

# YOGA

# 24/24 UUR

Eindwerk door  
Śāntinātha  
(Henk Stokkermans)

voor

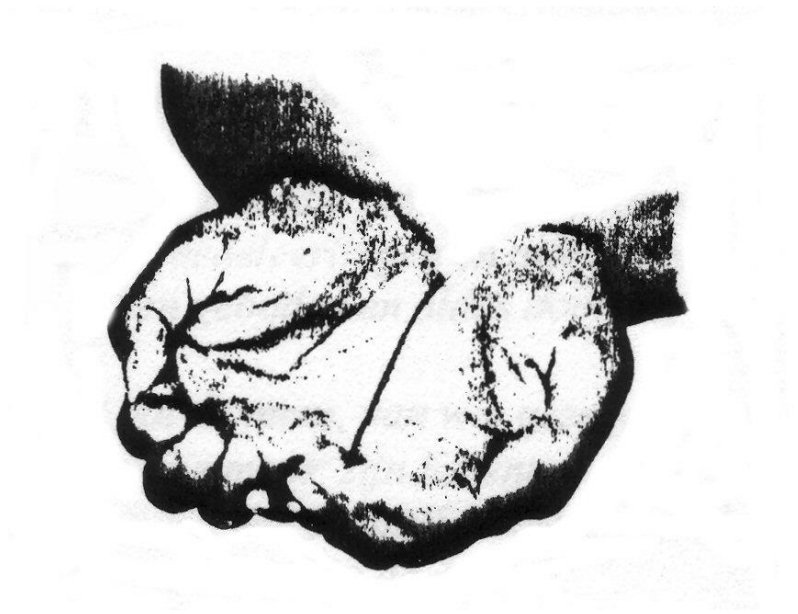
Śrī Yogeśwarānanda  
Yoga Mahāvidyālaya

vzw

Yoga-Academie Mechelen

2003

# YOGA 24/24 UUR



**Puṣpapuṭa: een offerend gebaar**

**aan de god**

**&**

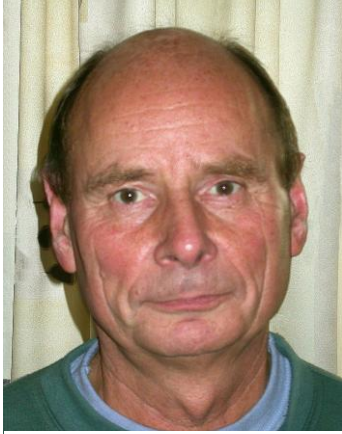
**aan**

**Ātma Muni**

**Suman**

**Mirā**

**Dharma Muni**



Śāntinātha

## INLEIDING

*‘Tevreden met dat wat hij zonder inspanning verkrijgt, vrij van de paren van tegenstellingen, zonder afgunst, evenwichtig in welslagen en mislukking, is die mens niet gebonden, ofschoon hij handelingen verricht.*

*Van de mens die ongehecht (zonder eigenbelang) en evenwichtig is, wiens denken gegrondvest is in wijsheid, wiens werken offeranden zijn, smelt alle handeling weg.’*

*(Bhagavad Gītā, IV 22-23, commentaar Śrī Ātma Muni).*

*Denken, aan een activiteit intentie meegeven, gaat aan handelen vooraf. Ook aan dit “eindwerk” voor de Yoga-Academie te Mechelen. En die intentie ontleen ik graag aan de hierboven geciteerde verzen. Met dit eindwerk wil ik pogen tot uitdrukking te brengen:*

- 1) mijn gevoel van ”tevreden” zijn – zwakke uitdrukking voor mijn diepgevoelde erkentelijkheid – met al hetgeen dit “vormingsinstituut voor yogaleraars”, zijn initiatiefnemers, leraren, medeleerlingen en alle andere betrokkenen, zo overvloedig en belangeloos mij hebben geboden en aldus door mij “zonder inspanning” kon worden verkregen;*
- 2) mijn verworven inzicht dat de mens, van wie gezegd kan worden: (van hem) “smelt alle handeling weg”, dat die mens zijn Essentie realiseert; deze mens is verbonden tussen hoofd, hart en handen van zichzelf en met hoofd, hart en handen van de medemens in de liefdevolle omarming van de Al-Ene;*
- 3) het besef dat op het levenspad de valkuilen en hindernissen liggen die ons nopen tot het maken van de keuze ja of nee, vóór of tegen, wèl of niet voortgaan op de weg van spirituele groei; de keuze: ja, vóór en wèl maakt ons uiteindelijk:*
  - tevreden met dat wat zonder inspanning kan worden verkregen,*
  - vrij van de paren van tegenstellingen,*
  - zonder afgunst,*
  - evenwichtig in welslagen en mislukking,*
  - ongehecht, en*
  - maakt ons denken gegrondvest in wijsheid en ons werk tot offeranden.*

*Zo kan ik verstaan deze woorden die een onbekende dichter de Al-Ene liet uiten:*

*Het monument dat je van je leven maakt*

*- met behulp van je problemen –*

*zal een symbool zijn van je liefde voor Mij.*

*Ik dank mijn ouders uit de grond van mijn hart voor alle door hén gemaakte keuzes, waaraan ik (als hun negende boreling) mijn leven dank en waaraan ik mij heb mogen spiegelen en warmen.*

## INHOUDSOPGAVE

Pagina 1: inleiding.

Pagina 2: inhoudsopgave.

Pagina 3: deel 1, mijn keuze voor yoga.

Pagina 6: deel 2, het pad van ashtanga – yoga.

Pagina 10: deel 3, Yoga – het pad van innerlijke groei.

Pagina 12: deel 4, Krsna zegt: strijd, Boeddha zegt: laat los, Jezus zegt: heb lief;  
of: met verschillende woorden hoort mijn hart de ene waarheid.

Pagina 14: deel 5, besluit.

YOGA IS THE TEACHER;  
YOGA IS UNDERSTOOD THROUGH YOGA.  
LIVE IN YOGA TO REALISE YOGA;  
COMPREHEND YOGA THROUGH YOGA;  
HE WHO IS FREE FROM DISTRACTIONS ENJOYS YOGA THROUGH YOGA.

(B.K.S. IYENGAR)

## **DEEL 1**

### **MIJN KEUZE VOOR YOGA**

#### Mijn vadertje.

Mijn vadertje, hij was rechtvaardigheid.  
Hij had den zwaren last op zich geladen,  
een eerlijk man te zijn in woord en daad.  
Dat is het schoone, dwaze kwaad  
waar, na ons Heere Jezus Christus,  
de sterkste man aan ondergaat.

Mijn vadertje, hij was rechtvaardigheid.  
Hij had de goede liefde tot de still' en ware dingen.  
Onder de schaduw van een dorpsche kerk  
ligt zijn sobere zerk.  
Ik weet hoe zijn gedenken mij gelijk een lichte wolk behoedt.  
Zijn roode, bange handen hield hij stervend Christus tegemoet.  
(Marnix Gijsen).

#### ***Ouders als voorbeeld.***

“Mijn vadertje” overleed op 13 augustus 1967, ruim 75 jaren oud. In het bovenstaand gedicht van 1925 typeerde Marnix Gijsen hem zò raak, als ware hij meer profetisch dan dichterlijk geïnspireerd! En “mijn moedertje” – als ik dit schrijf in april 2003 – leeft nog steeds, ruim 107 jaren oud.

Problemen? Twee wereldoorlogen, elf kinderen, een inkomen van wat wij nu, ook in verhouding met toen, beneden de armoedegrens zouden kwalificeren; hebt u nog behoefte aan verdere toelichting? Hun “*monument dat je van je leven maakt (met behulp van je problemen)*” (zie de inleiding op pagina 1) hoef ik niet te zoeken in de wereld van “māyā”, de wereld van glamour en glitter, van schijnvorm en schijninhoud, van bijkomstig en ondergeschikt. Hun monument is er een van waarheid, eenvoud en overgave, zo treffend verwoord door Marnix Gijsen: “*Zijn roode, bange handen hield hij stervend Christus tegemoet.*” U zult mij misschien vragen “Wat is hierin nu toch het element *waarheid?*” Het antwoord kan even kort als duidelijk zijn: deze expressie, van de woorden en het beeld dat er door wordt opgeroepen, IS waarheid, IS essentie.

In de ashram van Babaji te Haidakhan (Uttar Pradesh, India) weerklonk tijdens mijn bezoek eind vorige eeuw nog steeds diens devies *TRUTH, SIMPLICITY, LOVE*.

Mijn ouders waren op deze golflengte aangesloten.

Hoewel mijn ouders het woord yoga niet of nauwelijks hebben gekend deden zij wat die grote yogareus B.K.S. Iyengar ons voorhield: “Live in yoga to realise yoga” (zie pagina 2).

### ***Goede leermeesters.***

Goed voorbeeld doet goed volgen. Zeker, het woord is belangrijk, maar de overtuigingskracht van het voorbeeld is krachtiger.

Ik voel mij intens dankbaar voor al die fantastische leraren: ouders, familie, vrienden, bekenden, onderwijzers, priesters, mentors, soms wijs soms dom, soms goed soms slecht, soms donkere wolk soms goedlachse zonnestraal, die stukjes van de weg mij tot voorbeeld waren en mij begeleidden of mij een spiegel voorhielden waarin ik mij zacht spiegelen kon.

En ik herken en erken ook als mijn leermeesters de zon, de maan, de sterren, de aarde en al wat zich daarop bevindt, omdat ook zij in hun aard en hun functie de dienstbare manifestatie zijn van de/het Al-Ene.

### ***De keuze.***

Mijn keuze voor yoga is nooit een keuze geweest tussen twee of meer alternatieven. Het was meer een keuze zoals toen ik eens een toer door Portugal maakte. Het was een heerlijke, lange, warme dag geweest. De avond wilde worden afgelost door de nacht en het werd tijd een onderkomen te zoeken. Wij spraken af: in het eerstvolgende hotel wat wij tegenkomen zullen wij ons bivak opslaan. En dat lukte, er was een mooie tweepersoonskamer met balkon beschikbaar. Bagage de kamer in, balkondeuren open, een superdouche en ..... even zitten op het balkon, middernacht. En onder de met pinkelende sterren bezaaide zwerkmantel waaide ons een hemelse muziek tegemoet die ons vertrouwd in de oren klonk maar die we toch niet onmiddellijk konden thuisbrengen. Nog even aandachtig luisteren en ..... jawel hoor: het *Ave Maria* van Mozart. Wij keken elkaar enigszins verbaasd aan, benieuwd waar precies die klanken vandaan kwamen en waarom. Wij erop af en enkele minuten later stonden wij in de Mariakerk in Fatima. Ik was, zonder er eerder bij stilgestaan te hebben, op bezoek gekomen bij mijn tweede moeder... Haar uitnodigend huis met zijn hemelse muziek waren mij zo vertrouwd dat ik de weg er naar toe blindelings had gevonden.

Zo was het ook bij mijn keuze voor yoga. Zonder er ooit naar gezocht te hebben was er de zekerheid van innerlijk weten “thuis” te zijn toen ik er enkele yogalessen op had zitten; en ik keek verbaasd om me heen en zag en herkende de houdingen, gebaren, klanken, toewijding.

### ***Geheugen.***

Patanjali leerde: *Anubhūta-viṣayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ*, ofwel – in de vertaling van Dr. I.K.Taimni - : “Herinnering is niet toelaten dat iets dat men ervaren heeft, verdwijnt.” (I.11).

Toen yoga op mijn levenspad verscheen kon ik beschikken over zo'n "herinnering". Tijdens mijn jeugd was ik met hart en ziel "gelovig" en voelde ik mij geborgen, niet alleen in een bestwel conflictvol gezin temidden van oorlogsspanning en oorlogsleed en de na-oorlogse nasleep daarvan, maar ook en vooral in de vreugde en vrede van God, de Heilige Familie (Jozef, Maria en Jezus; ik was toegewijd "lid" van deze H.F.), Kerk en School, die mij allen met zorg en liefde omringden. Ook pijn en verdriet en tegenslag hadden hun plaats: in de schaduw van het kruis van Golgotha. Al met al waren het de ervaringen van een jong vogeltje dat zich onbezorgd en gelukkig geheel en al kan overgeven aan zijn eerste vliegavonturen. En zo beschikte ik – lang voordat ik de volgende citaten voor het eerst onder ogen kreeg - over in mijn herinnering opgeslagen ervaringen die mij de juistheid ervan konden bevestigen:

- 1) Śrī Aurobindo: Delight is the secret. Learn of pure delight and thou shall learn of God.
- 2) Ken Wilber: Wetenschap en religie, deze beide werelden, kunnen samenkomen wanneer we verwondering als uitgangspunt nemen; verwondering is de basis voor wetenschap en opent de poorten voor een zoektocht naar het Goddelijke.
- 3) Rājā Aśoka: Both this world and the other are hard to reach, except by great love of righteousness.

Al deze ervaringen, van "Geloofsbeleving", "Delight" (de ervaring van verrukking), "verwondering" (letterlijk: iets ervaren als een wonder) en "rechtvaardigheid" (de ervaring van "mijn vader, hij was rechtvaardig") waren pijlers in mijn geheugen toen yoga op mijn fysiek en spiritueel netvlies verscheen. En na de decoding van dit netvliesbeeld herkende ik, in dat yoga, moeiteloos de grootsheid van situering van het persoonlijk leven in al zijn aspecten temidden van de majesteitlijke eenheid van de/het Al-Ene.

#### **Voorbeeld:**

*Weet dat het Al, dit dynamisch heelal,  
met al wat leeft, beweegt en is, doordrongen is van God.*

*Begeer niets en zie af van rijkdom en bezit;  
verheug u slechts in Hem, de Heer van het Al.*

*(Īśa Upaniṣad)*

Hoe herkenbaar zijn hierbij – na al zijn voorafgaande klaagzangen - deze woorden van de tot armoede vervallen rijkard Job uit de Bijbel:

*Nu sprak Job tot Jahwe:*

*Inderdaad, Gij kunt alles, voor U is niets onuitvoerbaar.*

*Hoe durft onze kortzichtigheid Uw plan te verdoezelen?*

*En ik maar spreken zonder iets te weten over wondere dingen die ik niet begreep,*

*en dan nog in de trant van: luister, ik zal spreken, ik stel vragen, probeer eens te antwoorden.*

*Alleen van horen zeggen kende ik U, nu heb ik gezien met eigen ogen.*

*Alles herroep ik, over alles heb ik spijt, neergezeten in stof en as.*

*(Boek Job)*

Vibratie op hetzelfde ritme ...

Yoga leert de weg naar, en yoga is de weg van, het loslaten van ons zelf, ons ego, om ons Zelf te doen opgaan in het alomvattende *SAT-CHID-ANANDA* als overstijging van *māyā*, de wereld van *avidyā*, van de verschijnselen en vormen, de wereld van de essentiële onwetendheid.

Yoga leert de sluiers van die wereld van *avidyā* te verwijderen om zo uiteindelijk te geraken tot disidentificatie met het onware en identificatie met de Werkelijkheid, de Waarheid, het Zijn. Yoga leert te leven ín deze wereld zonder vån deze wereld te zijn.

### ***Ervaring van Godheid.***

De benedictijnermonnik Willigis Jäger leidt in Würzburg (Duitsland) een groot bezinningshuis. Als jonge monnik kwam hij in contact met het boeddhisme en met pater Lasalle, de bekende Duitse zenmeester die als christen de oosterse meditatie in zijn leven had geïntegreerd. Deze monnik is dus breed georiënteerd. Hij getuigt: Ik ben allereerst anders gaan denken over religie. De ervaring die ik had voerde mij naar een bewustzijnsruimte zonder beelden, begrippen of concepten, ook niet van God. De Duitse mysticus Eckhart noemt dit een ERVARING VAN GODHEID. In Zen spreekt men van LEEGTE.

En Patañjali spreekt van Nirbīja Samādhi en presenteert ons de spirituele en de ervaringswetenschappelijke weg van yoga om daar te geraken. Deze weg, in de Kathā Upaniṣad omschreven met de woorden “scherp als een scheermes is het Pad en moeilijk te begaan”, leert ons uiteindelijk te aanvaarden dat oneindigheid niet opgedeeld kan worden, dat wij deel zijn van die oneindigheid en dat die Goddelijke Oneindigheid in onszelf erop aandringt dat wij hem zoeken en verwezenlijken. Jīvātmā kan zich zo verenigen met Paramātmā.

***Dialog:*** stem 2: “Wat zegt u?”

stem 1: “Geldt dat ook voor mij?”

stem 2: “Jazeker.”

stem 1: “Wie spreekt daar?”

stem 2: “Jij!”

## ***DEEL 2***

### ***HET PAD VAN ASHTANGA YOGA***

#### ***Wijsheid.***

Het begin van de wijsheid is: verwerf wijsheid,  
verwerf inzicht en geef daar zelfs uw hele bezit voor.

(De bijbel, Spreuken 4,7).

Van de al eerder genoemde Willigis Jäger wil ik hier nogmaals met grote instemming een citaat aanhalen, te plaatsen in zijn visie op de doop in de rooms-katholieke kerk:



*De oerzonde is voor mij niets anders dan het tevoorschijn komen van het persoonlijk bewustzijn uit een zeker archaisch voorbewustzijn. Het heeft voor mij niets te maken met zonde maar getuigt van een ontwikkelingsstadium waarin een wezen plotseling over zichzelf is gaan reflecteren, en ik en jij kan zeggen. De doop is de erkenning van een goddelijke werkelijkheid in mij en niet de uitwissing van onze zonden. Bij een doop zeg ik dan ook tegen de peetouders en de familie dat het er niet alleen om gaat het kind te begeleiden en aan zijn materiële behoeften te voldoen, maar dat het er vooral om gaat de goddelijke werkelijkheid die in het kind zit, tot ontplooiing te brengen.*

Met een yogische blik lees ik hier: de grootste zonde is avidyā, onwetendheid, door de schrijver aangeduid als archaisch voorbewustzijn. In iedere mens ligt avidyā en archaisch voorbewustzijn tengevolge van al zijn conditioneringen torenhoog (nou ja: van kruin tot voeten) opgeslagen. Hier is werk aan de winkel; “het wezen” wordt uitgenodigd over zichzelf te gaan reflecteren.

### ***Yoga.***

Ziehier het pad wat yoga u daartoe aanbiedt: het startpunt is avidyā (jouw punt van onwetendheid). Attentie: met onwetendheid wordt hier niet bedoeld de rationele en intellectuele onwetendheid; zelfs een “wandelende encyclopedie” geldt als onwetend indien en voorzover hij verkeert in “onwetendheid omtrent de Goddelijke werkelijkheid” (verklarende woordenlijst in Wetenschap van de Ziel, van Swami Yogeshvarananda Sarasvati). Deze Goddelijke werkelijkheid wordt ook aangeduid met Ātman.

Genoemde auteur Swami Yogeshvarananda Sarasvati (guru van Ātma Muni en daarmee mijn paramguru) zegt het zo:

“Als het Ātman het gevoel ontwikkelt van identificatie met het innerlijk orgaan (het gevoel “dit innerlijk orgaan is van mij”), noemt men dit avidyā, onwetendheid; en het teniet doen van “een dergelijk onjuist gevoel is de functie van vidyā, kennis of onderscheidingsvermogen. Het “innerlijk orgaan (antaḥkaraṇa) is de zuiverste en fijnste werking van prakṛti. Als de ziel “beseft dat ze verschillend is van prakṛti en zich bijgevolg zetelt in haar eigen essentiële aard, “noemen de heiligen dit apavarga, bevrijding.”

Dit betekent derhalve dat al “ons” prakṛti – zelfs de zuiverste en fijnste werking daarvan – niet méér (maar ook niet minder!) is dan middel om onze apavarga, bevrijding, te kunnen bereiken. “Ons” prakṛti (ons stoffelijk omhulsel in al zijn vormen, geledingen en functies) is niet van mij, maar staat mijn “eigen essentiële aard” ten dienste om zich te manifesteren. Deze eigen essentiële aard wordt onder meer aangeduid met puruṣa, zuiver bewustzijn, de ziener, Ātman of Jīvātman, Dàt, ziel, zielevonk, enz. Met dit inzicht en realisatie daarvan evolueert “ik” naar “Ik”, mijn “zelf” naar mijn “Zelf”, mijn “zelf-bewustzijn” naar mijn “Zelfbewustzijn”. Dit is wat Willigis Jäger in bovenstaand citaat aanduidt met ontplooiing van onze goddelijke werkelijkheid.

### ***Ashtanga yoga.***

Enige citaten vooraf:

- 1) Uit “Yoga Intro” van Ātma Vidyā Bhāvana - Yoga Niketan Belgium, vzw: “De meest geprezen Yoga is dan ook de Rājā Yoga of koninklijke Yoga. Ook wordt hij Aṣṭāṅga Yoga genoemd, van aṣṭa = acht en aṅga = delen, dus de achtdelige Yoga. Dit verwijst naar het systeem van Śrī Patañjali zoals het is vastgelegd in het basisboek, de Yoga Sūtra.”
- 2) Uit “Wetenschap van de ziel” (vertaling: C. Keus), hiervoor reeds genoemd:  
Hierin wordt van de Yoga Sūtra van Patañjali aangehaald II.28, in vertaling luidend: “Door beoefening van de onderdelen van yoga verkrijgt men de juiste kennis omtrent Prakṛti (materie) en het wezenlijke van de eigen aard”, waaraan dan wordt toegevoegd: “Van dit standpunt bekeken is rājā yoga de allerbeste methode”.
- 3) Uit “Autobiografie van een yogi” van Yogananda (vertaling Self-Realization Fellowship): “Wanneer echter geleerden over yoga spreken bedoelen zij het systeem dat in de Yoga Sūtra’s (die ook als Aforismen van Patañjali bekend staan) wordt uiteengezet: Rājā (koninklijke) yoga.”
- 4) Uit “Rājā Yoga” van Vivekananda (vertaling: G. van Suchtelen van de Haere): “De mens wenst de waarheid, wil de waarheid voor zichzelf ervaren; wanneer hij haar begrepen heeft, beleefd heeft, haar in het diepst van zijn hart gevoeld heeft, dan alleen, verklaren de Veda’s, zouden alle twijfelingen verdwijnen, alle duisternis zou verdreven worden en alle verwrongenheid zou recht gezet worden.” En dan vervolgens: “De wetenschap der Rājā Yoga stelt zich voor de mensheid een praktische en wetenschappelijke methode tot het bereiken van deze waarheid voor te leggen.”

Naar mijn mening mag ik met het presenteren van dit comité van aanbeveling volstaan als motivatie om mij alhier van de vele yoga soorten tot deze Aṣṭāṅga yoga te beperken. Te meer waar de Yoga Intro (zie sub 1. hiervoor) vaststelt: “Deze Yoga wordt Rājā Yoga genoemd omdat hij de bekroning vormt van alle andere yogavormen, de hoogste trede. Men noemt hem ook nog Integrale Yoga omdat hij alle andere yoga’s omvat en verenigt.”

De acht opeenvolgende delen worden in het meergenoemde Yoga Intro omschreven als volgt:

1. Yama, de juiste geestelijke instelling in verhouding tot anderen.
2. Niyama, de juiste innerlijke instelling.
3. Āsana, de lichaamshoudingen.
4. Prāṇāyāma, de ademhalingstechnieken.
5. Pratyāhāra, de geest losmaken van de zintuiglijke waarneming.
6. Dhāraṇā, ontspannen concentratie – waakzame aandacht.
7. Dhyāna, meditatie (?) – inleving in het onderwerp van de aandacht.
8. Samādhi, eenheidsbeleving – transcendentale ervaring van God (?).

Een eenvoudige vergelijking (die natuurlijk altijd enigszins mank zal zijn) kan soms iets beter verduidelijken dan ellenlange uiteenzettingen. En daarom wil ik hier met instemming ter verduidelijking het beeld gebruiken van het boek “The Tree of Yoga” (B.K.S. Iyengar). Naar mijn mening is deze boom onze echte levensboom!

## ***The Tree of Yoga.***

De acht delen van Aṣṭāṅga yoga kunnen worden vergeleken met een boom.

1. Het wortelstelsel van de boom is **yama**, dat 5 principes omvat:

- a) Ahimsā, geweldloosheid,
- b) satya, waarheidslievendheid,
- c) asteya, eerlijkheid,
- d) brahmacarya, het beheersen van seksualiteit, en
- e) aparigraha, vrijdom van hebzucht.

Het inachtnemen van deze 5 principes betekent beheersing van de vijf actieorganen, te weten: armen, benen, mond, geslachtsorganen en uitscheidingsorganen.

2. De stam van de boom is **niyama**, dat eveneens 5 principes omvat:

- f) saucha, zuiverheid, reinheid,
- g) santosha, tevredenheid, gelijkmoedigheid
- h) tapas, het vervangen van verslavende gewoonten door bevrijdende gewoonten,
- i) svadhyaya, Zelf-studie en
- j) Isvara-pranidhana (Overgave aan God).

Het inachtnemen van deze 5 principes betekent beheersing van de vijf waarnemingsorganen, te weten: ogen, oren, neus, tong en huid.

3. De takken van de boom zijn de **āsana's**, die de fysieke en fysiologische functies van het lichaam afstemmen op het fysiologische patroon van yoga.

4. De bladeren van de boom onderhouden de interactie met de lucht en voorzien de boom van zijn levensenergie. De bladeren verbinden de omringende lucht aldus met het inwendige van de boom. Zij staan symbool voor **prāṇāyāma**, de ademhalingstechnieken, die de macrokosmos en de microkosmos verbinden.

Wie een afbeelding bekijkt van de menselijke bronchi of luchtpijptakken met zijn bronchioli of longsegmenten zal daarbij de frappante gelijkenis met een omgekeerde boom terstond opmerken. Dus de vergelijking is niet zo vèr gezocht!

5. De stam en de takken van de boom zijn bedekt met schors, als bescherming tegen de insecten en als bescherming van de energiestromen in de boom. De schors is dus **pratyāhāra**, die de beoefenaar – op het draagvlak van de vorige vier delen – in staat stelt zijn geest los te maken van de zintuiglijke waarneming; de vensters naar de buitenwereld zijn als het ware gesloten. De geest kan aanvangen met zijn binnenwaarts gerichte reis.

6. Het sap van de boom, die op die innerlijke reis van onze geest de energie transporteert, is **dhāraṇā**, die de concentratie blijft focussen op het centrum van ons wezen.

7. Als de boom gezond is en het sap met zijn leven schenkende energie vrijelijk kan stromen komt de boom in bloei. Dus **dhyāna** is de bloesem van de yogaboom.

8. Als dan uiteindelijk de bloesem evolueert naar vrucht zijn wij in het stadium van de *samādhi*. Zoals de essentie van de boom is gelegen in de vrucht, zo is de essentie van de yogabeoefening gelegen in de vrucht van bevrijding, apavarga. De mens die hier belandt, is: *tevreden met dat wat hij zonder inspanning verkrijgt, vrij van de paren van tegenstellingen, zonder afgunst, evenwichtig in welslagen en mislukking en niet gebonden ofschoon hij handelingen verricht, omdat hij ongehecht en evenwichtig is, omdat zijn denken gegrondvest is in wijsheid en omdat door dit alles zijn werken – verricht zonder eigenbelang - offeranden zijn in de verbondenheid met de/het Al-Ene.*

(zie pagina 1, de aanhef onder Inleiding).

Weinig mensen (je moet altijd voorzichtig zijn!) zullen er zijn, dunkt mij, die het niet vanzelfsprekend vinden dat een boom 24 uur op 24 uur, maand in maand uit en jaar in jaar uit, boom is en zich als zodanig manifesteert. Maar bij dat laatste geldt dan wat ik hiervoor schreef in deel 1, aan het slot van “goede leermeesters”, namelijk dat de boom gedurende zijn gehele bestaan in zijn aard en functie de dienstbare manifestatie is van de/het Al-Ene. Dat de mens ook zo’n manifestatie van de/het Al-Ene is, lijdt geen twijfel; Yoga leert dat dat de essentie, het wezen, van de mens is. Wij zijn *dat*, wij zijn Sat-Cid-Ānanda, wij zijn Zuiver Bewustzijn en yoga nodigt ons uit om binnen de tijd en de ruimte van ons aardse bestaan van daaruit te leven en ons op die wijze volgens ons eigen dharma dienstbaar te maken. Ons handelen wordt dan als vanzelf “purposeful, useful and noble” (woorden van opnieuw Iyengar). Onze werken worden dan offeranden en van die werken “smelt alle handeling weg” omdat wij ons daarin dan niet meer ten onrechte identificeren met ons ego, niet meer zeggen, denken of voelen “ik heb dit of dat tot stand gebracht”. En wij laten de vruchten van die handelingen los zoals een boom zijn vruchten!

Moeten wij hiernaar “streven”? Mij dunkt van niet. Een dergelijk streven is een functie van ons denkvermogen en dat zal altijd trachten ons binnen de perken van dat denkvermogen, dus binnen de wereld van ons zintuiglijk denkvermogen, te houden. Aan de basis dient te liggen de wijsheid, het inzicht, omtrent “Wie ben ik, wat ben ik?” en het zaad daarvan dien ik vervolgens zich te **lāten** ontwikkelen en te **lāten** groeien met liefdevolle ondersteuning, zonder toepassing van welke vorm van geweld ook. Dan zullen de eerste twee treden van de aṣṭāṅga yoga gaan voortvloeien uit, en daarmee geworteld raken in, de enige juiste voedingsbodem, namelijk die van inzicht, liefde en waarheid. “Natuurlijk” ligt er een enorm spanningsveld tussen de zintuiglijke werkelijkheid en – wat ik kortweg wil aanduiden als – de yogische Werkelijkheid. Daarom kan het bijzonder waardevol zijn om voor jezelf enkele leefregels te formuleren die je daarbij kunt gebruiken als toetssteen. Bekend zijn deze twee van Mahātma Gandhi: geweldloosheid en waarheid (ahimsā en satyam). Hierboven noemde ik reeds die van Babajī: truth, simplicity and love. Of deze van de Divine Life Society: serve, love, give, purify, meditate, realise; be good, do good. Zo’n persoonlijke toetssteen in optima forma is naar mijn overtuiging en ervaring óók een “persoonlijke” mantra.

Als onze geest via yama en niyama een yogische koers wil gaan varen is het uiteraard nodig dat die geest de beschikking krijgt over de werktuigen van ons fysiek lichaam en onze ademhalings- en energiekkanalen. Een schipper die naar de andere kant van de oceaan wil kan niet “uit de voeten” (lees: kan niet gaan uitvaren) met een houten vlonder, bestemd voor de overtocht naar de overzijde van de sloot achter zijn woning! Wanneer onze werktuigen het stadium van vlonder niet ontstijgen kunnen ze niet dienstbaar zijn aan het volgen van de beoogde koers; de vlonder volgt de stroming van de oceaan, niet de wil van de schipper. En op diezelf-

de wijze is de oceaan van de mensenwereld vaak heer en meester over ons in plaats van omgekeerd. Leven vanuit onze essentie, vanuit onze eigen aard, vereist dus de beheersing van ons menselijk instrumentarium van lichaam en ademhalings- en energiekanalen.

En als we dan vervolgens, met geest en lichaam, met hart en ziel, ons naar binnen richten, zullen wij meer en meer dáár contact maken met ons Zelf, nodig voor het vervolg van de yogische reis, gericht op het veruiterlijken van ons ECHTE innerlijk, waar vrede, liefde, mededogen en evenwicht wonen, die dan vruchten kunnen gaan dragen.

We zijn dan bezig vorm te geven aan ons sva-dharma, met 24 uur op 24 te doen wat onze roeping is, met gebruikmaking van al onze potentiële mogelijkheden en talenten, gedragen door innerlijke overtuiging en inspiratie. Binnen alle drie de dimensies van ons bestaan – waakbewustzijn, droomtoestand en diepe droomloze slaap – rust dan de ziener in zijn eigen aard.

### **DEEL 3**

#### **YOGA – HET PAD VAN INNERLIJKE GROEI**

“Streven” met het dōel om verlichting, bevrijding, te bereiken is – zoals ik schreef – geen juiste methode. Maar als je begint in te zien wat een werkelijke rijkdom je in je meedraagt dan is het goed dat zaaigoed op de best mogelijke wijze tot groei en bloei te brengen. Die werkelijke rijkdom ligt niet buiten ons, maar ín ons, en is de stralende vreugde van het Zijn en de diepe onwankelbare vrede die daarmee gepaard gaat.

Om dat zaaigoed tot groei en bloei te brengen moeten wij tuinman worden van ons innerlijk, dat wil zeggen ons als zodanig scholen en dat in praktijk brengen.

#### ***De scholing.***

In mijn beleving van de scholing zoals ik die vroeger heb genoten bestond het fundament voor een fors gedeelte uit het erfgoed van Descartes met zijn beroemde uitspraak: “ik denk, dus ik besta”. Hierin wordt dus verwoord: mijn denken is mijn zijn, mijn identiteit valt samen met mijn denken.

Eckhart Tolle schrijft hierover in zijn boek ‘De kracht van het NU’ het volgende:

*De identificatie met je verstand scheidt een ondoorzichtig scherm van concepten, etiketten, beelden, woorden, oordelen en definities dat elke echte relatie in de weg staat. Het komt tussen jou en jezelf, tussen jou en je medemensen, tussen jou en de natuur, tussen jou en God. En verder:*

*Let wel: het verstand is een voortreffelijk instrument als je het goed gebruikt. Bij verkeerd gebruik wordt het echter erg destructief. Nauwkeuriger gezegd, het is niet zozeer zo dat je het verstand verkeerd gebruikt – meestal gebruik je het helemaal niet. Het gebruikt jou. Dat is de ziekte. Je gelooft dat jij je verstand bent. Dat is de misvatting. Het instrument heeft je overgenomen.*

Patañjali leert ons : ‘**Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ, tadā draṣṭuḥ svarūpe ‘vasthānam’**. In de vertaling van Dr. I.K. Taimni is dit: ‘*Yoga is het stilzetten van de wijzigingen van het denken, dan is de ziener gevestigd in zijn eigen, essentiële en fundamentele aard*’. Los van de vraag of

deze vertaling van Taimni wel de meest ideale is, wordt hiermee wel duidelijk gemaakt dat mijn essentie als mens – hier aangeduid als “ziener”- niet identiek is met mijn denkvermogen en dat ik dat denkvermogen moet kunnen beheersen en stilleggen om wél bij mijn “eigen, essentiële en fundamentele aard” te kunnen geraken.

En daartoe leert Patañjali ons Puruśa te onderscheiden van Prakṛti. Puruśa, zuiver bewustzijn, is onze ware aard; maar wij zijn het besef van die ware aard kwijt. De kracht die hiervoor verantwoordelijk is heet māyā, begoocheling, en het resultaat van dit verlies duiden wij aan met:

- a) **Avidyā**, onwetendheid omtrent onze wezenlijke aard waardoor wij “het niet-eeuwige, het onzuivere, het boze en het niet-Zelf houden voor het eeuwige, zuivere, het goede en het Ātman “ (II.5); deze avidyā is dan weer verantwoordelijk in een causale reeks voor de overige kleśa’s (oorzaken van ons lijden), te weten:
- b) **Asmitā**: het identificeren van de kracht van Puruśa, het bewustzijn, met de kracht van het kenvermogen, respectievelijk met het voertuig daarvan; het “ik ben” wordt dan “ik ben dit” en of men met “dit” dan bedoelt ons subtielste of ons grofste voertuig, deze identificatie blijft onjuist;
- c) **Rāga**: het ons aangetrokken voelen door iets of iemand omdat wij dat als aangenaam ervaren;
- d) **Dveṣa**: een gevoel van afkeer voor iets of iemand omdat wij dat als pijnlijk ervaren;
- e) **Abhiniveśa**: het eigen leven dusdanig ervaren als zekerheid en het zo in de greep zijn van de vorige oorzaken, dat wij van dat leven geen afstand kunnen doen.

Zolang deze kleśa’s ons in hun greep hebben zijn zij het welig tierende onkruid temidden waarvan het zaad van onze levensboom niet kan gedijen. Als onze “tuinman” heeft opgelet dan weet hij – zoals gezegd – dat hier sprake is van een causale reeks en zal hij dan ook met opruimen beginnen van e. naar a., van abhiniveśaḥ naar dveṣa-rāga, vandaar naar asmitā, van asmitā naar avidyā en met de opruiming ook dáárvan ligt de weg open naar de verlichting.

### ***De praktijk.***

Maar, nu komt er een hele grote maar: deze opruimingswerkzaamheden zijn niet alleen een intellectuele klus, maar ook en vooral een praktische! Het moet gerealiseerd worden. En hoe moeilijk dat is moge onder meer blijken uit de omschrijving van het daarheen leidende pad als “scherp als een scheermes” (Kathā Upaniṣad); zie hiervoor deel 1-slot. Het kan dus niet anders of Patañjali reikt onze tuinman specifieke instrumenten aan, *abhyāsa* en *vairāgya*:

1. **abhyāsa** is - in het stelsel van Patañjali- de beoefening van aṣṭāṅga-yoga, die daartoe lange tijd dient te worden voortgezet, zonder onderbreking en met eerbiedige toewijding en
2. **vairāgya** is ongehechtheid, het loslaten van begeerte; de boodschap is: hecht je niet aan de wereld, want dat leidt je af van je doel. Wees in de wereld, maar laat de wereld niet in jou zijn. Zoals Sai Baba zei: “*Vroeger of later zul je je gehechtheid aan familieleden en stoffelijke bezittingen moeten opgeven. Alleen hij is een held, die zijn bezittingen opgeeft vóór zij hem worden afgenomen.*”

Om de *sādhaka* (de beoefenaar van deze aṣṭāṅga-yoga) een hart onder de riem te steken leert Patañjali in II.15, dat voor de mensen, die onderscheidingsvermogen hebben ontwikkeld, alles wat voortvloeit uit begeerte pijnlijk is, zelfs als het ons in eerste instantie vreugde geeft (lijkt te geven). Het is goed de fundamentele juistheid hiervan te leren inzien omdat daardoor het loslaten van begeerte uiteraard wordt vergemakkelijkt.

En vervolgens wijst Patañjali ook nog op een ander aspect wat ons van dienst kan zijn. Hij leert ons namelijk dat, wie de eerste treden van ons achtvoudige pad, yama en niyama, op het juiste niveau beoefent, als gevolg daarvan krachten verkrijgt die het voortzetten van het pad terdege kunnen ondersteunen. Bijvoorbeeld: als iemand stevig gegrondvest is in geweldloosheid (ahimsā), wordt daardoor bereikt dat ook zijn omgeving vijandigheid laat varen. Deze ahimsā is immers een uiting van universele liefde, dat is – zo zegt Taimni – *“het vermogen om alle afgescheiden deeltjes van het Ene Leven tot geestelijke eenheid te binden; ieder die vervuld is van zo’n liefde is innerlijk in harmonie met alle levende schepselen en zo vervult hij ze als vanzelf met liefde en vertrouwen jegens hem.”*

Als wij zó onze yoga-scholing kunnen zien dan wordt:

“leren”: ontdekken, “moeten”: ont-moeten, “spanning”: ont-spanning, “ik en zelf”: Ik en Zelf als deel van het/de Al-Ene en dan wordt mijn leven een reis van hoofd naar hart, van ik naar wij, van “ikke, ikke, ikke” naar onvoorwaardelijke en universele liefde. Dan beoefenen wij yoga door het volgen van dit pad van innerlijke groei, in scholing en praktijk.

Als onze “tuinman” geleerd heeft zijn denkvermogen niet meer centraal te stellen, geeft hem dat de ruimte om zich niet aldoor bezig te houden met het verleden of de toekomst maar om te leven in het *hier en nu*. Deze tuinman heeft zijn “roeping” begrepen die Jezus zo prachtig onder woorden bracht in het Johannes-evangelie (4.34): *“Mijn spijs is de wil te doen van Hem die mij gezonden heeft en zijn werk te volbrengen.”* In deze tuinman zijn hoofd, hart en handen in vloeiende overgang met elkander verbonden en in die verbondenheid wordt “handelen”: uitdrukking geven aan-, realisatie van de eigen **ESSENTIE**.

#### **DEEL 4**

##### **KRSNA ZEGT: STRIJD**

##### **BOEDDHA ZEGT: LAAT LOS**

##### **JEZUS ZEGT: HEB LIEF**

##### **OF: MET VERSCHILLENDE WOORDEN HOORT MIJN HART DE ENE WAARHEID**

##### **Kṛṣṇa:**

*“Het onwerkelijke is niet; het werkelijke houdt nooit op te zijn; de waarheid omtrent beide is ingezien door hen, die het wezen der dingen geschouwd hebben.”*

*“Deze lichamen, welke bewoond worden door de Ene Onsterfelijke, Onvernietigbare en Oneindige, zijn zoals men weet, sterfelijk. Daarom, O Bharata, strijd.”*

(Bhagavad-Gita, hfdst. 2, 16 resp. 18, vertaling Mevr. Dr. C. Keus).

In dit citaat wordt duidelijk hoe belangrijk het is dat een mens zijn onderscheidingsvermogen (viveka) ontwikkelt. In de kern is “werkelijk” de toegewijde dienst als mens aan die “Ene Onsterfelijke, Onvernietigbare en Oneindige”, in vers 30 aangeduid als “Deze bewoner in ieders lichaam ...”. En dan volgt deze praktische raad: *“Laat iemand daarom, als hij de zinnen onder beheersing gebracht en zijn gedachten gestild heeft, standvastig in yoga verblijven met zijn denken op Mij als Allerhoogste gericht.”* (hfdst. 2, 61).

O Bharata, o aardse mens, aanvaard de strijd om je leven te leven, maar strijd wel met dit inzicht en met deze instelling. Zo wordt jouw strijd er niet één om een oorlog, ten eigen bate, te winnen maar een strijd die bij jou en anderen innerlijke vrede zal brengen. In deze strijd ben je van binnen stil en kom je tot eigen verwezenlijking. Hier heerst lichamelijke vrijheid, mentale vrijheid en spirituele vrijheid.

*“Deze bewoner is in ieders lichaam...”*. Als Hij het begin en het einde, oorsprong en doel is van mijn leven, zal mijn leven dat ook zijn naar het leven van de ander in wie immers dezelfde bewoner de essentie vormt. Zo levend kan betekenen dat mijn ego het leven er bij inschiet in de strijd, of dat het leven van dat andere ego zijn leven er bij verliest. In dat dilemma is het goed nog eens terdege aandacht te schenken aan Patañjali’s uiteenzetting over de kleśa’s, waarvan hij abhiniveśaḥ als laatste in de reeks noemt. Van daaruit kun je begrijpen de éénpuntige aandacht die Kṛṣṇa vraagt als hij zegt: handel in eenheid met het goddelijke; geef alle gehechtheid op; blijf dezelfde in succes en mislukking; dat evenwicht is yoga. (Bhagavad Gītā, II, 48). Als jij handelt in eenheid met het goddelijke en als dan, als gevolg daarvan, de “dood” resulteert, dan was het feit van dit doodgaan te kwalificeren als “het onwerkelijke”, ondergeschikt aan “het werkelijke”.

### **Boeddha:**

Vivekananda (alleen zijn naam al doet hem een toevlucht zijn) zei over Boeddha:

*Hij legde in zijn manier van leven geen enkele persoonlijke drijfveer aan de dag. En welke man heeft meer gewerkt dan hij? Laat me in de geschiedenis één figuur zien die zo hoog boven iedereen uitgestegen is. Het gehele menselijke ras heeft slechts één zo’n figuur voortgebracht, één zo hoge filosofie, één zo groot medegevoel. Deze grote filosoof predikte de hoogste filosofie, maar had het diepste medegevoel met de laagste dieren en eiste nooit iets voor zichzelf op. Hij is de ideale karma-yogi, die volledig zonder drijfveer handelt, en de geschiedenis van de mensheid laat zien dat hij de grootste mens is geweest die ooit geboren is – onvergelijkelijk de grootste combinatie van hart en hoofd die ooit heeft bestaan, de grootste zielekracht die zich ooit heeft gemanifesteerd.*

*“.....en eiste nooit iets voor zichzelf op”*. Deze woorden zijn in overeenstemming met de mare, dat hij in zijn 29<sup>ste</sup> levensjaar – door het zien van een jammerlijke grijsaard, een zware zieke, een lijk en een bedelmonnik – zijn “gelukkige” weelderige leven aan het hof verliet. En zulks doende kwam hij tot het inzicht dat de mens zich los moet maken van alles wat hem aan het leven bindt, ook de begeerte, de wil om te blijven leven; hij zag hoe de mens in onwetendheid en lijden heen en weer wordt geslingerd op de onstuimige golven van geboorte, ouderdom, ziekte en dood. En ook de Boeddha wijst de zoekende mens een achtvoudig pad, gelegen tussen enerzijds het pad van het najagen van het wereldse vertier en plezier en anderzijds het pad van de kastijding van de eigen materiële verschijningsvorm als mens; het door



Boeddha gewezen tussenpad, veelal aangeduid als het edele achtvoudige pad, is dat van: het juiste inzicht, de juiste intentie, de juiste spraak, de juiste daad, het juiste leven, de juiste inzet, de juiste geesteshouding, de juiste concentratie. En – evenals yoga hamert op het aambeeld van de bewustzijns-groei – zegt Boeddha: geloof niet omdat ik het zeg, maar beproef het zelf en als je ervaart dat het werkt (welke Duitse dichter of filosoof zei ook al weer: “wirklichkeit ist das was wirkt”!), leef er dan naar en help anderen ernaar te leven.

### **Jezus:**

“Wat is het allereerste gebod?” Jezus antwoordde:

*“Hoor, Israël! De Heer onze God is de enige Heer. Gij zult de Heer uw God beminnen met geheel uw hart, geheel uw ziel, geheel uw verstand en geheel uw kracht.*

*“Het tweede is dit: Gij zult uw naaste beminnen als uzelf.*

*“Er is geen ander gebod voornamer dan deze twee.”*

*(Marcus evangelie 12, 28-29; zo ook Lucas-evangelie 10,27 e.v.)*

En op de vraag “Wie lijkt u de naaste te zijn van de man die in de handen van de rovers is gevallen?” is het onvermijdelijke antwoord “Die hem barmhartigheid betoond heeft.” En daarop is dan de boodschap van Jezus (aan ieder van ons): “Ga dan en doet gij evenzo.”

En op een andere plaats in het Lucas-evangelie zegt Jezus nog: “Tot u die naar Mij luistert zeg Ik: “Bemint uw vijanden, doet wel aan die u haten, zegent hen die u vervloeken en bidt voor hen die u mishandelen.”

Het strijden, het loslaten en het liefhebben, zoals hierboven uiteengezet, zijn alle drie gedragsregels voor ieder van ons. Ze lijken zo radicaal, haast bovenmenselijk. Inderdaad, geredeneerd vanuit ons ego is het een contradictie:

- om te strijden zonder te willen winnen (wat dan ook),
- om aardse zekerheid, aardse leven en aardse geluk los te laten,
- om je vijand lief te hebben.

Maar als de mens zich bewust wordt: “*sa Ātman, sa Satyam, Tat tvam asi*” (dat is het Ātman, dat is de Waarheid, dat zijt gij; citaat uit de Chāndogya Upaniṣad) dan “weet” die mens dat ook zijn “naaste” (en dat is degene aan wie “ik” barmhartigheid, respect en liefde betoon, niet degene die dat jegens mij doet!) in essentie Ātman is. Als die ander dan op mijn pad komt op een wijze die ik ervaar als bedreigend enz. en als ik dan daardoor angst, boosheid enz. in mij voel opkomen, mag ik van die ander leren dat mijn yogisch evenwicht misschien wel een beetje in het hoofd zit maar nog niet is gedaald in mijn hart en in mijn handen. Ik heb dan nog werk te doen! Zo zijn alle drie genoemde gedragsregels een voortreffelijk kompas om in ons leven de juiste koers te houden, de koers van de ‘Waarheid-in-Ons’, van het ‘Ātman-in-Ons’; het is niet de koers van ons ego, maar wèl de koers van Zuiver Bewustzijn.

En wij mogen – als we zo in het leven bezig zijn met vallen en opstaan – moed en inspiratie putten uit de Īśa Upaniṣad, met name uit deze woorden: “*Hij die zowel het zuiver Zijn als het eeuwig worden dient, overstijgt door het Zijn voorgoed de dood, bereikt onsterfelijkheid door werk in het eeuwig worden.*”

DEEL 5

B E S L U I T

### **Het al doordringend, goddelijk Zelf.**

*Weet dat het Al, dit dynamisch heelal,  
Met al wat leeft, beweegt en is, doordrongen is van God.  
Begeer niets en zie af van rijkdom en bezit;  
verheug u slechts in Hem, de Heer van het Al.*

*Wie zo hier leeft en werkt op aard,  
mag wensen honderd jaar te leven.  
Wie zo door het leven gaat en werkt,  
doet wel zijn plicht, maar blijft toch vrij.*

*(Īśa Upaniṣad, vertaald en van commentaar voorzien door Dr. W. H. van Vledder, wat betreft de vertaling, daarbij geïnspireerd door de vrije en dichterlijke vertaling van Eknath Easwaran).*

Het pad van yoga, zoals ik dat hiervoor heb willen schetsen, voert van het onwerkelijke naar het Werkelijke. Het is een pad van leven en werken in wijsheid.

Mahatma Gandhi zei in zijn toespraak in Kottayam in 1937 over de hiervoor geciteerde eerste alinea de volgende behartigenswaardige woorden:

*“Omdat God alles doordringt, is er niets dat de mens individueel toebehoort. God is de onbetwiste Heerser over alles wat je bezit. In deze strofe, deze mantra, vind ik de universele broederschap, niet alleen een broederschap van alle mensen, maar van alles wat leeft. In dit vers vind ik een niet te schokken geloof in de Heer en Meester. In dit vers vind ik een volledige overgave aan God en het geloof dat Hij zal geven wat ik nodig heb. Omdat Hij alles doordringt, elke vezel van mijn wezen en van alle wezens, leid ik hieruit af de wezenlijke gelijkheid van alle schepselen op aarde. Dit vers leert mij dat ik niets voor mijzelf kan houden wat behoort tot God en dat mijn leven en het leven van allen die in dit vers geloven een leven moet zijn van volmaakte toewijding en van voortdurende dienst aan al wat leeft en bestaat op aarde.”*

Het pad van yoga is ook het pad – zo leert ons de Māṇḍūkya Upaniṣad – dat de mens voert door de drie bewustzijnstoestanden, om dan uiteindelijk op te gaan in de vierde bewustzijnstoestand. De drie bewustzijnstoestanden worden aangeduid met de letters van het heilig woord, de A, de U en de M, terwijl het AUM als totaliteit het symbool is voor de vierde bewustzijnstoestand.

De eerste bewustzijnstoestand (**vaiśvānara**) leert de mens het universum te zien als het voertuig van zijn naar buiten gekeerd bewustzijn; het bewustzijn van de individuele zoeker breidt zich uit, totdat de leerling, de yogi, met zijn bewustzijn het totale universum doordringt. Dat is de eenwording met de uiterlijke wereld van naam en vorm.

In de tweede bewustzijnstoestand (**taijasa**) keert de zoeker zijn bewustzijn naar binnen, naar de stralende werelden van licht en leven. Hij wordt zich bewust van de inwonende, evolutionaire kracht, die van binnenuit werelden vormt en tot ontplooiing brengt.

In de derde bewustzijnstoestand (**prajñā**) leert de zoeker de Kracht kennen die het universum deed ontstaan en dat doordringt met zijn goddelijk Leven.

De vierde bewustzijnstoestand (**turiya**) is *“de wereld van het Ene-Zijn, ongrijpbaar, onzichtbaar, onuitsprekelijk, boven verstand verheven, boven tijd en ruimte; het is het ene Zelf; het Ene zonder tweede; hier heerst eindeloze, goddelijke Stilte en Rust, Liefde en Vrede.*

In deze Upaniṣad wordt ons geleerd dat ons bewustzijn bij dit alles 24 uur op 24 in actie is, aangezien – zo zegt de tekst - in de eerste, tweede en respectievelijk derde trap ons bewustzijn werkt door de waaktoestand, de droomtoestand respectievelijk de toestand van diepe slaap. In de Yoga-Sūtra van Patañjali wordt dit behandeld in deel 1, 6 e.v.

Wij kennen allemaal van die momenten (die soms wel erg lang lijken te duren...) in ons leven waarin we onszelf horen zeggen: “Ik zie het niet meer zitten, ik weet ’t niet meer!”. Soms komen anderen ons dan “te hulp” met allerlei vormen van afleiding en vermaak of wij grijpen dan zelf naar middelen die ons “verdoven” (dan willen we klaarblijkelijk onze eigen stilte en onmacht, of misschien wel onze kracht, niet horen; daarvoor willen we ons doof houden). Maar dat moment zouden we nu juist moeten koesteren, want dat is de vruchtbaarste bodem om te veranderen.

Als je het allemaal zo goed weet, wanneer het leven zo zonnig is dat je kunt uitroepen “life flows along like a song” dan heb je geen boodschap aan begrippen als wijsheid en moeilijk begaanbare paden en die “hele rimram bij elkaar”; genieten is dan vaak het enige wachtwoord. En dat is dan zijn valkuil!

Maar het wordt anders als je moet constateren dat “everything goes **dad** wrong”. Bedenk dan dat je hier op een gevaarlijk kruispunt staat:

er is de verleiding van “life flows along like a song” en het zal je verbitterd maken, jaloers, boos dat jij niet jouw deel van die koek krijgt;

er is de weg van de “zielige”, de onmachtige, “degene die altijd de klappen moet incasseren”;

er is de weg van de verdoving en verslaving, de vluchtroute.

Maar er is in beide gevallen ook de weg van jouw innerlijke guru, van jouw innerlijk licht. Als je even stil bent en luistert hoor je – welhaast onhoorbaar – de boodschappen die ooit in je hart kwamen en als je even je ogen sluit “zie” je – welhaast onzichtbaar – de liefde waarmee je negen maanden lang werd gekoesterd in het intiemste nestje van je moeder.

Hoor hier even wat **Hazrat Inayat Khan** zegt: *“Het glimlachen van het hart berust op de afstemming van het hart op die hoogte waar het werkelijk leeft.”*

Bedenkend dat deze laatste weg voor iedere mens open ligt is het zinvol om met overtuiging de mantra te laten weerklinken:

AUM! LOKĀḤ SAMASTĀḤ SUKHINO BHAVANTU!

(AUM, MOGE DE HELE WERELD (ALLE MENSEN) GELUKKIG ZIJN!). In deze mantra hebben wij het niet over aards genot, maar over het geluk, de vreugde en de vrede, die van binnenuit komt als wij – zoals Ramakrishna ons voorhield – onze eigen lotusbloem in ons hart helpen tot bloei te komen. Zoals hiervoor in de aanhef van deel 3 is gezegd, moeten wij daarvoor tuinman worden van ons innerlijk; dat is hier de bevrijdende keuze van ja, vóór en wèl (zie pagina 1).

Vivekananda zei: “Ontsteek eerst in je hart de liefde, die nooit heeft gefaald, dan zullen de hersenen ideeën vormen en zal de hand rechtvaardigheid bewerken.”

De mens die dit ter hand neemt realiseert zijn Essentie. Deze mens is verbonden tussen hoofd, hart en handen van zichzelf en met het hoofd, hart en handen van de mede-mens, in de liefdevolle omarming van de Al-Ene.

***De grote familie.***

*Ik zocht mijn ziel, en mijn ziel kon ik niet zien.*

*Ik zocht mijn God en God ontweek mij.*

*Ik zocht mijn naaste en vond hen alle drie.*

Sāntinātha – Henk Stokkermans, april 2003.