

Stilte - Vijñāna Bhairava Tantra

What Hath God Wrought!

Wij leven in een lawaaierige wereld.

Iedereen heeft meningen over alles, en velen voelen zich geroepen om die meningen te delen met iedereen. Tegenwoordig kan dat. Wij leven in een tijd van communicatie. Tele-communicatie.

De verantwoordelijkheid voor die telecommunicatie ligt voor een groot deel bij ene Professor Samuel Morse, die op 24 mei 1844 het allereerste morse-bericht verstuurde. De morse technologie bleek de meest revolutionaire uitvinding sinds de drukpers. Ze vormde de dageraad van het tijdperk van telecommunicatie.

Iedereen heeft meningen over alles, maar op sommige vragen kan geen mens antwoorden.

Het eerste wat meneer Morse verstuurde was het zinnetje "What Hath God Wrought!"

"What Hath God Wrought!" is afkomstig van het vierde boek van de Thora, de Hebreeuwse bijbel of het Oude Testament in de christelijke Bijbel: de Numeri. Het "boek der getallen", naar de twee volkstellingen in het boek, of ook de Bemidbar, "in de wildernis", naar de geschiedenis van het Israëlitische volk gedurende hun verblijf van 40 jaar in de woestijn.

"What Hath God Wrought!" werd in het normale taalgebruik een uitdrukking van verwondering, bewondering of aanbidding. "What Hath God Wrought!" zou min of meer letterlijk vertaald kunnen worden door "Wat heeft God gewrocht", of "Wat heeft God gedaan"

We zouden dit ook ruimer kunnen interpreteren: "Wat is de schepping".

Een eenvoudige vraag

Op sommige vragen kan geen mens antwoorden.

Misschien de Goden, wat we daar dan ook onder mogen verstaan. Of nét niet "verstaan", want wat we er ook onder verstaan, we weten dat het niet correct is, we weten dat we het niet écht verstaan, we weten dat wat we er ons ook bij voorstellen, het enkel een menselijke poging is om iets weer te geven, iets te vangen in woorden waarvan we weten dat het zich niet in woorden laat vangen.

Wij kunnen het de Goden niet vragen.

Maar misschien kunnen andere Goden dat wel.

En dát is precies de aanhef van de Vijñāna Bhairava. De Vijñāna Bhairava begint met een vraag. Een vraag aan een God. Aan Śiva. En de vraag wordt gesteld door iemand die dat wél kan. Śiva is dan wel almachtig, maar in dit geval moet hij antwoorden, want de vraag wordt gesteld door Pārvatī, Devī, Śakti, zijn partner, zijn geliefde, zijn eigen andere kant.

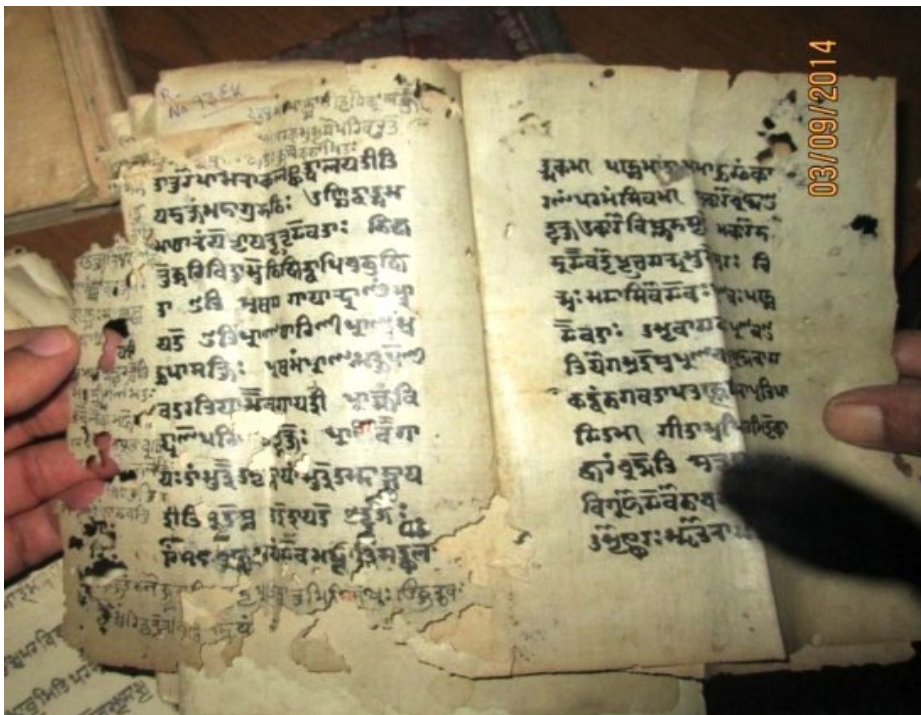
Vijñāna Bhairava

Origine - een korte schets

De Vijñāna Bhairava is een tekst van de Kashmir Śaivisme traditie.

Zoals bij de meeste oude Indische schriftten, is Vijñāna Bhairava moeilijk te dateren. Het is duidelijk dat het om een "oude" tantrische tekst gaat. Volgens sommige bronnen zou hij integraal deel uitmaken van een nog oudere tekst; de Rudrayāmala, die zelf is verloren gegaan. Andere bronnen stellen weer dat de Vijñāna Bhairava enkel gebaseerd is op die Rudrayāmala en er de essentie van bevat. Typische data die genoemd worden variëren van de vijfde tot tiende eeuw na Christus.

Tegenwoordig is Kashmir bron van conflicten tussen China, India en Pakistan, maar eigenlijk is het altijd al een geteisterd gebied geweest. Vanaf de achtste eeuw waren er regelmatig Arabische invallen. Initieel hadden die weinig invloed, maar een paar jaar nadat men hier de Guldensporenslag uitvocht, ging de laatste Hindoe dynastie ten onder en werd het gebied bekeerd tot de Islam. Neveneffect hiervan was de vernietiging van veel tantrische manuscripten omdat die als godslasterlijk beschouwd werden. Halverwege de negentiende eeuw kwam het gebied onder beheer van de Britten, en om politieke redenen stelden die een Hindoe staatshoofd aan (95% van de bevolking was moslim). Onder impuls van de Hindoe mahārāja Sir Pratāp Singh Sāhib Bahādur werd gepoogd de resterende werken te verzamelen en restaureren. Restaureren, want wat men terugvond, waren geschriften op berkenschors, aangevreten door mieren, verstopt op zolders vol schimmel. Het resultaat was de uitgave van de zogenaamde "*Kashmir Series of Texts and Studies*" (KSTS) tussen 1911 en 1947. Deze bevatten een vijftigtal tantrische teksten waaronder de Vijñāna Bhairava.



voorbeeld van een sanskriet manuscript uit Kashmir, aangetast door mieren.

Nu waren die teksten wel "gered", maar slechts weinigen bleken geïnteresseerd. Een van die weinigen was Swami Lakshman Joo Raina (9 Mei 1907 – 27 September 1991) waarvan gezegd wordt dat hij de laatste levende Goeroe was van de Trika tak van de traditie.

In de Sixties -met dank aan The Beatles- bloeide in het westen de interesse in oosterse spiritualiteit en kwamen mensen zoals John Hughes en Pauls Reps in aanraking met het onderricht van Swami Lakshman Joo. Resultaat waren de eerste Engelse vertalingen, commentaren en bewerkingen van de Vijñāna Bhairava.

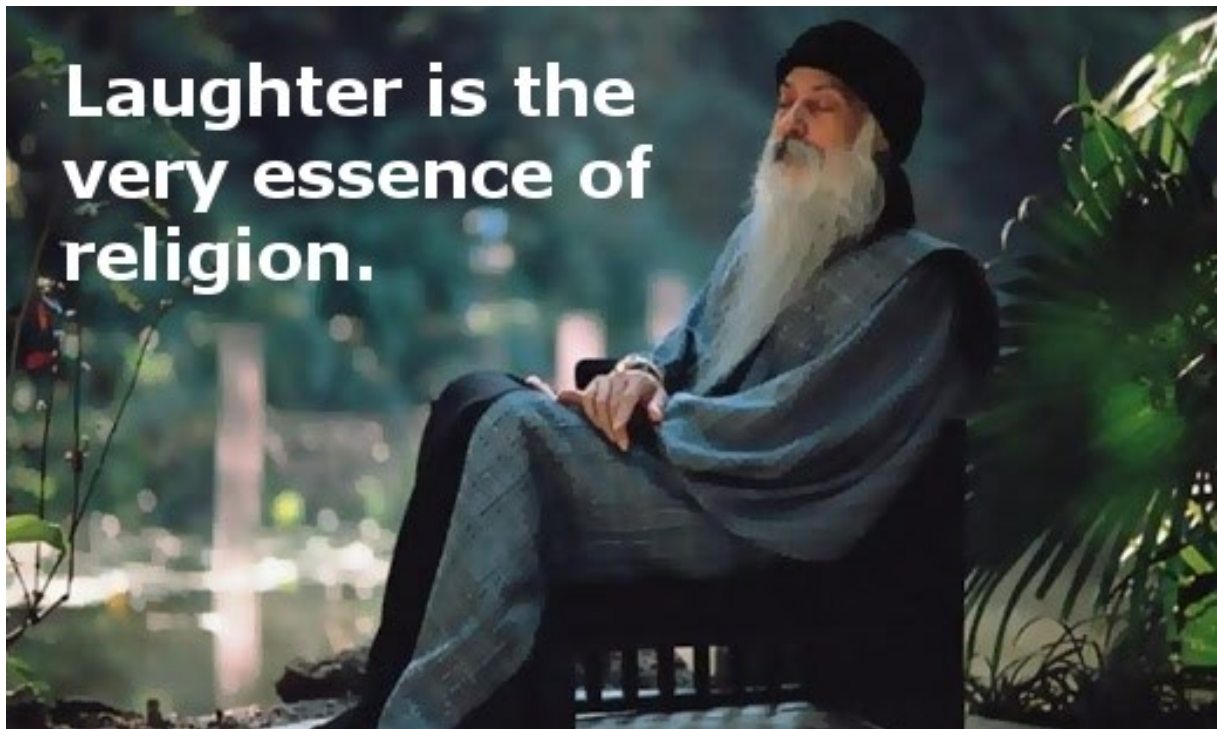
Meest authentieke werken zijn hierbij waarschijnlijk de "*Vijñānabhairava or Divine Consciousness*" van Jaideva Singh en de "*Vijñāna Bhairava -The Manual for Self-Realization*" door John Hughes, beide leerlingen van Swami Lakshman Joo.

Grootste impact echter -ook waarschijnlijk- kreeg de Vijñāna Bhairava door het werk "*Zen Flesh, Zen Bones*" van Paul Reps dat in 1957 gepubliceerd werd. Dit werk bevat vier delen (onder meer het bekende "Tien Ossen" verhaal van Zen meester Kakuan) waarvan het laatste deel "*Centering*" een interpretatie is van de Vijñāna Bhairava. Waar de werken van John Hughes en Jaideva Singh op eerste zicht afschrikwekkend moeilijk lijken, heeft "*Centering*" iets poëtisch, vergelijkbaar met de "*Ashtavakra Gita*" of "*De Profeet*" van Kahlil Gibran.



"Picture Poems" - Paul Reps

Tenslotte, de grootste bekendheid -weer waarschijnlijk- kreeg de Vijñāna Bhairava door het "*Book of the Secrets*" van Osho - Bhagwan Sri Rajneesh. Dit werk bevat de neerslag van zijn lessen, gegeven in 1972 en 1973, over de Vijñāna Bhairava, vertrekkende vanuit "*Centering*". Mogelijks kan de accuraatheid van dit "*Book of the Secrets*", in relatie tot de originele teksten, in vraag worden gesteld, maar zijn verdienste is ongetwijfeld dat het de Vijñāna Bhairava toegankelijk maakt voor westerlingen, en desgewenst een laagdrempelige toegang kan vormen tot de meer oorspronkelijke werken.



Onderwerp

De Vijñāna Bhairava is opgebouwd als een dialoog. Het is een dialoog tussen Śiva en Devī.

De vraag

In de eerste verzen stelt Devī haar Śiva een vraag.

Oh Śiva, wat is uw realiteit?

Wat is dit universum, met wonderen gevuld?

Wat is zijn zaad?

Wie draait er zijn wiel?

Wat is het leven achter zijn vergankelijke vormen?

Hoe mogen we het in volheid beleven, voorbij ruimte en tijd, voorbij woorden en beschrijvingen?

Neem mijn twijfels weg!

In wat volgt antwoordt Śiva. Zijn antwoord bestaat uit een opsomming, een lijst van 112 technieken.

Een eerste lezing

Als we die lijst oppervlakkig overlopen dan vallen een aantal zaken op. En eerlijk gezegd, ze vallen vooral tegen.

Zo lijkt het te gaan om een samenraapsel van willekeurige dingen: dingen die we moeten doen met de adem, met het lichaam, met zintuigen, met emoties, met de natuur, met levenloze objecten, met anderen,... het houdt niet op.

Er is ook dat vermoeiende archaïsche taalgebruik: "Oh Śiva", "Oh Stralende dit", "Oh Gezegende dat", "Oh Śakti"... Tegen het onbeschaamde af.

En het ergst van al: er lijkt geen zinnig antwoord te komen. Devī stelt duidelijke vragen, en als antwoord krijgt ze een lijst met cryptische opdrachten. Een stapel huiswerk. Het lijkt wel een truc uit een opleiding voor managers, leidinggevendenden of politici.

Poging twee

Misschien is het nodig onze kritische geest even te laten voor wat hij is, en de dingen trachten te zien voor wat ze zijn.

De chaos van Tantra

De Vijñāna Bhairava is een tantrisch werk. Een van de betekenissen van het woord "tantra" is "weven". Van dichtbij zien we de individuele draden in een geweven stof. Gaan we een stap achteruit, zien we patronen opduiken. Nog een stap verder en we herkennen de stof als een enkel geheel waarin alle draden verbonden zijn. En tenslotte, in een geïnspireerd moment, beseffen we dat het allemaal slechts manifestaties zijn van een enkele draad. Gesneden, gevouwen, gebogen, gerokken, geplooid, geverfd,... één enkele draad.

De instructies van Śiva lijken een samenraapsel van willekeurige dingen, maar misschien moeten we die stap achteruit durven te nemen.

Formeel is een uitgangspunt van Tantra "Alles is bewustzijn". Alles wat kan waargenomen worden, onze hele "wereld der verschijnselen", het zijn allemaal manifestaties van dat Ene Bewustzijn, en daarvan in wezen niet verschillend. Het ganse lichaam, met adem, zintuigen, emoties is één met de ganse natuur. Schijnbaar levenloze objecten zijn ook leven, net zoals de "anderen".

Alles wat bestaat, van het meest subtiële tot het grofste, van het allerhoogste tot het allerlaagste, is manifestatie van, en één met, dat Ene Bewustzijn. Alles wat bestaat, kan daarom aangewend worden als middel tot bevrijding, want alles wat bestaat, is in wezen niets anders dan de Devī zelf in haar verschillende vormen, zelfs al lijken die vormen een samenraapsel van willekeurige dingen; één enkele draad.

Een liefdesgedicht

Tantra wordt ook een wetenschap van bewustzijn genoemd, een mentale wetenschap, een technologie om de geest te verkennen. Tantra is minder begaan met het "wat" of het "waarom", tantra is vooral bekommerd om het "hoe". Praktisch, direct en efficiënt.

Waarom dan dat breedsprakerige, dat omslachtige, dat archaïsche?

Het gaat vanzelfsprekend om een tekst die opgesteld is in de tijdseigene taal van een cultuur die de onze niet is.

Maar er is meer aan de hand.

De Vijñāna Bhairava is opgebouwd als een dialoog. Geen gewone dialoog, het is een dialoog tussen geliefden. Niet zomaar een stel geliefden; het gaat om Śiva en Śakti. De ultieme geliefden, eigenlijk één en dezelfde, eigenlijk twee aspecten van eenzelfde eenheid. Iets waarnaar verliefde stervelingen slechts kunnen smachten. Een eenheid die nog verder gaat dan het verhaal in Griekse mythologie: de waternimf Salmacis verleidt Hermaphroditus, de zoon van Aphrodite en ze smelten samen in één lichaam. Deze eenheid stopt immers bij het lichaam, maar "lichamen" zijn slechts één aspect van Śakti's manifestatie.

Het is dus niet verwonderlijk dat Śiva zijn geliefde aanspreekt in termen van liefde en respect.

Verwonderlijk is wél het bestaan van de dialoog zelf. Devī is immers verlicht, gerealiseerd, ze kent de waarheid, waarom dan die vragen?

Commentatoren suggereren dat het gaat om genade. Zoals de christelijke God zijn zoon Jezus offert voor de stervelingen, zo stelt Devī de vraag opdat het leven in het universum de kennis van Śiva zou kunnen ontvangen.

Technieken

Een dialoog vol liefde en respect. Maar waarom antwoordt hij dan niet? Waarom een lijst van technieken?

enkel woorden

We hebben allemaal wel eens gehoord van het verhaal hoe Newton, grondlegger van de klassieke mechanica, onder een boom lag te slapen, een appel op zijn hoofd kreeg en daardoor kwam tot zijn ideeën over zwaartekracht, waarmee hij de beweging van de maan en de planeten kon verklaren.

Maar dat waren initieel enkel ideeën, inzichten, een besef. Om die inzichten voor zichzelf te formuleren en over te brengen naar anderen, moest hij eerst een nieuwe taal uitvinden. Die nieuwe taal staat nu in de wiskunde bekend als differentiaalrekening en integraalrekening, of samen de infinitesimaalrekening.

De term infinitesimaalrekening is goed gekozen, want essentieel gaat het hierbij om een beschrijven van dingen die te maken hebben met oneindigheid. Oneindige dingen, zoals oneindig kleine dingen, dingen die nét niet niets zijn, dingen die nét nog iets zijn, ietsen die oneindig weinig verschillen van een echt niets. Ze zijn nét niet gelijk, en toch gedragen ze zich oneindig verschillend.

Met zo'n taal kunnen we zeer indrukwekkende uitspraken doen zoals "twee evenwijdige lijnen kruisen elkaar in het oneindige". Mooi, maar een beetje ver van ons bed. Gelukkig kunnen we er ook gewone dingen mee zeggen zoals "in een loopwedstrijd tussen een schildpad en haas (of een Griekse held zoals Achilles), zal de haas als eerste aankomen, zelfs als die schildpad wat voorsprong krijgt.

Dit lijkt vanzelfsprekend, maar als we er op doordenken, zoals ene meneer Zeno dat ooit deed, dan blijken sommige van die hele gewone dingen onmogelijk, onbegrijpelijk, paradoxaal. Zeno van Elea was een Grieks filosoof die zo'n 2500 jaar geleden zijn medemensen het bloed onder de nagels vandaan pestte met redeneringen die aantoonde dat Achilles het onmogelijk kon winnen van de schildpad, en dat het eigenlijk basaal onmogelijk was om zelfs maar een vinger te bewegen. Zo'n honderd jaar later heeft een bekendere Grieks filosoof, Aristoteles, pogingen ondernomen om die redeneringen te ontzenuwen, maar eigenlijk moest de wereld toch wachten op het genie, en de nieuwe taal van Newton om het lont uit dat mentale kruitvat te halen.

Maar toch...

Newton slaagt er met zijn nieuwe taal wel in om de dingen te *beschrijven*, zodat we bijvoorbeeld kunnen voorspellen wanneer Archimedes zijn schildpad zal inhalen, of wanneer we de manen van Saturnus kunnen zien, maar hij slaagt er absoluut niet in om ons te laten *begrijpen* waar de fout zit in de redeneringen van Zeno. Hij laat ons achter met een wrang gevoel.

Het antwoord moet gezocht worden in wat wij "denken", "weten" of "begrijpen" noemen. We zijn gedwongen toe te geven dat er dingen zijn die we niet kunnen 'begrijpen'. We moeten aanvaarden dat er zijn dingen die een lange neus maken naar ons "denkapparaat". Zoals alles wat te maken heeft met oneindigheid: oneindig klein, oneindig dun, oneindig ver en oneindig dicht. Wiskundige punten, lijnen, afstanden en verschillen.

En hetzelfde geldt voor oneindig groot, denk aan een absoluut "al", zoals in "heel-al":

*Aum. Dat is het geheel. Dit is het geheel.
Het geheel komt voort uit het geheel.
Als het geheel uit het geheel wordt weggenomen,
blijft het geheel geheel.*

Bṛihad-āraṇyaka upaniṣad

Sommige dingen kunnen we slechts omcirkelen met woorden, in welke taal dan ook. In het beste geval is er een diep intuïtief aanvoelen, een glimp in de verte, maar echt "vatten", dat lukt niet. Niet met Newton, niet met de upaniṣaden.

Devī stelt haar vragen ten gunste van ons.

Śiva moet zich uitdrukken op de enige manier die voor ons toegankelijk is,
er zijn enkel woorden.

een enkele kus

Van een Goeroe wordt wel eens gezegd dat hij niet antwoordt op de vragen van de leerling, maar antwoordt met dat wat die leerling nodig heeft.

Śiva, de ultieme Goeroe, doet niet minder.

Oh Śiva, wat is uw realiteit?

Wat is dit universum, met wonderen gevuld?

Wat is zijn zaad?

Wie draait er zijn wiel?

Wat is het leven achter zijn vergankelijke vormen?

Hoe mogen we het in volheid beleven , voorbij ruimte en tijd, voorbij woorden en beschrijvingen?

Neem mijn twijfels weg!

In eerste instantie lijken dit filosofische vragen. Devī vraagt uitleg over de schepping. Maar ze besluit met iets van een andere orde: "Neem mijn twijfels weg" vraagt ze. Alsof ze de dingen wel "weet", maar niet "kan vatten". Zoals we de wiskunde van Newton wel "kennen", maar niet kunnen "vatten". Zoals we "voelen" dat upaniṣaden wel een essentie uitschreeuwen, maar dat we die kunnen "vatten".

Devī vraagt om transformatie.

Patañjali is de dichter, misschien Vyāsa nog meer. Ze beschrijven de liefde op alle manieren die met woorden mogelijk zijn, en zoals bij mooie gedichten worden mensen erdoor aangesproken, ze reageren, emoties komen los en ze knielen in aanbidding voor die grote dichters, want in al die schoonheid voelen ze een onderliggende waarheid. Ze "weten" dat die er is, heel dichtbij, maar ook ver weg want ze ervaren ze niet.

Duizend liefdesgedichten kunnen niet doen wat een enkele kus kan.

Ervaring, die leidt tot transformatie.

Śiva weet dat de waarheid zich onttrekt zich aan het "denkapparaat".

Śiva weet dat de waarheid slechts kan ervaren worden.

Śiva geeft technieken die *kunnen* leiden naar een ervaren.

Dát is zijn antwoord. Het enige dat hij ons kan geven.

Toepassing

Halt!

Śiva geeft ons 112 methodes, methodes die er bedrieglijk eenvoudig uitzien.

Sommige mensen zouden zich kunnen laten afschrikken. 112 technieken? Hoe moeten we daar ooit aan beginnen?

Dat is een prima houding.

Andere mensen zouden dolenthousiast kunnen reageren. 112 technieken? Een uurtje heeft al 60 minuten. Gewoon inplannen!

Dat is de gevaarlijke houding.

Het gevaar bestaat erin dat men halsoverkop tussen de technieken zou vlinderen, om ze even snel weer te verlaten als directe resultaten uitblijven. Dit eindigt met een slagveld, een verwoest landschap waarin een honderdtal modderige gaten en hopen zand, maar van de gegeerde waterput komt niets in huis.

Osho

Maar hoe moeten we het dan aanpakken? Osho (Bhagwan Śrī Rajneesh) adviseert als volgt:

Kies een methode, en speel er een paar dagen mee. Speel ermee, want als je speelt staat je geest meer open.

Indien er een gevoel van affiniteit met de methode ontstaat, indien ze een vorm van welbevinden veroorzaakt, indien er een "klik" is, indien ze een gevoel geeft dat "ze voor jou" is, dán moet je er ernstiger mee omgaan. Vergeet dan de andere methodes en houd je aan die ene gedurende enkele maanden. Wonderen kunnen gebeuren: het is enkel van belang dat het de juiste techniek is voor jou. Indien het niet de jouwe is, dan gebeurt er niets, zelfs niet als je ze leven na leven beoefent.

Ernstig? Patañjali!

Tantra wordt wel eens de "fast track to spiritual enlightenment" genoemd, de snelweg naar verlichting. Een werk als de Vijñāna Bhairava zou inderdaad zulke verwachtingen kunnen scheppen: 112 methodes, methodes die er zelfs eenvoudig uitzien.

Bij Patañjali vinden we óók zo'n snelwegen:

Sutra I.28: *taj-japaḥ tad-artha-bhāvanam*

Dit wordt wel eens vrijelijk vertaald als "japa op Om, de Pranava, de roepnaam van Īśvara". Op eerste zicht bedrieglijk eenvoudig, maar eigenlijk zegt deze sutra veel meer. Dr. I.K. Taimni vertaalt hem als "Voortdurende herhaling ervan en meditatie op de betekenis ervan". Bhāvana betekent hier "blijven stilstaan bij het denken". Het "herhalen" is slechts een voorbereiding op de essentie; het ontwikkelen van de intense devotie, liefde of concentratie naar "Dat". En die essentie is niet zo eenvoudig. Van in het begin stelt Patañjali dat een fundament nodig is:

Sutra I.12: *abhyāsa-vairāgya-ābhyāsaṁ tan-nirodhaḥ*

Abhyāsa en vairāgya: nooit aflatende oefening en afwezigheid van gehechtheid zijn principes waarop Patañjali zijn hele systeem bouwt.

We vinden dit koppel ook in de Bhagavad Gītā - vers 6.35 waar Śrī Kṛṣṇa Arjuna uitlegt dat door abhyāsa en vairāgya de geest onder controle gebracht kan worden.

*śrībhagavānuvāca
asaṃśayaṃ mahābāho
mano durnigrahaṃ calam
abhyāsenā tu kaunteya
vairāgyeṇa ca grhyate*

"Zodra je met een methode aan het werk gaat, dán moet je er ernstiger mee omgaan" zegt Osho. Mogelijks zijn abhyāsa en vairāgya een uitdrukking van wat hij verstaat onder "ernstig".

Springen

We leven niet alleen in een lawaaierige wereld, we leven ook in een resultaatgerichte wereld. Of we nu willen of niet, stiekem zullen we ons vragen stellen: "Als we nu zo'n passende techniek gebruiken, voor geruime tijd, op een ernstige manier, ... gebeurt het dan?"

De vraag stellen is ze beantwoorden. Als we ze stellen, zijn we gehecht aan de resultaten van onze handeling (alles behalve vairāgya), en dus: "jammer maar helaas".

Maar als we ons uiterste best doen, en de vraag niet stellen?

Het venijn zit in de staart. Śiva geeft ons 112 methodes, methodes die er bedrieglijk eenvoudig uitzien. Bedrieglijk, want ze lijken eenvoudig, maar zijn dat niet. Als we de verzen in detail gaan bekijken, dan merken we op dat ze meestal inderdaad "eenvoudig" beginnen, maar ook dat ze vaak eindigen met iets dat niet zonder meer te vatten is. Bekijken we even de eerste verzen:

- De ervaring kan zich voordoen tussen twee ademhalingen. Nadat de adem naar binnen stroomt, en net voor de adem naar buiten stroomt - *de genade*.
- Als de adem omkeert van neerwaarts naar opwaarts, en ook als de adem keert van opwaarts naar neerwaarts - met deze bewegingen, *realiseer*.

Realiseer? De Genade? Misschien een paar pagina's overslaan:

- Stop de deuren van de zinnen als je het kruipen van een mier voelt. *Dan*.

Dan?

Hoe we het ook draaien of keren, we kunnen niets dwingen, niets afdwingen, niets forceren. De woorden van Patañjali, Vyāsa of Śiva zelf kunnen ons maar brengen naar de rand van de afgrond. In geval van Patañjali heel langzaam, voorzichtig, stapsgewijs en geruststellend. In geval van Vyāsa uitgebreid, liefhebbend, soms troostend en soms streng. In geval van de Vijñāna Bhairava zakelijk, kort en krachtig. Maar hoeveel voorbereidende treden we ook afdalen, de afgrond blijft oneindig diep en springen moeten we zelf, en die sprong kunnen we slechts maken in genade.

Genade

We kunnen dingen doen. We zeggen dat we yoga "doen". Maar wat "doen" we eigenlijk?

we kunnen het licht uitdoen en onder de warme dekens kruipen. Misschien gebeurt "*Slaap*".

we kunnen gaan zitten met een rechte rug en de ogen sluiten. Misschien gebeurt "*Meditatie*".

we kunnen trachten de zinnen af te sluiten en de mier te vergeten. Misschien gebeurt "*Dan*".

we kunnen de aandacht vestigen op de spontane ademretentie. Misschien gebeurt "*de genade*".

"Genade" lijkt wel het sleutelwoord. Om de Vijñāna Bhairava waar te maken, is er genade nodig. Anugraha. De genade van Śiva zelf. En we hebben ze vaak nodig.

- Anugraha is oorzaak van het feit dat wij hier en nu zijn waar we zijn. Anugraha heeft ons allemaal ooit onrustig gemaakt en ons op een spiritueel pad gebracht. Een pad door het hier en nu.
- Als Osho zegt "Speel ermee, want als je speelt staat je geest meer open.", is het anugraha die de "klik" met een methode kan veroorzaken.
- Heel even kunnen we iets doen: met enige moeite "vestigen we de aandacht op de spontane ademretentie". Niet evident, want die aandacht zal telkens weer afdwalen, maar wel "te doen".
- Tenslotte: "*de genade*". Śiva zegt wat nodig is en wat kan gebeuren. Anugraha. Het kan niet explicieter. Wie dacht er dat die verzen onduidelijk waren?

Een wonder

"Het" kan dus niet gebeuren zonder anugraha, genade.

Dat kan een beetje beangstigend klinken. We leven immers niet alleen in een lawaaierige en resultaatgerichte wereld; meestal zijn we ook nog belast met een ruime portie controledwang. En genade lijkt iets dat we niet onder controle kunnen krijgen, iets dat van buiten moet komen.

Maar, genade is een gecontamineerd woord. Zo roept het bij mensen met een Judeo-Christelijke achtergrond onwillekeurig beelden op van een impressionante man met een lange grijze baard die ergens vanop een wolk gezeten "genade" schenkt aan ons "arme zondaars".

"*Wonderen kunnen gebeuren*", zegt Osho. En misschien is "wonder" wel een beter woord.

Hoe wonderlijk wonderen ook zijn, ze gebeuren iedere dag. Het eenvoudige feit dat we er zijn is een absoluut wonder: een enkele zaadlozing bevat 200 miljoen zaadcellen, en een vrouw wordt geboren met ongeveer een miljoen eicellen. Wiskundig is de kans op die ene unieke combinatie infinitesimaal klein. Nét niet nul, en toch oneindig verschillend van nul.

Kinderen hebben er geen probleem mee. Voor hen is de hele wereld is een opeenstapeling van wonderen. Ze zijn nog niet geconditioneerd, gecontamineerd. Zij leven de toestand van genade.

Laat de kinderen tot mij komen, en weert hen niet; want derzulken is het rijk Gods.

Lucas 18:16 - Luther vertaling

Genade is geen probleem. Genade *is*. Ze klopt aan onze deuren en tikt op onze vensters, maar wij roepen: "Ga weg! Geen tijd, want ik zoek genade".

"Ik was als een jongen die op het strand speelt en zich vermaakt door een nog mooiere steen of schelp te vinden, terwijl de grote oceaan van de waarheid onontdekt voor mij lag."

Newton - aan het eind van zijn leven.

Tenslotte

113 methodes

In de Vijñana Bhairava geeft Śiva ons 112 technieken, methodes, concentratie praktijken, sādhanā's, dhāraṇā's,... Hoe we de dingen ook noemen, het zijn geen middelen om iets te verwerven, het zijn middelen om te ontdekken wat al is. Meditatie, of slaap, ze vragen geen middelen, ze gebeuren, spontaan. Voorwaarde is dat we ons op een punt bevinden waar we spontaan kunnen zijn.

De technieken die de Vijñana Bhairava aanreikt kunnen helpen bij het realiseren van die voorwaarde; ze ruimen hindernissen op die spontaniteit in de weg staan. Ze kunnen ons op het punt brengen waar dingen gebeuren. Ze leren ons verschillende mogelijkheden om een lekker warm bed op te dekken waarin slaap 'zomaar' kan gebeuren.

Volgens Sadhguru (Jaggi Vasudev) zou het gaan om een uitputtende lijst; er bestaan geen andere technieken. Hij geeft een anekdote waarin Devī dit in twijfel trekt. Na de uiteenzetting van Śiva gaat Devī op zoek naar bijkomende methodes. Jaren later keert ze terug naar Śiva, die zit te praten met de saptarṣi, de zeven sages. Ze zet zich zonder woorden naast hem neer en doet verder niets. Volgens Sadhguru had ze geen andere methodes gevonden.



En toch.

Misschien wilde ze gewoon haar geliefde niet tegenspreken in bijzijn van die zeven ṛṣi's. Of misschien was het een demonstratie.

Osho zegt "Dit zijn al de mogelijke methodes. Als er geen klik is, als er geen enkele laat aanvoelen dat ze de jouwe is, dan is er geen methode voor jou. Vergeet spiritualiteit, en wees gelukkig. Dan is dit niet voor jou".

En op die manier beschrijft hij in zoveel woorden wat Devī eenvoudig toont: de verzwegen methode, de eenvoudigste methode, de honderddertiende methode: niet-doen.

"Ik doe niets,' Is de nectar van vertrouwen. Dus drink ervan en wees gelukkig!"
Ashtavakra Gita 1.8

Een besluit

Mogelijks is dit de belangrijkste les van de Vijñāna Bhairava, van Devī en van Śiva:

Het gaat om eenvoudige dingen.

We hoeven niet naar verre landen, afgelegen kloosters, hoge bergtoppen of verborgen hutten diep in het woud. Lange retraites, geheimzinnige rituelen, duistere seances of dure Goeroes zijn niet de essentie. De essentie, de genade of het wonder is te vinden in eenvoudige dingen in ons en rondom ons, voor iedereen toegankelijk.

We hoeven er maar mee te spelen. Op een ernstige manier. Als met een kus.

En die stilte?

de stilte van Bodhidharma

In de inleiding van "Zen Flesh, Zen Bones" citeert Paul Reys een verhaaltje over een Zen meester, Bodhidharma. Na een verblijf van negen jaar in China vertrok Bodhidharma weer naar huis. Voor zijn vertrek verzamelde hij zijn leerlingen en vroeg hen de inzichten die ze verworven hadden.

De eerste leerling sprak: "De waarheid ligt voorbij bevestiging en ontkenning, want dat is de manier waarop ze beweegt. Bodhidharma antwoorde: "Jij hebt mijn huid".

De tweede sprak: "De waarheid is zoals Ānanda het Buddha land zag: eens gezien, voor altijd gezien". Bodhidharma antwoorde: "Jij hebt mijn vlees".

De derde sprak: "De vier elementen zijn leeg en niet-dingen. Realiteit is niet-iets." Bodhidharma antwoorde: "Jij hebt mijn gebeente".

De vierde leerling boog voor de meester en bleef stil. Bodhidharma sprak: "Jij hebt mijn merg".

stilte - dichter bij huis

Toevallig werd er vorig jaar in de academie de cursus tantra gegeven, in een achterhoedegevecht kwam ik de Vijñāna Bhairava tegen.

In een mail naar Suman schreef ik toen:

"Ik begin pas de laatste dagen te beseffen dat mijn eerste yoga-leraar een "halve" tantrist was."

De oefeningen bij die eerste leraar, die me het sterkst zijn bijgebleven, hebben te maken met observeren van het vloeien van de adem, het observeren van het moment van de overgangen tussen in en uit, en vooral het verblijven in de stilte tijdens de spontane ademretentie die vanzelf optreedt bij lang en fijn ademen.

Een tijdje later realiseerde ik me dat gelijkaardige praktijken ook vaste topics waren tijdens de groepslessen van Flor Stickens of de Yoga-leraren van zijn school. En wat met ānāpānasati uit het boeddhisme, of alles wat verkocht wordt als mindfulness? De technieken van de Vijñāna Bhairava leken wel overal op te duiken. Op zich niet eens vreemd, want het is immers een uitputtende lijst?

In yoga lessen worden die oefeningen meestal aangeduid met "verinnerlijking".

Mijn eerste yoga-leraar noemde ze expliciet "verstillen", of "verblijven in de stilte".

Heel soms bracht hij me tot een verre glimp van zo'n "stilte".

Geen verlichting.

Geen transformatie.

Geen spektakel.

Gewoon stilte.

Een wondertje.



Praktijk

Overzicht

āsana:

- eenvoudige (gekende) houdingen met rustgevend en verinnerlijkend karakter: dichtvouwen van het lichaam, symmetrisch, (half) omgekeerd.
- bewegen op de adem, zo mogelijk beweging inbedden in de adem.
- zo mogelijk uitademing langer maken dan inademing.

relaxatie:

- reis door het lichaam met aandacht en tastzin.
- voelen en loslaten.

prāṇāyāma:

- anuloma prāṇāyāma - rustgevend effect.
- voorstel is zestal rondjes (12 AH).
- uitademing langer dan inademing.
- geen ritmes, geen tellen van de lengte, geen willekeurige ademretenties

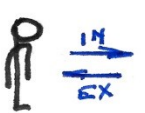
verinnerlijking:

- aandacht bij de adem.
- luisteren/voelen van so-ham.
- zo mogelijk verzinken in stilte

Overzicht			
āsana			
1	Tāḍāsana	berghouding	
2	Pādahastāsana	Uttānāsana	hoofdhouding
3	Vajrāsana	diamantzit	
	Śaśakāsana / Bālāsana	kleine kameel	
	Cakravākāsana	haas	
	Adho Mukha Śvānāsana	kat (neutrale)	
		hond, kop naar beneden	hoofdhouding
4	Śavāsana	lijkhouding	compensatie
5	Ūrdhva prasṛta pādāsana	benen verticaal gestrekt	
6	Dvipāda Piṭham	tafel op twee poten	compensatie
7	Daṇḍāsana	stafhouding	
	Paścimottānāsana	schaarhouding	hoofdhouding
8	Dvipāda Piṭham	tafel op twee poten	compensatie
relaxatie	voelen / loslaten	Śavāsana	
prāṇāyāma	anuloma prāṇāyāma	Sukhāsana / Siddhāsana	
verinnerlijking	so-ham	Sukhāsana / Siddhāsana	

Thema: Stilte

EX > IN
bewegen op de adem

- 1  hier-nu  6X
- 2   6X + 6AH
- 3  4X + 4AH
- 4 
- 5  4X + 4AH
- 6  6X - naar behoefte
- 7  6X + 6AH
- 8  6X - naar behoefte


relaxatie



anuloma prāṇāyāma
IN: beide neusgaten
EX: afwisselend links/rechts
EX > IN
verinnerlijking - SO HAM

Hari Om Tat Sat

Dank u wel.

Dominique.