

Eindwerk Yoga

De Yama's bekeken door de ogen van
Ellen Smets

Be good
Do good
Serve
Love
Meditate
Realize

Academiejaar: 2008-2009

Begeleider: Suman Ji

Dankwoord

Ook al is dit hier in Europa niet zo gebruikelijk, toch wil ik zeer nederig buigen aan de voeten van Suman Ji en Atma Muni Ji die me de kans gaven om deze vijf jaar te volbrengen.

De weg was soms lang, hobbelig en met tranen maar als ik terugblik, kan ik enkel zeggen dat ik een rijke vrouw ben geworden.

Met veel Liefde hebben jullie me gekneed zodat het kommetje nu gereed is om er water te laten inlopen zodat het moment mag komen dat ik ook kommetje weg kan gooien.

Ook wil ik mijn dank betuigen aan Mira en Dharma Muni waar ik ook veel heb mogen van leren.

Ondanks de meerwaarde die de vier leraren me brachten in mijn leven, wil ik speciaal mijn dank betuigen aan Suman Ji. Ik beschouw hem als mijn gids, mijn grote broer waar ik keer op keer raad kan aan vragen. Dankzij hem ben ik (terug) in contact gekomen met spirituele familie die me heel zeker nog meer op het Yogapad zetten.

Danyvad, danyavad, danyavad!!!

INHOUDSTABEL

Inleiding

Situering van het werk

Yama

1. Ahimsa of geweldloosheid.....	6
2. Definitie	
1.1. Oorzaken van geweld.....	9
1.1.1. De wens om materiële dingen te vergaren	
1.1.2. Abhinivesah of de krachtige begeerte om in leven te blijven	
1.1.3. De wensen des levens	
1.2. Vormen van geweldloosheid.....	14
1.2.1. Intellectuele geweldloosheid of Baudhika Ahimsa	
1.2.2. Geweldloosheid in woord of Vachika Ahimsa	
1.2.3. Fysieke geweldloosheid of Sharirik Ahimsa	
3. Satya of waarheidslievendheid/authenticiteit.....	18
2.1. Oprecht zijn of Baudhika Satya	
2.2. Waarheid in woord of Vachika Satya	
2.3. Concrete waarheid	
4. Asteya of het niet stelen.....	24
3.1. Intellectueel niet-stelen	
3.2. Diefstal in spraak	
3.3. Concrete diefstal	
5. Brahmacharya of gerichtheid op God.....	29
4.1. Mentale brahmacharya	24
4.2. Brahmacharya in woord	
4.3. Brahmacharya op lichamelijk vlak	
6. Aparigraha of niet vergaren van wereldse dingen.....	33
5.1. Mentale afwezigheid van bezitzicht	
5.1.1. Mentale behoeften	
5.2. Afwezigheid van bezitzicht in woord	
5.3. Materiële afwezigheid van bezitzicht	

Besluit

Bibliografie

Inleiding

Het ligt vrij voor de hand waarom ik dit onderwerp heb gekozen. Vermits de Yama's en Niyama's de basis vormen van Yoga, is dit een evidente keuze. Naar aanleiding van mijn diploma criminologie wilde ik graag ik verbinding maken tussen Yoga en mijn studie criminologie. Ik heb dan ook doelbewust gekozen om de Yama's te bespreken daar o.a. geweldloosheid dé belangrijkste Yama is en omdat geweld nu eenmaal veel voorkomt in onze maatschappij, op welke manier dan ook.

Doorheen mijn opleiding en mijn vorig werk word ik dagelijks geconfronteerd met geweldsdelicten. Om tot een beter inzicht te komen op dit vlak, leek het me dan ook aangewezen hier een eindwerk over te schrijven.

Ik wens je veel leesplezier en hopelijk kan ik de lezer inspireren.

Om tat sat

Ellen

Situering van dit werk

Vooraleer ik iets kan vertellen over de Yama's, vind ik dat ik even moet stilstaan met de term avidya of niet-weten. Niet-weten staat in verband met het vergankelijke, het veranderlijke, met het voorbijgaande. Door onwetendheid viere de kleshas hoogtij.

Avidya, onwetendheid omtrent het Werkelijke, is de oorsprong van die dingen worden genoemd. Of ze zich nu bevinden in sluimerend, ijle of wisselende of verbreide toestand.(YS deel 2, 4)

Het gebrek aan werkelijkheidsbesef, het gevoel "ik-ben-heid" of egoïsme, het gevoel aangetrokken te worden en afgestoten te worden van de objecten en het krachtige verlangen te leven(in een lichaam) zijn de grote bezoeken of oorzaken van alle ellende in het leven.(YS deel 2, 3)

Door kriya-Yoga kunnen we ons terug herinneren wie we werkelijk zijn namelijk 'Ik ben'. De eerste tanga of stap is Yama die ik hieronder uitgebreid aan bod ga laten komen.

(Kriya-Yoga wordt beoefend) om het verzachten van de klesas(bezoeken) en de toestand van Samadhi(eenheidsbeleving) teweeg te brengen.(YS deel 2, 2)

Yama's

1. Ahimsa of geweldloosheid

*En ook dit, al ligt het u vermoedelijk zwaar op het hart:
De vermoorde is medeverantwoordelijk
Voor het feit dat hij werd vermoord;
De beroofde is mede te laken voor het feit dat hij werd beroofd;
De rechtschapene is medeschuldig aan de daden van de afvallige;
De argeloze is medebesmeurd door de daden van de booswicht.
Ja, de schuldige is dikwijls het slachtoffer van de benadeelde.*

Kahlil Gibran uit 'De profeet'

1.1. Definitie

Ongeveer een jaar geleden tijdens de wintermaanden zat ik bij mijn thuis voor de kachel. Vermits ik al langere tijd worstelde met het woord geweldloosheid, kreeg ik opeens een ingeving of beter gezegd een inzicht.

Ik realiseerde me dat als ik een ander pijn doe, op welke wijze dan ook, ik in de eerste plaats mezelf pijn doe, juist omdat we bestaan vanuit deze Eenheid. Het gevoel was intens en op dat moment voelde het aan als volledig juist. Toch besepte ik dat dit gevoel ging vervagen en dat ik terug ging vervallen in mijn dagelijkse routine. Het mooie is dat ik er even heb van mogen proeven. Dit stemt me tot op de dag van vandaag nog gelukkig.

Om een juiste definitie te geven van het woord geweldloosheid, nam ik de Van Dale ter hand maar dit woord staat er niet eens in. Dit geeft een indicatie dat in onze maatschappij dit woord allesbehalve is ingeburgerd.

Het woord geweld daarentegen vindt men in elke krant, tijdschriften, televisiejournaal, films terug. Hier gaat het echter over het grove geweld. Men zou kunnen denken aan het fysieke geweld zoals vechten op straat of partnergeweld. In Nederland namelijk komt er zelfs een aparte rechtbank voor partnergeweld. In België dan wordt er op parketniveau primordiale aandacht gegeven aan de vervolging van daders van partnergeweld. Dit zegt veel over de maatschappij waarin we vertoeven. Naast het fysieke geweld is er ook sprake van psychisch geweld zoals manipuleren. Onlangs hoorde ik een vrouw vertellen dat een vriendin met opzet zwanger was

geworden zodat haar partner zeker de relatie zou verder zetten. Een andere vorm van psychisch geweld is informatie opdringen. Dit zien we dagelijks gebeuren in de reclame. Men doet ons denken dat we moeten *consumeren* want anders zijn we ongelukkig.

Er bestaat echter ook geweld maar dan op een iets subtieler niveau namelijk in gedachten.

In feite zouden we ahimsa dus kunnen verwoorden als: ' geen schade toebrengen in denken en/of doen, letterlijk de intentie van niet-schaden en dit in woord, gedachten en daden. Zo staat ahimsa voor de allerhoogste graad van schuldeloosheid.¹

Het strijden tegen geweld is dus een strijd in jezelf, tegen het geweld in jezelf en de oorsprong daarvan. Met als gevolg dat we geweld plegen.

Als we onszelf zouden kennen, zouden we niet langer geweld kunnen plegen tegen een ander omdat we tot het besef gekomen zijn dat jij en ik één zijn. Zoals in de Bijbel staat: 'Ik en de Vader zijn Eén'.

We kunnen ons ook de vraag stellen van waar de woede komt. Vooraleer er wordt gehandeld, zijn er eerst de gedachten die maken dat we geweld plegen, het manas of het denken genoemd . Zowel de oorsprong als de oplossing van geweld zit in het denken zelf.²

Indien we Kosmische Liefde zijn, is er ook geen sprake meer van geweld. Liefde en geweld kunnen niet hand in hand gaan. Haat smelt in de aanwezigheid van liefde. Geweldloosheid is een prachtige kwaliteit van het hart. Het geeft ons de mogelijkheid om in contact te komen met ons Goddelijk Zelf. Indien men ahimsa in zijn perfectie kan toepassen, kan er ook niet langer sprake zijn van angst.³

¹ TAIMNI, I.K., De Yoga Sutra's van Patanjali, Amsterdam, Uitgeverij der theosofische vereniging in Nederland, 218.

² AJATA STAM, Levensschool ' Govinda-dhama, Yama en Niyama. De oudste leefregels van Patanjali vertaald naar de hedendaagse tijd, p.15.

³ SIVANDANDA, Yogalife Sivananda, nr. 2008, 7.

Oorzaken van geweld

De belangrijkste reden van geweld is avidya. Door avidya ontstaat angst. Angst neemt heel veel vormen aan. Doordat we de andere persoon als 'de anderen' beschouwen, plegen we geweld. Als we onze oorspronkelijke kern zouden herkennen, zou er geen sprake zijn van geweld.

Zeer vaak horen we mensen zeggen dat de oorzaken van geweld bij een ander liggen, buiten ons liggen. Patanjali daarentegen, zegt dat oorzaak de wensen van mensen zijn. Het zijn de op de buitengeprojecteerde wensen en verwachtingen in het denken. Doordat we vergeten zijn dat onze Ware aard Vrede is, plegen we geweld. In Yoga tracht men te komen tot bekeren of zich richten naar het binnen gerichte bewustzijn (Pratyak cetana) Het uiteindelijke doel en werkwijze van Yoga bestaat uit het terugtrekken van het bewustzijn van buiten(vb. verlangens en wensen) naar binnen want het geheim van het leven zit verborgen in het binnenste, het centrale punt van ons wezen en kan alleen daar en nergens anders gevonden worden. Indien we ons afstemmen op de melodie van het leven of dharma, kan er geen sprake zijn van geweld.⁴

We plegen slechts geweld indien we iets persé willen of moeten. Indien we met een bepaald verlangen of wens zitten maar de anderen niet beschadigen, kan er ook geen sprake zijn van geweld.

Om terug vrede te krijgen in jezelf, is het belangrijk om observeerder te worden van je wensen en je er niet door te laten meeslepen.

De vraag die we ons dan kunnen stellen is, welk wensen ontspringen uit kaama, het universele verlangen, de ingebouwde ontevredenheid of ons gemis van het allerhoogste! hebben we dan?

1.1.1. De wens om materiële dingen te vergaren

Hieronder kunnen alle objecten vallen zoals huizen, vakanties, auto's,.. Zolang deze wensen op een normale en eerlijke manier in vervulling gaan, is er geen sprake van geweld. Het is slechts als de wens te sterk wordt, dat geweld op de proppen komt.

Swami Muktananda ji legde dit op een heel eenvoudige manier uit. Als je je aandacht gedurende lange tijd op iets richt, zal je het ontvangen van God. Dit kan echter alle kanten op. Als je je aandacht richt op God, zal je God ervaren. Indien je je aandacht richt naar geld, overval je misschien een bank zodat je geld hebt. Het is dus belangrijk om heel bewust om te gaan met aandacht zoniet neemt je gedrag een loopje met je.

Zelf heb ik gedurende een tijdje ook een observatie-oefening gedaan.

⁴ TAIMNI, Dr. I.K., De Yoga Sutra's van Patanjali, Amsterdam, Uitgeverij der theosofische vereniging in Nederland, 74.

Door aan zelfobservatie te doen, heb ik vastgesteld dat ik dingen wil kopen op het moment dat ik onrustig ben. Een vragensteller gelijk mij kwam dan vrij vlug tot de volgende vraag namelijk wanneer ben ik onrustig? Ook het antwoord op deze vraag kwam. Ik heb dit gevoel ettelijke malen ervaren op tijdstippen dat ik niet in vrede leef met mezelf, dat er ongenoegen is om welke reden dan ook.

Dit inzicht is zeer sterk naar voorgekomen bij mijn terugkomst van India. In India was ik bij zielsgenoten. Ik ervoer enorm veel Liefde tussen de mensen onderling. Vaak heb ik geweend van ontroering en dankbaarheid om dit te mogen ervaren. Bij mijn thuiskomst was ik zo in vrede met mezelf en zo vervuld van Liefde, dat er hélemaal geen behoefte was om dingen te kopen of om me te richten naar buiten. Dit gevoel heb ik nog een tijdje kunnen ervaren en zelfs nu nog kan ik het terug oproepen. Toch moet ik vaststellen dat ik al terug onrustiger ben geworden en ook meer naar buiten ben gekeerd waardoor er meer verwarring ontstaat. Ook het gevoel om dingen te kopen is toegenomen.

De mens, die verwijlt bij de objecten der zinnen, raakt eraan gehecht; uit gehechtheid ontstaat begeerte; uit begeerte komt toorn (hoofdstuk 2, 62)

1.1.2. Abhinivesah of de krachtige begeerte om in leven te blijven

Hieronder valt bijvoorbeeld seksualiteit. In de gemanifesteerde wereld is sex het hoogste genot terwijl het in het niets vervalt vergeleken met Ananda, de eeuwige gelukzaligheid.⁵

De enige essentiële reden dat God/'Het' sex tot een genot heeft gemaakt, is om zeker te zijn dat de soort zich voortplant. Toch kan volgens mij sex tussen man en vrouw een hulpmiddel zijn om je spiritueel pad verder te zetten.

In de Westerse samenleving is dit instinct enorm uitvergroot gedurende de jaren. In de tijd van Mozes en Manu werd de geslachtsgemeenschap tot een ritueel gemaakt en de seksuele vreugde werd door monogamie tot verering gemaakt. Er werd veel belang gehecht aan zielscontact tussen man en vrouw. Koppels hadden enkel gemeenschap tijdens een voorspoedige stand van de planeten. Elke copulatie leidde steeds tot een bevruchting met daaropvolgend een kind.⁶

In de huidige westerse maatschappij staat de fysieke aantrekkingskracht op de voorgrond en vieren de lusten hoogtij. Lust en geweld om seksuele bevrediging ligt jammer genoeg niet ver van elkaar. Als de ene seksueel bevredigt wilt worden en de partner wilt dit niet en de ene partner overtuigt de andere, dan is er sprake van geweld of nog een trapje erger. De andere geeft niet eens de toestemming en doet zijn zin...

De overlevingsdrang of de angst om te sterven geeft aan dat we in bepaalde situaties niet zullen handelen, uit angst om te sterven. Oogluikend laten we bijvoorbeeld toe dat iemand gedood worden, bang dat ons lichaam dit ook te

⁵ TOLLE, E., De kracht van het NU, Gids voor spirituele verlichting, Ank-Hermes bv-Deventer, p. 131.

⁶ KRSNAMACARYA, E., 'Gayatri mantra, een ode aan het licht', Aum magazine, 2002, jrg 4, 2, p.24-25.

wachten staat. We sussen ons geweten met het idee dat we vrij van schuld zijn zolang we er zelf geen aandeel in hebben. Toch zal deze persoon ook een aandeel hebben in deze misdaad en zal ook hij mogen instaan voor de karmische gevolgen. Op dit item komen we later nog op terug.⁷

Een ander voorbeeld. Een controlefreak wil graag de touwtjes in handen hebben. Als op een dag het leven een hele andere wending neemt dan dat hij in gedachten had, slaat hij in paniek. De onderliggende reden is dat hij veiligheid wil inbouwen in zijn leven om zijn leven te behouden. Toch is het belangrijk te beseffen dat we elke dag sterven. Gisteren is vandaag niet en vandaag is morgen niet. Elke ontmoeting verandert onze geest. Elke dag sterven duizenden cellen en hernieuwen zich.

Ik durf van mezelf te zeggen dat ik een controlefreak ben. Toch heb ik hier al een hele weg in afgelegd gedurende de 5 jaar dat ik de academie heb gevolgd. Steeds meer tracht ik Isvara pranidhana toe te passen. Shraddha is toegekomen de laatste jaren. De reis naar India heeft daar zeker toe bijgedragen. Momenteel zit ik in een moeilijk parket op mijn werk. De kans bestaat zelfs dat ik mijn baan ga verliezen. Elke keer als de angst opkomt, zeg ik tegen mezelf dat ik niets hoeft te doen maar dat er voor mij wordt gedaan. Ik ben enkel een instrument waarlangs God Zijn werk kan doen. Dit brengt me dan tot rust. Ik merk dat het voor mij een ware oefening is om elke keer terug op dit punt te komen.

1.1.3. De wensen des levens

Wensen zijn steeds afkomstig van het ego. Vanuit het idee dat we iemand zijn, hebben we een aantal wensen. Daaronder valt: gezien willen worden, begrepen willen zijn, macht willen hebben, de eerste/beste willen zijn, enz.

Het ego wil in feite een vorm van bekendheid, macht, erkenning, wil belangrijk gevonden worden.

Op zich is een wens niet erg maar indien de wens te sterk wordt kan er geweld uit voortkomen.

Wie macht wil hebben, wie hunkert naar erkenning, pleegt geweld. Ook hier herkennen we dat wensen en verlangens de basis van geweld zijn.

Indien men een bepaalde ideologie aanhangt en men gaat er vanuit dat dit de enige juiste is, wordt er geweld gepleegd.-Vanwege een dogma vind je dat jij gelijk hebt en je legt, desnoods met fysiek geweld, de anderen iets op. Een geloof of godsdienst is slechts aanwezig in iemands' leven als er een begin van een Godbewustzijn is. De grote valkuil is dat men gaat zeggen dat een bepaald spiritueel boek (Bijbel, de Koran,Tora,...) het beste is en de redetwist begint.

⁷ TAIMNI, Dr. I.K., De Yoga Sutra's van Patanjali, Amsterdam, Uitgeverij der theosofische vereniging in Nederland, 244.

Als men terugkijkt naar het verleden en jammer genoeg nog elke dag, sterven er duizenden mensen omwillen van geloofsovertuigingen, politieke ideeën, racisme,...⁸

Hoe verder men gaat in het spirituele bewustzijn, hoe meer dat men gaat zoeken naar gelijkenissen om zo tot de essentie van een godsdienst te kunnen komen. Indien de mensheid zou begrijpen dat het hoogste doel van godsdiensten en Yoga is om te komen tot de ervaring van Eenheid, kan er geen sprake meer zijn van geweld.⁹ Goed en slecht ontstaan doordat we in dualiteit, in de wereld der objecten, leven en zo verliezen we de Essentie.

In feite plegen we dus geweld op het moment dat we tegen de wetten van de natuur ingaan.

Als ik terugkijk naar mijn leven, kan ik concluderen dat ik veel geweld heb gepleegd om erkenning te ontvangen van mijn ouders en mijn zus. Vaak lachten ze met mijn ideeën en opvattingen. Daardoor voelde ik me gekwetst en zeker niet erkend. Ik ging bijgevolg hen proberen te overtuigen van mijn gelijk. Ik besef dat dit voortkwam uit een gevoel van onmacht, hunkering naar begrip, maar dit valt het geweld niet goed te praten. Ik zag dit in en wilde er graag mee aan de slag. Gedurende meer dan een jaar ging ik naar een psycholoog om daar aan te werken. Tijdens deze sessies werd er op een zeer Yogische manier gewerkt; namelijk de omgeving kan slechts veranderen als jij zelf verandert. De liefde die je graag zou gekregen hebben als kind en waar ik naar als volwassene nog steeds naar hunkerde, kan je nu schenken aan jezelf door op een liefdevolle manier aandacht te geven aan jezelf.

Door mijn ervaringen in India en ook door het ontvangen van zoveel Liefde, zag ik in dat als ik me richt tot God deze subjectieve waarnemingen zouden vervagen. Door dit inzicht sta ik nu meer in mijn kracht en twijfel minder aan mezelf. Het meer voelen van Gods' nabijheid maakt dat ik meer bewust ben geworden van het Godbewustzijn.

Door het besef 'ik- anderen' ontstaat juist de vervreemding en verwijder je je van je godsbewustzijn of 'IK ben'-besef en dan ontstaat lijden of a-dharmisch handelen.

Als je iemand fysiek of mentaal pijn doet, zal je ook lijden. Actie en reactie zijn elkaars gelijken. Ongeacht of iemand je prijst of je vernedert, je zou hierboven moeten staan. Zoals Jezus het zei: "Vergeef tot zeven maal zeventig maal zeven de schuld van een ander."¹⁰

⁸ AJATA STAM, Levensschool ' Govinda-dhama, Yama en Niyama. De oudste leefregels van Patanjali vertaald naar de hedendaagse tijd, p.18-19.

⁹ Master E.K., Lessons on the Yoga of Patanjali, Master E.K. Book Trust, p.3.

¹⁰ SIVANDANDA, Yogalife Sivananda, nr. 2008, 7-8.

Vormen van geweldloosheid

1.3.1. Intellectuele geweldloosheid (baudhika ahimsa)

De voornaamste bron van geweldloosheid is het intellect. Het is het intellect dat goed en kwaad vaststelt en de geest in woord en daad betreft. Daaruit volgt dat volledige onthechting aan geweld in gedachte, woord en daad volmaakte geweldloosheid is.

Wanneer een Yogi zich realiseert dat alles Zelf is, is hij volledig in geweldloosheid gevestigd. Wanneer het leven door zulke ervaring is doordrongen, dan wordt het intellect niet verstoord, ook al wordt hij gekwetst, beledigd, uitgedaagd. Men ontwikkelt gevoelens van mededogen en vergevingsgezindheid naar diegenen die geweld plegen.

Om volledige intellectuele geweldloosheid te ontwikkelen mag zelfs de gedachte aan geweld niet opkomen.

De gevoelens van geweld, geweldloosheid, enz. bestaan in Chitta of geestesstof in de vorm van indrukken. Deze indrukken ontkiemen als het ware in het veld van het intellect en nemen geleidelijk grotere vorm aan in het veld van lichaam en spraak.¹¹

Hetgeen ik hier neergeschreven heb, kan ik enkel beamen. Het is inderdaad vanuit onze gedachten over goed en kwaad, dat we oordelen. Vanuit dat oordeel komt een woord of een handeling voort. De vele interpretaties die ik dagelijks maak door mijn geconditioneerde geest, maakt dat ik geweld pleeg. Vanuit mijn sociale bril, mijn waarden en normen handel ik dagelijks en indien 'anderen' totaal tegenovergestelde gedachten hebben, is de kans groot dat er gedachten opkomen die niet steeds zo vredelievend zijn en vandaar uit zal ik overgaan tot spreken of handelen.

Al moet ik toegeven dat voor ik de academie begon, slechts een vaag begrip had van geweld in gedachten. Ik dacht vooral aan fysiek geweld, juist omdat dit in onze maatschappij ook zo wordt voorgesteld. Nergens bijvoorbeeld in het strafwetboek vindt men een wetsartikel waar negatieve gedachten gestraft worden. Met moet al daadwerkelijk overgaan tot fysieke daden en indien dan vaststelt dat het met voorbedachten rade was, dan pas wordt de strafmaat verhoogd.

¹¹ SUMAN, "Yama en Niyama", Aum Magazine, 2000, 12-13.

1.3.2. Geweldloosheid in woord (vachika ahimsa)

Door verschillende manieren kan geweld in woord ontstaan namelijk door iemand te beledigen, te roddelen,...

Als je ahimsa toepast, moet je er ook tegen kunnen dat mensen je beledigen, kritiek spuien, zonder dat je de persoon in kwestie veracht of zonder een provocerend woord terug te zeggen. Er komt geen kwaadheid of irritatie in je geest op. Indien het nodig is, geef je zelfs je leven.¹²

Door juist het tegenovergestelde te doen, namelijk vriendelijk en zacht spreken zonder dat je je authenticiteit verliest, kan je geweldloosheid in woord oefenen. Een andere methode is om de stilte te bewaren naargelang de omstandigheden en toestand.

Het is uiteraard niet aangewezen om niets te zeggen indien je in een situatie komt waar iemand zwaar beledigd wordt. De Mahabharata heeft daar een mooi vers over: “ Een door een pijl of bijl veroorzaakte wonde geneest maar één die veroorzaakt wordt door ruwe taal, geneest nooit.”

Indien je op dit moment niet handelt, pleeg je ook geweld. “Niet-handelen waar het een daad van barmhartigheid betreft is het verrichten van een doodzonde’ zoals de Boeddha het zei.¹³ Een ander gezegde gesproken door Shri Krsna: “Wat samengaat met geweldloosheid is ongetwijfeld de juiste plicht (dharma).”¹⁴

Het juiste inzicht wat de juiste handeling is in de speciale omstandigheden, spruit voort uit een goed ontwikkelde en gelouterde buddhi.

Deze week werd ik op het matje geroepen bij de directeur. Hij ervoer, samen met een andere collega, dat mijn taalgebruik nogal direct is. Het kwam zelfs agressief op hen over. Het feit dat ik zeer direct ben, ga ik zeker niet onder stoelen of banken steken en vind dat zelfs een goede eigenschap want het woord roddelen, staat niet in mijn woordenboek. Het feit dat ze me agressief ervaren, greep me toch wel aan. Ik kroop in eerste instantie in mijn slachtofferrol en werd kwaad. Uiteraard biedt dit geen oplossing en is dit zelfs een vrij kinderachtige manier van re-ageren. s ‘Avonds, na een telefoongesprek met een geestelijke, zag ik in dat het een uitdaging is om de Liefde die ik ervaar tijdens mijn meditatie, ook naar buiten mag dragen. Ondanks ik dit zo voel, komt het toch niet over bij mijn directeur en collega. In feite waren ze op dit moment de spiegel die ik nodig had om te beseffen dat mijn woorden helemaal nog niet zo zoet en zacht zijn zoals ik zou willen.

¹² SIVANDANDA, *Yogalife Sivananda*, nummer 2008, 8.

¹³ TAIMNI, Dr. I.K., *De Yoga Sutra's van Patanjali*, Amsterdam, Uitgeverij der theosofische vereniging in Nederland, 244.

¹⁴ SUMAN, “Yama en Niyama”, *Aum Magazine*, 2000, 13-14.

1.3.3. Fysieke geweldloosheid (sharirik ahimsa)

Fysiek geweld ontstaat omdat we zelfzuchtig zijn. Indien we dus een dier doden omdat het ons genot of plezier brengt, plegen we geweld. Slechts indien het echt nodig is om te overleven, kan men spreken van fysieke geweldloosheid.¹⁵

Nochtans staan daar ook tegenovergestelde visies hierover.

De grote wijze Manu zei in zijn onderricht het volgende: “Iemand die uit zelfzuchtige genoegens wezens doodt die niet gewelddadig zijn, zal geen plezier vinden in dit of het volgende leven”.

Manu onderscheidt in zijn Manu Smrti acht types van doden namelijk zij die het doden goedkeuren, de delen van een lichaam afsnijden, leven van het fysieke lichaam scheiden, vlees bestellen of verkopen, vlees bereiden, opdienen of eten.¹⁶

Als we dit toepassen in onze Westerse maatschappij, dan is praktisch iedereen een doder omdat het merendeel vlees eet. Toch vermoed ik dat zelfs zeer weinigen dit zo ervaren.

Ik herinner me nog het eerste jaar dat ik in de Academie zat dat Suman bij Antaranga Yoga een voorbeeld gaf van ahimsa. Als je volledig geweldloos bent, dan zullen insecten je niet meer steken omdat ze zich niet bedreigd voelen door jou. Vermits ik tijdens de zomerperiode enorm vaak wordt gestoken, heeft dit voorbeeld enorme diepe indruk op me gemaakt en doen beseffen hoe gewelddadig ik dan wel ben ondanks ik het moeilijk kan geloven tot op de dag van vandaag... Echter door enkele maanden later op vipassana te zijn geweest, begrijp ik nu beter wat er aan de hand is. Door deze tiendaagse meditatie te doen, ben ik tot het besef gekomen dat ik met enorm veel opgekropte woede en frustratie zit. Ik kan namelijk heel moeilijk de emotie woede uiten. Dit is één van de meest moeilijke emotie die er is voor mij. Onderhuids zit er dus van alles te broeden waar ik op het eerste zicht geen weet van had.

Nog een voorbeeld dat me bijbleef is, dat indien je ligt te slapen en er komt een insect op je huid zitten en je slaat dit insect dood, dat dit ook een peiler is om te zien hoe geweldloos of gewelddadig je bent.

Indien een insect op mijn huid komt zitten, vraag ik in eerste instantie vriendelijk aan het insect of hij me gerust wilt laten. Indien ik het niet meer kan houden, sla ik hem dood en heb dan meestal geen goed gevoel daarbij.

Nochtans is ahimsa voor mij de belangrijkste Yama maar ik ervaar ook hoe moeilijk dit is. Swami Sivananda zegt: “Het vraagt veel tijd om geweldloos te zijn maar wie volhoudt, zal het bereiken”.

¹⁵ YOGI MANMOYANAND, “Sivananda buried Yoga”, p.90.

¹⁶ SUMAN, “Yama en Niyama”, Aum Magazine, 2000, 14-17.

De Yajurveda heeft daar een mooie spreuk over: “Wanneer een Yogi die geweldloosheid in zijn vaandel heeft staan, het gevoel van Zelf ten opzichte van alle wezens heeft aangekweekt, doet hij niets dat hem leed of gehechtheid zal brengen”.

De hele Yama's en Niyama's gaan voor mij over dharmisch leven. Pas dan kan je geluk ervaren in zijn Werkelijke zin. Indien je bent geboren in de kaste van de ksatriya's, is je dharma het land verdedigen, vechten. In dit geval ben je toch geweldloos aan het handelen ook al lijkt dit het tegendeel te zijn.

Zoals ook de Bhagavad Gita staat (hoofdstuk 18): “Hij die vrij is van elke egoïstische handeling, hij die niet affectief gebonden is, kan geen daad stellen van geweld.”

2. Satya of waarheidslievendheid/authenticiteit

*Toen zei een geleerde: Spreekt over praten.
En hij antwoordde als volgt.
Ge praat als uw geest geen rust meer vindt in uw gedachten.
Als de eenzaamheid van het hart u te
Veel wordt, leeft ge in uw lippen; geluid
Wordt verstrooiing en tijdverdrijf.
En in veel van uw praten wordt het denken half omgebracht,
Want denken is een vogel der open ruimte,
Die in een kooi van woorden
Misschien wel zijn vleugels uitslaat.
Maar geen hoge vlucht neemt.*

Kahlil Gibran uit 'De profeet'

De 'Van Dale' omschrijft waarheidsliefde als 'de waarheid beminnend, oprecht'. Het woord satya komt van het Sanskrietwoord sat, wat 'dat wat werkelijk is' of 'dat wat waarlijk bestaat' betekent of met andere woorden, de uiteindelijke Realiteit.¹⁷

Ik hoef je niet te vertellen om satya in de kern van het woord toe te passen dat je behoorlijk veel moed nodig hebt. Jezelf zien zoals je nu functioneert, durven kijken naar hoe je handelt ten opzichte van de 'andere'. In feite kan je dit pas volledig verwezenlijken op het moment dat er vidya is ontwikkeld. Zo lang er avidya is en bijgevolg samskaras, zijn er geconditioneerde indrukken waardoor we de uiteindelijke Realiteit niet kunnen waarnemen.

Waarheid is ook hetzelfde als Zuiverheid en Zuiverheid is hetzelfde als Liefde. Door onzuiverheid, onwaarheid komt de Waarheid niet meer aan het licht. Omdat we ons werkelijke Zelf niet meer herinneren, komt ook de onzuiverheid op want in feite ZIJN we Waarheid. Door onze zintuiglijke waarnemingen en denken komt Onwaarheid, Onzuiverheid.

Zoals Ramakrishna zei: 'Ware spiritualiteit is het op één lijn brengen van het hart en de lippen. Dat dit veel eerlijkheid vraagt, vooral ten opzichte van zichzelf ten aanzien van zijn eigen denken, is overduidelijk. Er is dus geen ruimte voor hypocrisie. Toch moet ik vaststellen dat iedereen wel een rol speelt, ik inclusief. In feite zijn we allemaal schizofreen, juist omdat we afhankelijk van de situatie en de persoon ons anders voordoen. In Yoga is het net de bedoeling om terug te gaan naar de oorspronkelijke toestand, ongeconditioneerd.

¹⁷ SUMAN, "Yama en Niyama", Aum Magazine 2/2, 2000, p.23.

Onszelf dus beter voordoen dan dat we zijn, is niet enkel een leugen naar de anderen toe maar in de eerste plaats naar onszelf. Dit kost enorm veel energie en we voelen ons er niet goed bij. Het brengt disharmonie met ziekte als gevolg.

Een veel voorkomend probleem is dat er geweld optreedt doordat we de anderen de waarheid willen opleggen. Denk hier aan godsdiensten, waar dit veelvuldig gebeurt. Als we onderscheidingsvermogen of viveka ontwikkelen, beseffen we meer en meer wat goed is en wat beter kan. Men kan het heft in eigen handen krijgen door de verstoorde geest te observeren.

Satya heeft vele aspecten. Het meest belangrijke is oprechtheid (saraiya of arjava) dat op de spirituele weg absoluut onontbeerlijk is. Een andere aspect is eenvoud of kevalatva. Nog een andere deugd is deze van ongedwongenheid of natuurlijkheid (akritrimata) wat tegengesteld is aan gekunsteldheid.¹⁸

2.1. Intellectuele waarheidsliefde of Baudhika Satya

Laten we even ingaan op het eerste namelijk *oprecht zijn*. Men speelt geen spelletjes en men houdt er geen waanideeën op na. Eerlijkheid wil zeggen dat je je niet beter voordoet dan je bent en evenmin denkt dat je beter bent dan een ander. Ook houdt het in dat men zijn zwakheden kent en er durft naar te kijken en ze zeker niet tracht te verdoezelen of 'goed te praten'.

Het frappante is dat diegene die Weet, niet praat en diegene die niet weet, veel praat. Om daadwerkelijk de Waarheid te kennen, is stilte noodzakelijk. Als er dan al wordt gesproken, zijn het Ware woorden, liefdevol, oprecht die uit een eenvoudig, bescheiden en zuiver hart komen.

Swami Nardananda vind ik hier een mooi voorbeeld van. Zonder woorden vertelt hij zoveel en er is er zoveel overdracht. Hij geeft zoveel Liefdevolle energie dat niet met het verstand of woorden te vatten is.

Om te kunnen spreken of handelen, moet het intellect eerst de taak volledig aanvaarden of besluiten deze uit te voeren. Men noemt dit de intellectuele waarheid of baudhika satya. Wanneer het intellect gedomineerd wordt door rajas en tamas, kan er geen onderscheid gemaakt worden tussen waarheid en leugen. In zeer precaire omstandigheden wijken heiligen niet af van hun gedane beloften, zelfs als ze met de dood bedreigd worden. Zulke daden spruiten vooruit uit onbevreesdheid en brengen tevredenheid. Vooraleer men iets beslist, is het raadzaam af te wegen of het deugdzaam is of het waarheid of onwaarheid in zich draagt. Een standvastig intellect komt voort uit standvastigheid in waarheidsliefde of authenticiteit.

Wat ik al vaak bij mezelf heb vastgesteld is dat op het moment dat, ik erkenning zoek, ik me beter voordoe dan ik in wezen ben. Soms ben ik bang dat anderen me niet

¹⁸ SUMAN, "Yama en Niyama", Aum Magazine 2/2, 2000, p.23.

meer zo graag zullen zien als ik een bepaalde karaktereigenschap of gedrag toon. Vaak doe ik dan zoveel moeite om graag gezien te worden terwijl ik al vaak heb gemerkt dat mensen me nemen zoals ik ben maar voor mezelf is het nooit genoeg. Ondanks ik rationeel weet dat het niet haalbaar is, zou ik nog het liefst van al willen dat iedereen me graag ziet. Dit komt zeker voort uit het gevoel dat ik altijd heb ervaren dat ik de paria ben van de familie Debout-Smets. Mijn moeder heeft onlangs letterlijk gevraagd waarom ik niet zoals haar en haar andere dochter kon zijn. Voor mij brengt dit hele gegeven angst en onrust voort.

2.2. Waarheid in woord of Vachika Satya

Naast baudhika satya is er ook vachika satya of waarheid in woord. Als men intellectueel overtuigd is van de waarheid, kan men niet anders dan authentiek zijn en er naar handelen. Het is slechts als men dit niet is, dat men door zich laat leiden door angst, begeerte, woede, gehechtheid, haat,... Iemand die de eed heeft afgeleid van authenticiteit, is steeds zeer voorzichtig met zijn spreken zodat het steeds in het teken van het welzijn van de anderen staat. In de Mahabarata wordt er gezegd: 'het is goed de waarheid te spreken; nog beter is te verwoorden wat anderen ten goede komt.' Als men spreekt, moet men er dus voor opletten dat de woorden afgemeten, ondubbelzinnig en behulpzaam zijn voor anderen.

Door op de juiste manier te spreken, kan je veel zeggen. Een mooi voorbeeld is deze zin van Persian Proverb: 'With a sweet tongue and kindness, you can drag an elephant by a hair. '

Een eigen voorbeeld is dat ik steeds zeg als ik iets niet fijn vind. Dus op dat vlak ben ik wel trouw aan mezelf. Wat dan wel een aandachtspunt voor me is, is dat ik soms de waarheid zeg en dat deze kwetsend overkomt terwijl mijn intentie wel zuiver is. Ondanks de zuiverheid van de intentie mag ik een ander niet kwetsen.

Het tweede aspect is *eenvoud*. Men kan de vraag stellen waarom we liegen? Het is alleszins niet zo dat leugens ons het leven gemakkelijker maken. Misschien liegen we omdat we denken dat er in deze wereld iets te halen valt.¹⁹ Uiteraard is dit een illusie want toen we ons lichaam kregen, hadden we enkel ons lichaam en op het moment dat we dit lichaam verlaten, nemen we niets mee. Het idee dat 99,9% van de bevolking denkt dat we het lichaam zijn, is op zich al een leugen. Door de materialistische maatschappij waarin we leven die ontstaan is door het geloof dat we enkel het lichaam zijn, is ook de materialistische wetenschap ontstaan en deze weerlegt elke vorm van een hogere Realiteit. Deze zegt zelfs dat het berust op bijgeloof en inbeelding. Vanuit deze centrale leugen komt een levensvisie voort die

¹⁹ AJATA STAM, Levensschool ' Govinda-dhama, Yama en Niyama. De oudste leefregels van Patanjali vertaald naar de hedendaagse tijd, p.24-31.

velen toepassen namelijk dood staat gelijk aan verdwijnen in het niets en is bijgevolg een afbreuk aan de menselijke waardigheid, aan Onszelf.²⁰

Naast het 'echt' liegen, is het ook niet wenselijk om onaangename waarheid te spreken.

Mijn huidige baan als leerkracht verlangt van me dat ik me bewust ben van mijn woorden. Ik probeer zo bewust mogelijk hier mee om te gaan maar ben er zeker van dat ik al vaak onwaarheden heb verteld...

Wat ik ook doe is, dat ik soms mensen prijs omdat ik weet dat ik deze persoon er een genoeg kan mee doen en dit is natuurlijk fout. Uiteindelijk draag ik dan bij tot de samskaras van deze personen en ook tot de mijne.

Iets waar ik gelukkig ook niet of zeer weinig last van heb is dat ik niet haatdragend kan zijn. Waarheid gaat hand in hand met Liefde en Vrede dus haat kan daar geen plaats in nemen. Om daadwerkelijk een Yogi te worden is authenticiteit enorm belangrijk. Men zou de vraag kunnen stellen waarom dan? Eén van de doelen is buddhi te ontwikkelen om een harmonisch leven te kunnen leiden. Het op één lijn brengen van het innerlijke en het uiterlijke leven van de yogi brengt innerlijke rust omdat deze overeenstemmen met de natuurwetten. Onoprechtheid, in welke vorm ook, brengt disharmonie met de fundamentele Wet van de Waarheid en roept in ons een mentale en emotionele spanning wakker, die ons verhindert ons denken tot harmonie en kalme rust te brengen.²¹

Een ander aspect is dat een authentiek mens zich vastberaden en nauwgezet aan zijn woord en tijd moet houden. Indien men door een gebrek aan tijd of door een hindernis zijn woorden niet kan houden, moet men een oprechte inspanning leveren om zijn verbintenis na te komen. Het betekent ook dat mensen op je kunnen rekenen. Bijgevolg ervaren mensen je als betrouwbaar. Trouw en vastberadenheid gaan hand in hand.

Vooraleer je een afspraak maakt, ga je de voor- en nadelen afwegen maar eens je je woord gegeven hebt, is het tegen het dharma in om deze niet na te komen.

Een mooi voorbeeld is Rama. Hij werd verbannen naar het woud voor 14 jaar en hij hield zijn woord omdat hij zijn vader dit beloofd had. Dit is echt een prachtig voorbeeld van iemand die zijn belofte houdt.

Tegenwoordig betekent het niet meer zoveel om je woord te geven of afspraken te maken. Deze worden zo vaak niet nagekomen. Ik hecht vrij veel belang aan het nakomen van afspraken en erger me vaak indien anderen het niet zo nauw nemen. Toch moet ik ook zelf vaststellen dat ik soms de afspraak verbreek of later ben op mijn afspraak met grondige redenen. Eigenlijk vind ik dat hypocriet van mezelf dat ik me erger aan anderen die te laat komen terwijl ik het zelf ook nog doe.

²⁰ SUMAN, "Yama en Niyama", Aum Magazine 2/2, 2000, p.24.

²¹ TAIMNI, dr. I.K., De Yoga Sutra's van Patanjali, p. 220-222.

2.3. Concrete Waarheid

Als gehandeld wordt naar waarheid die in gedachten verstaan en in woorden uitgedrukt wordt, is dit fysieke waarheid. De waarheid moet één en dezelfde in gedachte, woord en daad zijn. Voor correct en waarheidsgetrouw handelen is er wat we de Koninklijke weg kunnen noemen. Dit is de weg van de grote persoonlijkheden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan Ghandi.

Iemand die nobele daden stelt, kent geen vrees, voelt zich integendeel gelukkig en vol moed. Goede daden verheffen zowel lichaam als geest. Tirannie, wangedrag en verkeerde daden zijn zonden. Ze beïnvloeden de gezondheid op een negatieve manier en verzwakken het karakter en begripsvermogen. Aan hun uiterlijke vertoning is voelbaar hoe ze zich aan de binnenkant voelen. Nobele mensen, daarentegen, boezemen geluk en vertrouwen in, enkel door naar hen te kijken.

Een maatschappij met waarheidsgetrouwe heiligen is een bron van werkelijk geluk. Ze bevorderen de maatschappij en nodigen mensen uit om hun weg te volgen, mits ze er open voor staan.²²

Een tijd geleden vertelde Swami Muktananda Ji op retraite dat hij ooit betrokken was geweest bij een overval. De overvaller zei dat hij aan de kant moest gaan of dat hij anders hem zou doodschieten. Swami Ji zei, ook al schiet je me neer, toch blijf ik leven. Bij deze boodschap schrok de overvaller zo hard dat hij het op een lopen zette. Voor mij is dit een heel mooi voorbeeld van een nobele persoon.

Satya is dus een belangrijke regel voor een samenleving om in harmonie te kunnen leven. Wie in harmonie leeft met zichzelf, leeft in harmonie met de ander. Het uiteindelijke doel is net als de andere yama's: het leren kennen van het zuivere Zelf: Sat, Chit, Anand; Waarheid, Bewustzijn en Zaligheid.

²² SUMAN, "Yama en Niyama", Aum Magazine 2/2, 2000, p.27-29.

3. Asteya of het niet-stelen

Mijn vriend, ik heb jou bestolen

Mijn hart klopt in mijn keel

Hevige ademhaling

Transpiratie

Onrustige geest

Ik kan niet slapen

Slapen kan ik slechts als ik je teruggeef wat ik van jou heb gestolen.

Onbekende auteur

Asteya betekent letterlijk zich onthouden van diefstal. Ook hier weer moeten we het woord in zeer ruime, alles omvattende zin begrijpen, en niet alleen in de termen van het strafrecht interpreteren, namelijk diefstal opgeven in gedachte, woord en daad. Er zijn maar weinig mensen, gelukkig maar, als ze enig besef van ethiek in zich hebben ontwikkeld, er toe komen om echt te stelen maar aan de andere kant zijn er ook slechts weinigen die volkomen schuldeloos geacht kunnen worden. Dat is zo omdat veel indirecte en subtiele vormen van zich wederrechtelijk dingen toe-eigenen oogluikend worden toegelaten in onze samenleving.²³

Ook ontstaat stelen vanuit de bezitzzucht. Op het moment dat ahamkara of de ik-maker ontwikkeld word (rond de leeftijd van twee jaar) of met andere woorden op het moment dat het ik-besef er is, ontstaat er asmita; 'ik en de wereld'. Door deze afscheiding ontstaan de woorden 'ik en mijn'. Vanaf dat ogenblik komt bezitzzucht de proppen op bijvoorbeeld mijn pop, mijn stoel, mijn tut,... en dus ook het woord stelen. De dwalingen zijn begonnen met: er is iets van mij. In het geval het dan afgenomen wordt, kan er kwaadheid/woede ontstaat(krodha). Nog een andere emotie kan afgunst zijn indien iemand anders iets heeft dat ik niet heb.²⁴

Om de verschillende vormen van asteya zo goed mogelijk te begrijpen, gaan we even dieper ingaan op dit begrip .

²³ TAIMNI, dr. I.K., De Yoga Sutra's van Patanjali, p.222.

²⁴ SUMAN, mondeling gesprek, 2009.

3.1. Intellectueel niet-stelen

Het idee om iets te gaan stelen, ontspringt eerst in de geest. Niet-stelen wordt daarom omschreven als er zelfs niet aan denken zich op onrechtmatige wijze dingen zoals voedingswaren, kleding, eigendom, land, man/vrouw of zelfs kennis toe te eigenen. Men mag er zelfs in de droom niet aan denken deze dingen te stelen. Het idee van stelen komt voort uit daden.²⁵

Een mooi voorbeeld is het volk de Indianen, die het woord stelen niet kenden. De Amerikanen die kwaad werden omdat er uit hun huizen werd gestolen, probeerde aan de Indianen uit te leggen dat het niet mocht. De Indianen konden het maar niet begrijpen dat er iets kan worden gestolen als God alles heeft gecreëerd. De Amerikanen begrepen het op hun beurt niet terwijl de Indianen het wel bij het rechte eind hadden.

Master E.K. zegt dat wat je niet aangeboden wordt, neem je niet. Je vraagt er dus niet achter als je iets nodig hebt.

Indien het idee van diefstal uit de geest wordt gebannen, zal het geen vorm van handeling aannemen. Men mag daarom niet ten prooi vallen aan hebzucht en gehechtheid. Ook de gedachte aan diefstal moet met wortel en al uit de geest getrokken worden.

Indien men door hebzucht, na-ijver en gehechtheid waarheid, kennis of wetenschap verbergt, is het mentale diefstal.

3.2. Diefstal in woord.

Men mag nooit iemand door woorden bewegen tot het plegen van diefstal. Ook mag men niet vragen/antwoorden ontwijken, gedachten van anderen stelen of het tegengestelde uitdrukken van wat hij gezien heeft. Dit noemt men diefstal in woord. Als een persoon zijn gedachten geheim houdt terwijl er wel wordt naar gevraagd, spreken we van mentale diefstal. Het is zijn plicht uit te drukken wat hij weet of gehoord heeft en niets verbergen.

Een eventuele hulp is volledige stilte bij het naleven van mentaal niet-stelen.

²⁵ SUMAN, "Yama en Niyama", Aum Magazine 2/2, 2000, p.29.

3.3. Concrete diefstal

Als *laatste* bespreken we concrete diefstal namelijk men mag niet stelen, noch plunderen, noch iemand aanzetten het te doen. Hieronder kunnen we verstaan dat het bezitten van wat niet door de eigenaar is gegeven, diefstal is. Ook indien men welstellend is en geen deel van zijn inkomsten geeft aan een persoon die behoeftig is en hulp nodig heeft.

Volgens de Yoga Shastra zal iemands eigendom nooit gestolen worden wanneer hij de deugd van niet-stelen heeft eigen gemaakt.²⁶

Het frappante is dat op het moment we de gewone natuurwetten overstijgen, alles als een schat binnen ons handbereik vallen. Dus op het moment dat we geen belang meer hechten aan al de weelde, komt het naar ons toe terwijl we op dat moment er geen behoefte meer aan hebben.

Zoals in de Yoga Sutra staat: 'Als iemand stevig is gegrondvest in waarheidlievendheid en oprechtheid, komen allerlei kostbare (schatten, juwelen) tevoorschijn (voor de Yogi).'²⁷

In de Bhagavad Gita wordt stelen op een gans andere wijze benaderd.

Wanneer iemand de weldaden van een onbaatzuchtige of juist handelen van iemand anders ontvangt en er geen respons is, dan noemt de Gezegende Heer zo iemand een dief. Dit is ook het geval wanneer we ondankbaar, arrogant en egoïstisch zijn. De essentie van diefstal bestaat uit egoïsme en dit komt dan voort uit onwetendheid of avidya.

'Waarlijk, een dief is hij, die geniet wat hem door de Stralenden is geschonken, zonder hen iets terug te geven.'²⁸

Als ik deze yama toepas op mezelf, besef ik maar al te goed dat ik nog een lange weg te gaan heb. Niet dat ik ooit een concrete diefstal heb gepleegd maar diefstallen in woord en daad, doe ik bij de vleet. Eén van de hoofdredenen zal inderdaad wel zijn dat ik me soms in bepaald gezelschap beter wil voordoen dan ik ben, graag erkenning ontvang voor wie ik ben.(of beter gezegd denk te zijn!).

Zo heb ik tijdens vipassana-meditatie opgemerkt dat ik graag een wijze vrouw wil worden gevonden en daar men taalgebruik ook naar instel zodat ik waardering krijg. Soms doe ik echt juist of ik een bepaalde theorie heb uitgevonden. Op zich is dit wel lachwekkend.

De laatste maanden ben ik ook mijn jaloezie onder de loep aan het nemen. Ik heb gemerkt dat ik vroeger meer afgunst had dan dat ik nu heb. Soms kon het vanbinnen echt enorm wringen als ik zag dat iemand een toffe relatie had, een gezellig huis,...

²⁶ SUMAN, "Yama en Niyama", Aum Magazine 2/2, 2000, p.30-32.

²⁷ TAIMNI, dr. I.K., De Yoga Sutra's van Patanjali, p.252.

²⁸ ATMA MUNI, Srimad Bhagavad Gita: introductie en hoofdstukken 1-4, 2002, p.107.

Dingen die ik niet 'heb'. Ik kom meer en meer tot het besef dat ik alles wel ontvang op het moment dat ik het nodig heb. Dit heeft mijn leven vergemakkelijkt maar regelmatig schiet ik terug in de angst. Op een bewuste liefdevolle manier roep ik mezelf dan terug tot de orde. In feite draait het om overgave en enorm veel dankbaarheid. In feite is helemaal niets van mij. 'Mijn' lichaam is zelfs niet van mij. Mijn lichaam is gekomen en mijn lichaam wordt ook teruggeschonken. Elke keer ik bewust getuige ben van dit Leven, voel ik dankbaarheid en een enorme ontroering die vaak uitmondt in wenen, een wenen zonder verdriet en zonder een extatisch gevoel. Vanuit dit gevoel komt de gedachte van stelen niet in me op omdat ik me vredig voel zowel van binnen als buiten. Het is juist de onrust die maakt dat gevoelens van jaloezie, macht, erkenning, verdriet,... plaatsgrijpen.

Als we het woord ontvangen vergelijken met krijgen, voel ik energetisch een enorm verschil. Er zit ook zoveel meer liefde in het woord ontvangen. Krijgen is voor mij ook een soort pakken, een soort stelen. Heel bewust probeer ik dit woord zo weinig mogelijk te gebruiken.

De laatste tijd probeer ik op een heel bewuste manier dingen te geven aan anderen zonder de gedachte te koesteren dat ik er iets voor terug wil. Dit is voor mij een hele uitdaging omdat ik op een totaal andere manier ben opgevoed. Op het moment dat ik er iets voor terugwil, is dat ook stelen. De weinige keren dat het me lukt, merk ik dat het universele principe van geven en ontvangen effectief werkt. Als ik geef zonder dat ik terug verwacht, ontvang ik dat wat ik juist nodig heb. Ik voel ook aan dat als ik iets onvoorwaardelijks geef, ik me enorm gelukkig voel.

Een Yogi zou in de eerste plaats moeten geven in plaats van ontvangen. Toch merk ik dat ik zeer vaak nog dingen vraag. Meestal gaat het dan over zeer praktische dingen die ik niet kan en waar ik hulp bij nodig heb. Op zulke momenten ontvang ik veel meer dan ik geef. Dit vind ik voor mezelf zeker een aandachtspunt. Toch probeer ik het een beetje te compenseren door er te zijn voor mensen die een iets moeilijker periode doormaken.

Nog een ander aandachtspunt. Iets nemen wat me niet toebehoort, is stelen. Zo betrap ik mezelf er vaak op dat als ik op de trein zit, twee zitjes in beslag neem. Niet dat ik zo dik ben maar omdat ik zo graag mijn jas, mijn rugzak ook op de bank wil leggen in plaats van het op mijn schoot te leggen of in het desbetreffende bagagerek.

Wat ik ook regelmatig vaststel is dat ik niet al mijn gedachten prijs wil geven. Soms vind ik het aangenamer ideeën of gedachten voor mezelf te houden omdat ik bang ben dat ik bij momenten er rare gedachten op nahoudt of dat een bepaalde situatie nog niet helder voor me is. Of nog erger: dat ik soms iets niet zeg omdat ik ben aan

het wachten op het juiste moment zodat ik zeker een schouderklopje in ontvangst mag nemen. Ook dit is stelen.

4. Brahmacharya of gerichtheid op God

*Elke dag zie ik God
In mij en rondom mij
Soms heel bewust, soms minder bewust.
De bewuste momenten ervoer ik ontroering, dankbaarheid
Voor al wat ik mag ontvangen.
Ik ben zo intens gelukkig.
Geluk overvalt me op deze momenten
Er is enkel het hier en nu.
De dagelijkse sleur komt op de proppen
Maar als de bewuste momenten aanbreken,
Besef ik dat de sleur iets Wonderbaarlijks in zich draagt
Maar het niet kan zien.
Op zulke momenten ben ik dankbaar dat ik herinnerd mag worden
Wie ik ben
En niet denk te weten wat ik heb.*

Ellen Smets

Brahmacharya letterlijk vertaalt, betekent 'gerichtheid op God'. Brahman is God en carya is betrokken zijn, gericht zijn, controle, bedwingen, matigen.²⁹

Vaak wordt brahmacharya vertaalt met seksuele onthouding. Toch is het volledig beheersen van het denken veel belangrijker dan louter de seksuele onthouding. Hier komen we later nog op terug.³⁰

Ook bij brahmacharya zijn er 3 soorten namelijk de mentale, in woord en op lichamenlijk vlak. Hieronder worden de klassieke geschriften besproken. Naast deze zou ik dit ook graag willen vertalen in onze Westerse maatschappij. Zoals beschreven in de klassieke teksten is haast onmogelijk voor westerlingen om brahmacharya te volbrengen.

²⁹ VANOLST, F., Brahmacharya, Aum Magazine, 6/2, 2004, p.47.

³⁰ TAIMNI, dr. I.K., De Yoga Sutra's van Patanjali, p.252-253.

4.1. Mentale brahmacarya

In de Bhagavad Gita staat: 'De mens, die verwijlt bij de objecten der zinnen, raakt eraan gehecht: uit gehechtheid ontstaat begeerte; uit begeerte komt toorn.

(hoofdstuk 2, 62) Daarom is het af te raden om boeken te lezen, dingen te beluisteren of gesprekken te voeren die het seksuele verlangen prikkelen.

Volgens Sutra doet het denken aan, het spreken met, het herhaaldelijk aankijken van of het zich vermaken met het ander geslacht naar gezelschap verlangen. Dit gedrag leidt uiteindelijk tot betrekkingen. Indien men dit volledig vermijdt, spreekt men van mentale brahmacarya. Onzuivere verlangens bederven de geest en leiden tot het breken van gelofte.

Manu zegt zelfs dat als een man met ofwel zijn stiefmoeder, zijn zuster of dochter alleen is, zij niet dezelfde zitplaats mogen delen want niemand weet wanneer de aandrang zou kunnen opkomen.

Eerlijk gezegd vind ik dit echt al serieus ver gaand, ook al hoor ik via het nieuws dat het wél geregeld voorkomt.

In de Yoga Sutra's wordt er verwezen naar de invloed van de seksuele energie op het lichaam en de geest nl. 'Als men stevig gegrondvest is in seksuele onthouding, wint men kracht, ontembare energie.'

De seksuele energie of Virya is verbonden met ons gehele gestel en slaat op vitaliteit, die alle delen doet trillen van levenskracht, zo dat alle zwakte, laksheid en ontoereikendheid verdwijnen en vervangen worden door veerkracht, sterkte en energie. Virya kan men in feite beschouwen als de grovere vorm van die subtiele energie die men ojas noemt. Deze ojas heeft men nodig om de energie opwaarts te laten stromen.³¹ Bij elke geringe gedachte aan seksuele begeerten, ontstaat er een verlies van energie en keert de energie naar de geslachtsorganen. Daar we deze energie nodig hebben voor spirituele doeleinden komt dit de spirituele ontwikkeling niet ten goede.³²

4.2. Brahmacarya in woord

Een brahmacarin moet eveneens controle hebben over zijn woorden. Obscene liederen moeten vermeden worden. Men mag geen intieme gesprekken hebben, geen personen van het andere geslacht ontamelijk aankijken. Dit prikkelt het seksuele verlangen van hem/haar die daar mee geconfronteerd wordt.

4.3. Brahmacarya op lichamenlijk vlak

Als brahmacarya reeds is toegepast in gedachte en woord, is het niet moeilijk om het lichamenlijk aspect van brahmacarya na te leven. Dit wil zeggen dat iemand zijn

³¹ TAIMNI, dr. I.K., De Yoga Sutra's van Patanjali, p.252-253.

³² YOGI MANMOYANAND, Sivananda buried Yoga, Winchester, Books, 308p.

geslachtsorganen onder controle houdt. Er mag geen kus, geen omhelzing zijn, noch aanraking zijn. Ook mag men de andere sekse niet opzoeken, niet mee uitgaan,... Ondanks dit serieus aan het verwateren is in de Indische cultuur, merk ik dat de *groep* van Master E.K. deze regels toch nog steeds zoveel mogelijk naleeft.

Geen enkele keer ben ik alleen met een man weggeweest. Als ik wegging, werd ik meestal vergezeld door een vrouw.

Iemand die gehuwd is en brahmacarin is noemenswaardig. Toch zwakt de Darsana Upanisad dit voorschrift af omdat een gezinshoofd zijn plichten moet nakomen. In de Veda's en Smrti's verheerlijken de brahmacarin, vanaprastha en samnyasin het gezinshoofd omdat hij zorgt voor voedsel en kleren. Het leven als gezinshoofd wordt eerder als het beste gezien omdat hij door een laboratorium van beproevingen moet gaan en zijn doel standvastig voor ogen moet houden.

Ook het voedsel heeft een invloed op brachamacarya. Het beste is van verteerbaar en voedzaam voedsel te eten. Indien men toch de prikkelende en onverteerbaar voedsel opzoekt, wordt de seksuele drift verhoogt. Ayurveda gaat daar zeer uitgebreid op in.

Het hoogste streven is streven naar Zelfrealisatie. De personen die daar naar streven hebben geen partner of huwelijk nodig. Zolang men nog behoefte heeft aan seksueel contact, blijft men verstrikt in de cyclus van geboorte en dood.³³

Het doel van brahmacarya is komen tot sublimatie maar op weg er naar toe is er eerst een transformatie nodig. Dit wil dus zeggen dat je jezelf en je persoonlijke verlangens plaatsmaken voor het opofferen aan God en je tot God richten. De individuele verlangens worden collectieve verlangens. De seksuele energie kan omgezet worden voor geestelijke doeleinden. Door deze transformatie wordt de seksuele energie omgebogen, dat noemen we sublimatie. Men heeft de perfectie van Brahman gerealiseerd. Hij, die zich in een echte toestand van brahmacarya bevindt, is in een staat van Goddelijke verrukking of Ananda. Deze persoon heeft geen genot meer aan aards plezier en in het geval hij er toch mee in contact komt en er zich (noodgedwongen) aan overgeeft, deert hem dit niet meer want de hechtingen eraan zijn verbroken.³⁴

In het Aum-tijdschrift geeft Frank Vanolst een vrije vertaling van brahmacarya waar ik me ten volle kan in vinden. Hij zegt: "het is de beheersing van het denken en gericht zijn naar het Absolute, het innerlijke." Daarbij zegt hij ook dat brahmacarya een leer-en-groeiproces is en dat we ooit tot spontane houding zullen komen.

Ik kan voor mezelf zeggen dat ik nog een hele lange weg te gaan heb voor ik in de toestand van brahmacarya ben. Ik merk dat ik met een seksuele frustratie zit omdat

³³ SUMAN, "Yama en Niyama", Aum Magazine 2/3, 2000, p.2-8.

³⁴ VANOLST, F., Brahmacarya, Aum Magazine, 6/2, 2004, p.50-52.

ik al lange tijd geen partner meer gehad heb. Ten slotte is seksualiteit een oerinstinct en een middel om ons voort te planten. Op dit moment voel ik juist de nood om me eerst seksueel te ontplooien vooraleer ik dit loslaat. Gezien mijn leeftijd vind ik dit niet abnormaal. In de Indische traditie heeft men vier levensfasen waarvan grihastha de tweede is. Ik ben op de leeftijd gekomen dat een huwelijk en kinderen een natuurlijk gegeven is. Wat niet wil zeggen dat het gehuwde leven een periode van ongebreidelde seks hoeft te zijn. Eerst wil ik volledig doordrongen worden van het feit dat het me onrust bezorgt en zeker niet zal leiden tot een hoog spiritueel leven. Ook wil ik mijn lichaam observeren wanneer er een verlies van seksuele energie is en welke invloed dat heeft op mijn geest. Op zich kan ik dit nu ook door te observeren wat er met mijn lichaam gebeurt als ik denk aan seks of erover praat/luister maar ik wil het hele gegeven observeren. Ik heb het gevoel dat als ik dit stadium oversla, ik geweld pleeg. Ik denk zelfs dat het mijn innerlijke groei zou belemmeren.

Ik beschouw het seksuele spel ook als een Goddelijk spel. Als je je partner kan zien als God en hij kan je zien als Godin, ontstaat er iets ongelofelijks spiritueel. De ervaring van maithuna zou ik wel eens willen meemaken in mijn leven. De totale overgave waar je versmelt en waar ego niet langer een plaats inneemt, moet een diepe indruk nalaten waar veel Liefde en dankbaarheid uit voortvloeit. Ik merk bij mezelf dat ik het juist enorm moeilijk heb om me over te geven aan de andere omdat ik een groot gevoel van veiligheid nodig heb vooraleer ik dit kan. Ik ervaar dit als een groeimogelijkheid om via hem God te leren zien in iedereen.

Waar ik de Heilige Geschriften zeker gelijk kan in geef is dat het lezen, luisteren of gesprekken voeren die het seksuele verlangen prikkelen een invloed heeft op mijn begeerten. Ik heb dit al verschillende keren uitgetest en telkens kom ik tot dezelfde vaststelling. Het brengt onrust in mijn geest. Onder andere om die reden kijk ik weinig of geen tv.

Wat ik ook al eens heb uitgetest is, als het seksuele verlangen opkomt, te gaan zitten en dit verlangen te gaan observeren. Na vrij korte tijd verdwijnt dit verlangen. Aan de andere kant heb ik het ook al meegemaakt dat ik aan het mediteren ben en dat er plots allerlei beelden/gedachten naar voor komen die vrij seksueel getint zijn. Het enige dat ik dan kan doen, is het er laten zijn en me er niet tegen verzetten want dan komt het nog meer naar voor.

5. Aparigraha of niet vergaren van wereldse dingen

Farewell-thou art to dear for my possessing,
And like enough thou know'st the estimate.
The charter of thy worth gives thee releasing;
My bonds in thee are all determinate.
For how do I hold thee but by thy granting,
And for that riches where is my deserving?
The cause of this fair gift in me is wanting,
And so my patent back again is swerving.
Thyself thou gav'st, thy own worth then not knowing,
Or me to whom thou gav'st it else mistaking;
So thy great gift, upon misprision growing,
Come home again, on better judgement making.
Thus have I had thee as a dream doth flatter;
In sleep a king, but waking no such matter.

Willem Shakespeare uit ' De mooiste gedichten'

In mei 2007 ben ik naar Amsterdam gegaan om het concert van Krsna Das bij te wonen. Ik zat op de trein met een Nederlandse vriendin en plots kreeg ik een inzicht. Het leek of ik een déjà-vu gevoel had. Het leek of ik al eerder op deze trein had gezeten maar dan in de 19^{de} eeuw. Het voelde aan dat ik een vrouw van adel was die neerkeek op mensen die minder chique gekleed waren dan ik. Ik zag een man opstappen met een maatpak en zijn aktetas. Ook hij leek me heel herkenbaar en vertrouwd. Tijdens de rit naar Amsterdam, bestudeerde ik deze man en plots werd ik overweldigd door het idee dat het hele leven een show is, dat de uiterlijke schijn er helemaal niet toe doet. Dat indien ik wil ontkomen aan de begeerte en pijn, ik enkel deze cirkel kan doorbreken door me volledig over te geven aan God, Het, Ene. Ondanks ik dit al veel eerder wist, besepte ik het nu ook daadwerkelijk. Elke vezel in mijn lichaam werd er door doordrongen. Dit gevoel heeft nog een paar dagen nagezinderd maar jammer genoeg vervaagde ook dit gevoel. Toch heeft het een heel diepe indruk op me nagelaten die ik niet vlug zal vergeten.

Aparigraha bestaat uit twee woorden namelijk apari en graha wat letterlijk ‘niet grijpen’ betekent of ‘het niet vergaren’ van wereldse dingen. Vergaren gebeurt uit hebzucht en gehechtheid. Soms wordt het ook vertaald als begeerteloosheid, het beteugelen van wensen en verlangens. Indien er een afwezigheid van bezit-zucht is, kan er ook geen sprake meer zijn van zintuiglijk genot of verlangens. We hebben de neiging te verzamelen als dingen ons genot verschaffen. Dit kan dan op zijn beurt leiden tot himsa of geweld.³⁵ Daarnaast vind ik nog een andere benaming namelijk het voorschrift van niet ontvangen. Iedere handeling van geven heeft twee gevolgen die beide parten niet ten goede komen. Aan de kant van de gever ontstaat trots en plezier omdat men het kan geven. Zolang men nog gebonden is, geeft men in feite niets. In feite is er sprake van een subtiele vorm van commerce. Hij jaagt enkel op trots, zijn reputatie, status, ego en een beetje geluk. Aan de kant, de ontvanger zal zich niet vervuld voelen hoeveel de gever ook geeft. Ook kan er sprake zijn van een soort schuldgevoel omdat men iets heeft ontvangen. In feite kan er slechts sprake zijn van geven als het uit het hart komt en het onvoorwaardelijk gebeurt. Anders is er slechts sprake van ruilhandel.³⁶

Er kan slechts sprake zijn van hebzucht en begeerte als we naar buiten gekeerd zijn met als gevolg dat we slaaf worden van onze zintuigen. De objecten der zintuigen leveren een stroom van informatie die de geest in beslag neemt en steeds nieuwe begeerten creëert en emoties in het leven oproept. Dit brengt onrust en onevenwichtigheid teweeg wat de mens wegtrekt van zijn innerlijk wezen, het Zelf of Atman. Enkel wanneer iemand, zoals een schildpad, die zijn ledematen intrekt, zijn zinnen afhoudt van de objecten der zinnen, dan is hij evenwichtig en beheerst van denken (Bhagavad Gita, hoofdstuk 2; 58) We moeten de zintuigen losmaken van de objecten. Dit is het proces dat in Yoga bekend is als pratyahara. De beheersing der zinnen is dus het strijdmiddel naar spirituele groei en het volwaardig mens zijn. In feite zou er maar één enkel verlangen mogen zijn en dat is het verlangen naar het Allerhoogste of God.

5.1. Mentale afwezigheid van bezit-zucht.

Als het onderscheidingsvermogen beslist dat iets niet goed of zondig is om bepaalde dingen te bezitten of te verzamelen, dan doet men dit niet. Begeerte, woede, hebzucht of angst zullen het dan niet beïnvloeden. Omdat gehechtheid aan de voorwerpen der zinnen tot afhankelijkheid leidt, moeten we ons daar van afkeren. Hieruit volgt dan ook abhinivesa of de drang om te blijven leven. Een yogi-aspirant moet leren om zijn geest en zinnen onder controle te houden om onnodige pijn te vermijden. Hij moet zijn aandacht richten op het verlangende doel. Ongeacht wat hem toekomt, gewenst of ongewenst, laat hem onberoerd. Het spel van raga en

³⁵ SUMAN, “Yama en Niyama”, Aum Magazine 2/3, 2000, p.9.

³⁶ YOGI MANMOYANAND, Sivananda buried Yoga, Winchester, Books, 308p.

dvesha raakt hem niet langer. Op deze manier maakt men vorderingen op het pad van ongehechtheid.³⁷

5.1.1. Mentale behoeften

In tegenstelling tot de mentale afwezigheid van bezitzzucht staan de mentale behoeften. Als mens hebben we bitter weinig nodig om ons lichaam in stand te houden. Ten slotte hebben we dit lichaam nodig om ons doel te bereiken namelijk het vinden van de Waarheid. Het enige wat we echt nodig hebben is eten, drinken, kledij en onderdak. Als we ons echter kleden om er mooi uit te zien is er sprake van mentale behoefte. Men wil bijvoorbeeld graag erkenning. Dit is de gemoedstoestand waaruit begeerte voortspruit om dingen voor onszelf te bemachtigen, lobha genoemd. Als men die ontvangt, voedt dit het ego. Men heeft dan het idee dat men iemand IS of dat men specialer is dan de andere. Als deze ene behoefte bevredigd is, komt de andere behoefte op. Als er veel onrust in het denken is, wijst dit op veelvuldige verlangens, verwachtingen, wensen, begeerten,... Er is een groot energieverlies, zeker bij onderdrukte verlangens. Eens het basisverlangen of kama voldaan is er rust, tijdelijke rust. De verlangens nemen echter steeds meer toe en de onrustige geest blijft verder zoeken. De onrustige geest neemt nog meer toe als het verlangen onvervuld blijft. Schopenhauer zegt hierover: 'Elke wens komt voort uit een gebrek, uit een toestand die we onbevredigend vinden; daarom is een onvervulde wens pijnlijk'.³⁸ In zulke situaties is er eerst dvesha of afstoting. Als we iets willen en iets of iemand staat dat in de weg, kan er krodha of toorn ontstaan.

Door onze geconditioneerdheid (moha) verduistert Buddhi en daardoor kan iemand niet oordelen of iets goed of kwaad is. Samskara's zijn de basisoorzaak van de voedingsbodem voor onjuiste gedachten, gevoelens en handelingen.³⁹ Als we in het verleden een ervaring hebben opgedaan die we als aangenaam beleefd hebben, willen we deze steeds herhalen. Deze samskara's zijn de veroorzaker van verslavingen, verzamelingen en obsessief gedrag.⁴⁰ Meestal als we denken aan verslaving, denken we aan een alcohol, -drugs, -chocoladeverslaving. Zeer zelden denken we aan verslaving aan carrière, een auto, luxe en comfort, vriendschap, familie, een partner, seks,... Ten slotte zijn dit allemaal bronnen van begeerten die kunnen leiden tot woede (krodha), ontgoocheling en frustratie. Zoals in de Bhagavad Gita beschreven citaat: 'Uit toorn ontstaat begoocheling; uit begoocheling een verward geheugen; uit een verward geheugen het verloren gaan van de rede (Buddhi); en door het verloren gaan van de rede gaat hij ten onder'. (hoofdstuk 2; 63)

Het is slechts als we het zo beu geworden zijn van slaaf te zijn van onze verlangens, dat er een verandering op til komt. Door abhyasa (oefening) verminderen we langzaam maar zeker onze begeerten, wensen en verlangens(Hier komt de sutra

³⁷ SUMAN, "Yama en Niyama", Aum Magazine 2/3, 2000, p.9.

³⁸ RICARD, M., Gelukkig leven, Amersfoort, Wilco, 2003, 343p.

³⁹ TAIMNI, dr. I.K., De Yoga Sutra's van Patanjali, p.245.

⁴⁰ AJATA STAM, Levensschool ' Govinda-dhama, Yama en Niyama. De oudste leefregels van Patanjali vertaald naar de hedendaagse tijd, p.44-53.

'Yogah citta vrtti nirodhah' van pas.) tot er uiteindelijk geen meer zijn. Op dat moment ervaart men een enorme innerlijke Vrede, rust, Vreugde. De diepere en echte aard komt naar voor: het Atman of Zelf. Men heeft de Eenheid bereikt die ook in een van de meest bekende sutra naar voorkomt namelijk 'Dan rust de ziener in Zichzelf'. In de Bhagavad Gita is er een gelijkaardig vers. 'Hij wiens denken vrij is van onrust en bezorgdheid in leed en smart, onberoerd in vreugde en genot; hij die vrij is van hartstocht, vrees en toorn, hij wordt een Muni(wijze), stabiel van denken, genoemd'(Hoofdstuk 2, 56)⁴¹

5.2. Afwezigheid van bezitsucht in woord

Vervolgens spitsen we de aandacht toe op afwezigheid van bezitsucht in woord. Hier kunnen we onder verstaan dat men geen valse, ruwe of intrigerende taal gebruikt, geen kwaad spreekt over anderen of niet praatziek is. Onder invloed van hebzucht ontstaat gehechtheid, woede of begeerte. Men mag ook niemand aanzetten tot zintuiglijk genot, onnodige vragen stellen of grappen vertellen. Net als bij satya in woord helpt stilte om van de gehechtheid aan spreken te bevrijden.

⁴¹ ATMA MUNI, Srimad Bhagavad Gita: introductie en hoofdstukken 1-4, 2002, p.83.

5.3. Materiële afwezigheid van bezitucht of saririka aparigraha

Als laatste nemen we de materiële afwezigheid van bezitucht onder de loep. We verzamelen niet meer rijkdom dan we nodig hebben. Indien we kunnen voorzien in onze levensbehoefte is het goed. Als we echter kiezen om meer te verzamelen dan nodig is, zullen anderen ons dit verwijten. Het vergaren van steeds meer vergt ook meer tijd waardoor er minder tijd is voor je te richten tot God. Ook brengt het meer zorgen en ongemak teweeg. Hoe meer men heeft, hoe groter de zorgen. Zo bestaat de kans dat je bezit gestolen wordt of dat de staat op je onroerend/roerend goed belastingen vereffent. Ook brengt het een toenemende gebondenheid aan de wereld teweeg; namelijk hoe groter de rijkdom, hoe groter de gehechtheid.

Indien men tevreden is met wat met eerlijke arbeid is verdiend, leidt men een nobel leven. Indien men enkel datgene aanvaardt wat in verhouding staat met de geleverde prestatie en beseft dat een grotere beloning niet tot meer welzijn leidt, dan is men een tevreden mens. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat eens men een bepaalde levensstandaard heeft gerealiseerd het welzijn niet meer toeneemt. Integendeel eens men boven deze levensstandaard leeft, het welzijn afneemt.⁴²

‘Als de afwezigheid van bezitucht een voldongen feit is, komt de kennis(inzicht) betreffende het hoe en het waartoe van het bestaan.’

Volgens citaat 2:39 van de Yoga Sutra's kan men slechts komen tot kennis betreffende vorige levens als men zich bevrijdt, zich niet meer vereenzelvigd met onze lichamen (kosha's) en de dingen die daar toe behoren. Het maakt de bindingen van de persoonlijkheid iets lossen. Ondanks de lagere voertuigen niet door de ervaring van vorige levens zijn gegaan, komen ze door de weerspiegeling van de hogere voertuigen ermee in aanraking waardoor men kan doordringen in de dieper gelegen schuilhoeken van het leven.⁴³

Samenvattend kan men zeggen dat afwezigheid van bezitucht of aparigraha gedefinieerd kan worden als het verzaken van zingenot, geweld, begeerte, ... Een zéér belangrijke yama dus!

Atma Muni vertelde het verhaal van een man die op de academie zat die zijn auto had verkocht omdat hij afstand wilde doen van zijn bezittingen. Hij kocht een fiets om zich te verplaatsen. Bij aankomst in de academie vroeg hij of hij zijn fiets binnen mocht zetten zodat deze zeker niet gestolen zou worden. Atma Muni vroeg hem of er iets was veranderd aan zijn innerlijke wijze? Was zijn bezitucht verminderd door het wegdoen van zijn auto? Hij liet nu ook nog zijn vrouw en kinderen in de kou staan want hij kon ze niet meer vervoeren.

⁴² SUMAN, "Yama en Niyama", Aum Magazine 2/3, 2000, p.9-10.

⁴³ TAIMNI, dr. I.K., De Yoga Sutra's van Patanjali, p.255-256.

Dit verhaaltje is me altijd bijgebleven omdat het in Yoga niet gaat om uiterlijkheden maar om de innerlijke verandering. Soms betrap ik mezelf er ook op dat ik meer met uiterlijkheden bezig ben dan met het naar binnen te keren. Er zijn zoveel prikkels die we ontvangen dat ik er onrustig van wordt, zeker op momenten dat ik me minder gelukkig voel.

Nog een ander verhaaltje dat Atma Muni vertelde is het volgende. Je hebt een enorm groot verlangen aan een lief. Je ziet af, lijdt eronder dat het er niet is. Plots komt hij/zij in je leven. Een pracht van een mens! Je wilt deze persoon niet meer kwijt en de angst komt op. Net zoals er eerst onrust was omdat er geen lief in je leven was, is er nu onrust omdat je bang bent dat hij/zij je gaat verlaten of sterft. De ellende blijft bestendigt.

In Vipassana leerde ik het toepassen van gelijkmoedigheid en ik ondervond dat dit het middel is om meer gelukkig te zijn in je leven. Als ik mezelf vergelijk met 5 jaar geleden heb ik daar ook al een hele weg in afgelegd maar ik besef evenzeer dat ik ook daar nog een hele weg heb af te leggen. Zeer vaak strijd ik met mijn slechte gewoontes terwijl als ik er met liefdevolle aandacht naar kijk, ze onmiddellijk verdwijnen. Ik herinner me nog dat ik een bepaalde angst had maar toen ik de moed vond om deze te observeren, besepte ik dat ik angst had voor de angst en niet voor het reële probleem. Dit merk ik op met veel van mijn angsten. Zo heb ik ook angst voor mijn agressie die ik steeds onderdruk, waar mijn lichaam dan de nadelige gevolgen van ondervind. Ik durf dit niet te observeren omdat ik bang heb van mezelf, van wat er uit gaat komen.

Mijn ouders kochten een appartement zoveel jaar geleden. Op een gegeven ogenblik betaalde de huurder zijn huur niet meer. Mijn moeder deed haar beklag hierover. Ik zei tegen haar dat indien ze deze eigendom niet zou hebben, ze deze zorg ook niet zou hebben. Hoe meer je hebt, hoe meer zorgen je hebt. Dit was natuurlijk niet wat ze wilde horen. Met deze uitspraak toonde ik niet echt mijn empathie maar voor mij zit er wel een grond van waarheid in.

Eind dit jaar geef ik een afscheidsfeestje voor mijn vertrek naar India. In eerste instantie durfde ik dit niet eens te doen uit angst dat niemand zou komen, bang om de realiteit onder ogen te zien. Uiteindelijk heb ik me over deze angst kunnen zetten. Ik hoop nu dat er veel volk gaat komen zodat ik bevestigd word dat ik graag gezien ben. Door me op deze manier op te stellen, stel ik me zeer kwetsbaar op en tevens zeer afhankelijk van de situatie terwijl het juist de bedoeling is van een vrij, onafhankelijk mens te zijn. Het verlangen om erkenning, het verlangen om vriendschap, het verlangen naar het aangename,... Ik kan zo pagina's volschrijven van alle verlangens die ik momenteel nog bezit en toch zijn ze al verminderd in vergelijking met de aanvang van de academie.

Om het volgens de Bhagavad Gita te zeggen zou ik willen besluiten met te zeggen dat ik in de wereld ben maar niet van de wereld. Allezins werk ik daar toch naar toe.

Besluit

Ik heb al een dankwoord geschreven maar ik kan niet genoeg benadrukken wat een wending deze vijf jaar in mijn leven heeft gegeven. Voor ik de academie begon, was ik al de eerste voetstappen aan het zetten in deze richting maar door wekelijks mijn geestelijk voedsel te ontvangen, kwam dit in een stroomversnelling.

De weg die ik te gaan heb, is nog lang maar ik heb het geluk dat ik omringd word met zeer waardevolle mensen die me in de juiste richting een duwtje geven.

Het schrijven van dit eindwerk heeft me nog meer doen stilstaan met de Yama's. Het heeft me de kans geboden om duidelijke zelfreflecties te maken. Op welke wijze pas ik de Yama's toe en waar kan nog grondig aan gesleuteld worden. Om de Yama's daadwerkelijk te perfectioneren, moet je al héél ver op het pad zitten.

Met muizenstapjes ga ik langzaam maar zeker naar mijn einddoel namelijk terug naar '1 Am'...

Bibliografie

ATMA MUNI, Srimad Bhagavad Gita: introductie en hoofdstukken 1-4, 2002, p.107.

AJATA STAM, Levensschool ' Govinda-dhama, Yama en Niyama. De oudste leefregels van Patanjali vertaald naar de hedendaagse tijd, 99p.

KRSNAMACARYA, E., 'Gayatri mantra, een ode aan het licht', Aum magazine, 2002, jrg 4, 2, p.24-25.

Master E.K., Lessons on the Yoga of Patanjali, Master E.K. Book Trust, 172p.

SIVANDANDA, Yogalife Sivananda, nr. 2008, 7-8.

SUMAN, "Yama en Niyama", Aum Magazine 2/3, 2000.

TAIMNI, dr. I.K., De Yoga Sutra's van Patanjali, 462p.

TOLLE, E., De kracht van het NU, Gids voor spirituele verlichting, Ank-Hermes bv-Deventer, 131 p.

VANOLST, F., Brahmacharya, Aum Magazine, 6/2, 2004, p.50-52.

RICARD, M., Gelukkig leven, Amersfoort, Wilco, 2003, 343p.

YOGI MANMOYANAND, Sivananda buried Yoga, Winchester, Books, 308p.