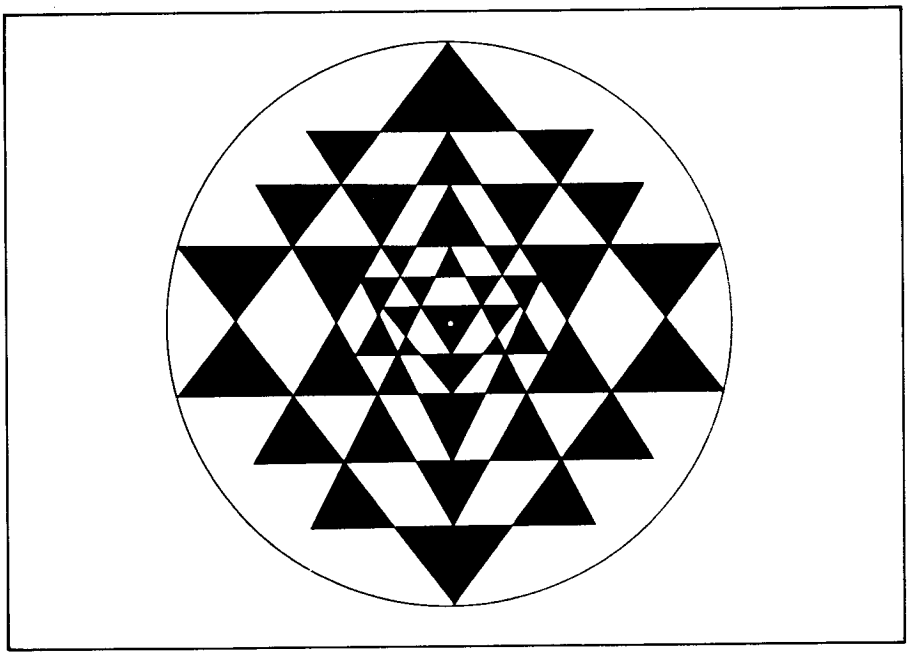
De basis van alle ontspanningsmethodes bestaat uit het toevertrouwen van Nara (lichaam van denken) aan de natuur, door gedragenheid en door de bovengenoemde eenvoud. Die eenvoud is Shroeti (de basistoon) achter alle oefeningen (ervaringen).

ADEMEN

Later bestuderen we Praanaayaama (ademhalingsoefeningen), maar inmiddels is het vrijmaken van de adem een zegen voor Nara.

SHAKTI, DE BASIS VOOR EEN TWEEDE BENADERING

Shakti beschrijven is onmogelijk. Elke poging daartoe is gedoemd om te falen en kan enkel bedoeld zijn als basis om je intuïtie aan het werk te zetten.
Siva (Bewustzijn) en Shakti zijn één onscheidbare werkelijkheid, veel inniger samen dan de twee zijden van een zelfde munt. In Tantra Yoga worden ze gesymboliseerd door een in elkaar verstrengeld minnend paar of door een wezen dat half man, half vrouw is. In werkelijkheid verlaten ze elkaar nooit en is de staat van SAMSRAYA (zie vorige les) altijd een onveranderlijk feit. Enkel in de staat van Prakaasha wordt een verschil ervaren tussen Siva en Shakti, gesymboliseerd door een liggende Siva en een opgerichte op Siva staande Shakti. Op dat ogenblik is Shakti Mahaa Maayaa, letterlijk de Grote Begoocheling, die een relatieve werkelijkheid en een nooit echt bestaande dualiteit schept. Zoals een zaad een boom wordt met takken, bladeren, bloemen enz., zo wordt Mahaa Maayaa, Siva verlatend, de levensboom of de kosmos met een ontzaglijke veelvoudigheid, hoewel ze altijd bij Siva blijft.



Siva (wit) met een oneindig gedifferentieerde Shakti

De veelvoudigheid blijft niettemin de Ene: knooppunten van de ene Siva met een oneindig gedifferentieerde Shakti, waarvan elk deel het zegel draagt van Siva in de vorm van Yantras (zie tekening vorige les), een soort genetische code waarmee de natuur (Shakti-Nara) uit zichzelf in vervulling gaat (zie Yogakompas, blz. 143, 2 en 3). Die visie plaatst de Schepper niet in het begin van de tijd, maar in het hart van de mensen, en verzoent het dispuut tussen gelovigen en wetenschappers (evolutionisten). Geen uiterlijke omstandigheden, maar Sivashakti zelf drukt zich van seconde tot seconde uit in talloze altijd veranderende Avataars (verstoffelijking van Bewustzijn). Oorspronkelijk is Shakti Praana, een intelligent en scheppend beginsel dat andere Praanas, Chakras en zenuwgebieden schept, samen met de elementen aarde, water, vuur, lucht en ether, die door vervijfvoudiging Nara worden, met een omgeving zoals hij ze ervaart via vijf zintuigen. En zo wordt Shakti, die toch altijd Siva blijft, de Natuur of een Avataara.
Shakti is een INTERMEDIAIRE kracht tussen Siva en Nara. Ze is BEMIDDELING en OVERDRACHT.

SHAKTI ALS BEMIDDELING

In de Bhagavad Gietaa (VI 6, blz. 141) lees je: "Het Zelf (Siva) is de vriend van het zelf (Nara) voor hem die het zelf (het ikje met zijn vereenzelviging en conditioneringen of het schizofrene zelfbeeld) overwonnen heeft. Maar voor het overwonnen zelf (het ikje) staat het Zelf (Siva) in de positie van een vijand."
Voor degene die Nara toevertrouwt aan de natuur en die Siva realiseert, is Siva de vriend van Nara. Nara is dan verlost van alle primaire kwalen en is, samen met Shakti en het onderbewustzijn, een volmaakte schepper, zoals de Nara op de omslag van de Bhagavad Gietaa. De vriendschap van Siva tot Nara wordt verklaard door het feit dat Shakti, zolang de geest gevestigd is in Siva, in een volkomen harmonie is. Die harmonie wordt symbolisch uitgedrukt door de dans van Siva en Shakti, die dan Paarvatie heet, of door het wisselen van een blik tussen Siva en Paarvatie.

Maar zodra de geest zijn bron (Siva) verlaat, door vereenzelviging en door het Oedipuscomplex, holt de Praana in het lichaam rond en schept ze alle primaire kwalen. Als bemiddelaar van Siva laat ze je daarmee weten dat er iets fundamenteel misloopt. Zo is elke primaire ziekte een boodschap van Siva en een wenk om orde op zaken te stellen. Naarmate de kloof tussen Siva en het schizofrene zelfbeeld vergroot, gaat Shakti erger tekeer en vertolkt ze de schreeuw van het Zelf (Siva) om als zodanig te worden gekend en gerealiseerd. Die Shakti wordt gesymboliseerd door Doergaa, rijdend op een tijger en tot de tanden toe gewapend.

De daardoor veroorzaakte primaire (gewone en essentiële) ziekten kunnen worden bestreden met de op Nara en Shakti gebaseerde benadering. Op een ogenblik dat Nara gedragen en toevertrouwd is aan de natuur (eerste benadering) kan Shakti vlug tot rust worden gebracht door de Praanas en de Chakras aan te raken met het puur toeschouwerschap dat men dank zij de eerste benadering op dat ogenblik is.

Wees je vanuit de eerder beschreven EENVOUD rustig bewust van de vijf Praanas, die met een bijbehorende Mantra (Naam) worden gevestigd in hun oorspronkelijke intelligentie en functie.



Bewustzijn (hier Krishna) en Shakti (Raadhaa) wisselen een blik.

Wees je aldus bewust van PRAANA (met een doorzichtige gouden kleur) in de ogen, de neusholte en de mond, met de Mantra PRAANAAYA SVAAHAA. Dan van APAANA (loodkleurig) in de buik onder de navel, met APAANAAYA SVAAHAA. Dan van VYAANA (hemelsblauw) in het hele lichaam, met VYAANAAYA SVAAHAA. Dan van OEDAANA (turksblauw) in de keel, met OEDAANAAYA SVAAHAA. Dan van SAMAANA (wit) in de buik tussen hart en navel, met SAMAANAAYA SVAAHAA. Dan herhaal je een tijdje de Mantra PARAMAATMANE SVAAHAA (Param: hoogste Aatman: Zelf of Siva) waarmee de geest wordt gevestigd in zijn bron (Siva). De kleuren zijn etherisch of doorzichtig en de Mantras worden enkel mentaal herhaald.

Daarna word je je, een na een, bewust van de Chakras, beginnend met Moelaadhaara (van onder naar boven dus), telkens door het oersymbool in gedachten te visualiseren met de erbijhorende Mantra: het vierkant (Lam), de maansikkel (Vam), de driehoek met de basis naar boven (Ram), de zeshoekige ster (Yam), de Lingam of het ovaal (Om) en de volle maan (met stilte).

In de tekening van vorige les zijn alle oersymbolen en Mantras aangegeven, samen met kleuren, Shaktis enz., die eveneens middelen zijn om de Shaktis teder aan te raken. Je kunt haar in de Chakras zelfs aanraken met de muzieknoten, in gedachten gezongen en uitgesproken als SA, RE, GA, MA, PA, DA, NI. Met de daaropvolgende SA ga je in Siva, een onuitsprekelijke Stilte boven je hoofd en in het Hart (waar je wijst als je "ik" zegt).
Dat alles doet wonderen!

Shakti bemiddelt ook voor Nara. Wanneer Nara in gedragenheid in Aasana of ontspanning is, brengt Shakti Siva dichterbij. Hoe gebeurt dat? Het belangrijkste effect van Aasana is dat VYAANA, die het gehele lichaam doordringt, wordt bekrachtigd en in haar intelligentie en functie wordt gevestigd, in die delen van het lichaam die, mits VRIJ ADEMEN, volkomen ONTSPANNEN en GEREKT zijn. Het resultaat is dat je je energieker voelt en dat de bloedsomloop, de bevoorrading van alle cellen aanzienlijk verbetert. SAMAANA wordt gevestigd door druk op de buik in achterwaartse buigingen, door de beweging van het middenrif (vrij ademen!), door Agni Dhauti (bekijken we later) en door het ontspannen gerekt zijn van de wervelkolom.

Door vrij ademen worden de PRAANA sterk en de APAANA licht. De Apaana stopt haar neerwaartse beweging en wordt verenigd met Praana, wat vanzelf -Shakti bemiddelt!- Siva dichterbij brengt. Dat gebeurt vooral in Omgekeerde houdingen. In Alle-delenhouding en Vishouding wordt OEDAANA gevestigd, wat Nara meer evenwicht en zekerheid geeft.

Het rustvol gerekt zijn van de wervelkolom heeft overigens een versterkend effect op de betrokken Chakras. Sommige Aasanas, zoals Achterwaartse buigingen, Pauwenhouding en Omgekeerde houdingen, wekken zelfs de slapende of potentiële Koendalinie, de Shakti die tegelegenertijd vanzelf haar weg naar Siva vindt.

Dat en dat alleen verklaart het ongeëvenaard effect van Aasanas. De bloedsomloop, de spijsvertering, de endocriene klieren, de vernieuwing van het lichaam, de psychische weerstand enz. varen er wonderwel bij.

Dan zijn er ook Moedraas, sublieme houdingen en oefeningen, die Siva en Paarvatie in volmaakte harmonie laten dansen. Ze staan beschreven in "Yogagids", maar ook in deze cursus komen we erop terug.

Vooral Zonnegroet is belangrijk. De zelflichtende zon is het symbool van Siva of Bewustzijn. De naam houdt in dat alle bewegingen -vrij als een dans!- een voortdurende ervaring hoeven te zijn van een onbetrokken eenvoud of toeschouwerschap (Siva).

De Zonnegroet bestaat uit twaalf bewegingen, de twaalf manen van de zonnecyclus, die het element tijd of alle processen in het lichaam symboliseren. Ze regelt die processen, schept harmonie in de Praanas, stimuleert de Chakras, doet Siva en Paarvatie dansen en brengt Siva dichterbij.

SHAKTI ALS OVERDRACHT

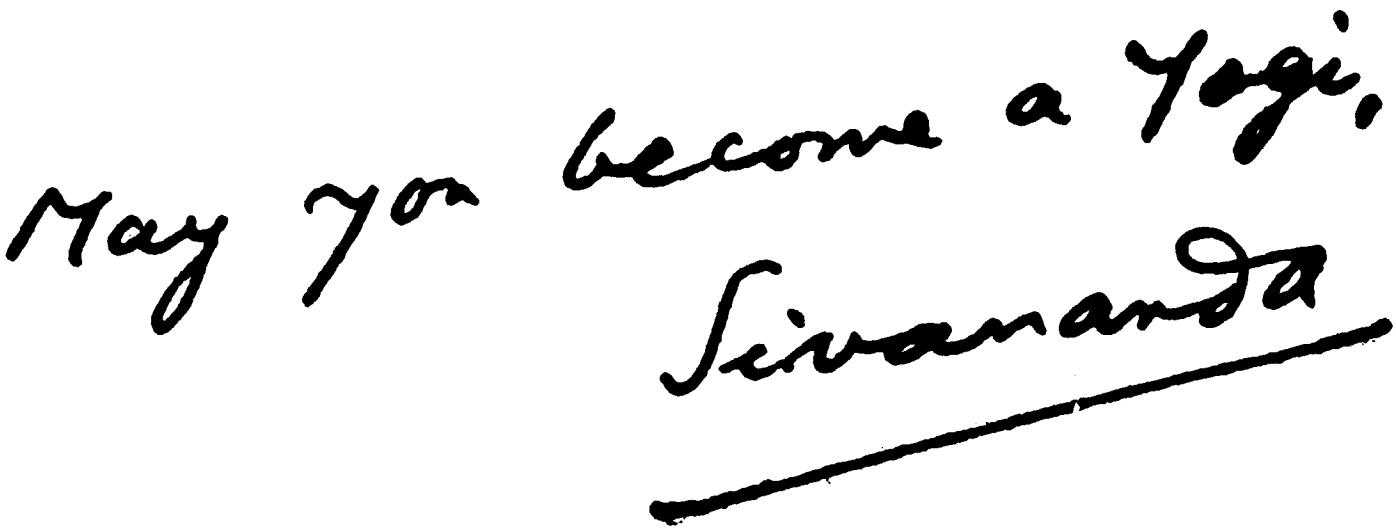
Als overdracht is Shakti een pad waarmee Siva neerdaalt in de natuur (Nara) die, als alles op zijn plaats staat, een echte Avataara is. Siva is in Nara trouwens in al zijn volheid aanwezig als het FEIT van Zien, Luisteren enz. Zien IS Siva!!!
Shakti is ook een pad om de geest opnieuw in zijn Bron (Siva) te vestigen en Prakaasha, de luister van Zien-Luisteren te realiseren. Het Shaktipad omvat twee benaderingen: de ene is zo gevaarlijk dat ik erover zwijg, de andere zo simpel dat ik er niet over zwijgen kan. Het observeren van de adem in het Hart met de Mantra SOHAM behoort daartoe, maar daar kom ik later op terug.

SIVA ALS BASIS VOOR EEN DERDE BENADERING

De derde benadering werd in de geschiedenis van de mens nooit zo raak beschreven als in de Gietaa. Ze is een pad waarin Siva (in de Gietaa Krishna genoemd) zelf hét medium is om Siva te vinden. Lees III 42 en 43 op blz. 80.
De Gietaa is voorlopig een gesloten boek, maar na de volgende les komt daar verandering in.

TANTRA YOGA

Boven die drie benaderingen troont een pad dat door zijn eenvoud niet te vatten is en dat VIMARSA en SAMSRAYA vanzelf openbaart. Het is het pad van het eeuwig minnespel tussen Siva en Nara in Adhidaivikameditatie. Wat dat betekent, is voor later.
Voor een keer vallen de andere rubrieken weg wegens plaatsgebrek. Onthoud alleen dat je me kunt schrijven: Siva, Abeelstraat 19, B-9300 Aalst, België, maar niet over onderwerpen die aangekondigd zijn voor later.



TRIKA YOGA LEER JE BEST
ONDER GOEDE LEIDING.

Vraag inlichtingen: J. Kiekens,
Bredestraat 204, 9300 Aalst
tel. (053) 77 74 90

PERSOONLIJKE NOTA'S

LEZERS VRAGEN

Ik voel me verloren. Mijn lichaam doet pijn, eten gaat niet, slapen gaat niet, mijn denken is zo weerbarstig. Soms barst ik van stress of angst. Er zijn ogenblikken waarop ik in gedragenheid en overgave stil kan zijn, maar die duren zelden lang. Wat doe ik ? Volgens mijn dokter gaat het louter om een psychisch probleem.

Ik nodig je uit om samen het probleem uit te praten tot de oorzaak en de oplossing voor de hand liggen. De volgende lessen zullen je helpen ook zelf een dieper inzicht te krijgen in jezelf. De duidelijkheid van het probleem en het inzicht dat angst voor eenzaamheid (verloren zijn) maar een conditionering is, zullen je motiveren om de 9e les te lezen en te herlezen, te begrijpen, te beoefenen en stilaan te zijn. Ik stuur er je nu al een kopie van toe.

Beoefen inmiddels alles wat je geleerd hebt in deze cursus en herlees de lessen af en toe tot er een lichtje begint te branden. Neem inmiddels volwaardige maar lichte maaltijden en vast ééns om de week met Modifast. Vermijd koffie, alcohol en tabak. Haal alle dagen een frisse neus, in een gevoel van gedragenheid waarin alle gestalten wat innerlijker of indringender aanwezig zijn. Doe dagelijks Bhraamari. Een warm ligbad met melisse, lavendel of oranjebloesem (in een washandje in het badwater laten trekken) of een koud stortbad zijn goede hulpmiddelen. Enkele minuten enkel je tenen in koud water (met een paar ijsblokjes) steken of een koud voet- of zitbad helpt. Een goed hulpmiddel is Passifloracomplex van Dokter Vogel. Je kunt ook je eigen complex laten maken in de homeopathische apotheek, met oertinctuur van Valeriaan, Crataegens, Passiflora, Gelsemium, Lotuszaad en Melilotus in gelijke delen. 1 koffielepel in een glas water, 2 maal per dag en eens vóór het slapengaan zal je helpen. Grootmoeders zweren bij 2 à 3 kopjes Angelicawortelthee per dag en bij een koffielepel appelazijn in een glas water voor het slapengaan. Dat alles helpt, maar wat inzicht in jezelf en de beoefening van deze cursus is uiteindelijk de enige oplossing.

Jaarlijks was ik de hele winter door verkouden en had ik wel eens griep, keelontsteking of bronchitis. Dank zij je oefeningen, gezonde voeding, Echinaceacomplex, Silicea D12 en een dagelijkse Acerola-C (vitamine C), heb

ik tot nu toe probleemloos deze koude winter getrotseerd. Dank je.

Mogen velen je voorbeeld volgen !

Ik sukkel met hoge bloeddruk. Welke oefeningen zijn goed voor me ?

Naast de voorlopige doktersbehandeling, moet je Yoga beoefenen in zijn totaliteit. Hoge bloeddruk is in vele gevallen trouwens het gevolg van stress en andere psychische problemen, die een nieuwe, rustiger en voldaner levensstijl eisen. De 6e les zal een goede spiegel zijn om de oorzaken van je spanningen op te sporen, te begrijpen en los te laten. Doe alle in deze cursus vermelde oefeningen, oorspronkelijk met de nadruk op gedragenheid (Berghouding), ontspanning en Bhraamari gedurende ruim tien minuten. Wat later krijgen alle Aasanas, Zonnegroet en vooral Kripaa Moedraa evenveel aandacht. Die oefeningen doen wonderen !

Gebruik zo weinig mogelijk zout en zeg vaarwel aan tabak, alcohol, suiker en sterke koffie. Af en toe een kop chicorei is een oude remedie tegen hoge bloeddruk. Eet zo weinig mogelijk vlees en eet veel groenten, met een voorkeur voor worteltjes, paardebloem, venkel, selder, brandnetels, rode biet, prei, sla enz.
In een dieetwinkel vond ik KWAI, een samenstelling van knoflook, meidoorn, maretak enz. Dat is een fantastisch hulpmiddel. Bij de homeopathische apotheker kun je je ook Viscum crataegui-oertinctuur aanschaffen en er tweemaal per dag een in water opgelost koffielepeltje van nemen.

Een nieuwe levensstijl blijft belangrijkst. Helpt dat niet dan is een medisch onderzoek nodig om na te gaan of de hypertensie niet te wijten is aan andere aandoeningen.

Dank zij je brief heb ik de diepere oorzaken ontdekt van mijn vraatzucht en mijn niet te stuiten verlangen naar zoetigheden. Al 37 jaar werd ik op emotioneel gebied stiefmoederlijk behandeld. Ik was de oudste van zes kinderen. Mijn moeder was begaan met de kleinsten. Zelf nog een kind met veel nood aan tederheid en aandacht, moest ik integendeel het goede voorbeeld geven, de stoerste zijn, de sterkste zijn, de wijste zijn. Spontane uitingen van emotie, zowel vreugde als verdriet, waren overigens taboe. Ik deed hard mijn best, zonder één affectieve respons. En zo stapte ik 16 jaar geleden enorm geblokkeerd, gefrustreerd en gecomplexeerd in het huwelijk en

werd vrij vlug geconfronteerd met de drankproblemen van mijn echtgenoot die mij emotioneel eveneens in de kou liet staan ... Achteraf bekeken moet ik toegeven dat ik zonder die problemen nooit tot Yoga was gekomen. Yoga, oorspronkelijk oefening, wordt stilaan een openbaring. Haat jegens mijn echtgenoot werd omgebogen tot aanvaarding. Ik ervaar alles als een uitdaging om boven mezelf uit te groeien. Langzaam vielen schuld- en schaamtegevoelens van me af. Ik realiseerde me dat mijn man een zieke was die het heel moeilijk had ... Ook met de kinderen ligt het moeilijk. Mijn oudste dochter heb ik altijd behandeld zoals mijn moeder mij behandelde. Ik schaam me zo. Ze gelijkt op zovele punten op me dat ik in haar mijn eigen onhebbelijkheden, scherpe kanten, frustraties enz. verafschuwde. Met pieken in het haar en extravagante kleding vraagt ze om erkenning. Beide zijn we gecomplexeerd en hebben we nood aan tederheid. Dat schept een provocerende houding die anderen eerder afstoot dan aantrekt. Allebei moeten we leren onszelf te zijn ! Kripaa Moedraa is een zegen voor me en schept een onverklaarbaar weten in mijn hart dat alles zoveel duidelijker maakt. Dat gebeurt alleen nog te fragmentarisch ... De opvoeding van onze kinderen is me nog een probleem. Ze kunnen bij mij in alle openheid terecht, zowel met hun bakvisproblemen als hun levensvragen. Het is spijtig dat ze zo weinig zin aan het leven geven, te vroeg begaan zijn met sex en zingenot. Ze bekijken de wereld zoals volwassen, maar missen de maturiteit om alles te relativeren. Morele waarden, zelfdiscipline, verdraagzaamheid en offervaardigheid zijn hen zo moeilijk bij te brengen. Hen opvoeden tot goede mensen met een hoge moraal en spirituele aspiraties lijkt mij van primordiaal belang. Op school doen onze dochters het niet te best. Je stimuleert me om rustvol mezelf te zijn en de dingen te doen zoals ze in mijn handen komen, zonder verwachtingen en bedoelingen, maar mag ik dan mijn dochters geen duwtje in de rug geven ?

Uit je brief blijkt duidelijk dat Yoga licht werpt op je problemen en de hele situatie wat doorzichtiger maakt. Er zijn heel wat lichtpunten in je brief, maar wat de opvoeding van je dochters betreft, heb ik heel eventjes de wenkbrauwen gefronst. Wacht niet tot je kinderen met problemen komen. Laat je brief eens aan hun lezen en praat erover tot ze aanvoelen wat er in je omging en omgaat. Overstelp ze niet met principes, maar praat ze over je eigen positieve ervaringen en vooral over de wijze waarop jij stilaan het probleem leerde bekijken. Tot begrip en inzicht komen en beseffen dat alles wat we doen een altijd falende schreeuw om zekerheid en erkenning en een rolletje is, waarmee we ons eigen gevoel, onze zelfbeleving en ons wezenlijk moreel bewustzijn verdonkeremanen. De hele cursus is een antwoord op

je vragen. In de 6e, 7e en 8e les wordt alles veel duidelijker. In de 9e les vind je alle geheimen om Dat te zijn waarin alle problemen zichzelf oplossen. Vat de draad in de lessen. Beschouw de lessen als een spiegel en ga door met je oefening. De oplossing is nabij.

Op tv heb ik een uitzending over depressies gezien en toen begreep ik dat ik al lang in een diepe depressie zit. Het vergaat me precies zoals een jonge man in het programma vertelde : "Ik interesseer me aan niets meer, voel me als gevangen in mijn huid, durf haast nergens meer naartoe, schuw mensen ..." Vroeger was ik katholiek, maar nu geloof ik niets meer ...

Ik stuur je een kopie van de volgende lessen toe. Je zult ze aandachtig lezen, als je echt beseft dat je depressie hét ogenblik van je leven is, waarin je beter dan wie ook dé keuze van je leven kunt maken.

Een diepe depressie is het faillissement, niet van jezelf, maar van het hopeloos zelfvervreemde ik (6e les). Je kunt twee kanten uit : de wenken van BRT volgen en, voor zover dat kans heeft op slagen, je zelfvervreemde ikje oppeppen met de middelen die je in de uitzending gehoord hebt; de tweede mogelijkheid bestaat in het lezen van alle lessen, het faillissement van je zelfvervreemde ik aanvaarden, zo mogelijk alle oefeningen uit deze cursus beoefenen en je allesomvattend Zelf te zoeken met Tantra (9e les). Een depressie is een identiteitscrisis. Als je ontdekt wat je echt bent, zul je lachen om alles wat je nu beleeft. Als je het nu niet kunt opbrengen deze lessen te lezen en te beleven, dan bestaat de beste benadering erin je depressie te accepteren en je eens uit te zieken. Depressief zijn behoort nu eenmaal tot het leven. Depressief zijn MAG ! Het is je recht je eens goed uit te zieken !

WOORDVERKLARING

Referentiekader van een probleem

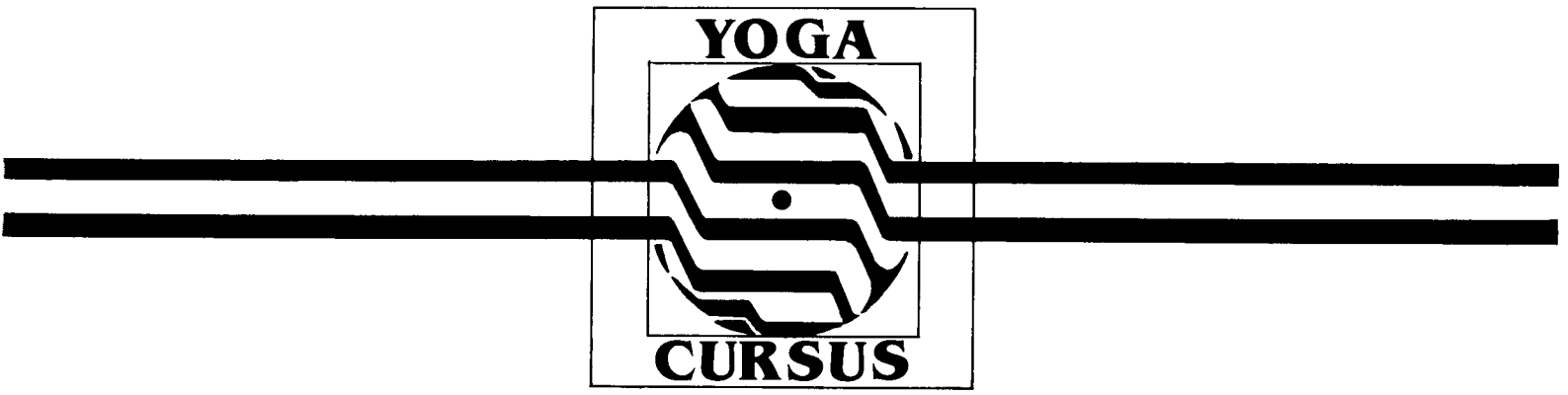
Het referentiekader van het probleem is de omgeving en de omstandigheden waarin het probleem zich voordoet, samen met alle elementen ervan die het probleem beïnvloeden. Het is duidelijk dat onze omgeving een groeibodem is voor problemen en dat er weinig of niets wordt aan gedaan.

Alternatieve oplossingen

Yoga is geen alternatief, Yoga IS de oplossing. Maar Yoga bevat vele benaderingen, voor elk wat wils, op basis van ieders talenten en mogelijkheden.

De Randvoorwaarden waaraan een oplossing moet voldoen

In deze cursus wordt rekening gehouden met zowat alle problemen waarmee talloze mensen kampen. Dat en de grootst mogelijke diepgang leken me de belangrijkste randvoorwaarden.



6e LES

Je bent een drie-eenheid en daarop speelt een drievoudige Yogabenadering in. Dat was het thema van de voorgaande lessen. Talrijke lezers reageerden enthousiast. Een van hen schrijft: "Ik voelde me diep geraakt toen ik in de Berghouding even ervaarde wie en wat ik ben. De 'EENVOUD' die u beschreef was een openbaring. Vooral het observeren van de adem met SOHAM werd na enkele dagen een ongekende rust. Een topervaring!" Diezelfde juichtoon was er vanzelfsprekend niet bij iedereen. Vooral angstige en depressieve mensen die met hun problemen in de oefening gaan, hebben -precies daarom!- niet altijd de beste ervaringen. Ze fixeren hun oude zelfbeeld en missen wel eens de lust om te oefenen. Dat is een begrijpelijke ervaring. En ze is zelfs erg zinvol, omdat ze vragen oproept en omdat ze de impuls in zich bevat om uiteindelijk naar de kern van het probleem te gaan.
De kern van ieders probleem is het feit dat de mens, naast zijn drie-eenheid, opgezadeld zit met een onecht, zeg maar schizofreen zelfbeeld dat Siva en Nara verdonkeremaant en dat aldus een ware zelfbeleving in de weg staat. Het opzet van deze les bestaat er dan ook in dat onechte zelfbeeld, dat een kluwen van conditionering is, helemaal te ontwarren, in de overtuiging dat alleen die benadering niet enkel de kern van het probleem, maar ook de oplossing openbaart. Deze les is dan ook niet alleen bedoeld voor mensen met psychische problemen, maar ook voor mensen die al begrepen hebben dat ze niet zijn wat ze zijn.

Het is de lezer...

Angstige en depressieve mensen zijn in zekere zin bevoorrecht, omdat spoedig blijkt dat angst, depressie enz. een zin hebben en niets anders zijn dan een door Shakti vertolkte schreeuw van Siva (Zelf) om als zodanig te worden herkend. Het beluisteren van angst en depressie is een onverwachte maar zekere oplossing. Een goede reden om er van nu af aan anders tegen aan te kijken.

Vele lezers maken een vergissing. Opgezadeld met de hardnekkige waanidee dat de dokter en de psychiater altijd alles voor hen klaren, denken ze dat het de Yogaleraar is die het probleem moet begrijpen, oplossingen moet aangeven en oefeningen moet aanreiken. Maar niets is minder waar. Dat soort afhankelijkheid doodt alle zoeken en alle vernieuwing! De leraar kan slechts een medium zijn. Het is de lezer ZELF die, zichzelf beluisterend en oefenend, de kern van het probleem en de oplossing -ZIJN oplossing!- moet ontdekken. En, al lijkt het een tegenspraak, toch is de oplossing die wordt ingegeven door het onechte, schizofrene facet van de mens nooit een echte oplossing! De oplossing van Napoleon (een schizofreen die denkt dat hij Napoleon is en tevens mijn favoriete naam voor het schizofrene zelfbeeld) is een oplossing à la Napoleon, die vanzelfsprekend niet werkt. Yoga vereist een luisteren naar zichzelf, dat voorbij alle zelfvervreemding gaat, zo ONBETROKKEN (denk aan het voorbeeld van de treinen) en zo RECEPTIEF dat alle spinnewebben in de geest, vanuit een diepe EENVOUD en AANVAARDING, worden ervaren als louter ERVARINGEN, zonder verzet, zonder vergelijken en zonder conflict. Dat luisteren IS de oplossing. Iemand die wil meeluisteren, die begrijpend, meevoelend en accepterend een louter klankbord wil zijn en die, enkel verduidelijking vragend, het luisteren verinnerlijkt, is een Goeroe.

Laten we het oude schizofrene zelfbeeld bekijken en beluisteren van vooraf aan.

Hoe het begon ?

Een baby is Siva-Shakti-Nara en wordt geboren in een staat van smetteloos Zelfbewustzijn of Sivaschap. Hij ervaart Nara en zijn omgeving IN en ALS zichzelf. Freud bevestigt dat met de stelling dat een kind oorspronkelijk geen onderscheid maakt tussen het ICH en NIET-ICH of tussen zichzelf en zijn omgeving. Hij refereert aan Romain Rolland, die onder meer het leven van Ramakrishna beschreef: "Dat moet zoiets als een 'oceanische staat (état)' zijn, die de oorzaak kan zijn van het religieus gevoel, waarin ook alle grenzen tussen het ik en de wereld uitgewist zijn." Jung noemde dat het "Zelf", een onveranderlijke, universele werkelijkheid. Einstein schreef: "Het onderscheid tussen het ik, de anderen en de wereld is een optische vertekening van de werkelijkheid."

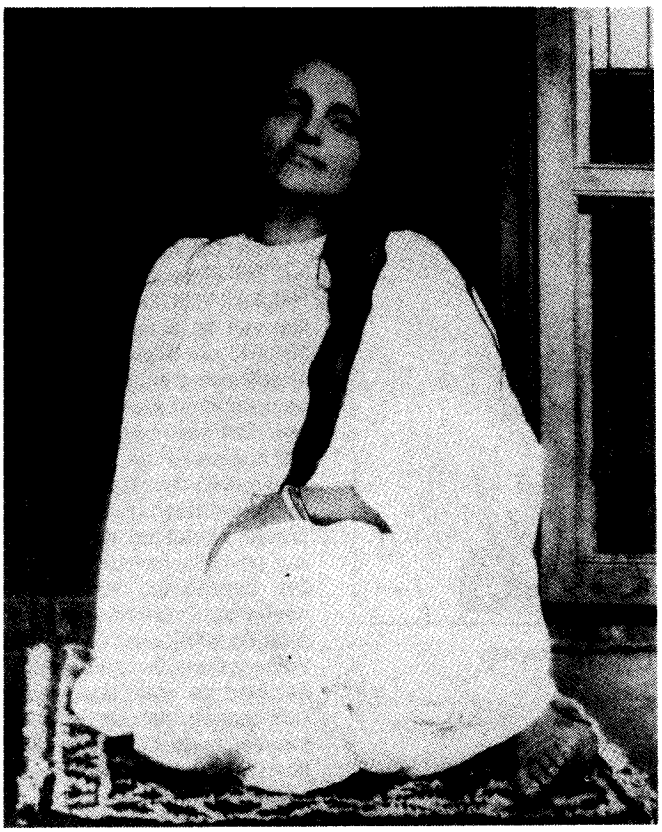
De zondeval : van Zelfbewustzijn naar zelfvervreemding

Zeldzame mensen -denk aan de bekende Aananda Mayi Maa, Sivabaalyogi enz.- verlieten die oorspronkelijke staat van Zelfbewustzijn (Siva) nooit en draaien -zonder iksociaal perfect mee. In alle andere mensen ontstaat er, in een bepaalde fase van hun ontwikkeling, een ik of een vereenzelviging van Bewustzijn (Siva, Zelf) met het lichaam en het denken. Het ik versluiert de Werkelijkheid (Siva, Zelf) en is overigens de basis van een steeds toenemende zelfvervreemding of "Werkelijkheidsreductie" (Prof. De Batselier) en van de kloof tussen het ik en de omgeving. Het ik is een PRIMAIRE ONWETENHEID (Avidyaa) en, aldus Vasishta, de basis van alle PRIMAIRE (gewone en essentiële) kwalen. Freud bevestigt dit: "Het ich is de plaats waar angst ontstaat."

Het ontstaan van het ik wordt in zowat alle religieuze schriften de ZONDEVAL genoemd, waarmee de mens zijn Oorspronkelijkheid verliest. We noemen het ook de erfzonde, niet omdat we ze erven bij de geboorte, maar omdat het de ouders zijn die hun kind ermee opzadelen.

Het ik

Een mens draagt in zijn onderbewustzijn zijn hele geschiedenis mee. De dood is een tijd van vergeten en van loutering, waardoor de herinneringen van een heel leven diep



Aananda Mayi - Maa: "Mijn Bewustzijn vereenzelvigde zich nooit met dit tijdelijk lichaam. Vooraleer ik op deze aarde kwam was ik Hetzelfde. Ik werd een jonge vrouw, maar bleef Hetzelfde. Toen de familie waarin ik werd geboren schikkingen trof om dit lichaam uit te huwelijken, was ik Hetzelfde. Hier, vóór u, ben ik Hetzelfde. Zelfs later, als de dans van de schepping rondom mij verandert in de hall van de Eeuwigheid, zal ik Hetzelfde zijn."

verzinken in het onderbewustzijn als SAMSKAARAS (indrukken) en VAASANAS (latente begeerten). Zodra alles vergeten en gelouterd is, ontstaat de begeerte om te ERVAREN, een begeerte die de Vedas zelfs aan de Schepper toeschrijven als motief van de schepping, waaruit ik begrijp dat Siva-Shakti de begeerte om te ervaren IS. "Zich houdend aan de regels van de drie en begeerten begerend, bereiken zij de staat van komen en gaan," is de verklaring van de Bhagavad Gietaa waarom iemand wordt geboren. Intuïtief begrijp ik daaruit dat de mens geboren wordt vanuit een algemene, niet specifiekte begeerte om te ERVAREN. "De drie" slaat op de Goenas, altijd wisselende eigenschappen van de natuur die voor het Zelf (Siva) een eeuwig "spel van verandering" of een ERVARING is. De Gietaa bevestigt dit: "Gehechtheid aan de Goenas is de oorzaak van geboorte." De oorspronkelijke begeerte om te ervaren slaat op dat "spel van verandering" als geheel: "Een vervoeging van het werkwoord eten, zowel in de lijdende als in de bedrijvende zin."

Door de ALGEMENE begeerte om te ervaren wordt dus een baby geboren, zonder ik. Daarmee begint het verhaal.

In een eenheidsbeleving (SAMSRAYA) van de baby groeit er, door altijd weerkerende ervaringen, een herkenning van het hongergevoel (het werk van SAMAANA), huilen (het werk van PRAANA), Nara die wordt vastgepakt en een slabbetje omgebonden krijgt, een borst, de moeder, woordjes, verzadiging enz. Herhaling van allerlei dingen schept onderscheid. Na enkele weken worden, door een betere convergentie van de ogen, allerlei omtrekken en gestalten duidelijker ervaren, waarvan de belangrijkste (de moeder bij voorbeeld) zich stilaan aftekenen tegen een vage achtergrond. Na de moederborst, worden vooral gezichten vlugst herkend en onthaald op een herkennende glimlach. Rond de derde maand is het kindje in een bijzondere kijkperiode en is het een voelbaar minnespel van Bewustzijn (Siva, Zelf) en natuur (Nara en de omgeving, zoals hij ze ervaart), waarin alle dingen worden ervaren IN en ALS het Zelf.

Het ik komt pas opdagen wanneer de onderscheiden ervaringen conditioneringen worden. Sommige ervaringen worden trouwens langzaamaan ervaren als prettig en andere als onprettig. Onlustgevende ervaringen of de stilaan groeiende hang naar prettige ervaringen scheppen een besef van afhankelijkheid van omstandigheden. Die omstandigheden zijn, door huilen bij voorbeeld, niet altijd te beïnvloeden en worden als "uiterlijk" ervaren. Met dat onderscheid tussen Nara en zijn omgeving wordt de basis gelegd tot het ontstaan van het ikje. Indringende ervaringen of gewaarwordingen worden in de Bhagavad Gietaa (XIV 5-9) Goenas genoemd, die SPECIFIEKE begeerten scheppen en de "onvernietigbare Belichaamde" (Siva, Zelf) aan het lichaam binden. De Goenas zijn met andere woorden de oorzaak van de vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam en het denken, door het feit dat ze een specifieke gehechtheid scheppen aan geluk en kennis (Sattva), aan handeling (Rajas) en aan onachtzaamheid, lusteloosheid en slaap (Tamas). Daarmee ontstaat het ikje en, door de vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam, de kloof tussen het ik en de omgeving. "De moederborst," aldus Freud, "is het eerste OBJECT (uiterlijkheid), omdat ze eerst na heftig huilen ter beschikking komt." Stilaan worden afwezigheden van de moeder, ondanks heftig schreien, ervaren als een bedreiging van GEBORGENHEID, waarmee het kind afdaalt in een hel van dualiteit en de basis legt van al zijn latere kwalen: geborgenheid wordt het fundamenteel motief van het ik, terwijl de wezenlijke ONGEBORGENHEID van het op niets slaande ik de alomtegenwoordige afkeer en angst schept voor ALLEENZIJN en EENZAAMHEID. Dat feit maakt het ik tot een voortdurend vechten voor zijn voortbestaan, een vechten dat de mens eeuwig doet weglopen van zichzelf met een onstelpbare hang naar buiten zichzelf gelegen zekerheden. Daarmee wordt de zalige oorspronkelijke Zelfbeleving van seconde tot seconde verknald! Lees er de Inleiding van de Bhagavad Gietaa op na.

Het ik blijft een tijd lang doorzichtig genoeg om de staat van Prakaasha (waakzaamheid) niet in de weg te staan. Maar een opeenstapeling van ogenblikken van ongeborgenheid, maakt de altijd falende hang naar "uiterlijke zekerheden" zo groot dat het oneindige Bewustzijn wordt vernauwd en naar buiten wordt gericht. Het falen schept de behoefte uiterlijkheden te manipuleren, te onderdrukken en om vanuit een leerproces (het vasthouden van het verleden) een toekomst te scheppen. Daarmee begint alle menselijke dwaasheid en wordt de basis gelegd voor het Zelfdodend Oedipuscomplex, dat van seconde tot seconde een onechter en schizofrener zelfbeeld schept.



Afdalen in een hel van dualiteit, eenzaamheid, conditionering, stress, angst enz.

Samenvattend kunnen we stellen dat de vereenzelviging van Bewustzijn met het denken en het lichaam de **1e STAP** naar zelfvervreemding vormt, waaruit het onderscheid tussen het eenzaam ik en de wereld ontstaat. De **2e STAP** naar zelfvervreemding is de uit gevoelens van ongeborgenheid ontstane afkeer voor alleenzijn en eenzaamheid, met het gevolg dat een mens, uiterlijke zekerheden zoekend, wegloopt van zichzelf.

Het Oedipuscomplex: van pure sexualiteit naar waanzin

Het Oedipuscomplex, een complex van problemen, bevat alle verdere stappen naar zelfvervreemding. In alle werken van Freud staat het op de eerste plaats als verklaring van zowat alle problemen en kwalen. Het ontstaan ervan heeft te maken met de oorspronkelijke eenheidsbeleving van het kind. Freud ging ervan uit dat de mens bij zijn geboorte PURE SEXUALITEIT is. De Yogafilosofie beaamt dat, in die zin dat een baby en een Zelfgerealiseerde wijze een minnespel zijn van Bewustzijn en Natuur (Bhagavad Gietaa XIII 14-18). Een baby is PUUR ZIEN (Siva), ongericht, keusloos, inspanningloos, zonder voorkeur en afkeer, zonder attitudes, zonder vergelijken, zonder verleden en toekomst, gestalteloos, allesomvattend en fris. Dat Zien (Zijn) wordt verknald op het ogenblik dat het mysterieuze ik (1e en 2e stap) zijn intrede doet. Het mysterie van het ik is dat het geen concreet bestaan heeft - het is enkel een vereenzelviging!- en toch alle ware Zelfbeleving versluiert: zoals de duisternis niets anders is dan afwezigheid van licht, zo ook is het ik niets anders dan de afwezigheid van de oorspronkelijke Zelfbeleving. Het is een niets dat IN SCHIJN alles doet, een primaire onwetendheid en een superimpositie van een groeiend onecht zelfbeeld op Siva en Nara, zoals de superimpositie van een slang op een touw dat in het halfduister voor een slang wordt genomen. Naarmate een kind zich vereenzelvigt met zijn mond, zijn duim, de erogene zones van zijn lichaam, zijn zintuigen, zijn gewaarwordingen, zijn gedachten enz., ontstaat de kloof tussen het Zelf en wat het kind ervaart te zijn. Jantje is dan niet meer Jantje-als-een-ervaring-IN-hemzelf, maar Jantje tout court, een klein mensje dat zijn allesomvattende staat van ZIEN (Zijn) vernauwt tot een zien dat Jantje "doet", gericht, kiezend, bepalend, beoordelend, vergelijkend enz.

Maar . . .

Zoals de maan niet verdwijnt omdat er een ondoorzichtig wolkendek is, zo verdwijnt die oorspronkelijke staat van ZIEN (Siva) evenmin omdat er een ik is. Yoga levert vele bewijzen van het onvergankelijk bestaan ervan -lees een voorbeeld ervan in de 3e les-, maar aangezien heel wat mensen Westerse bewijzen nodig hebben, doe ik een beroep op de befaamde Kierkegaard: "Als er in een mens geen eeuwig bewustzijn bestond, als aan alles slechts een wildgistende macht ten grondslag lag, die in duistere hartstochten kronkelend alles tevoorschijn bracht, zowel het grote als het onbetekenende, indien onder alles slechts een bodemloze, niet te verzadigen leemte schuilging, wat zou het leven dan anders zijn dan vertwijfeling?... In eeuwigheid kan ik van de eeuwigheid geen afstand doen. Dat zou een tegenspraak zijn, omdat het eeuwige de mens wezenlijk eigen is. Ontkent of trotseert hij dit, dan vertwijfelt hij..."
Bewustzijn verdwijnt dus niet, maar wordt versluierd door het ik en VERTEKEND TOT DE LUST OM DINGEN (die de baby was) TE VERKENNEN, in de waan dat ze ALS OBJECT in BEZIT kunnen worden genomen. De versluierde aanwezigheid van het Zelf (Siva) is dus niets anders dan een HELAAS VERTEKENDE hang naar herstelling van de oude eenheidsbeleving of de "DRIFT" om alles te omvatten. "Een kind streeft zuiver en alleen," aldus Freud, "naar een onmiddellijk en direct uiten van zijn driften." Dat noemt Freud het LUSTPRINCIPE. Het is duidelijk dat men een object per definitie niet kan bezitten en dat de waan iets te "bezitten" nooit de verwachte bevrediging brengt, omdat het slechts een surrogaat is van de oorspronkelijke eenheidsbeleving. Die bezitsdrang (de Bhagavad Gietaa noemt hem "verwerven en behouden", II 45) is de **3e STAP** naar zelfvervreemding.
Volgens Freud is de eerste sexuele fase van het kind de orale fase, waarin sexualiteit zich concentreert op de mond: "Omdat de moeder, onder andere omdat zij het kind de borst geeft, als het ware de eerste sexuele partner van het kind wordt, ontwikkelt het kind een bijzonder sterke band met zijn moeder, een band die veel verder reikt dan de eerste fase."
Persoonlijk meen ik dat een sterke abstractie dient gemaakt van het sexbegrip van Freud. In een cursus over experimentele psychologie las ik dat de hang van het kind naar zijn moeder niet slaat op moeder als bron van voedsel, maar op de moeder zelf. Wat me verwondert is dat Freud, die in alles en nog wat symbolen zag, bij mijn weten de moederfiguur niet zag als het symbool van de te veroveren omgeving. Het "lustprincipe" is inderdaad een onbewuste vertekening van de hang naar de oorspronkelijke eenheidsbeleving. De op de moeder gerichte lust kan dan ook niets anders zijn dan de lust om alles te bezitten en, later, "de wil tot macht" (Nietzsche). De moeder is trouwens de vertegenwoordigster van de omgeving, zoals het meditatiebeeld voor de Yogabeoefenaar een symbool hoort te zijn van de hele Werkelijkheid. Zoals het meditatiebeeld, zo voldoet ook de moeder aan twee voorwaarden: ze is verbonden met de hele omgeving en met het op haar verwijlende kind. De aanwezigheid van de moeder wordt dan ook ervaren als een geborgenheid waarin het kind wat terugvalt op een surrogaat van wat het eens was. Het kind wil de moeder kennen, omvatten en transcenderen! Maar het ik, de eeuwige boosdoener, maakt daar louter een bezitsdrang of lust van.
De **4e STAP** naar zelfvervreemding vloeit daaruit voort: "Een belangrijke figuur, aldus Freud, "staat de op de moeder gerichte lust in de weg: de vader die, als sexuele partner

van de moeder, de lust van het kind tegenwerkt." Het kind ervaart de vader als rivaal die, vanuit de religieuze en burgerlijke moraal, vlug taboes legt op de hang van het kind om de moeder (de hele omgeving) te kennen en te omvatten. De hang naar eenheidsbeleving wordt nog hartsgrondiger verdrongen.

De **5e STAP**, een sterke aantrekking tot de moeder en een haat jegens de vader, schept een diepgelegen mentaal mechanisme van liefde en haat (Bhagavad Gietaa III 37) aan de basis van alle denken dat, aldus de Gietaa, het Zelf versluiert, zoals een spiegel bedekt wordt door stof. De Gietaa noemt het "allesvernietigend" en zegt: "Ken dit als de vijand hier."

Wat het Oedipuscomplex tot een complex maakt, is de tegenstrijdigheid van de gevoelens jegens de vader: "Hij is niet alleen een vijand die dreigt met straf bij elke uiting van lust voor de moeder, hij is ook iemand die door het kind wordt bewonderd en geacht." Die bewondering ontstaat uit het feit dat de vader de "uiterlijke werkelijkheid" veel beter beheerst dan het kind en het kind kan leren hoe het zich in bepaalde situaties uit de slag kan trekken en zijn "doel" bereiken. "Vanuit die bewondering wil het kind (als) de vader worden, omdat die de omgeving beheerst." Het kind IDENTIFICEERT zich dus met de vader en met alles waar hij voor staat. De vader is zijn NORM en zo wordt het ziekmakend begrip "NORMAAL ZIJN" geboren en wordt het onechte zelfbeeld gevestigd en erkend, met een inhoud die niets te maken heeft met het SVADHARMA of de eigenheid van het kind (een samenspel van Siva, Shakti, het onderbewustzijn en Nara). Dat is de **6e STAP** die door de Bhagavad Gietaa (II 35) als volgt wordt beoordeeld: "Beter is Svadharma (eigen Dharma), al is het zonder verdienste, dan het Dharma van een ander goed vervuld. Andermans Dharma is beladen met ANGST." Met die 6e stap wordt het kind dus iets wat het niet is en moet het zich, hoog op de tenen lopend, als zodanig waarmaken. Dat is de bron van alle angst!

De verhouding van het kind tot zijn omgeving wordt door Freud het REALITEITSPRINCIPE genoemd, dat inhoudt dat het kind zich algauw moet oriënteren in de hem omringende "uiterlijke werkelijkheid" (die een ONWERKELIJKHEID is), zich moet aanpassen aan de eisen ervan en moet leren "realistisch" (eigenlijk onwerkelijk) te zijn. Dat is de **7e STAP**. Als een kind zichzelf kon oriënteren in een enigzins menselijke en natuurlijke omgeving -in India krijgt een kind geen opvoeding vóór zijn 6e!-, dan was die stap niet zo destructief en huiveringwekkend. Het zich aanpassen komt bij ons neer op het zich inpassen in een gezagsstructuur die, in tegenstelling tot een menselijk en op waarheid gebaseerde en aanvaardbare autoriteit, gebaseerd is op egoïsme, op principes à la Napoleon en op een diep inwerkende drang om het Svadharma op te geven en het te verwisselen voor een dwangbuis, aaneengeregen met stupide idealen van zelfvervreemde ouders. Dat proces gaat het hele leven door, niet alleen in het gezin, maar ook op school, in het bedrijf enz. Gezagsstructuren, de top, autocratisch leiderschap, beloning en straf enz. blijven het leven lang de formules waarmee de mens, op basis van angst, wordt ingepast in een onmenselijke, vernietigende karikatuur van de werkelijkheid. Het gezag heeft een woordenschat die de ondergeschikte niet mag gebruiken. Toen de adjudant in het leger me tijdens een schietoefening zei: "Kiekens, dat stelt geen fluit voor," antwoordde ik: "Adjudant, er is zoveel mist, ik zie ook geen fluit," en kreeg drie dagen straf. Elk gezag bakent zijn territorium af, dat niet ongestraft kan worden betreden. En zo wordt de Westerse maatschappij een dwangbuis "waarbij zelfs het kind, als laatste toevlucht om opgelopen frustraties tot ontlading te brengen, de pop bestraffend vermaant en in de hoek zet". Zelfs de pop moet eraan geloven! "De stoute pop is de resultante van twintig eeuwen Westerse beschaving," (Prof. De Batselier). De principes van de schizofrene mens en de wijze waarop hij oude morele principes begrijpt, zijn vernietigend en ziekmakend. Zelfs een Eichmann baseerde zich met een goed geweten, onder het label "Gott mit uns", op het in zijn omgeving geaccepteerde principe van de Uebermensch, om alles wat vreemd was, met een bodemloze vreemdelingenhaat, uit te moorden. Eichmann is een extreem voorbeeld, maar, als het niet moeilijker was onszelf te beoordelen dan onze eigen rug te zien, dan was het niet moeilijk duizend voorbeelden te geven. In de Bhagavad Gietaa (XVI 7 en volgende) vind je voorbeelden in overvloed van een gedrag dat algemeen wordt geaccepteerd, maar dat de Gietaa demonisch noemt. Dat gedrag is het dat door het kind in de vader wordt bewonderd en waarin het zich inpast. Het kind identificeert zich ermee en leert, zoals de vader, alles te veroordelen wat er vreemd aan is. En zo leven we in een gekke, gevaarlijke wereld die Louis Paul Boon ertoe aanzette te schrijven dat we elkaar een geweten moeten schoppen. Maar niemand neemt dat voor zijn rekening omdat we allen goedhartige scouts zijn "die als goeie daad van de dag in het ziekenhuis de vrouw bezoeken die we gisteren hielpen oversteken".

Die inpassing en verdwazing begint met beloning en straf, MET DOOR HET KIND ONBEGREPEN MOTIEVEN. Goed en kwaad worden daardoor louter conditioneringen en geen dingen die door het kind als zodanig worden aangevoeld. Zo wordt het geweten van het kind gemaakt! Kraaiend van welbehagen plassen en kakken babies en ervaren dat zichtbaar als een geschenkje voor de moeder. De moeder bestraft dat met een door het kind onbegrepen motief en zadelt het kind op met het gevoel dat het vies is en het houdt zich op, zodat het soms voor het hele leven geconstipeerd raakt en niet zonder schroom durft te plassen. Jantje wordt berispt als het zijn "vieze" piemeltje aanraakt of als hij vraagt: "Ma, heb jij ook een piemel?" Als hij ontdekt dat ma of zus geen piemel hebben, krijgt hij castratieangst. Het vies zijn van een piemel achtervolgt hem zijn hele leven lang. En dat zijn maar een paar voorbeeldjes. Op zeker ogenblik is het kind groot, IS het dat allemaal en wordt het vader! Dat alles noemen we cultuur en we zijn verwonderd dat die barst van stress, eenzaamheid, verveling, depressie, angst, geweld enz.

De kern van het probleem is dat de mens zijn tot bezitsdrang ("wil tot macht") en lust vertekende hang naar eenheidsbeleving "moet offeren op het altaar van het realiteitsprincipe (Freud), omdat een omgeving zich niet laat bezitten. Wat op basis van de sociale norm niet kan en mag, wordt dan ook verdrongen, vervangen, gesublimeerd en omgekeerd (vervangen door het omgekeerde). Daaruit ontstaat een schijnbaar fraaiere, maar nog gekkere poespas die de kern van het probleem bedekt. En wordt de mens, in zelfgenoegzaamheid of angst, een vreemde voor zichzelf.

De **8e STAP** is de daaruit voortvloeiende teloorgang van het geweten. Het geweten, wat is dat? Aananda Mayi Maa en alle Zelfbewuste Yogis ZIJN ge-"weten"! Het Zelf (Siva) is geweten. De Bhagavad Gietaa bevestigt dat met de idee dat een juist onderscheid en alle deugden ontstaan uit het Zelf.

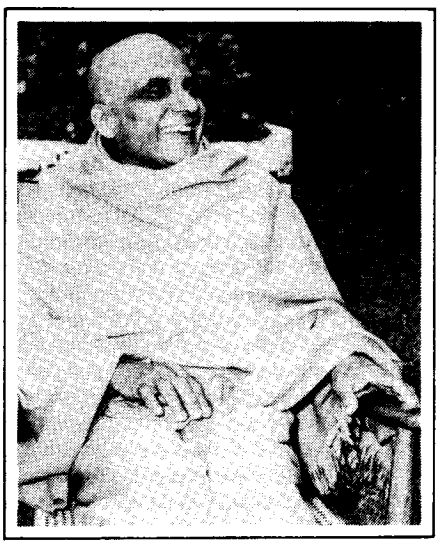
Maar het probleem is dat het Zelf, het geweten, in zeven stappen hartsgrondig werd verdonkeremaand door een gemaakt geweten dat conditionering van begin tot einde en een gids à la Eichmann is: "Verbijsterd door vele grillen, verstrikt in de netten van lust, vallen zij in een lage hel (Bhagavad Gietaa XVI 16)". Antonin Artaud schreef: "Het leven gaat voort in zijn oude sfeer van wellust, anarchie, wanorde, delirium, chronische waanzin, burgerlijke vadsigheid en traagheid, doelbewuste oneerlijkheid, botte huichelarij, lage minachting voor alles wat kwaliteit heeft, overheersing van een klasse die zich baseert op de vervulling van een primitief onrecht... of, kort gezegd, van de georganiseerde misdaad." In zo'n bikkelhard oordeel kunnen we, geconditioneerd als we zijn, onszelf en onze omgeving nauwelijks herkennen, want ja, we zijn scouts, geïndoctrineerd met de idee dat alles wat we doen netjes en keurig is. Het zijn de zieners en ook de angstige en depressieve mensen die, doorheen die mist van keurigheid, "de groteske hel van menselijke relaties" en alle roodknipperende crisissignalen zien.

De **9e STAP** is een dubbelzinnige angst voor de vader: "Enerzijds de angst voor het verliezen van de bescherming van de vader en alleen gelaten te worden in een niet te hanteren werkelijkheid en, anderzijds, de angst om gestraft te worden voor het verlangen de sexuele partner van moeder te

worden". Die angst die, ingevolge identificatie met de vader, te maken heeft met het zelfbeeld van het kind of met wat het kind zou willen zijn, uit zich als onzekerheid, angst voor de toekomst, faalangst, angst voor de angst, onwezenlijkheid, doodsangst, zelfangst en een vloed van sociale fobieën. "Vanwaar ik zit," schreef Sylvia Plath, "zie ik de wereld als beheerst door één ding en dit ene ding alleen: paniek met een hondekop, een duivelskop, een heksekop, een hoerenkop, paniek in hoofdletters zonder kop -het is allemaal dezelfde Johnny Panic, wakend of slapend." Die angst wordt overigens gecultiveerd, omdat angst nu eenmaal het middel is om mensen in het gareel te laten lopen: met angst uit de boot te vallen werd zelfs een Eichmann gemotiveerd.
Al die stappen van versluiering van de Werkelijkheid, bewustzijnsvernauwing en zelfvervreemding die met de dag toenemen (!), en door professor De Batselier "een zachte moord op de Mens in de mens" genoemd, zijn maar de essentie van het Oedipuscomplex. Er zijn nog meer stappen! In 1920 ontdekte Freud overigens, naast de sexuele oerdrift (EROS), ook de doodsdrift (THANATOS). Freud zag in de mens een dualistisch wezen dat streeft naar leven en dood. Mijns inziens zijn die twee driften echter de twee aangezichten van de vertekende hang naar de oorspronkelijke eenheidsbeleving: die hang zelf en de daaruit voortvloeiende onvrede met het onechte zelfbeeld dat door het Oedipuscomplex tot stand komt.

De kennis van het Oedipuscomplex, ouder dan Freud

Terloops wil ik er je aandacht op vestigen dat het Oedipuscomplex kort, maar zeer precies beschreven staat in de 4000 jaar oude Bhagavad Gietaa (II 62 en 63) als een altijd aanwezig spel van begoocheling dat, zonder te graven in het verleden, HIER en NU kan en moet worden doorbroken. Het antwoord op het Oedipuscomplex ligt niet in een revolutie of terreur tegen alles wat met gezag te maken heeft. Neen, de Gietaa is het antwoord, de Gietaa die nu een open boek is en de methode om alle zelfvervreemding en bewustzijnsvernauwing te bestrijden in hun wortels zelf.
Zelf zie ik overigens een **10e STAP**, namelijk het feit dat we, kijkend doorheen de mist van conditioneringen en zelfvervreemding, niet meer in staat zijn de omgeving te zien in haar eigen status, zoals ze is. De gevolgen daarvan zijn onoverzichtelijk. Fritjof Capra, een van de groten op het gebied van de theoretische natuurkunde en kernfysica, zei daarover: "Het is, geloof ik, voor ons allen nogal duidelijk dat er een crisis gaande is: een bewapeningscrisis, een economische crisis, een milieucrisis, een gezondheidscrisis (!) enz. Naar mijn mening zijn dat slechts facetten van één en dezelfde crisis, namelijk een crisis in onze manier van WAARNEMEN, veroorzaakt door het feit dat we een verouderd wereldbeeld toepassen op een nieuwe werkelijkheid, die met termen van onze oude conceptie niet meer kan worden beschreven." Eens waren de aarde en de mens het centrum van het heelal. De mens was een superwezen dat zelfs God en de duivel in zijn ban had, door aflaten en heksenverbranding. Sedert Galileï zijn we onbelangrijker. De aarde bevindt zich in een vergeten hoekje van een oneindig aantal galaxieën. Sedert Descartes scheiden we de werkelijkheid in materie en geest, met het resultaat dat het universum en de mens niet meer dan machines werden, beheerst door mechanische wetten, die sedert Newton een na een werden geformuleerd zonder één fundamentele vraag over de aard van de dingen op te lossen. De oude beelden van de werkelijkheid waren onwerkelijk, maar onze voorzaten hadden er een houvast aan zoals een kind aan zijn identificatie met de vader. En zo voltrok er zich ook maatschappelijk een soort Oedipuscomplex, een ik-syndroom, dat de mens naar de vernietiging leidt. Vandaag de dag staat alles op losse schroeven. Gedwongen door de resultaten van nucleair onderzoek, groeit er in de voorste gelederen van de wetenschap een nieuw wereldbeeld: "Wij maken deel uit van een groep levensvormen die over de hele wereld van elkaar afhankelijk zijn, die op biologisch, psychologisch, ecologisch en sociaal gebied met elkaar verbonden en van elkaar afhankelijk zijn. Het nieuwe wereldbeeld is holistisch en toont een grote overeenkomst met de opvattingen van de mystici en vooral met de ideeën van de Oosterse mystieke tradities. Onze neigingen om de wereld in aparte delen te splitsen en ook onszelf als een geïsoleerd ego in deze wereld te voelen, zien zij allen als een illusie die stamt uit ons metende en indelende intellect..." (Capra). Grote Oosterse filosofen, zoals Swami Krishnananda, secretaris van de Divine Life Society, bewonderen wetenschappers als Capra, maar blijven erbij dat zelfs de benadering van Capra een geleerde-kikkerbenadering is (zie 2e les) en dat het nieuwe wereldbeeld een concept en geen ervaring is. Capra mist de dimensie waarvan Yoga vertrekt: ZELFBEWUSTZIJN. Zo'n concept zal dan ook de allesomvattende crisis niet oplossen, al zal het hopelijk te voorschijn komen met een nieuwe opvoeding, een nieuwe moraliteit enz. Maar zelfs dat zal falen zolang de mens niet de weg opgaat van de realisatie van de oorspronkelijke eenheidsbeleving. "Te zijn zoals deze" (kinderen) is de enige moraliteit en de enige weg naar een crisisloze zelfbeleving en een crisisloze maatschappij. Dat is de basis van Yoga. Van nu af aan zullen we ons dan ook veel meer kunnen verdiepen in de PRAKTIJK van Yoga. Een begrepen en hartgrondig beleefde praktijk is de aangekondigde doorbraak. Uitkijken dus!!!



Swami Krishnananda, wellicht de grootste van alle filosofen.

OEFENING

We oefenen bijna een half jaar, de tijd die nodig is om met Aasanas een diepgaand effect te bereiken. Wie dagelijks oefende is daar rotsvast van overtuigd. Wie niet oefende, moet er beslist mee beginnen, in het besef dat een steeds diepgaander inzicht een domme karwei verandert in een steeds diepere, helende zelfbeleving. Een cheque met veel nullen erop is waardeloos, tenzij er een ander cijfer vóór staat. Zo ook is het leven ijdel en zinloos, tenzij je je oorspronkelijkheid zoekt en je doodsdrift richt op je schizofrene zelfbeeld. Deze maand krijg je een huiswerk mee: bestudeer deze les en probeer uit deze les ZELF de middelen te puren om het Oedipuscomplex te doorbreken. In de volgende lessen doen we dat samen.

VOEDING

De Gietaa zegt

XV 9. Hij (het Zelf) zit het oor, het oog, de smaak, de tastzin en de reuk voor, en ook de geest, en geniet de objecten van de zintuigen.
XV 14. Als het vuur Vaishvaanara (het offervuur: hier het vuur van de spijsvertering) verblijf Ik (als Shakti) in het lichaam van levende wezens en, verenigd met Praana en Apaana, verteer ik het viervoudig voedsel.

In De Duizend Namen lees je

Bhojanam: Hij (het Zelf) is voedsel.
Bhoktaa: Hij ervaart.
Sandimaam: Hij is de genieter.
Vardhanah: Hij voedt en onderhoudt de hele schepping.

Praanah: Hij zet alle organen tot actie aan.
Sharierabhoetabhrit: Hij onderhoudt en voedt de elementen waaruit het lichaam is samengesteld.
Vaajasanah: Hij is de gever van alle voedsel.
Annam: Hijzelf is het voedsel, de hele natuur is Zijn lichaam.
Annaadah: Hij is de eter van het voedsel.
Het lezen van die verzen en namen bevat de geheimen om van eten een offer of een diepgaande meditatie te maken. Dat is de beste RNA-DNA, de beste vitamine, het beste enzym...

WENKEN

Yoga is zijn als een kind: een hart zonder oordeel en een allesomvattende blik, zonder vergelijken, verwerven, behouden enz. In het vel kruipen van een baby is maar een mentaal spelletje, maar het heelt.

SCHRIJF

In deze les kreeg je huiswerk. Stuur je het me toe?

Deze les werd driemaal herschreven, dank zij de feed-back die ik van vele lezers ontvang en die de lessen boeiender en diepgaander maakt. Mijn adres: Siva, Abeelstraat 19, B-9300 Aalst, België.

Openbaar U Siva
en verdrijf, zoals Aadyaa Nityaa (1) de duisternis,
alle onwetendheid en zelfvervreemding
ontstaan uit het ik.

Openbaar U Siva
als drager van de dansende koningsslang
die waakzaamheid wekt
in het hart van Yogis.

Openbaar U Siva
als Soerya (2) in mijn hart,
de Luister van Zien en Luisteren
stralend van hemel tot aarde.

Openbaar U Siva
als het offervuur, waarin lust verbrandt
en, als een feniks uit zijn as,
oprijst als Tederheid en Liefde.

Openbaar U Siva
als de drager van Bhagamaalinie Nityaa (3)
die, zoeter dan een ontluikende lotus,
Uzelf als Zien bekoort.

Openbaar U Siva
als Doetie (4) die,
bij het verwijlen op uw lotusvoeten,
alle angst en eenzaamheid verdrijft.

Openbaar U Siva
als Kaamadeva (5) die
door zijn betoverende Liefde
alle begeerten doet smelten als sneeuw voor de zon.

Openbaar U Siva
als het Zelf van alle Yogis, dat nooit van U gescheiden,
voldaanheid vindt
en minnespeelt met Kaameshvarie Nityaa (6).

Openbaar U Kaamadeva
als het Zelf,
dat, als Zaligheid verwijlend op Zaligheid,
licht werpt op zichzelf.

(1) Adyaa Nityaa : de volle maan, symbool van Goeroe.
(2) Soerya : de zon.
(3) Bhagamaalinie Nityaa : de wassende maan, symbool van Siva's charme.
(4) Doetie : de halve maan, een innerlijke Shakti, die angst verdrijft, voorspoed geeft en alle begeerten vervult.
(5) Kaamadeva : Siva, de Heer van de Liefde. Siva is in wezen allesomvattende, aldoordringende en alleszijnde Liefde.
(6) Kaameshvarie Nityaa : de maanloze nacht, symbool van de Natuur bedekt door Liefde die alle begeerten vervult.

PERSOONLIJKE NOTA'S

LEZERS VRAGEN

Het realiteitsprincipe, wat is dat ? Wat bedoel je precies met sociale norm ? Waarom is inpassing ziekmakend ?

Het realiteitsprincipe betekent dat een kind zijn spontane gedrag moet prijsgeven aan de eisen van zijn omgeving.

Als die eisen slaan op de feitelijkheid van de dingen, is dat psychisch nauwelijks een probleem : een kind, met of zonder ik, ontdekt dat zijn vingers verbranden als het de kachel aanraakt en houdt al gauw rekening met de feitelijke gevaren en eisen van zijn omgeving. Een kind heeft het pas moeilijk als het, opgezadeld met een ik, vanuit zijn lust om alles te heroveren, geconfronteerd wordt, niet met de feitelijkheid van de dingen, maar met normatieve verwachtingen van zijn omgeving, bestaande uit cultuur- en tijdsgebonden regels en principes.

Wat de altijd veranderende sociale norm inhoudt, is nauwelijks te verwoorden. Niemand heeft een zicht op de norm in zijn algemeenheid, maar in welbepaalde situaties is zowat iedereen zich bewust van de daar geldende normen. Stel je voor dat de koning bloemen neerlegt op het graf van de onbekende soldaat, zijn neus snuit, boert, eens wuift naar een mooie toeschouwster en zijn handen in zijn broekzakken steekt. Hoe denk je dat de mensen daarop reageren ? Het gaat om de "normaalste" dingen van de wereld, die dan en daar onbehoorlijk zijn ... Een Aalsterse burgemeester vertelde zijn buurman een mopje : "Een postzegel is een fantastische uitvinding : je kunt het achterste van de koning likken en hem vervolgens een peer op zijn hoofd geven." Onder buren is dat een geoorloofde mop, maar toen die burgemeester diezelfde mop, in aanwezigheid van prominenten, vertelde bij de opening van een postzegeltentoonstelling, was dat een schandaal natuurlijk. Die burgemeester, Urbanus en vele anderen hebben het blijkbaar moeilijk met een dergelijk sociaal normbesef, maar worden er niet ziek van.

Het wordt een beetje moeilijk als je als kind, of als volwassene in een nieuwe job b.v., moet leren omgaan met mensen die, los van wat ze zijn, altijd een rol spelen, een gedrag opvoeren of een "performance" brengen zoals rasechte acteurs. Stel je voor dat je een kind bent van ouders die elkaar rauw lusten, maar die in aanwezigheid van bezoekers verliefder doen dan Romeo en Juliette. Zelfs dat is niet zo dramatisch, omdat een kind langzamerhand wel leert begrijpen dat het gemakkelijker is de "normale" en voor-

spelbare performance op te voeren dan eerlijk te zijn. Kinderen ontdekken dus dat de leugen meer loont dan de waarheid.

Het wordt pas erg als de omgeving die rol speelt, niet alleen vanuit verwachtingen, maar ook vanuit gemakzucht, routine en gewoonte. "Als ik doe wat ik altijd al deed," schreef een lezer, "weet ik zeker wat de afloop is en houd ik de voorspelbaarheid van alle gebeurtenissen in mijn greep."

Het probleem verergert als de omgeving zich in haar rollenspel vastbijt en het niet meer loslaat, zelfs op intieme ogenblikken waarop wat aandacht en tederheid wordt verwacht. Het wordt nog erger als het uitdrukken van gevoelens taboe wordt. Nog erger als een kind zelf zijn rolletje gaat spelen en er zich, zoals zijn omgeving, compleet mee vereenzelvigt. Op dat ogenblik zijn zijn instincten, zijn gevoel, zijn natuurlijk gedrag en zijn eigenheid dood, zonder dat het er weet van heeft. Die zelfvervreemding gaat zo diep dat mijn lessen een lezer aanzetten tot de vraag : "Als ik me niet gedroeg zoals ik nu doe, wat ben ik dan in 's hemelsnaam nog ?" Voor talloze mensen wordt dat wel eens een levensechte vraag, waarmee ze regelrecht wegglijden in eenzaamheid en depressie. Wat we missen is de cultuur van echtheid en van echte zelfbeleving. Het opvoeren van "performances" heeft een hard leven : een eerste stap om wat spontaner te zijn, bestaat erin, zoals een acteur, bewust te zijn van de rol die men speelt. "The world is a stage," zei Shakespeare, "and all men and women are merely players." Als we doorzagen dat wereld een schouwtoneel is en dat we met z'n allen rolletjes spelen, zouden er minder depressie en angst, minder kwalen en ziekten en minder problemen zijn. Vasishta zei het duizenden jaren geleden : "De oorzaak van alle primaire kwalen, gewone en essentiële, is zelfvervreemding."

De Zieners hebben de nood aan echtheid zichtbaar gemaakt in de vorm van Ganesha met zijn olifantenkop, bij wie zien, luisteren, denken, handelen enz. perfect samen gaan. De psychologie van Freud is als een echo van Yoga.

Ik heb een afkeer van dwang. Sedert mijn verzet tegen een Yogadiscipline, voel ik de innerlijke dwang om je om de haverklap tegen te spreken en het hoofd vol te schelden. Ook mijn echtgenoot beweert dat ik hem voortdurend tegenspreek en dat mijn reacties een automatische reflex zijn. Hij beweert zelfs dat ik daarin helemaal op mijn vader gelijk. Maar, als er een mens op de wereld is met wie ik niets gemeenschappelijks wil hebben, is het mijn vader. Hij is een toonbeeld van hoe het niet moet en een verzameling van slechte eigenschappen. Ik zoek mijn vader niet meer op en probeer hem te vergeten.
Als kind had ik een erg franke tong. Dat kostte me op school een jaartje zittenblijven. Zelf herinner ik me dat niet zo best en dacht ik dat ik veeleer zwijgzaam en teruggetrokken was. Hoe dan ook, tegenwoordig moet ik tijdens je meditatieles en gesprekken vaak op mijn tong bijten om niet tegen je uit te vliegen. Maar dat is vermoeiend en ik ben te gemakzuchtig. Bovendien is er dan helemaal geen stilte in mij. Ik vind dat dwaas en lelijk, vooral omdat ik je op stang wil jagen voor dingen waarmee ik eigenlijk akkoord ga en ervaar als juist. Ik kan met de beste wil van de wereld geen reden vinden waarom ik je de huid wil volschelden. Ik wil dat echt niet, begrijp er niets van en voel me het slachtoffer van een spelletje van mijn eigen denken. Iets dergelijks gebeurt ook in andere situaties. Het resultaat is een agressieve bui, telkens gevolgd door een bodemloze depressie. Ik ben zó eenzaam ! Begrijp jij wat er gebeurt ? Wat doe ik eraan ?

Je probleem moet eens grondig worden uitgepraat. Ik denk meteen aan het Oedipuscomplex. Op het eerste gezicht was de relatie met je vader de kern van het probleem. Je vader was het onderwerp van je veroveringsdrang. Je liefde bleef onbeantwoord, ondanks het feit dat je, wat je gedrag betreft, blijkbaar zijn evenbeeld werd. Elke bestraffing van een gedrag, precies door de man die je imiteert, is een trauma. Ook als je wegens dat gedrag op school een jaar moet zittenblijven en daar overigens geen begrip voor vindt. Dat alles verklaart wat er bovenkomt op het ogenblik dat je onder dwang staat en wat je tot een verongelijkt kind maakt, dat, zolang het lukt, wegvlucht uit eenzaamheid. Als een gebaar van me het oude trauma oproept, ben ik de vader die, agressief weliswaar, nog altijd getoetst wordt op zijn toegankelijkheid ...

Ziedaar enkele ideeën die zo in me opkomen, maar grondig moeten worden uitgediept in een gesprek. Als je het kon opbrengen je gedachten en gevoelens, onbetrokken zoals wolken aan de hemel, te bekijken, zou het goed zijn te wandelen in de omgeving waar je opgroeide, te kijken naar een foto van je vader en alle gedachten te laten opborrelen, tot we een duidelijker zicht

hebben en je het probleem (het zelf en zijn trauma's) kunt verheffen tot het Zelf door het Zelf met de oefeningen vermeld in de 9e les. Een ware zoeker ligt niet op een bed van spijkers of doornen, maar bekijkt en offert zijn gedachten, gevoelens en pijn aan Kaamadev, een Waakzaamheid of een Toeschouwer die alle wonden heelt en de film van het verleden blootstelt aan het Licht !

Je verhaal heeft een diepe betekenis en ... een zin ! Het leven brengt elke mens wel eens op een punt van complete innerlijke eenzaamheid, aan de rand van een bodemloze afgrond. Daar kun je twee kanten uit : de weg van de psychologie "die de gefantaseerde ellende doet plaatsmaken voor de reële ellende van het alledaagse leven" of de weg van het vuur (Tapas) waarin eenzaamheid vrijwillig wordt verbrand in Eén-zaamheid (zie 9e les). Het vuur of de diepste van alle Tapas is het loslaten van alle vereenzelviging, het verongelijkte meisje en alle banden en, vallend in het vuur van eenzaamheid, te herrijzen als een feniks uit zijn as : Eén-zaamheid of de allesomvattende, allesoverschrijdende, Absolute Liefde. Je probleem is dé kans van je leven om eens en voorgoed nieuw te zijn !

Ik lijd erg onder het geroddel van mijn omgeving. Meestal begrijp ik dat die roddel op niets slaat, maar dikwijls twijfel ik aan mezelf. Dan ga ik me telkens weer slecht voelen. Moet ik rekening houden met andermans mening over mezelf ?

In de eeuw van de waarheid gold de regel : "De publieke opinie is Gods opinie." In dit ik-tijdperk met alomtegenwoordige zelfvervreemding, is dat gekende principe hét middel bij uitstek om mensen in te passen in een norm die hij nooit is of kan zijn. In deze tijd geldt mijns inziens enkel deze regel : "Als God tevreden met me is, moet iedereen maar tevreden zijn." Zijn tevredenheid is niet moeilijk te meten : zolang je kunt mediteren, een toeschouwer kunt zijn enz., IS Hij tevreden.

Zelf ben ik gelukkig om allerlei geroddel. Het bespaart me de inspanning me te ontdoen van het hinderlijk imago van de Yogi. Dit leven is een Carnaval van drie dagen. Laat ons geen aandacht geven aan naam en faam en uiterlijke zekerheden. Laten we Hem vinden in het Licht van zien en de Luister van luisteren. Laten we de uiterlijke Carnaval bekijken als Carnaval en wat minder ernstig zijn. Laten we beseffen dat alle geborgenheid en zekerheid in het Zelf liggen. Wat dat betreft, kunnen we nooit ernstig genoeg zijn.

YOGA CURSUS

7e LES

In de vorige les werd beschreven hoe een kind, door het ontstaan van het ik, zijn oorspronkelijke eenheidsbeleving verliest en in een tiental stappen neerdaalt in dualiteit, zelfvervreemding, bewustzijnsvernauwing en onwerkelijkheid. Elke lezer met wat echt toeschouwerschap heeft zich daarin herkend. Hij heeft begrepen dat alles wat hij denkt te zijn een groteske illusie (MAAYAA) is. Hij doorziet zijn problemen en, in het besef dat het EENZAME IK het FUNDAMENTEEL PROBLEEM is achter ALLE problemen, begint voor hem een ware oplossing te dagen. Hij voelt de nood om te zijn wat hij echt is. Hij verlangt naar waarheid, want geen zinnig mens wil met zoveel zelfvervreemding, bewustzijnsvernauwing en onwerkelijkheid leven. Hij wil gelukkig en echt zijn, zelfs al is het realiteitsprincipe of het begrip "normaal zijn" voor hem helemaal geen drempel, zelfs al heeft hij geen problemen die door zijn omgeving of zijn dokter pathologisch worden genoemd en zelfs al zit hij goed in de genadeloze race naar succes, rijkdom en macht. Zelfs de meest gemotiveerde machtswellusteling moet vandaag of morgen stilstaan bij zichzelf, met een ervaring die Paul Watzlavick, auteur van "Geluk is ook niet alles" (Van Loghum Slaterus), beschreef als volgt: "Wat ik in mijn leven en in dat van mijn zogeheten patiënten, steeds weer vaststel, is een gevoel van geluk zolang we een doel najagen. Als we dat doel hebben bereikt, blijkt het lang niet zo leuk te zijn als we ons hadden voorgesteld. Dan volgt de kater, de depressie, of als we nog vitaler (schizofrener) zijn, meteen de nieuwe reis naar een volgend en nog groter doel... Dat een heleboel succesrijke mensen absoluut niet gelukkig zijn, blijkt ook uit een interessant fenomeen dat de laatste tijd veel publiciteit krijgt in Amerika, het IMPOSTERFENOMEEN oftewel het BEDRIEGERSCOMPLEX, waarbij geslaagde en succesvolle mensen ervan overtuigd zijn dat hun succes een vergissing is, dat ze niet hebben verdiend, en dat ze op ieder moment door de mand kunnen vallen en ontmaskerd worden als de flater die ze in wezen denken te zijn." Het is duidelijk, de bewuste of onbewuste HOOFDVRAAG van alle mensen is: "Hoe kan ik in 's hemels naam echt gelukkig zijn?" De vorige les gaf die vraag meer diepgang: "HOE KAN IK ALLE ZELFVERVREEMDING DOORBREKEN EN 'DE OCEANISCHE' STAAT REALISEREN DIE IK IN WEZEN BEN?" Dat is dé hoofdvraag van Yoga!

Freuds antwoord

Freuds antwoord op het Oedipuscomplex is de psychoanalyse. Die benadering ontstond nadat Breuer en Freud bemerkt hadden dat het in hypnose opnieuw bewust beleven van pijnlijke herinneringen, genezend werkte. Freud probeerde een zelfde gunstig resultaat te bekomen zonder hypnose. Hij liet zijn patiënten invallen vertellen, zoals die hen voor de geest kwamen, ongeacht of ze meteen belangrijk of onbelangrijk leken. Hij beluisterde het verhaal van hun dromen en de daarmee geassocieerde invallen. Dat alles had de bedoeling verborgen geestelijke verwikkelingen op te sporen die, vanuit het onderbewuste, ziekmakend werkten.

Het probleem daarbij is dat er in elke mens een censor is, die bepaalde herinneringen censureert. De censor wordt in de psychoanalyse onder meer overwonnen door overdracht, ingevolge het vanzelf tot stand komen van een gevoelsbinding van de patiënt ten overstaan van de psychoanalist. Op basis van die methode ontwikkelde Freud zijn theorie, die ervan uitging dat voorstellingen van pijnlijke aard uit het bewuste denken worden verdrongen en in het onbewuste blijven voortbestaan. Die voorstellingen uiten zich in de droom in de vorm van vergissingen, spreekfouten, schrijffouten en... problemen en kwalen. Zo verdiepte Freud het Oedipuscomplex en de psychoanalyse. Toen zijn dochter, Anna Freud, psychologie ging studeren, zei hij haar: "Elk zinnig en open gesprek tussen twee mensen is psychoanalyse. Dat zou het hele leven door moeten gaan." Dat is een wenk voor psychohygiëne!

De diagnose genialer dan het antwoord

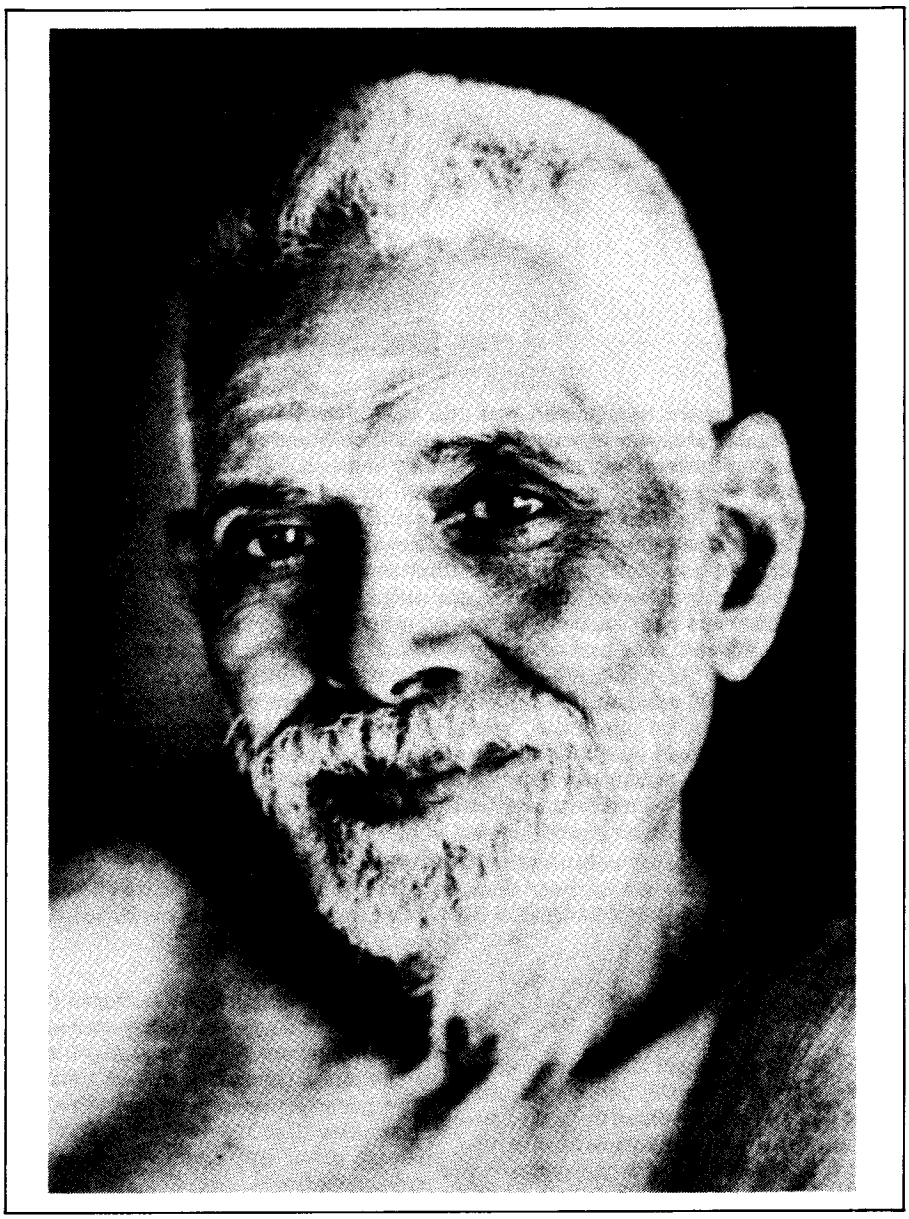
Freuds diagnose, het Oedipuscomplex, is veel genialer dan zijn antwoord. Zijn inzichten zijn grotendeels een echo van wat Yoga duizenden jaren geleden ontdekte, met dat verschil dat Freuds benadering enkel oppervlakkige problemen oplost en geen antwoord geeft op de hoofdvraag.
Volgens Yoga is het Oedipuscomplex, vanaf het ontstaan van het ik, een voortdurend gebeuren, een IK-SYNDROOM dat kort, maar zeer precies beschreven wordt in de Bhagavad Gietaa, II 62 en 63. Yoga geeft een actuele en veel diepere betekenis aan Freuds begrippen (zie vorige les) en is van oordeel dat het als absoluut syndroom HIER en NU kan en moet worden doorbroken, zonder te graven in het verleden en met de methodes die ten voeten uit beschreven staan in de Bhagavad Gietaa, de Yoga Soetra enz.

Sedert Freud groeit de Westerse psychologie enigzins naar Yoga toe, levert er harde bewijzen van en ontleent er, zonder bronvermelding, allerlei methodes aan. Alexander verkortte Freuds methode. Sommige psychologen, met Karen Horney op kop, hechten veel minder belang aan de kinderjaren en leggen veel meer de nadruk op de actualiteit van het probleem. Rogers opteert voor empathie (zonder oordeel in iemands vel kruipen) of de niet-directieve, client-centered benadering... En zo groeit de psychologie inderdaad langzaam naar Yoga toe en komt er wellicht een tijd waarin de Yogaschriften zullen worden erkend als het sluitstuk van de psychologie en, wie weet, van alle wetenschap.

Een blunder van formaat

De Westerse psychologie maakt nochtans een blunder van formaat: ze beschouwt het Oedipuscomplex als iets normaals en verheft het tot norm, terwijl het van begin tot einde (herlees de tien stappen!) een syndroom of een complex is van grotendeels van buitenaf ontstane problemen, met het ik als basis. Die visie belet haar naar de kern van de zaak te gaan en verklaart waarom haar intenties niet verder reiken dan het inpassen van de patiënt in het ziekma-

kend(!) begrip "normaal zijn" (ziekmakend omdat men hard op de tenen loopt om iets te zijn wat men nooit is of kan zijn). Die visie verklaart ook waarom geen enkele psycholoog, op een paar uitzonderingen na, me een echt antwoord kan geven op de vraag wat psychohygiëne is. Een hobby, bezig zijn, relaties aanknopen enz. zijn verdomd geen echte antwoorden! Psychohygiëne is een modewoord zonder veel inhoud, wat de Westerse psychologie betreft. Van de kleuterklas tot de universiteit leren we alles, behalve psychohygiëne. En al is het Oedipuscomplex nog zo relevant, toch is er geen moeder die geleerd heeft hoe ze een kind moet opvoeden. Uit "Games People play" van Berne, "I am OK, You're OK" van dezelfde auteur, de werken van Carl Rogers, "Impasse" van prof. De Batselier, "Is Plato schizofreen ?" van Karel Ringoet enz. kun je zeer veel leren natuurlijk. Vooral De Batselier gaat naar de kern van de zaak, maar zijn lyrische oplossingen hebben niet de diepgang van Yoga. Merkwaardig is dat de Westerse psychologie eenzaamheid als pathologisch ziet, terwijl existentiële eenzaamheid (lees de inleiding van de Bhagavad Gietaa) in wezen psychohygiëne is. In de Westerse literatuur vind je C. Moustakas als een van de weinigen die het positieve van het beleven van eenzaamheid hebben ontdekt. Moustakas is onder meer auteur van "Eenzaamheid", Baarn, Ambo. Maar alles samen laat de Westerse psychologie ons toch heel erg in de kou staan met onze vraag wat we moeten doen om morgen niet te behoren tot die honderdduizenden psychisch zieke mensen: "In elk land van de beschaafde (?) wereld zijn er honderdduizenden mensen die in diep ongelukkige en verlammende of reeds verlamde bewustzijnstoestanden afglijden. Als we hun gedrag niet meer kunnen uitstaan, leveren we ze over aan een psychiatrische dienst," (psychiater R.D. Laing). Zelfs religie, in wezen dé oplossing van het Oedipuscomplex, is geen oplossing, omdat het religieus establishment evengoed het onechte zelfbeeld van de mens als norm beschouwt en omdat het religie daarmee tot een karikatuur maakt. Freud noemde die karikatuur een massaneurose, vanuit een praktijk waarin hij geconfronteerd werd met vele slachtoffers ervan.



Ramana Maharshi:
"Je bent het Zelf, niets anders dan het Zelf. Al het andere is inbeelding. Wees dus het Zelf hier en nu."

Perplex

Ik sta zonder meer perplex van al die onmacht die de wereld voor velen onbewoonbaar maakt, omdat het glashelder verhaal van Freud en de Bhagavad Gietaa een voor de hand liggende oplossing inhouden: het beschouwen van alle zo doorzichtige zelfvervreemding als een ABNORMALITEIT, ontstaan uit het ik, dat enkel een vereenzelviging is van Bewustzijn (Zelf, Siva) met het lichaam en het denken en dat, aldus Freud en alle Yogaschriften, de basis is van alle angst.

Met Antonin Artaud, begin ik ernstig te twijfelen -ze lazen toch ook "Impasse" van prof. De Batselier!- of de gezags- en cultuurdragers wel een oplossing onder ogen willen zien: "De dingen gaan slecht, omdat het voor de zieke gewetens van nu van vitaal belang is om niet van hun ziekte verlost te worden. Daarom vond die zieke samenleving de psychiater uit om zichzelf te verdedigen tegen het verontrustend diepborende onderzoek van bepaalde zieners." Echte Zieners, de echte Jezus inbegrepen, worden door het establishment als psychoten versleten, omdat hun boodschap haaks staat op alles wat het establishment voorhoudt (onderwijs, media enz.), doet en is, omdat ze een gevaar zijn voor de grootste aller sekten, een zieke maatschappij waarin alle goedgelovige burgers nog menen te moeten aarden, en omdat het tegen-alle-beter-weten-in-behoudsgezinde establishment vreest dat zijn zogeheten waarden (?), zijn fundamenten, zullen begeven en dat het maatschappelijk bouwsel, de grote maatschappelijke egotrip, zal instorten als een kaartenhuisje. Dat is een onvoorstelbare dwaasheid, een maatschappelijk ik-syndroom, dat in een eindeloos aantal stappen de wereld ten gronde richt. De vrees voor een vernieuwing is compleet ongegrond, omdat alleen de waarheid heelt en zegeviert. Het staat geschreven boven de Indiaase Ambassa-

de: "Satyam eva Jayate. De Waarheid zegeviert." Inmiddels staan diepborende zoekers als verketterde psychoten in de marge, waar ze zich trouwens oneindig veel beter voelen, kijkend naar de maatschappelijke waanzin die zelfvervreemding tot norm PROMOVEERT, zolang de wetenschap, met Fritjof Capra voorop, het masker niet kan afrukken. De wetenschap is goed op weg (zie vorige les).

Diepborende denkers

Freud en zijn discipelen beschouwden hun werk als de basis van een nieuwe en betere maatschappij, maar vergallopeerden zich omdat ze het abnormale (het Oedipuscomplex) als een onoverkomelijk gegeven beschouwden. Zelfs lang voor Freud waren er in het Westen mensen die op dat gebied dieper boorden. Denk aan de Griekse wijsgeren en veel later aan Kant, Hegel, Schopenhauer, Kierkegaard enz.
Kant bij voorbeeld stelde dat "het bestaande" (de werkelijkheid) met rationalisme noch empirisme kan worden benaderd, omdat ze te uitsluitend uit begrippen (rationalisme) of verschijnselen (empirisme) redeneren. Dat is het verhaal van de geleerde kikkers, dat je al kent. Kant zocht naar een synthese van rationalisme en empirisme en bleef dus verstrikt in de netten van de geest die geen antwoord biedt.
Hegel ging dieper: "De enige werkelijkheid is het Absolute Bewustzijn, de denkende Gedachte, de Idee." Die visie die tekort schiet in het maken van het onderscheid tussen Bewustzijn en het denken, is niettemin raker, maar biedt geen oplossing. Had men Hegel maar ernstig genomen, dan waren we wel bescheidener geweest en zouden we zin hebben gehad om dieper te zoeken. We hadden de mens al lang niet meer belaagd met dogma's die trouwens alle zoeken en het wezenlijk religieus gevoel in de mens doden. De filosofie van Hegel was immers een radicale ontkenning van het christendom als een geopenbaarde religie - wellicht bedoelde hij de karikatuur ervan. Het christendom was voor hem overigens slechts een fase in de ontwikkeling van het Absolute, even noodzakelijk als alle andere godsdiensten.

Kierkegaard, de topman van de Westerse godsdienstfilosofie, was een waarachtig zoeker met geen andere bedoeling dan een ware christen te zijn. "Hoe word ik christen?" was zijn hoofdvraag. Zijn visie was dat het "esthethische" in zijn beide vormen moet worden overwonnen: wat het zinnelijke betreft, een ROMANTISCHE levenshouding en, wat het ideële betreft, een SPECULATIEVE houding. Beide vormen die de waarheid vertekenen, zijn aldus Kierkegaard, het religieuze binnengedrongen, hebben het enerzijds tot een zaak van gevoel en stemming gemaakt, anderzijds tot een SYSTEEM, dat het christen zijn onmogelijk maakt. Ontdaan van dingen die een juiste visie beperken, kwam Kierkegaard tot de vaststelling dat onze ervaringen HERHALING zijn. In zijn boek "De Herhaling" schrijft hij: "Hij rent niet als de jongens achter de vlinders (ervaringen) aan, noch staat hij op de tenen te kijken naar de heerlijkheden van de wereld; want hij kent ze. Hij zit evenmin als een oude vrouw aan de rok der herinnering te spinnen. Maar hij gaat rustig zijn gang, gelukkig om de herhaling." Dat kon wel een zin uit een Yogaschrift zijn. Als je ervaring een altijd nieuwe herhaling is (volgens Tantra Yoga een uit het Zelf ontspringende altijd nieuwe Avataar of belichaming van Bewustzijn), is er geen nood aan vergelijking met het verleden en is alles altijd nieuw. Het vergelijken van huidige ervaringen met de extase van een eerste liefde of de eerste huwelijksdag bij voorbeeld, maakt alles lelijk en verandert echt genieten (ervaren) in "echtgenoten". Daarmee gaan alle relaties stuk... Een dergelijke HIER- en NUHEID is een zoeken zonder conventionele en traditionele dogma's en boort diep, zonder iets te willen vatten in een systeem: "Een SYSTEEM van het bestaande kan niet worden gegeven, want het SYSTEEM is afgesloten, het bestaande niet." Ik zou oneindig kunnen doorgaan met het citeren van diepborende Westerse zoekers, De Batselier en Ringoet bij voorbeeld, maar het volstaat te begrijpen dat ze, in de mate dat ze waardevol zijn, in dovemansoren praten.
Alles samen is het duidelijk dat ook de Westerse filosofie, zoals de psychologie en de wetenschap, naar Yoga toegroeit. Ze heeft alleen nog niet begrepen dat het ik met al zijn vervreemding, de geest of de zoeker zelf, een ervaring is en tot de natuur behoort, en dat de geest, met het ikje als zijn bron, dient getranscendeerd om het echte Zelf, de Waarheid en de oplossing te vinden en te zijn.

Yoga, het antwoord

Het Westen zou een oplossing hebben gevonden, als het, nogmaals, het Oedipuscomplex, een ik-syndroom, niet als onoverkomelijke norm had beschouwd en gepromoveerd en als Freud zelf stil had gestaan bij zijn bewering dat een kind geen onderscheid maakt tussen het ICH en het NIET-ICH. Als een kind dat onderscheid niet maakt, wat is een kind dan? Er moest een lichtje gaan branden zijn, mijnheer Freud, toen u refereerde aan Romain Rolland: "Dat moet zoiets als een 'oceanische staat' zijn, die de oorzaak kan zijn van het RELIGIEUS GEVOEL, waarin ook alle grenzen tussen het ik en de wereld uitgewist zijn."
Vanuit een onverbeterlijk empirisme (ervaringsgerichtheid) hebben Freud, zijn discipelen en zijn lezers altijd de flater begaan die "oceanische staat" (het religieus gevoel van alle mensen en de religieuse staat of Yoga van de Zelfgerealiseerden) te beschouwen als een gevoel of een ervaring, die zoals alle gevoelens en ervaringen voorbijgaan. De "oceanische staat" is geen gevoel en geen ervaring en GAAT NIET VOORBIJ!!! De mens IS die "oceanische staat", helaas verdonkeremaand door het ik, een schim ontstaan uit de vereenzelviging van Bewustzijn (het Zelf, de "oceanische staat") met het lichaam en het denken, en door een tientrappige zelfvervreemding en bewustzijnsvernauwing. Zoals de maan niet verdwijnt omdat er wolken zijn, zo verdwijnt ook de "oceanische staat" niet, omdat er een ik en zelfvervreemding zijn.

Bewijzen

In een vorige les werd een bewijs geleverd van Bewustzijn, waar geen speld tussen te krijgen is. Maar de vraag is of het hardste bewijs je wel overtuigt? Een kind dat zou worden geboren in gewichtloosheid van een ruimtetuig, kon je wellicht nog overtuigen van de zwaartekracht. Aan een blinde mededelen hoe de wereld eruit ziet of aan een dove uitleggen dat er muziek bestaat, is al wat moeilijker. Zeggen en bewijzen wat Bewustzijn (het Zelf, de "oceanische staat", Siva) is, is geheel onmogelijk, omdat het geen object, geen ding en dus helemaal geen ervaring is! Bewustzijn is zoals je ogen. Kun je je eigen ogen zien? Probeer het maar, kun je? Hun spiegelbeeld, jawel, maar zonder spiegel? Het is duidelijk, je kunt je ogen niet zien, OMDAT ZIJ HET ZIJN DIE ZIEN! Zo kun je evenmin Bewustzijn of het Zelf ervaren, OMDAT HET DAT IS WAT ERVAART. Bewustzijn is Dat wat ziet (je ogen zijn maar instrumenten, zoals een bril). Het is dat wat luistert, proeft, ruikt, voelt of ervaart. De neuroloog gelooft me beslist als ik beweer dat de ogen, de oogzenuwen enz. alleen maar instrumenten zijn. Hij gelooft me wonder genoeg niet als ik beweer dat ook de hersenen een instrument zijn. Waarom? Omdat hij geen weet heeft van het nogal wat diepgaander onderzoek van de kernfysica, dat ons mechanisch denken en onze oude opvattingen en theorieën op losse schroeven zet. Fritjof Capra staat alvast aan de kant van de Yogis. Het mensbeeld dat ik in de 4e les geschetst heb, is alvast wetenschappelijker verantwoord dan om het even welk mensbeeld dat je je indenken kunt. Maar zelfs dat is geen bewijs, tenzij je de ervaring van Zieners accepteert.
Het bewijs ligt enkel in de PRAKTIJK van het daadwerkelijk transcenderen van het ik en alle zelfvervreemding. Het bewijs ligt in het beoefenen en realiseren van Yoga. Alleen dat is trouwens een oplossing, want met ideeën en keiharde bewijzen heb je een dik hoofd, geen bevrijdende Zelfbeleving, voorbij alle schizofrenie.

Yoga en religie

Ik erger me dikwijls aan het feit dat Yoga en het gangbaar begrip religie op één lijn worden gezet. In de oude traditie van het land

waar Yoga ontstond, waren de Yogis diegenen die, omwille van de wetenschappelijkheid van hun zoeken, alle religieus formalisme en alle cultuur (het produkt van het ICH, aldus Freud) aflegden. Ze werden daarom door de talloze religies van het land niet als marginaal beschouwd, wel als de spirituele top die, zelfs ver verheven boven de kaste van de Brahmanen en de priesters, als dragers van de Waarheid werden beschouwd. Bij ons werd dat nog niet begrepen. Mensen die niet de open geest bezitten van een Sören Kierkegaard, een ware christen, beschouwen meditatie, het herhalen van Mantras enz. als een nieuwe religie en een concurrent. Het bange religieuze establishment en het establishment-tout-court bekijken Yoga dan ook met een scheef oog. Er zijn overigens karikaturen van Yoga genoeg om daar voedsel aan te geven. Inmiddels pikt men van Yoga allerlei technieken, zonder bronvermelding, en geeft er een geleerde naam aan. Al die technieken falen, omdat ze niet beleefd worden als medium om naar de kern van de zaak te gaan. Maar geen nood, zelfs de grootste engerds zijn te overtuigen als ze nog ogen hebben om te zien en oren om te luisteren.

Overtuigen

Lees de vorige les aandachtig en zoekend na. Het is zo vanzelfsprekend dat een kind met elke gedachte en elk gebaar zijn oorspronkelijke eenheidsbeleving wil herstellen. Maar het ik maakt alles tot een object en vertekent de wil om te zijn wat men is tot de lust om te "bezitten" en te "kennen". Het is evident dat men een object per definitie niet kan bezitten en kennen, aangezien het altijd buiten de mens staat. En zo schept het ik een hemelsbreed verschil tussen het psychisch bezitten en kennen van de omgeving en de echte oorspronkelijke eenheidsbeleving van het kind. Met een beetje ervaring is het zelfs overduidelijk dat het psychisch bezitten en kennen de mens verder en verder weghalen uit zijn oorspronkelijkheid.
Direct na het ontstaan van het ik (dualiteit), wil een kind opnieuw versmelten met zijn moeder, het symbool van de hele omgeving. Die oorspronkelijke hang naar versmelting is het religieus gevoel dat, op vele moderne, erg vervreemde mensen na, leeft in het hart van ALLE mensen. Er is geen volk in de wereld, geen volk in het verleden, tot zelfs de allerprimitiefste mensen, in wie dat gevoel niet leeft. Er is geen kind zonder religie, maar er is ook geen kind in wie dat gevoel in vele stappen niet hopeloos vertekend wordt. Psychisch bezitten en kennen halen de mens inderdaad weg uit zijn oorspronkelijkheid. Uit schizofrenie geboren concepten, ideeën, dogma's en systemen doden dan ook alle religieus gevoel, met het resultaat dat alle religies, in plaats van een bron van eenheid te zijn, een bron van conflict en agressie zijn. Ze hebben meer slachoffers gemaakt dan de twee wereldoorlogen samen en hebben volkerenmoord gepleegd vanuit een bodemloze vreemdelingenhaat die ze aan Jezus en Mohammed eens moeten verklaren. Dogma's en systemen hebben trouwens niets te maken met de openbaring, maar zijn zonder meer de produkten van een maatschappelijk ik-syndroom en een groteske karikatuur van de openbaring, het universeel religieus gevoel en de Waarheid. De openbaringen en de eenvoud en de overgave van de vogelen des hemels werden verdrongen. We schiepen Jezus eerst naar ons beeld en gelijkenis, zeggen dan "Uw wil geschiede" en steunen op Zijn autoriteit om te doen wat ons best zint, rijk van geest (ik), onrein van hart en met vele onzaligheden. En dat noemen we religie. Aan de basis daarvan ligt Nietzsche, de schepper van het begrip Ubermensch en de grootste dwaas aller tijden, die "de wil tot macht" als de essentie van de mens beschouwde en, in tegenstelling met Jezus, een afkeer had van de kleine, zwakke mens. Dat klinkt hard en ik besef dat niemand dat echt wil en kan zien, zoals men zijn eigen rug niet kan zien. Maar de waarheid is de waarheid! Ik wil daarmee niemand overtuigen zijn religie te laten varen en zijn Bijbel, zijn Koran of om het even welke schrift weg te gooien. Neen, integendeel. Ik wil alleen maar zeggen dat we alle zelfvervreemding, alle vooroordelen, dogma's en systemen moeten kunnen loslaten, om met een ware openheid, zoals Kierkegaard, opnieuw te leren lezen en er de Yoga of de pure wetenschap in te vinden om het ikje met al zijn bodemloze onwerkelijkheid te transcenderen. Zoniet nemen we onszelf bij de neus!

Yoga is terugkeren op zijn stappen en worden wat men IS.
De maatschappij is ziek, de religies zijn ziek en de mens is ziek, maar er is een uitweg: het afschudden van alle zelfvervreemding en onwerkelijkheid. Dat is Yoga.

Vragen

Ik ben er me bewust van dat ik vele vragen heb opgeroepen. De klassieke vraag is of het transcenderen van het ik niet de desintegratie van de persoonlijkheid inhoudt. Die vraag behoeft geen antwoord. Heb je Freuds verhaal goed gelezen? Besef je de onwerkelijkheid van je persoonlijkheid of je Napoleon? Zijn Jezus, Mohamed, Aananda Mayi Maa, Ramana, Sivananda enz. gedesintegreerde persoonlijkheden?

De bange vraag is: "Moet ik het systeem dan helemaal overboord gooien?" Yoga begint pas met een ware Zelfbeleving, al was het enkel een flits. Op dat ogenblik ben je georiënteerd en begrijp je dat Yoga geen pad is van A naar B, maar een realisatie van wat je altijd was. Tegelijk ontdek je de samenhang van alle dingen en je wezenlijk moreel bewustzijn en ontdek je dat er geen kracht groter is dan Liefde en Devotie, ook al had Kierkegaard een broertje dood aan romantiek. Op dat ogenblik zal de Bergrede van Jezus een ware openbaring zijn en zul je overal hetzelfde vinden, zul je je thuis voelen in een kerk, een moskee, in je eentje of in om het even welke omgeving en zul je je vertrouwd voelen met authentieke gevoelens, belevingen en zoektochten van alle mensen, voorbij alle grenzen en verschillen. Je zult om het even waar en wanneer de vrede van hart bezitten. Wat echt is, kun je niet overboord gooien, wat je overboord kunt gooien is onecht.

Waar plaats je God in Yoga? Heb je er behoefte aan de Werkelijkheid die nooit een object of een begrip is, tot een object of begrip te maken, tot iets wat buiten je staat? Is het niet wijzer te onderzoeken wie jij bent, vooraleer om het even welke andere vraag te stellen? Doe je dat, dan vind je de "oceanische staat", een Eenheid waarnaast niets anders kan bestaan. Is er een andere God dan die Werkelijkheid die je bron en je doel is? En Jezus? We hebben hem onze jas aangetrokken en zijn hoofd gevuld met onze idealen. Vergeet wat je over hem weet en beluister de Bergrede zoals ze is. Ze IS Yoga!



GEZONDHEID

In een vorige les schreef ik dat 60% van de Belgen min of meer depressief zijn, veeleer meer dan min. Dat zei een psychotherapeut in een interview van Yvan Heylen. Toen Testaankoop en BRT-1 met, zo vernam ik, 12% voor de pinnen kwamen, werd ik belaagd met vragen, vooral over de bewering van de BRT dat Yoga ongeschikt is voor depressieve mensen.

12% is nog altijd een klein miljoen Belgen (!), hoe dan ook, meer dan genoeg om de alarmbel te luiden, vind je niet? Het verschil tussen 60 en 12% ligt in de normen die bij het onderzoek worden gehanteerd. De 60% slaat op mensen die met een kater zitten (Watzlavick), de 12% waarschijnlijk op mensen die ernstig depressief zijn. De beide cijfers deugen niet, omdat de gehanteerde norm niet deugt. De waarheid is dat, in een maatschappij die zelfvervreemding als norm promoveert, ALLE mensen depressief of potentieel depressief zijn. Tussen de mens die op punt staat zelfmoord te plegen en de Zelfgerealiseerde "die tevreden is in het Zelf door het Zelf", ligt een schaal van depressiviteit: rechts, de mensen die nog vitaal genoeg zijn om ongeduldig van zichzelf weg te lopen en, links, de eenzame, zich vervelende, onrustige, hulpeloze, bange, hopeloze, verlaten, kwetsbare, angstige, paniekerige en wanhopige mensen met een kleine of een grote kater. Of moet ik de schaal omkeren, want het is de vraag wie het verst van zichzelf afstaat en voor wie de

stap naar het Zelf het grootst is? De enen lopen van de kwaal weg, de anderen zitten ermee. Die laatsten zijn in Amerika al zo talrijk, dat men er spreekt van "de epidemie van eenzaamheid" en "een van Amerika's grootste problemen". Kennelijk een land van stoere jongens, zoals JR en een massa die ermee zit.
De epidemie van eenzaamheid wordt door Gail Sheehy, inleidster van "Eenzaamheid" van Rubenstein en Shaver, op één lijn gezet met vervuiling en echtscheiding, die samen "het agressieve, maar bezielende chemische mengsel zijn, dat ons in staat stelt onszelf te vormen en ons leven te leiden zoals geen ander mens dat vóór ons gekund heeft." Die drie dingen worden door Gail Sheehy beschouwd als de natuurlijke nakomelingen van de ontvoogding of de bevrijding van het individu en de democratisering van de 20e eeuw. En zo zie je hoe een vertegenwoordigster van een schizofrene maatschappij voor alle zelfgeschapen kwalen een verschoning vindt en volhardt in het promoveren van zelfvervreemding en, uiteraard, van onvrijheid en bevoogding van de gewillige, goedgelovige en in de kudde lopende burger. De gangbare oplossingen zijn anti-depressiva, internering, elektroshocks of dingen waartoe de depressieve mens niet meer in staat is: relaties aanknopen, een hobby, sociaal gezwadder en, jawel(!), een buitenechtelijke verhouding. Gekker kan het niet!

Wat is depressiviteit?

Deze les heeft het, hoop ik, duidelijk gemaakt dat de depressieve mens iemand is, die zich niet meer goed voelt in zijn als norm gepromoveerde zelfbeeld, die het realiteitsprincipe een te hoge drempel vindt, wiens zelfbeeld door "de groteske hel van menselijke relaties" een dreun heeft gekregen en die, bij gebrek aan Yoga, wat verinnerlijking of Zelfbewustzijn, terugvalt op de angst voor eenzaamheid (zie vorige les), van zijn eenzaamheid wegvlucht in agressie, zelfverwijt, gejammer en zelfbeklag en, soms al jaren, op doktersvoorschrift probeert zijn schizofrene zelfbeeld op te vijzelen.
Als je de depressiviteit tot op de bodem uitpraat, valt EENZAAMHEID steevast als laatste woord, iets wat sprekend bezongen wordt door Urbanus die alles heeft, maar ER NIETS AAN HEEFT.

De oplossing: Yoga, beste BRT

Eenzaamheid wordt door zowat alle psychologen en... de BRT als een kwaal beschouwd, waar de eenzame moet uit weggehaald met bovengenoemde methodes. Voor Yoga is eenzaamheid één-zaamheid die, voorbij de hang naar geborgenheid (zie vorige les), niet anders is dan het wezenlijk verlangen om één te zijn, het religieuze gevoel, het verlangen om de "oceanische



Zonder woorden

staat" te vinden en om te "bestaan" voorbij alle zelfvervreemding en dualiteit. Eénzaamheid is de existentie van de mens! Depressie is het overigens door dokters en de BRT gestimuleerde wegvluchten van één-zaamheid, waardoor de geest zijn bron verlaat en ontaardt tot een "essentiële kwaal" die "de Praana in het lichaam doet rondhollen als een dier gewond door een pijl" (zie 4e les). Depressie wordt meestal voorafgegaan door overstuur zijn en agressieve buien, waarmee, in een wisselend spel van vervolger-redder-slachtoffer (uit "Games People play"), de omgeving wordt afgetast met de onbewuste vraag -een diepe, diepe nood- of ze nog houdt van een verhakkelde mens. Natuurlijk houden schizofrene mensen niet van elkaar -ego's botsen als biljardballen!- en dus staat er niets anders op dan, met dat spook (?) van eenzaamheid in gedachten, te vluchten in depressie. Het resultaat is dat eenzaamheid, zelfs voor de meest eenzame mens EEN GROTE ONBEKENDE IS. Men vlucht ervoor, men IS het nooit!

Een meisje dat een mislukte zelfmoordpoging deed, zei me: "Het ogenblik waarop ik daar zat met mijn pillen in mijn hand, was het allergelukkigste ogenblik uit mijn leven." Ze zei me dat met zoveel ontroering en heimwee, dat ik begreep dat ze toen even ECHT één-zaam was geweest, zonder ik met al zijn gejammer om zijn voortbestaan. Mensen die echt mediteren, kennen die existentiële één-zaamheid, die steevast alle problemen doorbreekt en verdrijft! Yoga is dan ook de oplossing, mijnheer de BRT-man! Niet alleen Vasishta beweerde dat (zie 4e les); ook in de 4000 jaar oude SHAUNAKA GIETAA staat geschreven: "Elke psychische kwaal kan enkel genezen door Gnyaana (Zelfbewustzijn of existentiële één-zaamheid), zoals een vuur kan worden geblust met water. De oorzaak van psychische kwalen is KAAMA (een hang naar affectie, vlinders achterna lopen). Daaruit ontstaat GEHECHTHEID. Uit gehechtheid ontstaat SANKALPA (inbeelding, een onecht zelfbeeld; zie Bhagavad Gietaa VI 2), de oorspronkelijke Goeroe van ALLE problemen. Zoals een klein vuurtje in een holle boom verbrandt, zo verbrandt een beetje Kaama alle voorspoed. Zoals hout zichzelf verbrandt door een spontaan ontstaan vuur, zo lijdt de dwaas (met onecht zelfbeeld) door zijn eigen hebzucht. Er is geen einde aan zijn gehunker, daarom is SHANTOSHA (tevredenheid, één-zaamheid) de beste weg naar geluk." Zo'n boodschap spreekt je Napoleon niet aan natuurlijk en staat haaks op

Help Yoga verspreiden!
EEN BON VOOR EEN KLEINE ATTENTIE

Aan YOGAMAGAZINE
Bredestraat 204, B-9300 Aalst, België

Stuur zonder enige verplichting een exemplaar van YOGAMAGAZINE aan:
Naam: .....
Adres: .....
Postcode/Woonplaats: .....

Vermeld dat dit gebeurt op verzoek van:
Naam: .....
Adres: .....
Postcode/Woonplaats: .....

wat een maatschappij à la Napoleon en een BRT à la Napoleon je voorhouden. Maar de waarheid IS de waarheid! En wie ze ter harte neemt zal nooit behoren tot de 12 of 60% depressieven en zal geluk vinden in het Zelf (existentiële één-zaamheid) door het Zelf (existentiële één-zaamheid)! Dat is het enige middel om ALLES te "bezitten" of te ervaren IN en ALS zichzelf en om vanuit die Stilte spontaan en "bedreven" te handelen, zoals beschreven in de Bhagavad Gietaa, II 50. "Zelfs een beetje van dat Dharma beschermt tegen grote angst," (II 40). Ik weet natuurlijk wel dat ik met deze visie niet moet komen aandraven bij zwaar depressieve mensen. Shaunaka zegt: "Intelligente dokters genezen de psychische kwaal door eerst de mens te benaderen met 'sweet speech' (een zoet gesprek), anecdotes (zoals die van het meisje) en door de geest objecten en lichamelijke genietingen te offeren." Pas dan wordt in zware gevallen naar Yoga gegrepen.

Er was een zwaar depressieve vrouw. Na enkele gesprekken gaf ik haar en haar echtgenoot de raad midden in de winter wat vakantie te nemen aan zee, dagelijks tweemaal heen en weer langs het strand van Blankenberge naar Zeebrugge te wandelen, te praten, elkaar extra te verwennen, tussendoor wat diepe ontspanning, Aasanas en Praanaayaama te beoefenen, het offer van zien na te lezen in de Bhagavad Gietaa (blz. 69) en dat te beoefenen bij de wandelingen. Het offer van zien IS existentiële één-zaamheid en heeft een enorme helende kracht. Ik gaf overigens ter overweging één zinnetje van Ramana Maharshi mee: **"Wanneer door het feit van zien de geest in het Hart verblijft, zal 'ik', dat de bron is van alle gedachten, verdwijnen en zal het Zelf, dat ALTIJD BESTAAT, allesomvattend schitteren. Wat je ook doet, doe het zonder 'ik'. Als je zo handelt zal alles verschijnen als van Goddelijke Natuur, IN het Zelf en ALS het Zelf."**



OEFENING

Je hebt al een goed oefenschema dat, voor de doorsnee beoefenaar, zowat volledig is, als je er nog Draaihouding en Driehoekshouding aan toevoegt (zie Bhagavad Gietaa, blz. 78). Wegens plaatsgebrek gaan we daar hier niet verder op in. Vanaf de volgende les is het trouwens al praktijk wat de klok slaat.



MEDITATIE

Het zoekend lezen van deze les is een fantastische meditatie. Het verhaal van het meisje en van de depressieve vrouw zijn verhelderend, ook de Shaunaka Gietaa, het offer van zien en het zinnetje van Ramana! Als je echt vat waar het om gaat, is Yoga kinderspel.



VOEDING

"Je schreeft over RNA-DNA, maar niet over enzymen. Zijn die minder belangrijk?" vroeg iemand. Enzymen zijn bijzonder belangrijk. Als je op het doosje van OMEGA van Essential Organics kijkt, zie je dat er heel wat enzymen in de pillen verwerkt zijn. Die enzymen zijn een geneesmiddel tegen vele kwalen van de bloedsomloop, reuma, enz., maar daar kom ik uitgebreid op terug.



WENKEN

Verken je één-zaamheid, het feit van zien, voorbij het lichaam, de adem, de geest, het intellect. Zien, kun je het verminderen of vermeerderen? Heb je er een greep op? Natuurlijk niet: JE BENT HET! Een luister die alles omvat, en die alles wat je ooit najaagde, tot een innerlijkheid maakt. Kom op voor Yoga. Zonder ons is de maatschappij een onveranderlijk ik-syndroom.



SCHRIJF

Er is veel stof om te schrijven. Wellicht zijn er veel vragen. Aarzel niet, schrijf: Siva, Abeelstraat 19, B-9300 Aalst, België.

PERSOONLIJKE NOTA'S

LEZERS VRAGEN

Freud maak je ten onrechte het verwijt niet stil te hebben gestaan bij het feit dat een kind geen onderscheid maakt tussen het ik en het niet-ik. Freud doet dat in zijn essai "Aan gene zijde van het lustprincipe". Bovendien lijken de Yogaschriften voor jou onfeilbare bronnen te zijn, terwijl de Westerse psychologie kanjers van fouten worden toegeschreven. Denk je echt dat de psychologie niet weet wat psychohygiëne is en dat ze mensen met problemen niet evengoed een hand rijkt ?

Het verheugt me te vernemen dat Freud peilde naar de metafysische dimensie van het lustprincipe. Als ik zijn essai vind, zal ik het met belangstelling lezen en er wellicht de zoveelste bevestiging in vinden van de duizenden jaren oude Yogavisie. Dat zal tegelijk een nieuwe ontgoocheling zijn, omdat de visie van diepborende Westerse zoekers niet doordringt tot onze schijnheilige, materialistische cultuur.

Wat ik als leek denk van de Westerse psychologie, heeft vanzelfsprekend niet veel gezag. Volgend artikel uit een gezaghebbend blad heeft dat wel en bevestigt de onmacht van de psychologie als het om preventie of psychohygiëne gaat. Op het einde van dat artikel zijn enkele, vooral op het lichaam gebaseerde benaderingen vermeld. Wellicht weet je dat de meeste van die benaderingen, zonder bronvermelding, geïnspireerd zijn op Yoga, maar nooit Yoga als een geheel of de kern van Yoga in beschouwing nemen. Die benaderingen lijken enig succes te hebben, maar het is duidelijk dat het integrale systeem waaruit ze ontstaan zijn, belangrijker is dan de som van alle delen ervan. De kern van Yoga is geen behandeling of het doen van iets, maar een allesomvattende nieuwe levensstijl, gebaseerd op een voor iedereen verifieerbaar mens- en wereldbeeld, dat mijlenver verwijderd is van het beeld waarmee we zijn opgevoed en waar zowat alle psychologen hun theorieën op borduren. Lees in het artikel hoe Freud de Westerse benadering omschrijft en, in de 9e les, hoe Yoga de alledaagse werkelijkheid een hart en een ziel geeft en ze verheft tot iets wat elk gebaar een zin geeft. Aan gene zijde van het lustprincipe is er de Staat van Absolute Liefde of het allesomvattende doel van ieders leven. Een leven zonder dat doel kan passen in onze sociale norm, maar niet in de Werkelijkheid. Niet gevestigd in de Werkelijkheid is het leven een zotspel, hoe boeiend en mooi het er soms ook moge uitzien. In de 9e les zal de waarheid over Yoga schitteren !

'De zin van de zorg voor ziel en zaligheid' suggereert dat het in de geestelijke gezondheidszorg gaat om geluk, om een positieve geestelijke gezondheidszorg gericht op het verwerven en vergroten van geluk in de vorm van persoonlijk welzijn, individuele groei, ontplooiing en emancipatie. Dat is een misverstand : in de geestelijke gezondheidszorg gaat het in eerste instantie om ongeluk of misschien zelfs wel gewoon om *'pech'* in de zin van niet gewild, niet voorzien en ten dele ook niet als zodanig gevoeld ongeluk. De taak van de geestelijke gezondheidszorg is de gevolgen van deze pech zo goed mogelijk op te heffen, te herstellen en te verlichten, en waar zelfs dat niet mogelijk is, zo veel mogelijk te voorkomen dat de pech groter wordt of zich gaat herhalen. Dat geldt voor de pech, die als *psychiatrisch* ziektebeeld bekend staat (psychosen, depressies, verslavingen, angsttoestanden, dwanghandelingen, dementies, persoonlijkheidsstoornissen, enz.), maar evengoed voor de pech die *neurotisch* genoemd wordt (fobiën, persoonlijkheidsstoornissen, relatiestoornissen, neurasthenie, enz.). *In het laatste geval is het streven erop gericht - om met Freud te spreken - gefantaseerde ellende te doen plaatsmaken voor de reële ellende van het alledaagse leven.* In het eerste geval gaat het erom zeer onalledaagse, maar ook zeer reële ellende beheersbaar en draaglijker te maken, en daarmee ook alledaagser. In beide gevallen staat een verbetering in de relatie met de werkelijkheid - en dus ook met andere mensen en de eigen persoon - centraal. Kan 'pech met de psyche' worden voorkomen ? Deze vraag wordt meestal met een 'ja, mits ...' beantwoord, maar er is veel meer reden om hier 'neen', tenzij ...' te zeggen. De mogelijkheden tot preventie van psychische stoornissen zijn zeer beperkt, voorzover het niet gaat om stoornissen met een - monocausaal verklaarde én beïnvloedbare ! - biologische achtergrond (wel fenylketonurie en dementia paralytica bijvoorbeeld, maar niet schizofrenie of seniel dementie) of om stoornissen die eventueel door bewust en zelfstandig handelen kunnen worden vermeden (zoals een verslaving). Voorzover de stoornissen zelf niet voorkomen kunnen worden, wordt soms wel geprobeerd de kansen te verkleinen dat ze optreden of manifest worden. Daarvoor is meestal de hulp van anderen, i.c. deskundigen, nodig. Voor psychische stoornissen geldt echter, dat niet-behandeling niet noodzakelijkerwijze tot verergering van het probleem leidt, vroegtijdige onderkenning maar beperkt mogelijk en vroegtijdige behandeling vaak maar beperkt zinvol is. Door politiek en overheid wordt er al jaren steeds een grote nadruk op preventie gelegd, en worden daar ook middelen voor beschikbaar gesteld (o.a ook ten behoeve van epidemiologisch onderzoek), maar wetenschappelijk en therapeutisch gesproken is er geen reden voor optimisme over de mogelijkheden van een niet-biologisch georiënteerde preventie.

Wat in de geestelijke gezondheidszorg meestal preventie genoemd wordt, is door Gerards (1984) in zijn dissertatie treffend 'psychosociale educatie' genoemd : het streven om mensen met vooral cognitieve middelen beter gedrag aan te leren in de omgang met levensproblemen en ook beter te leren reflecteren op wat ze voelen, willen, denken en fantaseren. De psychosociale educatie richt zich vooral op mensen met een onzekere, bedreigde of zich veranderende identiteit : leden van minderheidsgroepen (vrouwen, gehandicapten, homoseksuelen, migranten, enz.), mensen die een roltransitie doormaken (o.a. aankomende ouders, net verweduwden, WAO'ers en werklozen, gescheidenen). Individuele preventie van stoornissen heeft hier plaats gemaakt voor risicogroepen-benadering : categorale preventie in groepsverband.

Ruimer dan psychosociale educatie is de informatieve verbreiding van o.a. aan het onderzoek naar psychische stoornissen ontleende kennis over de emotionele ontwikkeling van de mens. In het bijzonder gaat het daarbij om inzichten uit de dieptepsychologie. Zo zijn aan de psychoanalyse ontleende en op kinderanalytisch onderzoek gebaseerde inzichten gemeengoed geworden in de professionele pedagogiek, maar zeker ook in de opvoedingsconcepten die tegenwoordig onder ouders gangbaar zijn. Algemeen is ook de duiding van bepaalde vormen van gedrag of van een bepaalde houding in psychologische ter-

men. Toeschrijving van huidig gedrag aan ervaringen in de vroege jeugd of aan seksuele motieven is ook onder leken gebruikelijk. Het gebied van de preventie en educatie in de meer strikte zin van het woord hebben we dan al wel verlaten.

Naarmate de afstand tot ongeluk en pech groter wordt, neemt niet alleen de reikwijdte van de hulpverlening toe, maar krijgt deze ook een meer moraliserend karakter. Van een praktisch verhaal over pech en hoe daarmee om te gaan, wordt de hulpverlening een gids voor een beter leven. Een stap verder dan preventie en educatie is dan ook het streven de eigen individualiteit emotioneel en relationeel verder te ontwikkelen. Dit is de wereld van de humanistische psychotherapie, de groeibewegingen en de psychotraining, met in het laatste decennium enerzijds steeds meer lichaamsgerichte benaderingen en anderzijds uitschieters in de esoterische en transpersonale sfeer. Tot de geestelijke gezondheidszorg in de traditionele zin van het woord verhoudt dit complex zich als sport tot fysiotherapie : er zijn verbindingen, ten dele zelfs heel directe, en er zijn gemeenschappelijke inzichten, methoden en ervaringen, maar richting, doel en vooral ook selectie van cliëntèle zijn heel anders. Ontdaan van zijn ideologische en esoterische karakter, kunnen overigens veel elementen uit de sfeer van de humanistische psychotherapie weer worden aangetroffen als methode in de geestelijke en ten dele ook lichamelijke gezondheidszorg : dieetadviezen, meditatievormen, massagetechnieken, groepswerk, kathartische benaderingen, extase en hypnose. Het zijn methoden met een vaak zeer directe, soms zeer bevrijdende en in die zin effectvolle werking; dat is ook precies wat ze gevaarlijk maakt bij onbegeleide en ongecontroleerde toepassing.

Hoewel dat niet altijd zo gezien wordt, verkeert wat de uitbreiding van de reikwijdte en de pretenties betreft de geestelijke gezondheidszorg niet in een veel andere situatie dan de lichamelijke gezondheidszorg, waar gezondheidsbevordering en gezondheidsbewaking eveneens steeds belangrijker zijn geworden. Het past ook in de zich algemeen doorzettende trend van het toekennen van een steeds hogere waarde aan een goede gezondheid : voor de meerderheid van de Nederlanders is dat nu de belangrijkste waarde in hun leven. Het probleem voor de geestelijke gezondheidszorg is alleen, dat daar het beeld van het 'zieke' en 'ongezonde' veel scherper is dan van het 'gewone' en 'gezonde' en dat de mogelijkheden om zelf iets te doen aan de bevordering en instandhouding van de geestelijke gezondheid zeer gering zijn.

Uittreksel uit "De zin van de zorg voor ziel en zaligheid" van P. Schnabel, uit "Gezondheid en Samenleving", Van Loghum Slaterus.

WOORDVERKLARING

Syndroom

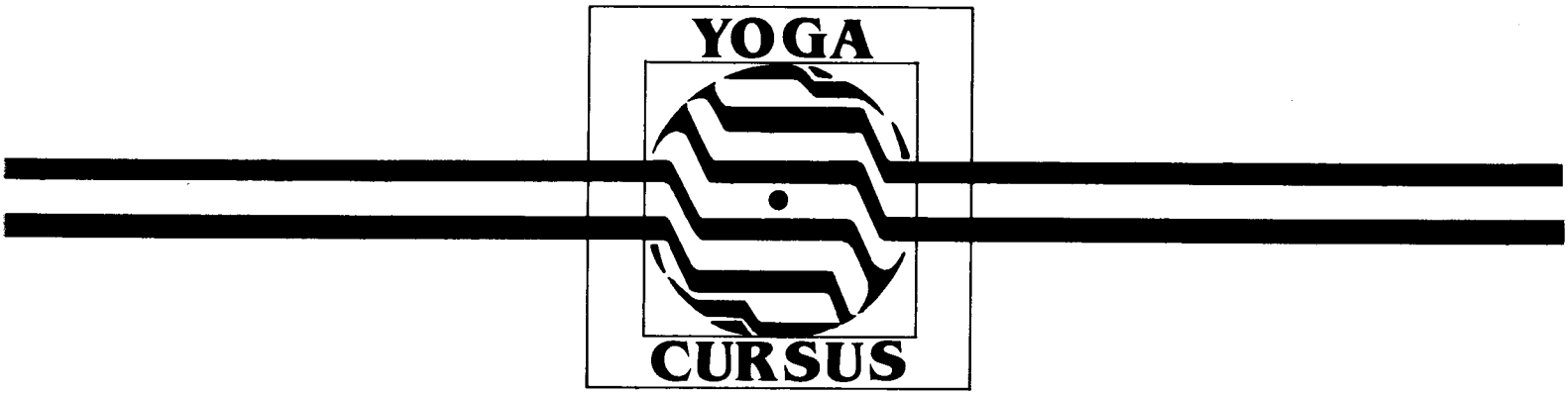
Een complex van problemen, in dit geval de totaliteit van zelfvervreemding. In de les wordt zelfvervreemding een ik-syndroom genoemd, omdat het ik de basis is van alle zelfvervreemding.

Rationalisme

Denkrichting die enkel aanvaardt wat met het verstand te begrijpen is. De rede (ratio) faalt, aldus Kant, als het gaat om het begrijpen van het Bestaan of de Werkelijkheid. In deze cursus zijn rationele bewijzen te vinden van de Werkelijkheid, die een beginner kunnen aanzetten tot zoeken. Het begrijpen van het feit dat er achter alle ervaringen - de rede behoort daartoe !!! - iets staat wat ervaart, is niet moeilijk. Het is belangrijk dat te begrijpen, maar een Yogi neemt er geen vrede mee : er ligt een hemelsbreed verschil tussen het begrijpen van de Werkelijkheid en het realiseren of ZIJN van de Werkelijkheid. Alleen dat laatste lost alle problemen op.

Empirisme

Een leer die stelt dat ervaring de enige bron van kennis is. De Yogis zijn niet geïnteresseerd in ervaringen, maar in Dat wat ervaart. Het is Dat alleen dat de dingen ervaart in hun eigen status zoals ze in wezen zijn. Empirisme is met andere woorden een perfecte leer, voor zover de ziener zich kan verheffen tot een compleet ongeconditioneerd toeschouwerschap en dus voorbij het denken gaat. Het is duidelijk dat Zelfrealisatie alleen toegang geeft tot de Werkelijkheid.



8ste LES

De 1e les was een kennismaking met Yoga. In de 2e en 3e les werd het bewijs geleverd van het bestaan van Bewustzijn en Shakti. In de 4e les werd daar een juist mensbeeld uit gepuurd, bestaande uit de drie-eenheid Siva-Shakti-Nara. In de 5e les werd de op die drie-eenheid gebaseerde Trika Yoga beschreven. In de 6e les werd, aan de hand van het Oedipus-complex, aangetoond dat, met het ik als basis, een vals zelfbeeld ontstaat, dat in tien stappen de ware Mens hartsgrondig verdonkeremaant. In de 7e les werd het duidelijk dat onze gevoelens, gedachten, begeerten, waarnemingen en handelingen EEN VERTEKENING zijn van het universeel religieus gevoel of de hang naar onze oorspronkelijke Zelfbeleving, de "oceanische staat". Die vertekening schept een steeds dieper wordende kloof tussen wat we in wezen zijn en ons vals zelfbeeld, dat we een ik-syndroom noemden. Die kloof is de oorzaak van alle menselijke, intermenselijke en maatschappelijke kwalen en problemen. Ze wordt vooral dieper, omdat het Westen, Nietzsche's Uebermensch en "wil tot macht" achterna, het allesvernietigende ik-syndroom, met al zijn zelfvervreemding, bewustzijnsvernauwing en werkelijkheidsreductie, PROMOVEERT en TOT NORM VERHEFT. Onze cultuur is met andere woorden de CULTUUR VAN DE ZELFVERVREEMDING, die barst van problemen: verveling, ongeduld, agressie, eenzaamheid, hand over hand toenemende depressies, stress, angst, talloze zogenaamde lichamelijke kwalen, "de groteske hel van menselijke relaties", de "games people play" en talloze maatschappelijke crisissen. Daarmee werd Yoga gedefinieerd, want je hebt al lang begrepen dat Yoga, letterlijk VERENIGING, de wetenschap is, die de tienvoudige zelfvervreemding doorbreekt en de mens verenigt met zijn ware Zelf. Als dat een loutere wilsdaad was, volstond het de vorige lessen te doorgronden, je erin te herkennen en je zelfvervreemding, met al haar kwalen en problemen, zonder meer los te laten. Zo eenvoudig is het evenwel niet, omdat zelfvervreemding je van kindsbeen af ingebakken is en sedertdien van dag tot dag werd vergroot, onder meer door de dwang om je in te passen in een schizofrene omgeving. Het probleem is dat het om diepgaande conditioneringen gaat, die zelfs nog moeilijker uit te roeien zijn dan Johny Panic met al zijn fobieën. De wetenschap van Yoga, en zij alleen, want zij gaat naar de essentie, weet er raad mee: een langzame systematische aanpak van de tienvoudige zelfvervreemding of een onmiddellijke oplossing die alle onwerkelijkheid -een hypnose- beëindigt met een vingerknip.
De filosofie en de psychologie van Yoga werden voldoende doorgelicht. Van nu af aan wordt de PRAKTIJK van Yoga beschreven. Alle Yogabenaderingen zullen op een rij worden gezet tot je een benadering vindt die je op het lijf geschreven is.

De eerste stappen

Er zijn vele Yogas, maar ze hebben twee dingen gemeen: niet alleen het DOEL, maar ook de EERSTE STAPPEN zijn altijd eender. Om in de volgende lessen niet voortdurend in herhaling te moeten vallen, neem ik hier de eerste stappen van Yoga globaal onder de loupe.

De eerste stap is het diepgaand, eerlijk en ontvankelijk BELUISTEREN (Shravana) van alle voorgaande lessen, altijd opnieuw, tot je je erin herkent en echt inziet dat je persoonlijkheid of dat wat je denkt te zijn, louter een mythe, een onwerkelijkheid of een vloed van zelfvervreemding is. Dat is voor velen de moeilijkste stap, omdat het blijkbaar moeilijker is jezelf te doorgronden dan je eigen rug te zien. Die stap, waarmee Yoga staat of valt, is in werkelijkheid echter helemaal niet zo moeilijk, zeker niet voor mensen die vastbesloten zijn zichzelf niet meer bij de neus te nemen en daarin voldoende motivatie vinden voor zelfobservatie en BEZINNING (Manana). Het geheim van Manana is dat een ware zelfobservatie, eerlijk op de graat, uit zichzelf een waakzaamheid schept die de vereenzelviging met het denken doorbreekt en alle gevoelens, gedachten en handelingen tot een loutere ervaring (een ding, het niet-ik) maakt. Manana schept waarheidszin en het motief om blijgezind, uit vrije wil en spontaan een vernieuwing te ondergaan en te grijpen naar middelen om alle zelfvervreemding te doorbreken. Bezinning en zelfobservatie scheppen met andere woorden Moemoekshoetva, het universeel religieus gevoel of de hang om te zijn wat je bent, om harmonie te scheppen met je omgeving en om in jezelf orde op zaken te stellen.
Je zelfobservatie moet geen succes zijn, vooraleer je andere middelen ter hand neemt. Berghouding, Aasanas (Yogahoudingen), ontspanning, het aanraken van Praanas en Chakras en meditatie scheppen Moemoekshoetva, omdat die oefeningen, al was het alleen maar in een flits, je af en toe wel eens laten versmelten in je oorspronkelijk, ongeconditioneerd en absoluut BESTAAN, EXISTENTIE of ZIJN (Sat). Oorspronkelijk zijn dat kortstondige, voorbijgaande en blijkbaar onhaalbare realisaties van het Zelf (Siva), die je niettemin openbaren dat het Zelf (Siva) louter BESTAAN is, onveranderlijk, onverwoestbaar en voorbij ruimte, tijd en oorzakelijkheid.
Er is maar één BESTAAN, één Bewustzijn, één Zelf, één Siva, één Ziener of één Onverwoestbaarheid die de Zelfheid of het BESTAAN is van ALLE door Shakti geschapen wezens of vormen. Want wat voorbij ruimte en tijd is, is uiteraard één!!! De hele kosmos is één en het spreekt dan ook vanzelf dat Yoga of het doorbreken van alle zelfvervreemding enkel in het bereik ligt van de mens die alle tweedracht en alle conflicten uit zijn hart kan bannen. "Bemin je naaste als jezelf," is dan ook een uitspraak die, door het samenspel van bezinning, zelfobservatie en de beoefening van Yoga, gestalte moet krijgen in het hart van elke Yogi.
Dat samenspel heeft een naam die ik met enige tegenzin neerschrijf, omdat hij hopeloos vertekend werd: ETHIEK.

Ethiek

Alle Yogabenaderingen beginnen met geopenbaarde, niet vertekende ethiek. Op een handvol mystici na, die vandaag blijkbaar even weinig autoriteit bezitten als in de tijd dat ze monddood werden gemaakt, heeft

het Westen een Nietzschiaanse ethiek voorgehouden, een produkt van schizofrene en perverse geesten, die de Bergrede bij voorbeeld vertekenen, veronachtzamen en verdringen. De basis van de Westerse ethiek is een tienvoudige zelfvervreemding, een ik-syndroom of de wansmakelijke Uebermensch van Nietzsche, die de mens meet naar zijn macht, zijn status en zijn bezit, die het onderscheid maakt tussen meerwaardig en minderwaardig werk, die de kleine mens veracht en zich, vanuit die perverse moraal, gemachtigd voelt tot onderdrukking, uitbuiting, neo-kolonialisme, agressie, moord, oorlog en de alomtegenwoordige aanslag van de mens op de mens en... de hele natuur!

De moraalfilosofie beweegt zich tussen twee uitersten. Het ene uiterste bestaat erin dat het individu zich in het ALGEMENE, door iedereen aanvaarde individu moet omzetten. Het tweede uiterste plaatst het ENKELE of het individu voorop en geeft zijn persoonlijke wil tot macht meer gelding dan het algemene. Die beide visies liggen aan de basis van economische en politieke doctrines, die links, rechts of in het centrum heten, maar die in de praktijk één pot nat zijn, waarin enkel de verhouding tussen de beide ingrediënten verschilt. De beide ingrediënten deugen niet: het ene omdat de enkeling in de praktijk zijn eigenheid moet opofferen aan de tot norm gepromoveerde tienvoudige zelfvervreemding; het andere omdat het aan de basis ligt van zelfvervreemding.

Enkel een klein aantal diepborende Westerse zoekers hebben verder gezien dan hun neus lang is en benaderen de visie van Yoga. Sören Kierkegaard, die met kop en schouders boven het Westerse denken uitsteekt, schreef: "Plicht is het ENKELE (Svadharma), iets voor mij alleen; en toch zo ook het ALGEMENE (Dharma). Door de eigen plicht (Svadharma) toont de persoonlijkheid haar hoogste geldigheid: ze is niet wetteloos en toont zich als eenheid van het algemene en het enkele." De allerbelangrijkste idee van Kierkegaard -ze is een echo van Yoga!- is het feit dat de mens MEER DAN ETHISCH is: "Hij is het Onuitsprekelijke (achter alle zelfvervreemding), hetgeen zich nooit rechtstreeks openbaart, want de enkeling is EXISTENTIE, die in een Absolute verhouding poogt te treden. Alles valt weg van de enkeling, die zich angstig voor het Geheim bevindt dat in het diepste leed. met tranenloze ogen (vergelijk dat met de Bhagavad Gietaa II 1 en 10) tot hem spreekt. Ethiek is een zaak van de enkeling, ze kan geen leer zijn."

Wat Kierkegaard en Yoga met andere woorden zeggen is dat ethiek geen ethiek is als hij niet gebaseerd is op de EXISTENTIE van de mens, die, aldus Yoga, het Absolute IS! Die visie is geen thesis, maar een FEIT dat niet alleen geopenbaard wordt door alle ZIENERS of Yogis, maar dat ook bevestigd wordt door de wetenschap. De wetenschap staat op het punt Yoga te bewijzen en, als je je daar persoonlijk wil van overtuigen, moet je beslist "De Tao van de Fysica" van Fritjof Capra lezen. Capra schrijft: "De fundamentele eenheid van het heelal is niet alleen het centrale kenmerk van de mystieke ervaring, maar ook een van de belangrijkste ontdekkingen van de moderne natuurkunde. De quantumfysica legt bloot dat in het heelal een totale onderlinge verbondenheid heerst. Zichtbaar wordt dat we de wereld niet in onafhankelijk van elkaar bestaande kleinste eenheden kunnen opsplitsen. Als we in de materie doordringen ontdekken wij dat die uit deeltjes is opgebouwd, maar dat zijn beslist niet de 'fundamentele bouwstenen' in de betekenis van Democritus of Newton. Het zijn idealisaties, die vanuit een praktisch gezichtspunt gezien nuttig zijn, maar geen fundamentele betekenis hebben." Capra citeert David Bohm: "We hebben de gebruikelijke, klassieke opvatting omgekeerd, die zegt dat het de onafhankelijke 'elementaire deeltjes' zijn, die de fundamentele werkelijkheid uitmaken, en dat de diverse systemen slechts toevallige vormen en combinaties van deze deeltjes zijn. Nu zeggen wij eerder dat de quantumtheoretische onderlinge verbondenheid van het heelal de fundamentele werkelijkheid uitmaakt, terwijl de onderlinge onafhankelijke delen slechts de speciale en toevallige vormen van dit geheel zijn." Een intuïtieve lezer leest daarin de EENHEID van Siva-Shakti-Nara, waarin de manifestaties van Shakti (Nara) de speciale vormen van het geheel zijn. Capra citeert onder meer ook J.A. Wheeler: "Niets wat het quantumprincipe betreft, is belangrijker dan dat het de opvatting vernietigt dat de wereld 'daarginds is', waarbij de waarnemer (Nara) er door een 20 cm dikke glas veilig van is gescheiden... Om te beschrijven wat er is gebeurd, moet men het oude woord 'waarnemer' (Nara, het denken) doorschrappen en daarvoor in de plaats het nieuwe woord 'deelnemer' zetten. In een of andere vreemde zin is het heelal een deelnemings-heelal.» Capra schrijft ook: "In de quantumveldtheorieën (het quantumveld is een veld dat de vorm van quanta of deeltjes kan aannemen) wordt het klassieke contrast tussen de massieve deeltjes en de hun omringende ruimte volledig overwonnen. Het quantumveld wordt gezien als de fundamentele fysische entiteit (Siva-Shakti): een continue tussenstof die overal in de ruimte aanwezig is. Deeltjes (Nara) zijn slechts plaatselijke condensaties van het veld: concentraties van energie (Shakti) die ontstaan en weer oplossen." Volgens Einstein kunnen we de materie beschouwen als bestaande uit ruimtegebieden, waar het veld buitengewoon intens is. In die nieuwe soort fysica is er geen plaats meer voor zowel het veld (Siva-Shakti) als de materie (Nara), want het veld (Siva-Shakti) is de enige werkelijkheid. Capra zegt ook: "Door vele fysici wordt de ontdekking dat het vacuüm (Siva-Shakti) een dynamisch karakter heeft, beschouwd als een van de belangrijkste ontdekkingen van de moderne fysica. Vanuit zijn rol van 'leeg vat' voor de fysische verschijnselen is de lege ruimte (Siva-Shakti) nu duidelijk een dynamische grootheid van het grootste belang geworden..." In zijn naschrift komt Capra tot het besluit dat de wereldbeschouwing die vanuit de moderne fysica aan het ontstaan is, niet in overeenstemming is met onze tegenwoordige maatschappij. Volgens hem is een radicaal verschillende sociale en economische structuur nodig: "Een culturele revolutie in de ware zin van het woord."

De visie waar de wetenschap naar toe groeit, is die van de oude Zieners, de gevers van de Oepanishads: "OM. Dat (Brahman of de Allesomvattende Werkelijkheid) is heel (onbegrensd) en Dit (de gemanifesteerde Werkelijkheid) is heel. Het hele (Dit) komt voort uit het hele (Dat). Wordt het hele (Dit) van het hele (Dat) afgetrokken, dan blijft het hele over. OM Shaantih Shaantih Shaantih (Vrede)!" De onverwoordbare Werkelijkheid is, volgens het bevattingsvermogen van de mens, op vele wijzen beschreven in de Bhagavad Gietaa, onder meer in XV 1, waar ze beschreven wordt als de Onvernietigbare Ene Boom, met zijn wortels bovenaan, geworteld in het "Vanboven" (Siva). Het Onuitsprekelijke werd ook gevat in symbolen zoals Siva Nataraaj, de dansende Siva, die met een voet op een wezen staat, dat de zelfvervreemde mens voorstelt. Siva draagt de slangen van de Eeuwigheid of Zijn Onverwoestbare Existentie en is omgeven door een vlammencirkel of een oneindige Shakti. Siva slaat een trom en is de Mantra "OM" (A-oe-m), waaruit Shakti quanta schept die door hun beweging klanken (Mantras) voortbrengen en vormen scheppen. In een van zijn handen draagt Siva een vlam die het geschapene weer omzet in



De dansende Siva

energie. Met een andere hand zegt Hij, met Abhaaya Moedraa (zie Yogagids), dat de mens voorbij de uit dualiteit ontstane angst kan gaan. Hoe? Met een andere hand wijst Siva naar een van zijn voeten en antwoordt daarmee: "Wees gevestigd in de Voet, de Bron of de Onveranderlijkheid achter alle veranderingen."
Het is enkel om ten behoeve van de zoekende mens een wegwijzer te plaatsen dat de Zieners de Ene Werkelijkheid indelen in Poeroesha (Existentie) en Prakriti (Natuur). Het is trouwens door zich te vestigen in zijn EXISTENTIE dat de mens de Eenheid van alle bestaan ontdekt en ethiek IS!

Volgens Yoga en Kierkegaard kan ethiek dus geen leer zijn. Ethiek is een uitdrukking van de EXISTENTIE van de mens.

Een voorbeeld

We zagen ethiek belichaamd in de film "Gandhi", voor ons een ontdekking van India's oude, altijd nieuwe en eeuwige ideaal: SANAATANA DHARMA of de eeuwige plicht, gebaseerd op de Existentie van de mens die voor Gandhi RAAMA heette. Het leven van Gandhi was een soort ethisch pragmatisme, voorbij alle verschillen van religie, politiek, kaste, stand, ras enz., dat hart had voor de bezetter, maar een afkeer voor bezetting, onderdrukking en onrechtvaardigheid. Hij was verheven boven links, rechts en centrum, was meer hindoe dan de hindoes, meer moslim dan de moslims en meer christen dan de christenen, omdat hij zich gaf aan de Ene Existentie en daardoor hartgrondig betrokken was bij het groter geheel waarin hij leefde en werkte.

En jij?

Tot je zelfobservatie behoort de vraag naar de betrokkenheid bij je gezin, het bedrijf waarin je werkt, je omgeving, de maatschappij, de natuur. Jezelf ZIJN en die betrokkenheid gaan vanzelfsprekend hand in hand. Met liefde voor de Mens in de mens, zet een Yogi zich in voor dat grotere geheel en vindt in de geweldloze non-coöperatie middelen genoeg om, naast existentiële ethiek, minstens een vinger op te steken naar de bewuste en onbewuste onrechtvaardigen van een zelfvervreemde maatschappij. Als alle Yogis van bij ons Gandhis waren, zou er vlug gebroken worden met alle Nietzschiaanse denkers en zou de wereld binnenste buiten worden gekeerd. Een verandering op sociaal en economisch gebied is niet de eerste stap, mijnheer Capra, al is het duidelijk dat alle gezagsdragers de mensen zo vlug mogelijk aandeelhouder moeten maken van het bedrijf waarin ze werken en... van de maatschappij. De eerste stap is existentiële ethiek, geen burgerlijke moraal, geen vertekende, schizofrene moraal, maar een menselijkheid die groeit vanuit een waar zelfbeeld en alle noodzakelijke stappen naar onze oorspronkelijke eenheidsbeleving. Sociale en economische veranderingen komen dan wel vanzelf tot stand!

Yoga, geen persoonlijke bezigheid!

Voor een doorbraak van ware ethiek en (of) Yoga, verheven boven alle verschillen, stichtte Swami Sivananda "The Divine Life Society", waarvan Yoga Vedanta Aalst een afdeling is, met de bedoeling -je leest het op het briefhoofd- Yoga en Vedanta en alles wat bijdraagt tot persoonlijk, intermenselijk en maatschappelijk welzijn te onderwijzen en te verspreiden.
De 100e verjaardag van Swami Sivananda in 1987 wordt door alle afdelingen, overal ter wereld, aangegrepen om de wereld wat wakker te schudden voor ware ethiek en Yoga. Ik hoop vooral met deze lessen, als bijdrage daaraan, vele Yogabeoefenaars te bezielen om, gevestigd in Existentie, deel te hebben aan de geweldloze verandering van de schizofrene wereld, in het besef dat dat alleen het middel is om zichzelf te zijn en met z'n allen wat gelukkiger te zijn!

Ethiek in de Yogaschriften

Het Sanaatana Dharma of de Eeuwige Plicht (Dharma, letterlijk dat wat onderhoudt of samenhoudt, betekent Existentie en Eenheidsbeleving) werd in de duizenden jaren oude VEDAS door Zieners geopenbaard en samengevat: ARTHA, KAAMA, DHARMA, MOKSHA.
Artha betekent weelde en houdt in dat de mens welstand mag vergaren, genoeg alvast om zijn gezin te bevrijden van primaire behoeften. Kaama, letterlijk liefde, houdt in dat de mens zich mag omringen met dingen "that are pleasing to the mind and the senses", dingen die aangenaam zijn voor de geest en de zinnen. Aan Artha en Kaama zijn vanzelfsprekend grenzen gesteld: ze mogen niet in strijd zijn met Dharma. Dharma, een onvertaalbaar woord, betekent dat alle gedachten en handelingen niet mogen indruisen tegen de Existentie van de mens of tegen de eenheid van alle bestaan. De geest moet gevestigd zijn in zijn Bron -iets wat de kern van alle opvoeding zou moeten zijn!!!-, zodat Artha en Kaama geen zelfvervreemding scheppen en geen spoor van geweld inhouden, Artha, Kaama en Dharma moeten overigens georiënteerd zijn op Moksha, letterlijk bevrijding of op de realisatie van het LEVENSDOEL van de mens: de "oceanische staat", de oorspronkelijke Eenheidsbeleving of Zelfrealisatie!
Een kind heeft geen enkele plicht tot zijn zesde. Dan wordt het een Brahmachari en is het gebonden aan oefeningen om gevestigd te zijn in Brahman (Existentie-Eenheid). Dan wordt hij eventueel een Grihastha (echtgenoot) en verbindt zich daarmee tot de plicht zijn gezin te omringen met Artha en Kaama, beperkt door Dharma en georiënteerd op Moksha, en tot het vervullen van zijn plicht ten overstaan van de familie, de werkkring, de omgeving, de maatschappij. Als hij (of zij natuurlijk!) de kinderen van zijn kinderen heeft gezien, begint de laatste en belangrijkste fase van het leven, namelijk Sannyaasa of verzaking, waarin al zijn doen en laten gevestigd is op Moksha of Zelfrealisatie. In de Indiase traditie kunnen Brahmacharis de fase van Grihastha overslaan en vanaf jonge leeftijd hun leven volledig wijden aan Yoga. De Bhagavad Gietaa geeft een diepere en voor ons belangrijkere betekenis aan Sannyaasa: een EXISTENTIE van ogenblik tot ogenblik, ongeacht in welke levensfase men zich bevindt.
De BHAGAVAD GIETAA, een samenvatting van de Oepanishads (sluitstuk van de Vedas), waarvan de Eeuwige Krishna zich trouwens de gever noemt, benadrukt dat alle eigenschappen ontstaan uit de Werkelijkheid (X 4 en 5) en dat ethiek dus universeel en metafysisch van oorsprong is. Ethiek moet dus worden beleefd vanuit Zelfbewustzijn (X 3). X 10 beschrijft het geheim ervan: "Hen die altijd verenigd zijn en Mij (Existentie) met liefde vereren, GEEF IK Boeddhi Yoga...," een staat van waakzaamheid of toeschouwerschap die de mens verheft boven goed en kwaad en waarin hij VANZELF drager is van Daivi Sampad of deugden die ontstaan uit Existentie zelf. De merkwaardigste uitspraak staat in V 15: "De Aldoordringende (Existentie, Zelf, Siva, Bewustzijn...) neemt zonde noch verdienste van iemand. Gnyaana (Zelfbewustzijn, EXISTENTIE) wordt bedekt door Agnyaana (onwetendheid door zelfvervreemding) en daardoor worden alle wezens misleid." De Daivi Sampad worden opgesomd in X 4 en 5 en XVI 1, 2, 3 en komen neer op de eerder beschreven eenvoud van Bestaan. "Al het andere is schijn," zei Swami Krishnananda.

De ethiek van de YOGA SOETRA van Patanjali vind je in hoofdstuk II "Saadhana Paada", Soetras 30 en 32 op blz. 138 van Yoga Kompas: Ahimsaa (geweldloosheid), Satya (waarheidsliefde), Asteya (niet-stelen), Brahmacharya (gevestigd zijn in Brahman of absolute Existentie) en Aparigraha (een bewustzijn zonder "verwerven en bezitten") zijn de Yamas, onafhankelijk van ras, plaats en tijd. Ze zijn Mahaavrattas of grote geloften die iedereen aan zichzelf verschuldigd is om in harmonie te zijn met Nara en zijn omgeving. Saucha (uiterlijke en innerlijke zuiverheid), Santosha (tevredenheid), Tapas (versterving: vooral het blijgezinde opgeven van alle zelfvervreemding en egoïsme), Svaadhyaaya (studie van bovengenoemde bezinning) en Ieshvarapranidhaana (overgave aan de Hoogste Werkelijkheid, Existentie) zijn de Niyamas of de existentiële basis waarop de Yamas worden beoefend. Bijzonder relevant is Soetra II 34: "Himsaa (geweld) enz. zijn Vitarkas (onge-

wenste gevoelens, gedachten en daden), die worden gesteld door ONSZELF, door ANDEREN met ONS ALS OORZAAK en door ANDEREN met ONZE GOEDKEURING (onverschilligheid tegenover onrechtvaardigheid is zelf onrechtvaardigheid!!!). Ze ontstaan uit hebzucht (Lobha), afkeer (Krodha) en zelfzucht (Moha). (Ze ontstaan met andere woorden uit zelfvervreemding.) Ze zijn mild, matig of extreem en leiden tot LIJDEN (Doekha) en onwetendheid of zelfvervreemding (Agnyaana). Dat altijd onthouden is Pratipaksha Bhaavana (of een denken dat tegengesteld is aan Zelfvervreemdende Vitarkas)." In II 42 wordt overigens beklemtoond: "Ook verwerft zo'n Yogi Sattvashoeddhi (zuivere Existentie), Saumanasya (blijmoedigheid), Ekaagrata (eenpuntig gevestigd zijn van de geest in zijn Bron), Indriyajaya (overwinning over de zintuiglijke activiteit) en Aatmadarshana (het schouwen van het Zelf)." II 42: "Door Santosha verwerft hij het hoogste geluk." II 45: "Door Ieshvarapranidhaana bereikt hij Samaadhi (zijn oorspronkelijke gelijkheid -alleen Existentie is gelijk)."

De GHERANDA SAMHITA, een Hatha Yogaschrift, is kort en duidelijk: "Er is geen kwaad zo groot als Maayaa (begoocheling of zelfvervreemding), geen kracht zo groot als Yoga (vereniging met het Zelf), geen vriend groter dan Gnyaana (Zelfbewustzijn) en geen vijand groter dan Ahamkaara (het ik)." In andere, meer mythologische schriften zijn er overigens heel wat tijds- en plaatsgebonden regels. Bovendien is het metafysich of existentieel karakter van die regels niet altijd even duidelijk, met het gevolg dat ethiek verlaagd wordt tot een ongevoeld en onbegrepen gevecht van de geest met de geest, dat dikwijls bij voorbaat verloren is, frustraties nalaat en de geest doet vluchten in een waan van ethiek. Het was die benadering die Freud, vanuit zijn praktijk, terecht een massaneurose noemde. Een mens kan maar zo ethisch zijn als hij is. Een zelfvervreemde geest is pervers; een geest gevestigd in zijn Bron is volmaakt ethisch. Dat deed Lao Tse zeggen: "Wetten dwingen, maar laten veel ongedaan; moraliteit steekt de vinger op, maar laat veel ongedaan; menselijkheid (Existentie) dwingt niet en laat niets ongedaan!"
Tenslotte is er de ethiek van Tantra en Kriyaa Yoga die neerkomt op Samadarshina (een gelijke visie): louter EXISTENTIE die Ziet dat het ware kenmerk van de Werkelijkheid de afwezigheid van kenmerken is, in een beleving die erg veel gelijkt op wat Capra schrijft: een veld van Bewustzijn (Siva of Zelf) dat uit zichzelf een spel van ervaring schept, in het tijdloze HIER-NU. De wereld is niet iets wat vanuit het verleden naar de toekomst aan je voorbijgaat: je BENT Bewustzijn en het spel van ervaring ontstaat uit Bewustzijn (je Zelf) van seconde tot seconde. Verdere bezinning en observatie laat ik aan jou over, beste lezer, in de hoop dat de kern van de zaak, namelijk het existentieel karakter van ethiek, glashelder is en dat je begrijpt dat je niet gezond en gelukkig kunt zijn zonder die ethiek.
Van nu af aan zullen we ons verdiepen in de belangrijke Yogabenaderingen.

Adhyaatma Yoga

Er zijn een aantal Yogabenaderingen die meteen naar de kern van de zaak gaan. Het probleem is de tienvoudige zelfvervreemding die beschreven werd in de 6e les. De basis van zelfvervreemding is het ik, dat ontstaan is door vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam en het denken. Het ik is dus een schim, een niets, en toch is het de basis van alle problemen. Met de idee dat het probleem van zelfvervreemding in de wortel dient uitgeroeid, ontstonden directe benaderingen die, onder de verzamelnaam Adhyaatma Yoga, een poging zijn om de boom van zelfvervreemding om te hakken met de bijl van onthechting (Bhagavad Gietaa XV 2 en 3). In Trika Yoga behoort Adhyaatma Yoga tot de op Siva gebaseerde benaderingen. Ziehier enkele van die benaderingen.

1. Aatma Vidyaa

Aatma Vidyaa is ongetwijfeld het meest directe pad. Het is zelfs geen pad, geen weg van A naar B, maar gewoon ZIJN wat je BENT. Het is een moeilijke benadering, enkel omdat ingewikkelde geesten niet overweg kunnen met EENVOUD en omdat het de natuur is van de zelfvervreemde geest je voortdurend uit je IK BEN-HEID weg te halen. Maar volgens Ramana Maharshi is het gemakkelijk: "O, zo gemakkelijk is Aatma Vidyaa. Zelfs voor de laagsten onder de laagsten is het Zelf (Aatma) zo'n onbetwijfelbare, altijd aanwezige Realiteit of SAT (Existentie, Bestaan), dat een vrucht in je handpalm in vergelijking als onbestaande moet worden beschouwd."
Aatma Vidyaa is fantastisch verwoord in de Ribhoe Gietaa (zie onze publikatie "Als Melk en Water"), waarin de Grote Ziener Ribhoe zijn van Siva zelf ontvangen onderricht doorgeeft aan zijn discipel Nidhaga. Het gaat om een openbaring van de allerhoogste orde. Lezen dus! De benadering bestaat uit louter IK BEN-HEID, BESTAAN of EXISTENTIE, niet als een ding, een object, een lichaam, een geest of een iets, maar als NIETIETS, BEWUSTZIJN, LUISTER, ESSENTIE... Het is een altijd aanwezige Staat die niet door de geest, maar enkel DOOR ZICHZELF gekend wordt. Het is BESTAAN, bewust van BESTAAN, ongemanifesteerd, ongeconditioneerd. Het is jezelf ZIJN, niets meer. BESTAAN is realisatie, ZIJN is realisatie. Het is geen kennis en geen worden of veranderen, maar puur ZIJN...
Aatma Vidyaa kan enkel falen als je BESTAAN benadert met woorden, ideeën en concepten. BESTAAN is VOORBIJ het denken en is de getuige van gevoelens, gedachten en handelingen. Het kan door niets worden veranderd. Zelfs de benadering is er teveel aan: BESTAAN is zich bewust van BESTAAN, BESTAAN is supereenvoudig en -moeiteloos. Het doet niets; het is enkel zijn Shakti die schept. BESTAAN vraagt geen inspanning, maar er bestendig in gevestigd zijn, vraagt voortdurend ZIJN. "Door voortdurend ZIJN," zegt Ribhoe, "kun je het ongedifferentieerde Opperste Wezen bereiken en genieten van blijvende Zaligheid. De Opperste Absolute Werkelijkheid geworden, zul je nooit meer het lijden ervaren dat ontstaat uit vereenzelviging." Dit is iets voor een van seconde tot seconde beleving tijdens alle bezigheden, ook tijdens meditatie.

2. Aatma Vichaara of Zelfonderzoek

De beste vertegenwoordiger van het pad van Aatma Vichaara is de groter Ziener Ramana. Zijn leer kan worden samengevat met de vraag: "Wie ben ik?" Als ik die vraag stel, krijg ik allerlei antwoorden vanuit een intellectueel standpunt, maar dat is niet de bedoeling! Op die vraag, die slaat op wat je in wezen bent, voorbij alle concepten, is er geen ander antwoord dan het feit van puur BESTAAN, dat door Jehova aan Mozes geopenbaard werd als "IK BEN: IK BEN". Welke vraag men aan Ramana ook stelde, zijn antwoord was altijd eender: "Zoek eerst uit wie of wat je bent."
Eigenlijk is er maar één verschil met Aatma Vidyaa, namelijk het feit dat de "Wie ben ik?"-vraag een hulpmiddel is. De "ik"-gedachte is de bron waaruit alle gedachten ontstaan en het raakpunt of de knoop van BESTAAN en al het waarneembare. De "Wie ben ik?"-vraag is dus bedoeld om je naar de Bron van de geest te leiden en het ik te bewaren als ik. Telkens als er in Aatma Vichaarameditatie gedachten oprijzen, wordt men er door de "Wie ben ik?-gedachte niet in meegesleept. De vraag is dan: "Aan wie verschijnen de gedachten? Aan mij? Wie is het die 'mij' zegt? En zo gaat men altijd naar het ik, dat, behouden als ik, tuimelt in het "Ik Ben: Ik Ben".
De "Wie ben ik?"-vraag vernietigt alle gedachten en, zoals een stok die gebruikt wordt om het vuur op te rakelen, zo verbrandt de "Wie ben ik?"-vraag uiteindelijk zichzelf en gaat op in BESTAAN. Dan wordt de meditatie Sahaja (natuurlijk) en is BESTAAN (het Zelf) altijd geopenbaard achter alle gedachten en handelingen. Daarmee wordt het iets voor alle tijden en seizoenen.

3. Aatma Sharanam of Overgave

Overgave is leven in het HIER en NU, bewust van alle ervaringen zoals ze zijn, in het besef dat het NU de enige solide werkelijkheid is. Overgave is het accepteren van alle ervaringen, begrijpend dat alles gebeurt zoals het bestemd is om te gebeuren en dat niets gebeurt wat niet bestemd is om te gebeuren. Overgave is een onbeperkt vertrouwen dat op zijn best beschreven is in de Bergrede: "Zie de vogels des hemels, ze zaaien noch maaien en leggen geen voorraadschuren

aan en toch draagt de Hemelse Vader zorg voor hen..." "Als je bidt: 'Uw wil geschiede'," vroeg Ramana, "waarom bid je dan nog? Je zorgen zelf dragen is zo dom als de man die in de trein zijn bagage op zijn hoofd draagt. Wentel alle zorgen op Zijn schouders en wees stil. Stil zijn is Yoga."
Overgave openbaart Aatma Vidyaa en wordt de Staat van puur Bestaan voor alle seizoenen.

4. Japa of het herhalen van een Mantra

Een Mantra is de naam van Bestaan, die met of zonder Maalaa (telsnoer met 108 kralen; 108 is het Symbool van Oneindigheid of Bestaan) in gedachten wordt herhaald. Japa is Aatma Vichaara als men, de Mantra in gedachten herhalend, onderzoekt wie de Mantra herhaalt, wie of wat de Bron is van waaruit de Mantra opwelt... Met dat onderzoek gaat de geest naar zijn Bron, het ik, en komt er beslist een moment waarop het ik versmelt in "Ik ben: Ik ben".
Ajapa Japa of het eerder beschreven observeren van de adem in het Hart met de Mantra "SOHAM", een samentrekking van "SAH" (Hem, Bestaan) en "AHAM" (Ik Ben), is een bijzonder krachtige oefening om het BESTAAN te realiseren dat wordt aangeduid met "Hem" en "Ik Ben" en dat, voorbij de adem en die klanken, altijd geopenbaard is.

5. Boeddhi Yoga

Boeddhi Yoga is een van de belangrijkste onderwerpen van de Bhagavad Gietaa, dat zijn hoogtepunt vindt in het offer van zien, luisteren enz. Het feit van Zien of Luisteren IS Bestaan. We zullen daar dieper op ingaan in een volledig overzicht van de Bhagavad Gietaa.

Het was voorlopig de bedoeling TRIKA YOGA te vervolledigen met de op Siva gebaseerde benaderingen. Er zijn weinig Yogabeoefenaars die een zo grondige opleiding kregen als jij, beste lezer. De lessen herlezen en beluisteren, je erover bezinnen, jezelf observeren, je oorspronkelijke religieuze gevoel opdiepen, ethisch zijn vanuit je wezenlijk bestaan, oefenen en je, zelfs tijdens je bezigheden, vestigen in BESTAAN is een nooit falende benadering om alle zelfvervreemding te doorbreken, kwalen en zorgen te verdrijven en gelukkig te zijn. Aan jou de keus om dat al dan niet waar te maken!

Er is een groot misverstand, namelijk het hardnekkig vooroordeel dat men vanuit Zelfbewustzijn niet kan werken. Dat vooroordeel wordt uit de weg geruimd door de toelichting van andere Yogabenaderingen in de volgende lessen.

STIL ZIJN IS YOGA

GEZONDHEID

In de vorige les beloofde ik, op vraag van meerdere lezers, iets te schrijven over enzymen. In OMEGA, dat ik in de derde les vernoemde, komen de belangrijkste enzymen voor: "bromelaine, diastatic malt, lipase, papaïne, pancreatine, peprine, betaine hydrocloride", alles samen 350 mg. In een ander produkt, "Wobenzymdragees" (verdeler: tel. (015) 61 04 29), komen nog meer enzymen voor, zoals amylase, trypsine, achymotrypsine en rutine.
Enzymen zijn enorm belangrijk, omdat ze zowat alle levensfuncties beheersen. Vele ziekten verstoren de enzymreacties, wat de ziekte kan verergeren. Ook een verminderde produktie van enzymen in de lichaamscellen kan tot erge gezondheidsstoornissen leiden. De bovengenoemde enzymen versnellen onder meer de uitscheiding van door ziekte aangetast weefsel, pathologische afzettingen en toxische metabolieten. Ontstekingsprocessen genezen aanzienlijk vlugger. Bij vaatziekten zoals phlebitis, trombose of arteriosclerose helpen ze afzettingen en bloedklonters in de bloedvaten op te lossen. De viscositeit van het bloed daalt, de doorbloeding verbetert en circulatiestoornissen verdwijnen. Enzymen worden voorgeschreven bij een waaier van kwalen gaande van aderontsteking, angina pectoris, hartinfarct, reuma, artrose, verstuikingen, allerlei ontstekingen, bronchitis, astma, ontstekingen van spijsverteringsorganen, sommige huidziekten tot morbide wonden en zweren. Er zijn zelden tegenaanwijzingen. Toch is het geraden een dokter te raadplegen vooraleer om het even welk medicijn te nemen.

OEFENING

Wat we tot nu tot bestudeerd hebben is zowat de basis van Yoga, die door volgende lessen zal worden aangevuld en verduidelijkt. De basis is belangrijkst. Uit volgende lessen kun je keuzen maken tot je iets vindt dat je op het lijf geschreven is.
Zelfobservatie is bijzonder belangrijk. Waar zowat alle mensen mee zitten is eenzaamheid (zie vorige les). Vanuit een diepe nood willen ze iemand "hebben", hebben ze een verstikkend gedrag en geven ze anderen het gevoel geen ruimte meer te hebben voor zichzelf. Negatieve reacties en het zich terugtrekken van die anderen is het resultaat. De reactie bestaat meestal uit nog meer aanklampen en vervolgens uit verzet en agressiviteit. Die zijn dikwijls de voorbode van depressies en "het instorten van de wereld". Qui trop embrasse, mal étraint: wie teveel wil vasthouden, verliest veel; meestal na vele "games people play" waarin ze slachtoffer, vervolger, redder, vervolger, slachtoffer enz. zijn.
Met "Ik ben niet belangrijk voor jou" is men slachtoffer; met "Jij denkt alleen maar aan jezelf" een vervolger. De partner reageert aanvankelijk paaiend als redder, maar als dat niet helpt wordt hij de vervolger... Zo gaat dat spelletje door tot iemand het begeeft in gevoelens van onmacht, hopeloosheid en... altijd grotere eenzaamheid. Achter eenzaamheid gaat EXISTENTIE schuil, maar aangezien schizofrenie of zelfvervreemding het enige is wat we kennen, wordt er gevlucht in depressies.

Vele psychologen weten dat de basis van tevredenheid en geluk in onszelf liggen, maar voor hen blijft dat iets mysterieus. De bron van tevredenheid is de EXISTENTIE van de mens, maar, op Moustakas na, blijken de psychologen dat niet te weten. Voor hen is de bron de levende stroom van ervaring die in de mens aanwezig is en menen - trouwens terecht! - dat de mens dicht bij zijn ervaring moet leven. Dat vraagt een ingrijpende verandering, omdat de mens van kindsbeen af, met het Oedipuscomplex, geleerd heeft enkel te zoeken naar "uiterlijke zekerheden" en enkel in functie van anderen leeft. Het dikwijls goedbedoelde zichzelf verliezen in de andere -wie leert ons dat?-, het prijsgeven van jezelf aan de andere, van de andere "houden" ("graag zien" is gezonder!) en alle zelfstandigheid prijsgeven zijn fataal voor relaties. Dat is antiethiek en een massaneurose. Wat de psychologen en wij moeten leren is EXISTENTIE: een mens gevestigd in het Zelf en de eenheid voelend van alle bestaan, is niet eenzaam, heeft geen nood, zoekt geen uiterlijke zekerheden en is niet verstikkend. Van hem gaat geen bedreiging uit. Hij is aantrekkelijk; hij IS liefde en de zekerheid dat een relatie met hem boeiend blijft. Rogers is overigens, Yoga achterna, van oordeel dat het vasthouden aan het verleden of de toekomst, in spijt of angst, de openheid voor het hier en nu verstoort en het leven minder intens en aantrekkelijk maakt ("Live is lived now"). Het hier-nu IS Existentie die, ontdaan van alle krampachtigheid, in een minnespel treedt met de omgeving, zoals het veld een minnespel is met de quanta! Dat is niet het "maken" van een leven of het achterna lopen van vlinders, maar een spel en een eeuwig wonder! Als we eens vergaten hoe het allemaal "hoort" en samen wat meer onszelf waren (de existentiële ethiek beschreven in deze les), dan was elk huwelijk en elke reactie niet "de groteske hel van menselijke relaties", maar liefde. Er zouden dan geen depressies, angst en zovele kwalen zijn!

HIER-NU

MEDITATIE

Deze les is meditatie van het begin tot het einde. Mediteer!

VOEDING

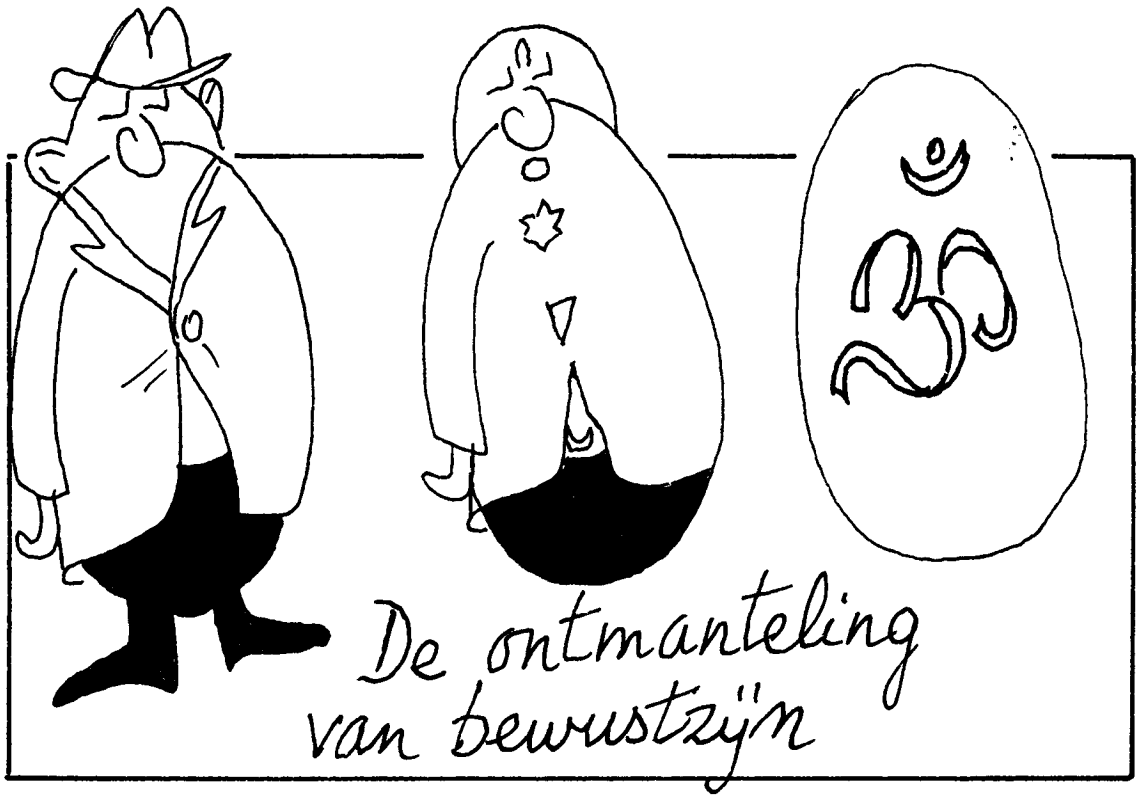
Gestoomde groenten zijn fantastisch. Moet je echt eens proberen! Kafka zei: "Door ongeduld zijn wij uit het paradijs verdreven, door ongeduld komen wij er niet terug." Zoek in de eerder gegeven wenken rustig je weg. Een spreekwoord zegt: "Duizend mijlen beginnen onder je voet. Het geeft niet of je langzaam gaat, zolang je maar gaat."

WENKEN

Als mensen doen wat niet goed is, is dat niet de schuld van wat ze "Zijn". Iedereen heeft een hart vol van mededogen. Menselijkheid kan ons niet worden geleerd, want we zijn het, achter alle zelfvervreemding die ons zo overvloedig wordt geleerd.

SCHRIJF

Mijn geduld kan niet op: je mag vragen wat je wil.
Siva, Abeelstraat 19, B-9300 Aalst.



PERSOONLIJKE NOTA'S

LEZERS VRAGEN

Ik ben vertrouwd met Yoga, beveel het iedereen aan, maar ben er nooit zelf aan begonnen, ofschoon ik nerveus ben en van kindsbeen af aan reuma lijd. De laatste tijd krijg ik reuma-aanvallen, zoals er sedert lange tijd geen meer kwamen. Het lijkt erop dat alles wat ik in mijn 56-jarig leven resoluut weggedrukt heb, nu naar boven komt. Ik volg nu je cursus en doe het kalm aan, want iedere oefening kost enorm veel moeite en spierpijn. Mijn probleem is dat ik er mijn gedachten niet kan bijhouden. Het lijkt alsof alles zich opdringt op het ogenblik dat ik begin. Mijn geest gaat nogal eens dwars liggen. Ik leef met vele remmingen. Ik vraag me af of ik daar radikaal moet tegenin gaan. Hoe dan ook, ik word niet rustiger, integendeel. Ik probeerde alternatieve geneeswijzen. Een vriend-kynesist gaf me de raad Yoga te beoefenen om verlost te raken van mijn blokkades in de wervelkolom, en zeker nooit aerobics, gymnastiek of zoiets te doen. Volgens hem zijn de zachtste de diepst werkende methodes. Ik doe de oefeningen uit je cursus, die me eigenlijk nog nerveuzer maken.

Een ander probleem is dat ik lang voorzitster was van een vereniging, waar ik veel geleerd heb in negatieve zin. De druk, het me altijd moeten waarmaken, organiseren enz. maakten me ziek. Ik ben nog actief in de vereniging, maar vraag me af of ik daar niet moet mee stoppen. Ik ben opgevoed met het gebod dat een gegeven woord hoe dan ook dient gehouden en dat een aanvaarde taak perfect moet worden uitgevoerd. De vraag is waar de grenzen liggen van dat principe; moet ik me laten uitbuiten of misbruiken ? Uit een nogal chaotische katholieke benadering was mijn inzet een kritiekloos ondergaan van wat gedicteerd werd. Uiteindelijk kwam er verzet in me op. Dat verzet steekt ook de kop op bij sommige teksten van Yoga, ofschoon die wel anders gericht zijn ...

Wat meditatie betreft, daar stop ik mee, want daarmee zit ik helemaal in de knoop. Ik probeer stil te zitten en herhaal een Mantra uit je cursus, maar dat alles faalt. Er komt zoveel los, dat ik me afvraag hoever ik mag gaan ...

Je brief zelf bevat het antwoord op je vragen. Je hebt vanuit allerlei principes, 56 jaar lang, je gevoelens en spontane gedrag onderdrukt. Dat is een schoolvoorbeeld van een zelfvervreemding die onvermijdelijk aan de basis ligt van kwalen en persoonlijke en intermenselijke problemen.

Je mag je problemen niet bekijken als een symptoom. Freud dacht dat een neurose een symptoom was van een overigens gezonde persoonlijkheid. Die idee is voorbijgestreefd : Reich ontdekte dat dergelijke symptomen maar de pieken zijn van een bergrug die de karakter- en persoonlijkheidsstructuur van de mens symboliseert. Dat betekent dat het karakter en de persoonlijkheid van de neurostische mens - van ALLE mensen eigenlijk ! - zelf een neurose zijn ! Het probleem heeft, aldus Reich, twee facetten : enerzijds een neurose en anderzijds een karakterpantser. Met het karakterpantser bedoelt hij de uitdrukking van de neurose in het lichaam, in de vorm van verstijving van de spieren. Dat is alles samen zowat de wetenschappelijke versie van wat Vasishta duizenden jaren geleden beweerde : "Zelfvervreemding is de bron van alle primaire (gewone en essentiële) kwalen." De voor de hand liggende oplossing van je problemen bestaat, naast een doktersbehandeling, uit een grondige zelfverkenning aan de hand van de 6e en 7e les. Het komt erop aan dat jijzelf een totaalbeeld hebt van je zelfvervreemding en dat je een zicht hebt op de wortels ervan. In de mate dat je je zelfvervreemding kent, kun je ze loslaten. In de mate dat je er de wortels van begrijpt, zul je daarin de motivering vinden voor meditatie, een existentieel moreel bewustzijn, gedragenheid, overgave enz. Op dat eigenste ogenblik zul je gelukkig en probleemloos worden.

In meditatie maak je de vergissing te denken je geest te moeten beheersen. Die vergissing is de enige oorzaak van je falen ! Hoe kan het dan wel ? Zit ontspannen rechtop in het besef dat de aarde het lichaam draagt. Houd je ogen dicht of laat je blik rusten op het meditatiebeeld. Geef je geest vervolgens DE VRIJE TEUGEL : alles wat bovenkomt, MAG en MOET bovenkomen, ZONDER weerstand of oordeel !!! Er wordt je niets anders gevraagd dan je spontaan opkomende gedachten en gevoelens rustvol te observeren, zonder oordeel en onbetrokken. Alles wat bovenkomt is zelfvervreemding, iets wat je niet bent en echt nooit geweest bent. Wat bovenkomt zijn dingen die eigenlijk van buiten af in je denken zijn binnengeslopen. Bekijk die dingen dan ook zoals vreemden, als wolken aan de hemel, die voorbijtrekken en wegdrijven. Je denken moet NIET stil zijn, de TOESCHOUWER moet een toeschouwer zijn. Begrepen ? Eens dat gevat in meditatie, zul je in alle omstandigheden je gedachten en gevoelens wat afstandelijker leren bekijken en zul je je in overgave en gedragenheid verheffen tot een rustvolle waakzaamheid, die tegelijk een existentieel moreel bewustzijn is, waaruit, zonder denken, redeneren, kiezen en oordelen, een spontaan en volmaakt gedrag te voorschijn komt. Daarmee verandert alles !

Reich ontdekte ook dat het onbewuste en het lichaam volkomen gelijk zijn.

De Yogis voegen daaraan toe dat het lichaam de uitdrukking is van de hele persoonlijkheid. Bovendien beweerden Reich en de Hatha Yogis dat er een wederkerigheid bestaat tussen de bergrug (de hele neurotische persoonlijkheidsstructuur) en het karakterpantser (de verstijving van het lichaam). De ontspanning van de spieren terwijl de adem vrij vloeit en het rustvol observeren van wat er in je omgaat, zijn de ingrediënten van ALLE Aasanas. Als je ze zo beleeft, zijn de oefeningen in de cursus, samen met meditaties over de Praanas en de Chakras, een onfeilbare methode om het karakterpantser af te gooien. Met dit nieuwe inzicht zul je slagen. Maar, nogmaals, ook in die oefeningen moet je alle opborrelende gedachten en gevoelens accepteren en bekijken als voorbijdrijvende wolken.

Je tot iets verbinden, je woord houden en doen wat je kunt, is op zichzelf geen probleem. Maar dwang, moeten, je best doen enz. zijn dingen die niet in je bewustzijn mogen sluipen. Neem je iets voor en doe wat je kunt, zonder ik en zonder doenerschap. Leer overigens op elk moment te uiten wat er op je hart ligt, zowel de prettige, als de onprettige dingen. Gevoelens die niet worden opgestapeld zijn niet kwetsend. Je mag echt ook eens neen zeggen, als je dat vanuit je existentieel moreel bewustzijn zo aanvoelt.

Er is een hemelsbreed verschil tussen allerlei principes en Yoga. In Yoga hebben alle principes te maken met jezelf en met je wezenlijke relatie met je omgeving. In Yoga hebben principes niets te maken met gezag, onderdanigheid of wat dan ook : ze zijn enkel een uitdrukking van het feit dat aan de basis van alle dingen één zelfde Bewustzijn ligt en dat alles één is. Als je dat onderscheid weet te maken,zal je opstand tegen Yoga vlug bedaren.

De volgende lessen zullen je inzicht verruimen. In de 9e les komt er voor jou een doorbraak, als je ze wil. Veel succes !

Ik sta in het onderwijs en beleef wel eens vreugde aan mijn werk. Maar meestal voel ik me moe en leeggezogen door jongeren, van wie sommigen helemaal van streek zijn. Kun je me raad geven ?

Op die vraag bestaat geen beter antwoord dan de Bhagavad Gietaa. De hamvraag in de Gietaa is de vraag wat Dharma is, in veel moeilijker omstandigheden dan de jouwe. Krishna's antwoord is duidelijk : een staat van gelijkheid in succes en falen, zonder te werken voor de vruchten ervan, in het besef dat het de natuur (Nara-Shakti) is die handelt, terwijl jij het On-

verwoordelijke bent dat zich openbaart in de gedragenheid en de overgave van het offer. In het offer gebeurt alles zoals het hoort te gebeuren ! Vind je dit onbegrijpelijk, want eigenlijk schreef ik dat al duizendmaal ? De Bhagavad Gietaa is geschreven in erg begrijpelijk Nederlands : je zult ze begrijpen als je ze écht beluistert ! ... We nemen alles veel te ernstig en voelen ons veel te verantwoordelijk. Het leven is een spel, waarin enkel de toeschouwer een eeuwigheidswaarde bezit. In de aanwezigheid van de Toeschouwer die uiteraard spontaneïteit schept, hebben de jongeren weinig reden om van streek te zijn. Zijn ze dat wel, dan behoort dat tot het spel, dat vanzelfsprekend niet vermoeit ! Als doeners zijn we opgeblazen kikkers, vinden we onszelf erg belangrijk en werken we in spanning. Als we daar een loutere ervaring van maken, vinden we rust en voldaanheid in onszelf door het Zelf en is alle werk een competieloos spel. In de 9e les zul je alle middelen vinden om dat te realiseren. Dat spel kun je nooit ernstig genoeg nemen.

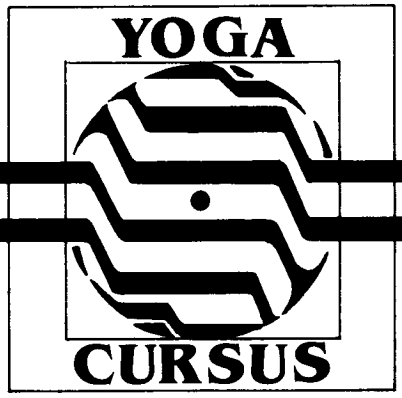
Ik heb jarenlang Yogales gevolgd. Nu verlang ik naar Yoga, meditatie enz., maar mijn drie kleine kinderen eisen me dermate op dat er geen ogenblik tijd is. Ik heb Yoga hard nodig : ik ben nerveus, gespannen en vlug uit mijn humeur. Ik doe mijn best om het mijn kinderen en mijn echtgenoot naar hun zin te maken. Ik probeer goed te zijn en goed te doen. Ik ga stoppen want ik ben al doodnerveus. De kinderen moeten nog worden gewassen.

Je brief blijft zo oppervlakkig dat het onmogelijk is er een antwoord op te geven. Achter stress en humeurigheid schuilt een probleem, want het is duidelijk dat een moeder van drie kinderen, ook zonder oefeningen, maar met een leven in Yogastijl, rustig moet kunnen zijn.

Ik meen te begrijpen dat je het leven veel te ernstig neemt. Goed zijn en goed doen behoren tot Yoga, maar voor iemand die Yoga begrepen heeft, is goed zijn jezelf zijn en is goed doen er de spontane uitdrukking van. Bezig zijn, hard je best doen, het iedereen naar zijn zin maken enz. zijn dingen die niet in je bewustzijn mogen sluipen. Die dingen kunnen een intensie zijn vóór je met iets begint, maar zodra je bezig bent moet je denken vrij zijn van doenerschap in alle denkbare vormen. Goed zijn en doen zijn dingen die je niet moet maken : je bent het ! De dingen doen zoals ze in je handen komen, in gedragenheid en overgave en als een spel, is stressloze actie. Het leven is een spel en dat feit alleen kan nooit ernstig genoeg worden genomen. Alleen het getuige zijn van het spel heeft een eeuwigheidswaarde ! Vergis je daarom niet van doel.

Ik speel dwarsfluit, maar mis er de nodige concentratie toe. Je vindt het misschien gek, maar al lang heb ik een minderwaardigheidscomplex omdat mijn amandelen weggenomen zijn. Dat geeft me het gevoel geen volmaakt mens meer te zijn, terecht of onterecht, ik weet het niet.

Als je het nieuwe mensbeeld gelezen, begrepen en enigszins ervaren hebt in de gedragenheid van Berghouding, in meditatie, of in ontspanning, moet het duidelijk zijn dat je amandelen, je armen, je benen en zelfs je hele lichaam niet je volmaaktheid uitmaken. Ik ken mindervaliden, MS-patiënten en andere mensen met een gebrekkig lichaam, die in mijn ogen veel volmaakter zijn dan Jan-modaal en die zichzelf beter in hun huid voelen dan mensen met alles erop en eraan. Het is duidelijk dat je amandelen iets zijn waar je een algemeen gevoel van minderwaardigheid aan ophangt, terwijl die minderwaardigheid slaat op dingen die je niet bent. Minderwaardigheid is een identiteitscrisis zonder meer, die beslist op te lossen is door diepgaande studie en beoefening van de cursus. Alle lessen zijn een noodzakelijke voorbereiding op de 9e les die, als je ze beoefent, je minderwaardigheidsgevoel doet smelten als sneeuw voor de zon. Op dat ogenblik ben je genoeg gedeconcentreerd om muziek te "spelen" in het offer van luisteren.



9e LES

Uit de voorgaande lessen bleek dat onze persoonlijkheid een en al zelfvervreemding is. Rond het vijfde levensjaar zijn de natuurlijke instincten, het spontane karakter, het Svadharma of de eigenheid van een kind gebroken. De belangrijkste verantwoordelijke is de vrees dat het kind zich niet zal inpassen in de sociale norm of "de realiteit van het leven" met haar neurotisch verlangen alles uniform, netjes en keurig te maken.

Onze eigenheid zit opgesloten in een harde bolster van conditionering, onder meer een verdedigingsstructuur die aan onze zelfvervreemding en, als de kater komt, aan onze innerlijke leegte of eenzaamheid een schijngestalte moet geven ten overstaan van een genormeerde omgeving. De mens met zijn eigenheid, zijn natuurlijkheid, zijn openhartigheid, zijn gevoel en... zijn liefde, is dood! Zijn bolster is een ego zo groot als de Mount Everest, dat de basis is van alle zorgen, conflicten, angst, depressie enz. en dat de bron is van alle persoonlijke, intermenselijke en maatschappelijke problemen. Reich beweerde zelfs dat onze persoonlijkheid zonder meer een neurose is, dat onze karakterstructuur het gestolde sociologisch proces van een bepaalde periode is en dat individuele genezingen van die neurose geen kans op slagen hebben zonder belangrijke sociale veranderingen. Het superprobleem is dat die neurose bewust tot norm wordt verheven en dat ons onderscheidingsvermogen en ons geweten dermate geconditioneerd zijn dat mensen zoals Freud, Reich, Jung, Capra enz. in dovemansoren praten.

Het establishment, altijd vechtend voor zijn voortbestaan, heeft er geen moeite mee de norm, de neurose en de verloedering en verdwazing van dit ik-tijdperk voor iedereen aanvaardbaar te maken en te houden. Zijn geheim is dat het, Göbels achterna, handig gebruik maakt van onze primaire conditionering, namelijk de obsessie dat we voor onze psychische geborgenheid afhankelijk zijn van buiten onszelf liggende zekerheden en van onze inpassing in de sociale norm.

De conditionerende kracht van het establishment ligt onder meer in de stille kracht van het associëren van psychische zekerheden met materiële zekerheden en het feit dat materiële zekerheden veeleer een gunst van het establishment dan een recht zijn. De wijdverbreide stempelfobie is er een voorbeeld van. Onze materiële afhankelijkheid houdt onze psychische slavernij in stand. Het gevolg ervan is dat we psychisch onszelf niet volstaan en à priori ongelukkig of angstig moeten zijn als we nergens toe behoren, alleen staan of eenzaam zijn. Dat verwoestend gevoel heeft ons dermate in zijn greep dat we hoog op de tenen lopen om ons in te passen in de regels, principes en moraal van een verdwaasde maatschappij en dat we ons existentieel moreel bewustzijn, ons geweten en ons onderscheidingsvermogen compleet verdringen. Van de kracht van die verwoestende conditionering gaf Hitler het beste voorbeeld.

Onze primaire conditionering wordt aldus ons leven lang gehard en gaat zo diep dat ons eigen gevoel, onze eigenheid, ons Svadharma en ons Dharma worden gedood. En zo zijn we samen een verdwaasde, dolende kudde, levend bij principes en regels van psychische slavernij.

De kern van het probleem is dat de maatschappelijke norm ons ENIG houvast is en dat we, aldus Carl Rogers, alle vernieuwing als een bedreiging ervaren. Ons grandioos falen wordt dan ook liever verheeld dan er een aanleiding in te zien om het verband te leggen tussen gevolg en oorzaak, tussen de allesomvattende crisis en onze zelfvervreemdende conditionering.

Is er een oplossing?

Volgens Reich ligt de oplossing in sociale verandering. Maar als we wachten op het initiatief van het om zijn voortbestaan vechtend establishment, zullen we eeuwig wachten. Reich spant overigens de kar vóór het paard : alle verandering ligt in het individu en dat is de reden waarom ik je, vanaf de eerste les, zo geargumenteerd mogelijk probeer te overtuigen je eigen geluk te maken en je eigen bolster te breken. Als jij en ik dat doen, zijn wij het zaad van de verandering.

Onze bolster breken betekent niet dat we zo gek moeten doen als de Tantris van de linkerhand, die demonstratief het tegenovergestelde doen van wat de uniforme, keurige en nette omgeving van hen verwacht. Neen, het is helemaal niet de bedoeling een "drop-out" te zijn of in de marge te gaan leven, want dan verandert er niets. Het moet de bedoeling zijn IN de gewone alledaagse omgeving alle psychische slavernij af te gooien, onszelf te zijn en te volstaan. Die ware oplossing bestaat.

De oplossing is een grote puzzel. Vele bezitten er een stukje van. Freud, Reich, Jung en vele anderen legden bij voorbeeld, zoals de Bhagavad Gietaa en de Yoga Soetra, het probleem bloot. De kennis van het probleem is het begin van een oplossing. Sören Kierkegaard bracht zowat 200 jaar geleden een nieuwe visie die moraliteit - zeg maar normaliteit! - verheft tot een existentieel moreel bewustzijn, net zoals de Bhagavad Gietaa. Als we dat voor onszelf enigszins konden realiseren, zou er nogal wat spontaneïteit naar boven komen. Capra bracht met zijn "Tao of Physics" een nieuw wereldbeeld en als we ons zoals hij zegt, de eenheid van het heelal realiseerden en ons minstens in een "deelnemingsheelal" voelden, zouden er nogal wat conflicten verdwijnen. In "De Terugkeer van de Betovering" van Morris Berman vinden we overigens ontzaglijk veel inspiratie om alle gewenning uit onze ogen te wrijven, onze verdrongen gevoelens te bevrijden en het wonder van liefde te ontdekken. En zo zijn er talloze antwoorden en stukjes van de grote, onopgeloste puzzel!

Er IS een oplossing!!!

Zowat alles wat Westerse denkers openbaarden, is een echo, een bevestiging en een bewijs van wat de Yogis duizenden jaren geleden ontdekten, met het verschil dat de Yogis de puzzel helemaal oplosten en er - voor ieder wat wils - praktische benaderingen aan toevoegden waarmee iedereen die het wil, zich kan vereffen van zelfvervreemding tot Zelfbewustzijn en van vervreemding-tout-court tot zijn oorspronkelijke Eenheidsbeleving, waarin het ik, met al zijn verdedigingsmechanismen, zijn inpassing, zijn onderdanigheid, zijn onderdrukking, zijn machtswellust, zijn veroveringsdrang en zijn onwerkelijkheid, de plaats ruimt voor de EIGENHEID van de mens en zijn ABSOLUUT BESTAAN.

Terloops wil ik het halsstarrig geloof ontzenuwen dat een mens niet kan leven zonder ik: de vogelen des hemels doen het, de pre-Homerische Grieken, de mensen uit de Satyayoega en talloze Yogis en mystici deden het. De Moeryas en mensen uit "primitieve"(?) culturen doen het. In onze cultuur van vóór 1600 waren we trouwens zelf nauwelijks opgezadeld met een ego, met het resultaat, aldus Morris Berman, dat onze cultuur van toen gekenmerkt was door gemeenschappelijker levensvormen, minder angst en krankzinnigheid en een veel soepeler subject-object onderscheid.

De visie van Freud in verband met de verdringing van sex, inspireert sommigen tot krachtige pleidooien voor sexuele vrijheid en de bevrijding van het gevoel van de mens. Dat is een delicaat onderwerp en een benadering waarin vele sexuele geweldplegers - welke man is dat niet? - ten onrechte een zelfbevestiging zouden kunnen vinden. De helft van de brieven die ik ontvang hebben daar mee te maken. Een voorbeeld. Een vrouw van zestig die de baarmoeder uitgenomen werd en veel pijn heeft, heeft veertig jaar lang sexueel geweld doorstaan van haar pornolezende man. Haar drijfveer was een principe à la Göbels, waarmee ze door haar moeder werd opgezadeld: "De wens van de man is de plicht van de vrouw." Nu hangt het haar de strot uit bij dat principe te leven en meegaand te zijn als haar man onderdanigheid eist op de vreemdste plaatsen: tijdens een wandeling of een busreis, ja, zelfs op een stil plekje in de kerk... Haar echtgenoot verantwoordt zijn gedrag met het feit dat de dokter haar weer gezond heeft verklaard en met het principe dat sex een gezonde bezigheid is en dus maar lekker moet zijn.

Het moet meteen duidelijk zijn dat de "Terugkeer van Eros" (Morris Berman) of de bevrijding van het gevoel en de spontaneïteit van de mens geen fiat is voor liefdeloze sex en sexueel geweld en - vele moralisten ten spijt! - geen verplichting voor de slachtoffers om, bij wijze van versterving, sexueel geweld, psychisch geweld of geweld-tout-court te dulden. Geweld en het principe niet te mogen scheiden wat God verbonden heeft, behoren tot de neurose, niet tot de inzichten van de man die gerealiseerd heeft dat God ALLES verbonden heeft, behoudens cultuurgebonden instituten, aaneengelijmd met stupide principes van een neurotische, in schijn nette en keurige maatschappij. Taboes en principes die bolsters of botsende biljardballen scheppen, ZIJN geweld en iets bijzonder lelijks dat het realiteitsprincipe wordt van opgroeiende kinderen. Aan alle moralisten zeg ik nadrukkelijk geen botsende biljardballen op de biljardtafel te houden met principes, maar met een allesomvattende innerlijke vernieuwing, die de bolster van zelfvervreemding breekt en Absolute Liefde openbaart.



De enige gevoelens die de mensen vanuit hun zelfvervreemding kennen, zijn liefde en haat, zoals beschreven in de Bhagavad Gietaa, waaraan ze overigens vasthangen zoals het varken dat niet meewilde naar de hemel omdat er daar geen drek is. Er is een Liefde die de pijn van liefde en haat te boven gaat, die niet jammert om louter sex en die de angst bant voor contact en een communicatie die oneindig veel dieper gaat dan de gekende oppervlakkigheid van de neurotische mens. Montagu schreef: "In het algemeen kennen volwassenen in door uitgebreid lichaamscontact gekenmerkte culturen minder onderlinge rivaliteit; en de weinige 'primitieve' maatschappijen die zulk contact niet kennen, zoals de door Margaret Mead bestudeerde Mundugumors op Nieuw-Guinea, produceren snel geïrriteerde en angstige volwassenen." Dat betekent niet dat we elkaar om de haverklap moeten omhelzen en aanraken, want dat zou een nieuw principe zijn dat, zoals alle principes, de kar vóór het paard spant. Neen, we moeten gewoon van onze bolster vanaf, ons existentieel moreel bewustzijn realiseren en daarin de Absolute Liefde vinden. Ik zag een documentaire over de Moeryas, een autochtone bevolkingsgroep van India, waar kinderen volkomen vrij met elkaar omgaan tot de puberteit en later spontane mensen worden met een onderlinge intimiteit die wij niet kennen. Gemeenschap is er alleen binnen het huwelijk, maar genegenheid en Liefde is er tussen iedereen! De Duitse psychologen die de documentaire maakten, besloten de film met de bewering dat ze nooit gelukkiger mensen hebben ontmoet. Het geheim van de Moeryas is een ego-transcenderende Liefde, die alles één maakt en toch de grootste verscheidenheid aanvaardt.

Wat wij, geconditioneerde mensen, hardst nodig hebben om wat gelukkiger te zijn is een authentieke Yoga en Vedanta die de mens twee dingen openbaren: zijn Absoluut Bestaan of zijn Absolute Liefde en zijn eigen echte gelaat. In deze les wil ik daarom iets brengen dat Absolute Liefde schept en ons tegelijk "primitiever" of natuurlijker maakt, zoals de Indiaan in wie de Grote Geest in de regendans vrijt met de wolken en de alles scheppende Moeder Aarde. Of zoals Moerya in wie de Liefde stoeit met mensen, planten en dieren, of zoals de Kashmirians die hand in hand over straat gaan. Wat ik breng is Tantra van de rechterhand, een wetenschap uit de pre-Arische tijd, waar Krishna met enkele woorden naar verwijst in de Bhagavad Gietaa. Tantra is de moeder van Kriyaa Yoga en de Bhagavad Gietaa, iets zo innemends en diep dat het in woorden niet te vatten is en de tong verstomt, zoals in I Cor. 13 staat geschreven:

"De Liefde vergaat nimmer meer;
maar profetieën, zij zullen afgedaan hebben;
tongen, zij zullen verstommen;
kennis, zij zal afgedaan hebben.
Want onvolkomen is ons kennen
en onvolkomen ons profeteren,
doch als het Volmaakte komt
zal het onvolkomene afgedaan hebben."

Tantra of Absolute Liefde is onze wezenlijke, oorspronkelijke Eenheidsbeleving (zie 6e les), de allerzaligste oceanische Staat, waarin alles Eén en, in tegenstelling met onze neurotische uniformiteit, oneindig veelvormig en verscheiden is. Zelf ken ik Tantra niet uit boeken, maar vanuit de levende traditie waar ik door inwijding gelukkig toe behoor. Mijn inwijding, de nota's die ik nam, de studie onder leiding van Swami Krishnanandaji en 16 jaar ervaring worden hier vastgelegd in de vorm van een dialoog tussen een Tantri en een zoeker, als een offer aan alle zoekers.

TANTRA



Atha Om
Nu OM

Namo Namaste Jagadekamaatre
Altijd opnieuw begroet ik de Ene Moeder (Natuur) van het Universum

Namo Namaste Jagadekapitre
Altijd opnieuw begroet ik de Ene Vader (Bewustzijn) van het Universum

Namo Namaste Khilaroepatantre
Altijd opnieuw begroet ik U die bestaat in alle Tantra

Namo Namaste Khilayagnyaroepe
Altijd opnieuw begroet ik U die bestaat als de vorm van alle Yagnyas (offers).

1. Panchasara zoekt verlichting
   bij bekende wijzen en Yogis,
   maar op een dag is hij in de ban
   van Baabaji.
2. Verbijsterd door de Eenvoud
   en de innemende Blik van Baabaji,
   buigt Panchasara neer
   in Pranaam.

Panchasara:

3. Goeroedeva Namostoete Jaya
   Goeroedeva Namostoete.
   Ik begroet U Goeroedeva (1),
   openbaar me wie U bent.



Filosofie

Baabaji:

4. Ik ben geopenbaard in jou.
   Je bent Panchasaraadhaara (2),
   Siva, de Drager van vijf guirlandes:
   het lichaam, de levensenergie, het denken, het intellect en het onbewuste-zaligheid.
5. Panchasara dient Baabaji
   en buigt voor hem neer (3).
   Hij overweegt de woorden van Baabaji,
   stelt duizend vragen en komt tot inzicht.

Panchasara:

6. Mijn hart breekt, geliefde Baabaji,
   van eenzaamheid en angst,
   om de pijn van eeuwen wachten
   op ons oorspronkelijk zalige één-Zijn.

Baabaji:

7. Je bent vereenzelvigd met vijf guirlandes,
   terwijl je er de Drager van bent.
   Er was geen ogenblik, O Panchasara,
   dat Siva niet het Voelen was van je pijn.
8. Je bent Siva, je bent Siva.
   In alle eeuwigheid is Hij ons Bestaan.
   De Ziener van je eenzaamheid en angst is Hij,
   de Staat van Smetteloos Bewustzijn voorbij alle pijn.
9. Geen ogenblik zijn we van Hem gescheiden,
   in alle eeuwigheid is Hij ons Bestaan.
   Het Licht van je zien, de Luister van je luisteren,
   de Waakzaamheid van je waakzaamheid is Hij.
10. Zonder gestalte, allesomvattend,
    aldoordringend en onbeweeglijk (4) is Hij.
    Onverwoestbaar, zonder steun en onveranderlijk,
    onbegrensd en ondenkbaar (5) is Hij.
11. In alle eeuwigheid is Hij ons Bestaan,
    niet als het lichaam, niet als de vijf guirlandes,
    niet als iets, maar als Niet-iets,
    waaruit hier en nu Moeder Kaalie ontstaat (6).

Panchasara:

12. In uw liefdevolle Blik en het beleven van uw woorden
    ervaar ik dat heel even,
    maar wat gaat er fout met mij,
    dat ik niet Siva kan zijn?
13. Kijk me toch aan, O Baabaji,
    met uw tedere lotusogen.
    Verbreek de pijn van eenzaamheid
    en laat mij heel dicht bij U zijn.



Psychologie: eenzaamheid

Baabaji:

14. Dichtbij is veraf, O Panchasara (7),
    in één-Zijn is er geen afstand.
    Eén-zijn gaat voorbij alle dualiteit,
    heeft geen vorm, geen naam, geen kleur en geen grenzen.
15. In Kaameeshvara (8) zijn we één, Panchasara,
    en dat Geheim kan ik je niet onthouden,
    omdat er zoveel liefde is in je hart,
    zonder verwerven en behouden.

16. Vereenzelvigd met je vijf guirlandes
ben je alleen en liefdeloos,
en, als bloemen zonder geur,
leeg en eenzaam, O Panchasara.

17. Je vereenzelviging met Panchasara
is het troosteloze, eenzame ik,
dat, leeg en eigenlijk onbestaand,
psychische geborgenheid zoekt buiten zichzelf.

18. Er zijn geen zekerheden buiten jezelf,
Er zijn geen zekerheden buiten jezelf.
Verloren ben je, verloren ben je,
verloren in de wildernis.

19. Kijk daarom niet zo treurig,
er is geen grotere genade
dan verloren te zijn, te sterven als Panchasara
en in schrijnende eenzaamheid plots nieuw te zijn (9).

20. Verloren zijn en eenzaamheid
zijn niets anders dan Kaamadeva's schreeuw
om Hem te zijn en, ongeconditioneerd en relatieloos,
de Natuur te zien als Maa Kaalie.

21. Eenzaamheid is niet te "kennen",
ze is geen waarneembaar ding.
De geest kan ze niet plaatsen,
ze verbijstert de geest zoals de dood.

22. Eenzaamheid is niet te "kennen".
Ze is niets anders dan de uiterste Eenvoud
en de Liefde, nodig om Kaalie Maa
in waarheid te aanschouwen.

23. Wees niet bang, mijn zoon,
Eénzaamheid, je BENT het!
Ze is je Bestaan, ze is Kaamadeva,
zaliger dan de vervulling van duizend begeerten.

Gedragenheid

24. Sta eens in Berghouding, Panchasara (10),
in liefdevolle (11) gedragenheid.
Gedragenheid IS Eénzaamheid,
het hart van waakzaamheid.

25. Je vijf guirlandes, je ervaringen en alle dingen om je heen
zijn niets anders dan Kaalie Maa,
een ondeelbaar spel van verandering
in Kaamadeva's allesomvattend, onveranderlijk Bestaan.

26. Kaalie Maa, Kaamadeva's Gemalin,
is de explosieve Wil
om, hier en nu,
een oneindigheid van vormen te scheppen.

27. Maa Kaalie schept
en is de schepping Zelf.
Werelden ontstaan uit Haar Moederschoot,
zoals golven uit de oceaan.

28. De materiële, instrumentele
en functionele oorzaak van de Natuur is Zij.
Scheppend, onderhoudend, vernietigend en herscheppend
is Ze schering en inslag van alle vormen (12).

29. De vijf guirlandes zijn nu geurende bloemen
rond de hals van Kaalie Maa,
een ondeelbare Gestalte,
stralend van hemel tot aarde (13).

30. Bodemloze Eén-zaamheid
vind je enkel in gedragenheid.
Ze is het Licht van je zien, de Luister van je luisteren,
de ondenkbare aanwezigheid van Kaamadeva.

31. Een totale aanvaarding van Panchasara
en alle dingen en ervaringen,
bedekt met Liefde,
is het hart van gedragenheid, de moeder van waakzaamheid.

32. Het Geheim ervan, Panchasara,
is Liefdevol Zien,
zonder ik en zonder jij,
zonder het andere (?) te veranderen.

33. Liefde is onvoorwaardelijk
en heeft Zichzelf tot doel.
Ze is zonder nodig hebben,
zonder vasthouden en onberekenend.

34. Liefde is het allerzaligste Zijn,
zonder ik en zonder jij.
Ze gaat alles te boven
als inspanningloze, keusloze waakzaamheid.

35. Liefde is Siva, Siva is Liefde,
Liefde is Siva, Siva is Liefde.
Liefde kan dus geen relatie zijn,
Liefde kan dus geen relatie zijn.

36. In Liefde verlies je je hoofd,
met zijn spijt om het verleden,
zijn angst om de toekomst,
zijn hang naar zekerheid en zijn angst voor eenzaamheid.

37. Liefde maakt stil.
Ze is Zien, ze is Bestaan,
zonder zoeken, zonder willen,
zonder worden en zonder verwerven en behouden.

38. Liefde is het allerzaligste Minnespel
van Bewustzijn en Natuur,
de extatische dans van Kaamadeva en Maa Kaalie,
onbedacht en ongezocht.

39. Je zoeken, je willen, je worden, je verwerven en behouden
zijn het eeuwige spel van liefde en haat,
de bron van alle conflicten,
zorgen, angst en eenzaamheid.

40. Een rustvolle Toeschouwer zijn,
zonder keuze, zonder vergelijken en zonder oordeel,
onbetrokken zoals de man op de kade,
is Adhibhautikameditatie.

41. Adhibhautikameditatie is meditatie over de Bhoetas,
de dingen in hun Oorspronkelijkheid,
in wezen Maa Kaalie,
één en verscheiden.

42. Adhibhautikameditatie is waakzaamheid,
het intellect dat teruggetrokken uit het denken,
schittert met Kaamadeva's Licht en Luister,
de Waakzaamheid van je waakzaamheid.

Adhibhautikameditatie

Panchasara:

43. Uw woorden zijn nectar,
ik ben ondersteboven,
maar ik wens niet meer te leven
met begrippen en met woorden.

44. U hebt al veel te veel gezegd
om het nu nog bij woorden te laten.
Geef me Liefde, Satgoeroedeva,
Liefde en Voldoening.

Baabaji:

45. Ja, mijn zoon, de tijd is rijp
voor inwijding in het Grote Geheim.
Wees stil, breek de kleien pop,
sterf en wees herboren.

46. Baabaji, gevestigd in het Minnespel
van Kaamadeva en Maa Kaalie,
geeft drie inwijdingen:
Aanavam, Shaambhavam en Shaaktam (14).

47. Hij geeft Sparsha Diekshaa
en raakt alle vitale centra van Panchasara aan.
Hij geeft Drik Diekshaa
en vat Panchasara in een Blik vol Liefde en Genade.

48. Hij geeft Mantra Diekshaa
en onderricht hem in Chakrapoejaa
en het gewijde offer
aan Kaalie Maa Yantra.

Baabaji:

49. Luister zorgvuldig naar de Mantra:
"OM Kaamadeva, openbaar U als Zien,
opdat Liefde moge zien,
zoals nooit voorheen. Prachodayaat (15)."

50. Die gewijde Mantra openbaart Licht-Luister of
Prakaasha,
dat, innerlijk en uiterlijk,
alle dingen doet schitteren als Kaalie Maa,
van Moelaadhaara tot Sahasraara en van hemel tot
aarde.

51. Die gewijde woorden zijn je Mantra,
het Grote Geheim, te bewaren in je hart,
dat waakzaamheid offert in Waakzaamheid
en Maa openbaart vanbinnen en vanbuiten.

52. Vanbinnen is Maa de vijf Praanas.
Praana heeft Anaahata tot steun,
Apaana Moelaadhaara, Vyaana Svaadhishtaana,
Oedaana Vishoeddha en Samaana Manipoera.

53. Vanbinnen is Maa het vierkant met de rode driehoek,
omgeven door een schitterend licht (Moelaadhaara).
Ze opent de zesbladige lotus (Svaadhishthaana)
en schittert als de middagzon (Manipoera) en de
weerlicht in de wolken (Anaahata).

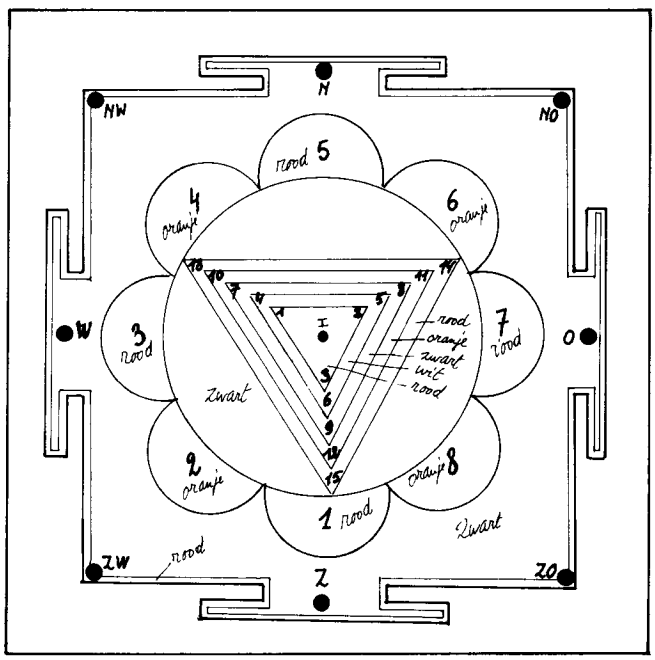
54. Ze is een diamanten lamp (Vishoeddha)
die de horizon verlicht.
Ze draagt de Sivalinga (Aagnyaa).
Een stroom van Nectar is Ze, vloeiend uit de
volle maan (Sahasraara).

55. Zit rustig rechtop en richt het lichaam hoog op.
Beweeg even naar voren en naar achteren
tot je de verticaal vindt,
waarin het lichaam volmaakt door Moeder Aarde
wordt gedragen.

56. Zit onbeweeglijk in gedragenheid.
Laat met de Mantra Kaamadeva's Liefde zien
naar het spel van kleuren van Praanas (16)
en het innerlijk spel van Maa Kaalie.

57. Open nu je ogen,
onbeweeglijk in gedragenheid,
en laat met de Mantra Kaamadeva's Liefde zien
naar de gewijde Yantra van Maa Kaalie.

58. Laat de blik rusten op de centrale punt Kaalie.
Door Kaamadeva ziet Liefde zoals nooit voorheen
en omvat ze de hele Yantra
als één levende Gestalte.



59. Baabaji doet nu Anga Nyaasa
raakt Panchasara aan met Mantras:
het hart met Hraam Namah, het hoofd met Hriem,
de top van het hoofd met Hriem Vashat en de
opperarmen met Hraum Vashat.

60. Dan leert hij Panchasara Panchopachaara,
het vijfvoudige offer
aan de Yantra van Kaalie Maa
met Tantramoedraa (17).

61. Met Lam offert hij sandal (aarde),
met Ham bloemen (ether), met Yam een
reukstokje (lucht),
met Ram licht (vuur)
en met Vam voedsel (water).

62. Dan leert hij Panchasara
de Yantra te bezielen
door het reciteren van de Namen
van de in de Yantra aanwezige Shakties:

I. de centrale punt: Kaalie

II. de vijftien hoeken van de vijf driehoeken:
Kaalie, Kapaalinie, Koella, Koeroekoella,
Virodhinie,
Viprachittaa, Oegraa, Oegraprabhaa, Diptaa,
Nielaa,
Ghanaa, Balaaka, Maatraa, Moedraa en Mitaa.

III. de acht lotusbladen: Brahmie, Indraanie,
Maheshvarie,
Chaamoendaa, Kaumaarie, Apraajitaa,
Vaaraahie en Naarasimhie.

IV. de 8 punten van de ruimte:
Shriem Hriem Shriem Lam Indraaya (O) Namah.
Yam Agni (ZO); Yam Yama (Z);
Ksham Nirriti (ZW); Vam Varoena (W);
Yam Vaayoe (NW); Sam Soma (N);
Ham Ieshaane (NO); Aam Brahmaa (zenith).

63. Tenslotte prevelt Baabaji Panchasara een Mantra
in het oor,
die hij in de Adhibhautikameditatie, kijkend naar de
Yantra,
voortdurend moet herhalen:
"AADYAA DEVIE KAALIEKAA SVAAHAAH (18)."

Tantra

Baabaji:

64. Beëindig de meditatie
met Kripaa Moedraa.
Het witte vierkant volstaat als Yantra
voor Kripaa Moedraa Tantra.

65. Met de gewijde Mantra
"JAYA KAALIE NAMAAMI JAGAJJANANI (19)",
vertrouw je in Pranaam
de vijf guirlandes aan de Yantra toe.

66. Wanneer het beeld van de Yantra vervaagt,
is Maa Kaalie, één met Kaamadeva,
een Bodemloze Kloof, een Afgrond,
waarin Panchasara verdwijnt.

67. In Berghouding, met ogen dicht of open,
is er de realisatie van Kaamedeva's Licht
en wordt al het waarneembare, als één Gestalte,
door Kaamadeva bedekt met Liefde.

68. Het zevenmaal herhalen van Kripaa Moedraa
opent Maa Kaalie's innerlijke pad
en de uiterlijke (?) extatische dans
van Bewustzijn en Natuur of Kaamadeva en Kaalie.

69. Drie subtiele Tantras moet je offeren,
die Kaamadeva's Luister ontsluieren
en je in Liefde vestigen,
ook met het schouwen van Kaalie's Adem met
SOHAM!

70. Wees dan bewust van de volle maan
en voel een regen van Nectar.
Die Nectar van het Minnespel in Sahasraara
heelt en verdrijft alle kwalen.

71. Dat alles is de gewijde Tantra,
de Beschermer van Dat wat eenzaamheid doorbreekt
en je onder de auspiciën plaatst
van Kaamadeva, de Absolute Liefde en
Geborgenheid.

Vertrouwen

72. Met grenzeloos vertrouwen in Baabaji's woorden,
realiseert Panchasara de Staat van Prakaasha
en ziet hij de vijf guirlandes en alle dingen als
Kaalie Maa,
één en veelvoudig, stralend van hemel tot aarde.

73. Als vanzelf ontdekt hij het offer
van zien en luisteren
en zingt hij in Liefde:
"Jaya Kaalie Namaami Jagajjanani."

74. Na enige tijd oefenen
stelt Panchasara nieuwe vragen,
die Baabaji overtuigen
tot een tweede inwijding.

Adhyaatmikameditatie

Baabaji:

75. Wees nu Adhyaatmikameditatie,
enkel gevestigd in Kaamadeva,
als het Licht van je zien
en de Luister van je luisteren.

76. Versmelt waakzaamheid in Waakzaamheid,
zien in Licht, luisteren in Luister,
met de geheime Shaambhavi Moedraa
en de Karana Mantra die ik in je oor prevel.

77. Shaambhavi Moedraa is de hoogste Tantra,
de Beschermer van Liefde en realisatie,
het geheimste van alle rituelen
waarin, kijkend in het ijle, Siva licht werpt op Siva.

78. Wanneer er geen ik meer is
dat Siva groet,
en wanneer Siva licht werpt op zichzelf,
is er de Karana Mantra.

77. Panchasara is stil en gelukkig
en zingt "Sivaaya Siva".
Hij IS Liefde,
Absolute Liefde.

Adhidaivikameditatie

Baabaji:

80. Absolute Liefde of Adhidaivikameditatie
komt helemaal vanzelf.
Gevestigd in vorige meditaties,
BEN je Liefde en is Kaalie Maa bedekt door Liefde.

81. Luister naar de gewijde Mantra
en realiseer Hem nu:
"Bedekt door Liefde, Kaalie Maa,
ga Kaamadeva's Luister binnen."

82. Panchasara verdwijnt in tijdloze,
ruimteloze Eén-zaamheid,
het enige dat de naam
Absolute Liefde waardig is.

83. Het grootste van alle wonderen,
de zoetste van alle belevingen, voltrekt zich nu:
Baabaji en Panchasara zijn ontzaglijk Eén-zaam,
AL-EEN en toch verscheiden.

84. Panchasara is Absolute Eenvoud,
Absolute Liefde, ondenkbaar en onpeilbaar.
Hij is het leven zelf,
de Genieter van het Eeuwige Offer.

Adhiyagnyakameditatie

Baabaji:

85. Kaalie Maa draagt vijf guirlandes
en schept door Kaamadeva's onbeweeglijke
Aanwezigheid,
hier en nu,
het Eeuwige Wonder van niet-handelen in handelen.

86. Dat is Adhiyagnyakameditatie
waarin elke gedachte, elk woord en elk gebaar
het Spel zijn van Kaalie Maa,
een Spel van Verandering gedragen door Liefde.

87. In die meditatie
is Maa Kaalie een uit Kaamadeva ontspringende
rivier of spel.
Een rivier daar duw je niet aan,
een spel dat speel je, niet te ernstig, uiterst ernstig.

88. Je spontane gedrag is het spel
van het onbewuste, de drie Goenas en Kaalie Maa.
Wat onbewust is kun je niet denken.
Gevestigd in het Minnespel, is het offer,
het volmaakte gedrag, er vanzelf.

89. Voor hem die Kaamadeva is,
is er geen spoor van doenerschap
en geen zoeken naar psychische zekerheden.
Hij IS zekerheid en alles is voltooid.

90. Het Vanbuiten, het Vanbinnen, het Vanboven
en ik en jij, zijn louter concepten zonder Bestaan,
want waarlijk, Panchasara,
alleen de Waarheid IS, niets anders kan Zijn!

91. Veel meer daarover vind je
in de Bhagavad Gietaa,
de gewijde boodschap van
Karma of Kriyaa Yoga.

92. Bestudeer en reciteer de Gietaa dagelijks,
ze is nu een open boek,
een schat, een wensvervullende boom
en een gever van Genade.

93. Zelden waren er in deze Wereld mensen
die zo Eén en zo verscheiden zijn
als Baabaji en Panchasara,
iets wat alleen het Hart begrijpt.

Naschrift

Panchasara:

94. Mensen, mensen,
luister, luister!
Er is geen twijfel, er is geen twijfel!
Baabaji's woord is waar! Baabaji's woord is waar!

95. Wat lust tevergeefs poogt (20),
ligt in het bereik van de Yogi,
in wiens Eén-zaamheid
Kaamadeva schittert als Liefde.

96. In een zelfvervreemde mens is lust
een vertekening van Kaamadeva.
In een Yogi IS ze Kaamadeva,
een Liefde zonder grenzen.

97. Vul je je eenzaamheid met beperkte dingen,
dan zul je eeuwig eenzaam zijn.
Vul je ze met Maa en Liefde,
dan ben je universeel en absoluut.

98. Baabaji Namostoete Jaya
Baabaji Namostoete
Baabaji Namostoete Jaya
Baabaji Namostoete

99. Wie dagelijks naar Baabaji's woord luistert
in Liefde en gedragenheid,
IS Absolute Liefde,
een Minnespel van Kaamadeva en Maa Kaalie.

OM TAT SAT

Siva

Voetnoten:

(1) letterlijk: verdrijver van duisternis
(2) Pancha: vijf; Sara; guirlande; Adhaara; drager
(3) overgave en luisterbereidheid
(4) niet-doener
(5) Hij is nooit een object van het denken
(6) de Tantravisie op de schepping; Moeder Kaalie is de Natuur
(7) benader de Werkelijkheid niet met begrippen die enkel gelden voor objecten
(8) Siva, letterlijk de Heer (Ieshvara) van de Liefde (Kaama)
(9) dit verwijst naar een ritueel waarin een mensje in klei, symbool van het ik, wordt stukgemaakt
(10) zie 1e les
(11) maak er geen techniekje van
(12) zoals een geweven doek enkel bestaat uit schering en inslag of kruisende draden, is de Natuur niets anders dan Kaalie Maa
(13) de ervaring van Berghouding
(14) met Mantra, Stilte en Shakti
(15) verlicht me
(16) goud, lood, hemelsblauw, Turks blauw en wit
(17) de gestrekte handen naast elkaar met de duimen in de handpalmen
de gestrekte vingers verzinnebeelden de 8-voudige natuur
(18) kom Godin Kaalie en blijf
(19) openbaar U, ik groet Kaalie, de Moeder van de wereld
(20) zie Oedipuscomplex in de 6e les

PERSOONLIJKE NOTA'S

LEZERS VRAGEN

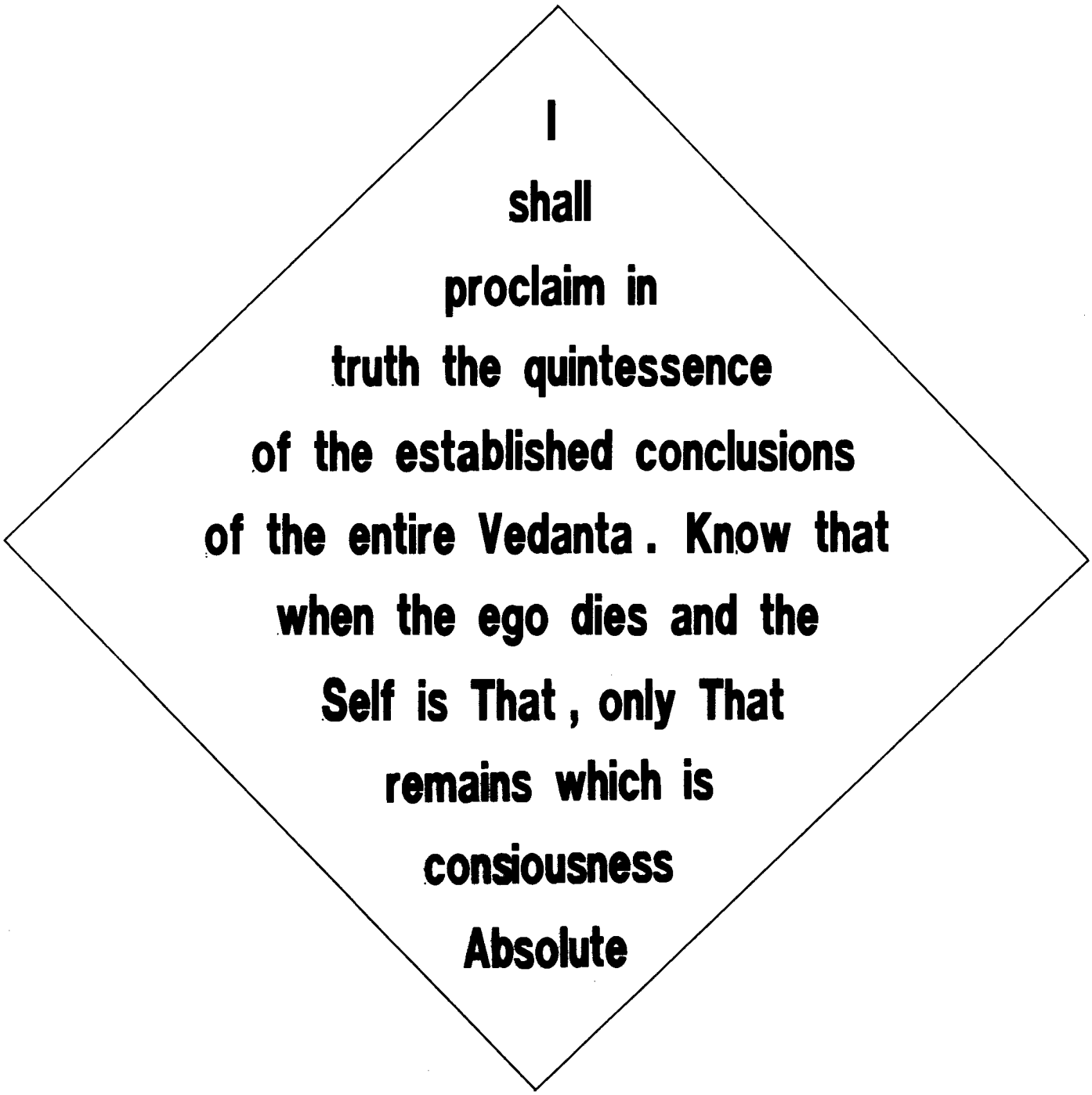
Ik voel dat de 9e les het antwoord is op wat ik mijn hele leven zocht. Ze begeestert en bezielt me, maar laat ook een wrang gevoel na, omdat de praktische toepassing faalt, waarschijnlijk omdat de tekst me te vaag is. Ik zou erg gelukkig zijn als je de tekst in je meditatieles zou willen toelichten en de praktijk van Tantra zou willen begeleiden.

Yogateksten lijken vaag omdat ze voor de lezer enkel bestaan uit concepten, begrippen en ideeën. Een Yogatekst gaat maar leven door een dagelijks belevend luisteren. Aan de boodschap van een Yogatekst heb je pas een ware boodschap wanneer alle concepten jouw levensechte ervaring worden, waarin het onverwoordbare en alles tussen de regels tot leven komt. Als je de draad in alle lessen hebt gevonden en gevolgd, is het je duidelijk dat je op elk ogenblik van elke dag wegvlucht van jezelf of van het ik in zijn innerlijke eenzaamheid. Het leven van zowat alle mensen is verveling opgevuld met ervaringen, genot en "de jacht op buit in de nacht van menselijk onwetendheid". In elk mensenleven komen dan ook genoeg ogenblikken voor waarin de jacht faalt, waarin het genot kleiner is dan de begeerten en waarin men terugvalt op het eenzame ik, een schrijnende eenzaamheid, een leegte en een hopeloos verloren zijn, waar we bij gebrek aan spiritualiteit of de cultuur van eenzaamheid niet mee overweg kunnen. Eenzame mensen begrijpen me als ik zeg dat men in echte innerlijke eenzaamheid op de rand staat van een bodemloze afgrond. Voor wie meditatie, ontspanning, Kripaa Moedraa, het offer van zien en luisteren enz. heeft beoefend en beleefd, is die afgrond niet zo angstwekkend dat men er in depressie en angst van wegvlucht of zich vastklampt aan duizend strohalmen zoals pseudoreligie, pseudoyoga, wensdromen, idealen, ideologieën en noem maar op. Een Yogabeoefenaar is in staat om, in zo'n gezegend ogenblik, het topmoment van het leven, dé keuze van zijn leven te maken. Voor hem is de keuze duidelijk : zich vrijwillig in de afgrond storten of ervan weglopen !

Mensen die in een ogenblik van eenzaamheid naar een psychiater hollen of bij "normale" mensen te rade gaan, grijpen zich vast aan strohalmen die de afgrond opnieuw verdonkeremanen. Dat brengt hen soms weer op de vlakte, waar ze vrede nemen met het alledaagse bestaan en de jacht op buit, erger dan ooit om niet terug te vallen op eenzaamheid.

Een ware Yogi, vertrouwd met eenzaamheid en voorbereid op een topmoment, die zich gerealiseerd heeft dat het alledaagse leven niets anders is dan

het achternazitten van vlinders of het eeuwige wegvluchten in schijn, duikt onverschrokken in de bodemloze kloof van eenzaamheid, door alle vereenzelviging, zelfvervreemding en het zoeken naar uiterlijke zekerheden in hun totaliteit los te laten. Hij springt vrijwillig in de afgrond van eenzaamheid, waar het ik wordt verbrand in het vuur van eenzaamheid-behouden-als-eenzaamheid of het "ik-behouden-als-ik waarin het ik achterover tuimelt in het IK-IK (Bewustzijn)". Als het ik met al zijn onwaarheid en vervreemding opbrandt, rijst de Yogi als een feniks uit zijn as. Dan is hij Absolute Liefde, Absoluut Bestaan, Absoluut Bewustzijn en Absolute Zaligheid zoals alle wijzen en mystici. Hij is de oorspronkelijke Oceanische Staat, waarin alles wordt ervaren IN en ALS het Zelf en die door Ramana Maharshi als volgt werd geproclameerd :



Ik zal in waarheid
de essentie van de bewezen besluiten
van de hele Vedanta proclameren.
Weet dat wanneer het ego sterft en het
Zelf Dat is, Dat alleen overblijft
wat Absoluut Bewustzijn is.

Men moet natuurlijk niet depressief zijn om Yoga te beoefenen. De depressieve mens doet het uit noodzaak, een wijs mens uit wijsheid.

Natuurlijk wil ik de dialoog tussen Baabaji en Panchasara eindeloos toelichten. Al mijn lessen en meditaties zijn er een praktische toepassing van, ook van de onovertroffen Bhagavad Gietaa. Allerlei simpele oefeningen, gaande van Aasanas tot de subliemste Kriyaas, zijn trouwens dikwijls de beste media om iets over te brengen aan mensen in nood en mensen die wijs genoeg zijn om in te zien dat het leven voor iets anders bedoeld is dan spijt om het verleden, vlinders nalopen en zorgen over de toekomst. Er is iets wat ieder mens zou moeten realiseren voor hij zijn laatste adem uitblaast. Zonder dat is het leven een verloren leven. Dat wordt door Ramana Maharshi subliem verwoord :

That in which all these worlds are fixed, of which they are, from which they all arise, for which they all exist, because of which they (all) come into being, and which they verily are-THAT alone is the Real, the Truth. That is the Treasure in the Heart.

Dat waarin alle werelden gevestigd zijn, van wie ze zijn, waaruit ze alle ontstaan, voor wie ze alle bestaan, waarvoor ze alle ontstaan en wat ze waarlijk zijn - DAT alleen is de Werkelijkheid, de Waarheid. Dat is de Schat in het Hart.
Ramana Maharshi

Het kijken naar de Yantra maakt me bang. Ik begrijp niet waarom. Moet ik dat gevoel overwinnen ?

De Kaalie Yantra is op zichzelf niets om bang van te zijn. In de traditie staat de Kaalie Yantra bekend als het middel tegen angst. De Kaalie Yantra is niets anders dan een abstracte voorstelling van de Natuur en de ertoe behorende Nara (zie 4e les). Het middelpunt stelt Bewustzijn voor dat louter door zijn aanwezigheid Shakti aanzet tot het scheppen, onderhouden, vernietigen en herscheppen van de natuur. Het is een ideaal beeld voor meditatie omdat het, zoals de moeder voor de baby, te maken heeft met de hele omgeving (de Natuur) en jezelf (het Zelf of Bewustzijn). De meditatie is overigens zeer eenvoudig : je bewustzijn van de totaliteit van ervaring, bestaande uit de Yantra, alles wat binnen je gezichtsveld valt en jezelf als een ervaring. Belangrijkst is dat het middelpunt geen ogenblik uit je waakzaamheid verdwijnt !

Misschien ben je bang voor het nieuwe of vreemde ervan, maar dan moet je maar even wennen en van de gelegenheid dankbaar gebruik maken om een gevoel te bekijken als een wolk aan de hemel. Het is meer waarschijnlijk dat je bang zijn het gekende verzet is van het denken dat zich door meditatie in zijn bestaan bedreigd voelt. Onderzoek "Wie is bang ?", terwijl je alle gedachten en gevoelens inderdaad bekijkt als wolken aan de hemel. De toeschouwer is niet bang ! In zijn aanwezigheid verdwijnt alle angst ... Je moet dus je gevoel beslist niet overwinnen, maar de gelegenheid aangrijpen voor Zelfonderzoek en toeschouwerschap.

TOELICHTING BIJ DE 9e LES

Kripaa Moedraa

Kripaa Moedraa is een van de subliemste oefeningen, afkomstig uit de Tantratraditie. Ze heeft de bedoeling in het energielichaam een volkomen evenwicht te scheppen, de innerlijke weg te openen voor de vereniging van Shakti en Siva en een ontvankelijkheid te scheppen die vanzelf, door Genade (Kripaa), het offer van luisters-zien-waakzaamheid openbaart. Vooral in Berghouding zijn er ogenblikken waarin de zoeker vanuit zijn denken in een staat van waakzaamheid valt of een leegte die eenzaamheid doorbreekt. Het is de bedoeling eenzaamheid te beleven en te zijn, in een staat van genade, tot de angst en afkeer voor eenzaamheid voorgoed verdwijnt en gerealiseerd wordt dat alle voldaanheid en zekerheid enkel in het Zelf ligt. Kripaa Moedraa kan een doorbraak zijn.

De beoefening is eenvoudig. Leg een vierkant stukje katoen (50 x 50 cm) vóór je neer. In Tantra Yoga is het vierkant het symbool van de Natuur, meer bepaald het element aarde of het basispatroon van de Yantra (de windstreken). Een inleidend ritueel is belangrijk om het beeld dieper op te nemen en om de innerlijke Shaktis aan te spreken. Het ritueel bestaat erin, in het offer van zien, met een reukstokje de Yantra te tekenen, inmiddels de namen van de Shaktis in gedachten te herhalen en mentaal met Tantra Moedraa de vijf elementen te offeren.

Kripaa Moedraa bestaat uit twee houdingen : Pranaam en Berghouding die afwisselend zevenmaal worden herhaald (elke uitvoering beïnvloedt de Chakras en Sahasrara).

In Pranaam leg je vanuit Diamanthouding (geknield zitten) of Ardhapadmaasana (Halve lotushouding met rechtervoet op de linkerdij) het hoofd te midden van het vierkant en de handen naast het hoofd. Blijf je bewust van het vierkant (de natuur) en vertrouw, met de Mantra "Jaya Kaalie Namaami Jagajjanani", de totaliteit van ervaring (de 5 guirlandes) aan de Natuur toe, samen met je oude bezig zijn, zoeken, willen, worden enz. Zodra het beeld van het vierkant vervaagt, wordt het meestal ervaren als een bodemloze put waarin je zonder meer alles kwijt kunt, behoudens luisteren en waakzaamheid, die je in wezen bent.

Op het ogenblik dat je zelf moet aanvoelen, kom je rechtop in Berghouding met de armen boven het hoofd en de handpalmen naar boven gericht. Op dat

ogenblik zijn er soms erg indringende ervaringen die in het offer van waakzaamheid - zonder erop in te grijpen, of te reageren ! - keusloos worden ondergaan en geobserveerd als Shakti's spel van verandering. Na het vervagen van die ervaring laat je de armen neerzakken en ontdek je in gedragenheid het Feit van Luisteren als het Zelf. Na enige tijd open je de ogen en vestig je je, met de Mantra "Om Kaamadeva, openbaar U als Zien ...", in het offer van zien.

Herhaal dat alles zevenmaal. Doe Kripaa Moedraa minstens twee- of driemaal per week.

WOORDVERKLARING

Neurose

Stoornis in de werking van het gehele zenuwstelsel of een deel ervan, zonder waarneembare anatomische veranderingen in het zenuwstelsel, berustend op psychische oorzaken en niet erfelijk. Freud dacht dat een neurose een kwaal is van een verder gezonde persoonlijkheid. Reich en de Yogis zijn echter van oordeel dat een neurose maar een piek is van een bergrug, namelijk de hele persoonlijkheid. Die laatste visie verklaart de draad die door alle lessen loopt : het doorbreken van alle zelfvervreemding.

60+

YOGA VOOR BEJAARDEN

OUD VAN JAREN
JONG VAN HART !

De ouderdom komt niet alleen. Dat is waar, maar dat hoeft nog niet te betekenen dat je versleten, kadukig, stram, uitgeleefd, ziek en seniel bent. Met wat Yoga kun je tot op hoge leeftijd gezond van lijf en leden blijven en vooral jong van hart ! Yogahoudingen houden je fit en op de been. Een Yogaleven fleurt je op en geeft je andere zinnen.

Rust roest

Liever lui zijn dan moe, is geen Yoga. Rust roest. Een Yogaleven betekent ontspannen en rustig bezig zijn.
Houd daarom zolang mogelijk zelf het heft in handen. Beredder in huis alles zoveel mogelijk zelf. Haal ook dagelijks een frisse neus. Wandelen is prettig en gezond en ... geen boodschap is zo goed als die men zelf doet. Bedlegerigheid is voor oude mensen gevaarlijker dan vele kwalen. Voel je je niet goed, haal er dan vlug een dokter bij. Wees zo vlug mogelijk weer op de been en doe als het lukt wat ademhalingsoefeningen en andere oefeningetjes in je bed.

Bij de pinken blijven

"Wat me niet jeukt, dat krab ik niet," is geen Yoga. In je buurt zijn er wel mensen te vinden met wie je kunt praten. Je kunt er ook al eens een handje toesteken. Er zijn ook bejaardenbonden waar je wellicht vrienden en vriendinnen van vroeger ontmoet en met wie je wellicht eens op uitstap kunt ...
Je geest en je geheugen zijn als je spieren : ze verschrompelen en worden stram als je ze niet gebruikt. Lees af en toe iets, zoals Yogamagazine of een boek over Yoga bij voorbeeld en praat daar eens over met een vriend of een vriendin. Eens kaartspelen, een kruiswoordraadsel oplossen enz., dat hoort er allemaal bij ...

Mager en gezond

Hoe minder je weegt, hoe minder kilo's je moet meeslepen en hoe minder je organen moeten labeuren. LUI, LEKKER en VEEL TE MEUGEN zijn daarom drie dingen die niet deugen. Een veelvraat delft zijn eigen graf. Onthoud : honger is de beste saus; een matige mond maakt het lijf gezond.
Een gezonde voeding moet gevarieerd zijn, want wanneer er bepaalde stoffen in ontbreken, lijdt je gezondheid eronder. Bruin brood, veel bijvoorkeur gekookte of gestoomde groenten, wat rauwkost en fruit, wat nootjes en wat magere melk zijn de belangrijkste bestanddelen. Eet weinig aardappelen en zo weinig mogelijk dierlijke vetten en eiwitten. Vlees, vis en eieren zijn helemaal niet nodig om gezond te zijn : hoe minder je ervan eet, hoe beter !
Kook met plantaardige olie en smeer een goed plantaardige margarine op je brood. Suiker, snoep en gebakjes : je wordt er dik van en het is slechter voor je gezondheid dan je denkt !
Roken, zout en alcohol zijn voor niets goed. Je bent nooit te oud om die slechte gewoonten af te leren. Gebruik in de keuken enkel ongeraffineerd zeezout of kruidenzout, maar altijd met mate. Houd vooral het achterpoortje open, maar niet met laxeermiddelen. Vraag zonodig aan je dokter je een natuurlijk middel voor te schrijven : melksuiker, een goede thee of vlozaad. Vooral wat Yogaoefeningen zijn belangrijk voor de spijsvertering en voor de goede werking van ALLE organen.

Gelukkig zijn : drijven op Gods genade

"Hoe jonger, hoe zotter; hoe ouder, hoe botter," is een spreekwoord waar we geen snars van geloven. Uit contacten met oudere mensen hebben we geleerd dat duizend levenservaringen hen wijzer hebben gemaakt dan de jeugd. Ze kunnen tegen een tegenslag en zetten niet meteen hun stekels op als hen iets tegengaat. Ze zijn een Jan- of een Mie-content en hebben geleerd te aanvaarden en te drijven op Gods genade. Want dat is het geheim van het geluk !

YOGA ...

IN 5 MAAND

5 JAAR JONGER !

De ouderdom heeft een zin, net zoals het hele leven een zin heeft. Een mens komt en gaat met lege handen. Een mens die sterft laat alles achter, behalve één ding : zijn Bestaan, zijn Ziel, zijn Zijn. De Mens in de mens is onsterfelijk. Dat hebben alle Wijzen geopenbaard ! *Het doel van het leven is die onsterfelijke Mens in de mens te vinden, om op het stervensuur voor Hem te verschijnen als Mens in alle waarachtigheid.*

Het middel om je Zelf te vinden is Yoga, een innerlijke Stilte die te vinden is precies door te drijven op Gods genade !

Wie *zei* dit ook weer ? "Zie de vogelen des hemels. Ze zaaien noch maaien en leggen geen voorraadschuren aan. Toch draagt de hemelse Vader zorg voor hen. Zie de leliën des velds. Ze spinnen niet en weven niet. Toch zijn ze in al hun naaktheid mooier dan Salomon." Wees zorgeloos zoals zij en leg al je zorgen en problemen aan zijn voeten. Hij weet wat best is.

Een dag is goed, als je, rustig, tevreden en in overgave aan Hem, gelukkig je hoofd kunt neerleggen. Dat is gelukkig zijn ... dat wensen wij je toe !

Met Yoga is dat beslist mogelijk. Wees en doe daarom Yoga.

SAMENVATTEN en BESLUITEN TREKKEN

In deze Yogacursus zagen we dat een kind geboren wordt in een Staat van Eenheidsbeleving (Samvid), identiek met die van Zelfgerealiseerde Yogis. In die Staat is het kind puur *Bestaan, Bewustzijn, Zaligheid of Siva* en ervaart het alles IN en ALS het Zelf. Als Nara drukt het overigens een *eigenheid* uit, die naast Shakti bestaat uit het onbewuste of de gelouterde geschiedenis die het kind met zich meedraagt. We zagen dat zowel de eigenheid als de Eenheidsbeleving van een kind in een 10-tal stappen worden verdonkeremaand. Rond het vijfde levensjaar is de Eenheidsbeleving vervangen door een volstrekte dualiteit en is de eigenheid of de spontaneïteit van een kind gebroken en gevangen in een harde bolster van zelfvervreemding, schijn of Maayaa (begoocheling). Maayaa vertekent de onbewust altijd aanwezige Staat van Eenheidsbeleving tot de falende lust om alles te veroveren en te bezitten en tot de dwingende nood om aan zelfvervreemding een zo fraai mogelijke *schijn van werkelijkheid* te geven. Die schijn van werkelijkheid is het "ik", louter een *verdedigingsmechanisme* dat, enkel bekommerd om zijn voortbestaan, vecht tegen zogenaamd persoonlijkheids- en objectverlies. Het "ik" is dus de *tegenstrever* van Eenheid en eigenheid, die zich verbeten vastklampt aan duizend kapstokken en *uiterlijke* zekerheden. Het loopt hard weg van de oorspronkelijke Eenheid en van zijn eigen onwerkelijkheid "in een eeuwige jacht op buit (uiterlijke zekerheden) in de nacht van menselijke onwetendheid". Het verdooft niet alleen zijn leegte en eenzaamheid, maar verdonkeremaant ook de oorspronkelijke Eén-zaamheid, met harde muziek, drugs, sociaal gezwadder, angst, depressie en het eeuwige geroezemoes van de geest die geen ogenblik stil durft te zijn. Het "ik" schuwt stilte als de pest, omdat stilte of een bodemloze eenzaamheid zijn ontmaskering inhoudt.

Voor vele lezers blijft het "ik" een abstract begrip, iets wat ze in waakzaamheid of toeschouwerschap niet ervaren. In een van de lezersbrieven vind je bij voorbeeld het verhaal van een verongelijkt meisje, dat agressief de omgeving aftast (verdedigingsstructuur) en vlucht in depressies. Dat verongelijkt meisje IS het "ik" van de briefschrijfster, die er vandaag beter voorstaat omdat het verongelijkt meisje louter een ervaring is en omdat ze gevestigd is in waakzaamheid of een existentieel Bewustzijn. Existentieel bewustzijn doorbreekt de bolster : de eigenheid komt vanzelf te voorschijn ... Het "ik" is kortom dat wat we "persoonlijkheid" of "karakter" noemen, louter conditioneringen die we uitermate krampachtig een schijn van werkelijkheid geven, zozeer dat Reich ze een *neurose* noemde.

In de 7e, 8e en 9e les werden oplossingen aangeboden om die neurose te doorbreken, waarachtig zichzelf te zijn en de oorspronkelijke Eenheid te herstellen. Intelligente lezers die blijven lezen én oefenen en die inspiratie opdoen in de lezersbrieven, zullen ongetwijfeld de oplossing vinden ! De intelligentie die voor Yoga nodig is - "zo scherp als een scheermes !" -, heeft niets te maken met verstand of begrijpen. Neen, intelligentie is het luisterend *beleven* van de lessen en het actualiseren van het probleem in ware waakzaamheid. Lezers die daar niet toe komen, mogen niet te vlug de armen laten hangen. Blijven lezen is de leuze ! Voor hen zijn vooral de oefeningen van belang en het ABC van Yoga, dat in een volgende lessenreeks zal worden beschreven. Om hen niet te lang te laten wachten, wil ik hier tenslotte licht werpen op de ABC-benadering.

Het ABC van Yoga

Freud dacht dat een neurose (een depressie b.v.) een vreemd element was in een overigens gezond organisme. Dat is een volstrekt onjuiste visie, waarmee zowat alle dokters, psychologen en psychiaters nog altijd opgescheept zitten en waarmee ze vasthangen aan een symptomatische aanpak van depressie, angst enz. Gelukkig toonde Reich, net als Yoga, aan *dat er geen sprake kan zijn van een neurotisch symptoom, zonder dat de persoonlijkheid of het karakter ALS GEHEEL verstoord is*. Volgens Reich, en dat is ook de Yoga-visie op ziek zijn, zijn neurotische symptomen "*enkel de pieken van de bergrug van het neurotisch karakter*". Dat wat we karakter of persoonlijkheid noemen (een schijn die vecht voor het behoud van de schijn !), *is met andere woorden zelf een neurose !!!* Die visie is inderdaad een late echo van Vasishta's visie op ziek zijn, die stelt dat alle primaire kwalen, gewone en essentiële, enkel bestaan uit de totaliteit van zelfvervreemding (persoonlijkheid). Die visie bevestigt dan ook de fundamentele benadering van de negen lessen die geen zalf strijken aan de pieken, maar die de reusachtige bergrug van zelfvervreemding aan de basis aanpakken.

Licht op oefening

De bovengenoemde visie werpt niet alleen licht op de essentie van Yoga, maar ook op het ABC van Yoga !

De structuur van de persoonlijkheid heeft, aldus Reich, twee aspecten : een psychisch aspect, de *neurose*, en een lichamelijk aspect, dat in het vakjar-

gon het *karakterpantser* wordt genoemd. Het karakterpantser is de verstarring van de spieren of de algemene *verstijving van het lichaam*, ingevolge onze krampachtige verdedigingsmechanismen die schijn tot werkelijkheid willen maken (de neurose).

Het "ik", de bolster van zelfvervreemding, is een schijn die *verkrampt* vecht voor het behoud van de schijn en die halsstarrig gelooft in zijn *doenerschap* en in de idee alles te moeten *beheersen*. Het "ik" is niet enkel een verdedigingsmechanisme tegenover de omgeving die het "ik" gemaakt heeft, maar ook *een eeuwig innerlijk conflict tussen schijn en werkelijkheid*. De verdediging tegenover de *omgeving* bestaat hoofdzakelijk in het vechten voor *inpassing* in de onwerkelijke, zogenoemde "realiteit van het leven", die *innerlijk* de onderdrukking vergt van anders zijn, verscheidenheid, natuurlijkheid, spontaneïteit enz. Dat alles samen is een *neurose*, een psychische *kramp* of conflict, die zich *in het lichaam* veruitwendigt als *verkramping*.

Het Geheim van Hatha Yoga

Volgens Reich, en hij bevestigt daarmee de Yogatheorie, bestaat er gelukkig een *wederkerigheid* tussen de neurose of de persoonlijkheid en het karakterpantser. Ook de Hatha Yogis trokken daar besluiten uit. Ze ontdekten duizenden jaren geleden dat er aan de neurose iets te doen valt door de verstarring en de verstijving van het lichaam op te heffen, en ... omgekeerd ! Met die ontdekking werd Hatha Yoga geboren.

Reich heeft een oude Yogavisie klinisch aangetoond : "Het lichaam en het onbewuste zijn volkomen gelijk." Dat is een uitspraak die bijna woordelijk te vinden is in vele Yogaschriften ! De Yogis ontdekten overigens dat het lichaam niet enkel het duplicaat is van het onbewuste, maar ook van de innerlijke Shaktis, het onderbewustzijn, het denken, de emoties enz. Reich stelde bij voorbeeld vast dat onze dromen onder meer te maken hebben met onze lichaamshoudingen en dat het veranderen van houding tijdens de slaap bepaalde droombeelden uit het lichaam losmaakt. Svara Yoga onderzocht dat oneindig veel dieper en ontdekte de wondere Shakti in het lichaam, met haar centra van denken (Aagnyaa), het onderbewustzijn (Vishoeddha), het onbewuste (Anaahata) en haar Naadies of energiebanen die, door welbepaalde houdingen van het lichaam, inderdaad worden geactiveerd of gekalmeerd. De Yogis ontdekten de samenhang, de wederkerigheid en de eenheid van wat in de 9e les de vijf guirlandes wordt genoemd en ze ontwikkelden op die basis tallo-

ze Yogabenaderingen. Een ervan is Hatha Yoga die het verstarde lichaam rekt, ontspant en als basismedium gebruikt om de bergrug van zelfvervreemding te doorbreken. Hatha Yoga wordt in de beroemde Gheranda Samhitaa daarom "Ghatastha Yoga" of de op het lichaam (eigenlijk op de hele persoonlijkheid) gebaseerde Yoga genoemd en bevat de onovertroffen wetenschap die de bovengenoemde inzichten *in de praktijk aanwendt* om het karakterpantser en de neurose te doorbreken en de Oorspronkelijkheid van de mens te doen schitteren !

Ik draag Freud, Reich en zovele andere Westerse zoekers een bijzonder warm hart toe, omdat ze zo oneindig veel licht werpen op de oude, authentieke benadering van Yoga. Mijn hart smelt omdat zij het zijn die het eens en voorgoed duidelijk hebben gemaakt dat Yoga alleen staat, ver verheven boven talloze benaderingen die het resultaat zijn van het onwerkelijk, neurotisch "ik". Mijn hart smelt omdat hun moed me heeft geïnspireerd Yoga te brengen met diepgang, met een menselijk gelaat en als een openbaring die ooit de basis wordt van een nieuwe, waarachtige beschaving.

Ik laat me meeslepen door mijn enthousiasme, maar eigenlijk wil ik jou, beste lezer, er enkel toe aanzetten te blijven lezen en oefenen in het besef dat elke oefening je hele wezen vernieuwt en zowel de neurose als het karakterpantser doorbreekt. Yoga beoefenen en zijn is een genade en een zegen, zonder weerga !!!

In onze nieuwe Yoga Samaj in de Volksverheffingsstraat 95 Aalst is er dé optimale sfeer en zijn er pro deo werkende, enthousiaste Yogaleraren die deze lessenreeks voor jou vertalen in de praktijk.

Yoga is belangrijker dan eten, drinken, ademen, toilet maken en noem maar op. Onthoud dat onze Yoga Samaj er is om je dat te helpen realiseren, om je eigenheid te beleven in een soepel en gezond lichaam en om ... je voor te stellen aan jeZelf. Als je dat ter harte neemt, gaat er beslist een deur voor je open !!!

NAWOORD

Hiermee eindigt een reeks lessen die naar mijn gevoel het hart en de ziel van Yoga zijn. Sommige lezers misten praktijk in deze lessen, omdat ze nu eenmaal doeners zijn en Yoga enkel zien als Aasanas, Praanaayaama en allerlei andere technieken. Elk woord van deze cursus IS praktijk, voor elke lezer die perfect ingezien heeft waar het om gaat.

Het grote probleem van ons, Westerlingen, is dat we doordrongen zijn van het bijgeloof dat het denken de hoogste ervaringsmogelijkheid is. Enkel een handvol mystici vonden in zichzelf een diepere dimensie, een diepere bestaansgrond, maar bij gebrek aan traditie is hun nalatenschap een onbruikbare, in duisternis gehulde symboliek. Ik ken dan ook geen enkele benadering die zo geldig, bruikbaar en helder is als Yoga en die de zoeker bij de hand neemt tot op het einde.

Zelfs met Yoga is het oplossen van diepgaande problemen en het realiseren van de Werkelijkheid niet gemakkelijk, precies omdat we het denken als onze bestaansgrond beschouwen, omdat we menen ermee te kunnen mediteren en omdat we er zo hopeloos in blijven vasthangen dat zelden de idee, laat staan de ervaring daagt, dat er achter de geest een waakzaamheid staat, die de toeschouwer is van het denken. Zelfs die waakzaamheid heeft niet de gewenste diepgang en is niet "de Grond van mijnen grond", zoals een mysticus het uitdrukte, of de Waakzaamheid van mijn waakzaamheid (9e les).

De kern van dat probleem is dat we, bij gebrek aan spirituele opvoeding en traditie, het denken een tijdlang nodig hebben om Yoga te begrijpen vooraleer we het kunnen beoefenen. Het probleem bestaat erin dat we daar blijven steken en dat we eeuwig zoekers en geen vinders zijn.

Het tweede probleem is dat we, gek genoeg, het denken menen nodig te hebben om het ik, de bron van het zelfvervreemde denken, te vernietigen. Het is niet het denken dat zijn eigen bron zal vernietigen, want zo'n poging eindigt steevast in ogenblikken van weerstand en angst. Alleen dat wat hoger is dan het denken kan het denken transcenderen. Dat is duidelijk.

Het derde probleem is dat het denken inderdaad argwanend en weerbarstig wordt op ogenblikken waarop het ikje vervaagt, omdat we - ons vertrouwen is al zo dikwijls geschokt ! - Yoga te weinig kansen geven !

Wie die problemen begrepen heeft en een oplossing wil, zal alle problemen doorbreken en ... een vinder zijn !

Na de Yoga Cursus verschijnt in YOGAMAGAZINE een tweede reeks lessen beginnend met de wetenschap van Hatha Yoga voor mensen die niet met het padloze pad, maar met een systematisch pad wat langzamer maar zeker willen boren naar de bron van voldaanheid, gezondheid en geluk. Dat pad werpt systematisch vruchten af, omdat, aldus Vasishta en Reich, het zuiver en soepel maken van het lichaam een enorm effect heeft op de gezondheid van de hele persoonlijkheid.



Aalst 1986