

BINDEN

ONTBINDEN

VERBINDEN

Eindwerk

Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw

Yoga Academie Mechelen

September 2018

Alice van Renterghem

INHOUDSTAFEL

Pagina	Hoofdstuk
2	Dank
3	Inleiding
4	Verbinding
5	Intermezzo
6	Levensloop
10	Jaren later
12	Simon
17	Spraaktherapie
20	Nāda Yoga
34	Liefde
36	Niet aangeslagen geluid
41	Vergeven
44	Bewustzijn
66	Einde

DANK

Wat ik heb mogen leren van Atma Muni en Suman draag ik in mijn hart. Het is het voorleven van een zijn dat leidt tot Zijn. De inspiratie vloeit en bestuift ons allen. Dank daarvoor.

Dank aan alle medestudenten en andere inspirerende leraren die ik mocht ontmoeten.

Dank aan Janaka voor de gastvrijheid en de kleine babbeltjes.

Dank aan Jan, mijne man, voor het geduldig wachten.

Dank aan Simon, mijn zoon, voor zijn Zijn.

Dank aan Armand De Brauwere, mijn yogaleraar, voor de inwijding in de wonderere wereld van de klanken.

Dank aan mezelf voor het grote geschenk dat ik mezelf heb gegeven. Een inwijding en opleiding van 5 jaar ! Als ik er in slaagde het 5 jaar "vol te houden", dan zou ik afstuderen in het jaar dat ik 72 word ! Ik dank mezelf dat ik in mezelf ben blijven geloven. Het studeren voor de examens viel me - vooral de eerste jaren - zwaar, het geheugen liet me soms in de steek. Maar elke keer als het me te moeilijk werd, zei er een klein stemmetje diep in mij : "doe maar voort".

En dank aan het leven dat me is gegeven om het volledig te leven.

INLEIDING

Waarom ween je mijn vriend ?

Voor U is er geen angst en geen dood.

Waarom ween je ?

Voor U is er geen ellende

Want jij zijt als de blauwe lucht.

Onveranderlijk van aard.

Wolken van kleuren schermen haar af,

Spelen even en verdwijnen dan weer.

Het zijn slechts de wolken die verdwijnen.

Vrij naar Avadhuta Gita

Niets gaat verloren.....

Wat blijft ? Gedachten, gevoelens, energieën ?.....

En in welk soort leven ? In een mens, een "ziel" of een andere vorm van leven ?

En is er dan een voortzetten van de ontwikkeling die in de "vorige levens" is opgebouwd ?

Maar "ik" is er niet meer ? Als "ik" mezelf niet realiseer in dit leven ben "ik" weg. Als het "ik" verdwenen is, is het verlangen ook verdwenen.....

Trilling, energie, bewustzijn blijft.

En als "ik" me realiseer in dit leven ? Dan ben "ik" Ik geworden en Puur Bewustzijn.

Maar als "ik" Bewustzijn ben dan ben "ik" er niet meer.

Dan is er alleen Zijn, Bewustzijn.

VERBINDING MET HET ZELF

Ik reageer nog steeds op het verleden.

Door niet meer te reageren kan ik die energie gebruiken om te transformeren.

Als al de reacties gestopt zijn, tot rust gekomen, kan de sluier verdwijnen en maak ik verbinding met hetzelf.

Ik verander door niet te veranderen.

Ik reageer dan niet meer.

Ik observeer de gewaarwordingen.

Ik ervaar het lichaam.....

Door de toestand van het hier en nu te aanvaarden vertraagt de ademhaling. Het lichaam ontspant en de gedachten sleuren me minder mee - ze springen minder van de hak op de tak. Vanaf dat moment kan de adem bewust gestuurd worden.

Ik volg de adem.

Ik voel het punt waarin de adem uitdooft en van waaruit - na een moment van stilte - een nieuwe inademing start.

De adem vertraagt tot zijn natuurlijk ritme.

Het lichaam voelt zich veilig, gedragen.

De geest is kalm en helder. Het hart durft zich te openen.

Ik voel de verbinding met het lichaam.

Ik voel de verbinding met het Zijn.

Ik voel de verbinding met het bewust-zijn.

HET ademt

INTERMEZZO

Al het belichaamde is me te beperkt.

Ik ben zo wijd !

Naar het ongeschapene heb ik mij gericht

Al een eeuwigheid.

Ik heb het gevangen.

Het heeft me geopend wijder dan wijd ;

Al het andere is me te beperkt ;

Dat weet U wel, U die ook daar zijt.

Men is vrij in het nabije

Niet gescheiden ;

Daarom wil hij dat het zo is

Met ons beiden ;

Gij hebt het verkeerd die nog achter blijft

In de beperkte wereld

En door grote vroomheid niet aankomt

In de wijde weidsheid.

Want in het wijde is men verheugd

In de grote hoop dat men daar altijd

Zonder zorgen zal zijn van eeuwige nood.

LEVENS-LOOP



Wat wil dat zeggen : binden ?
Wat wil dat zeggen : ontbinden ?
Wat wil dat zeggen : verbinden ?

Waar begint het binden ?
Waar wordt binding verbinding ?
En ontbinding is dat loslaten ?

Hoe begint een leven ?
.....een eicel.....
.....een zaadcel.....

De vereniging van man en vrouw
En dan kan een kind geboren worden.....

Mijn moeder voelde zich zo gevuld, vervuld, draagster van een kind in haar schoot,
haar 1e kind. Een zalig gevoel van volheid, éénheid. Waarom kon dat niet

voortduren? Waarom moest het kleine wezen afgestaan worden aan het leven ?
Het was moeilijk voor haar, pijnlijk ook.
Drie dagen duurden haar weeën. Hulp van buitenaf was nodig.....Ik werd met de
verlostang op deze wereld gezet !

Wanneer de baring niet vordert en het hoofd al zover is ingedaald dat het op de
bekkenbodem staat, kan een “tangverlossing” nodig zijn. De tang wordt zo
aangelegd dat de gebogen lepels van de tang als een mutsje over beide oren van
het kind liggen. De beide helften van de tang worden afzonderlijk in positie gebracht
en daarna aan elkaar geklikt. Overal wordt gelijkmatige druk uitgeoefend. Knijpen is
uit den boze ! Als de tang goed zit, legt de dokter zijn andere hand om de greep van
de tang en trekt heel langzaam het hoofdje tevoorschijn. Het knijpen, dat niet
helemaal te vermijden is, is een groot nadeel van de klassieke verlostang.....

Gekwetst kwam ik op deze aarde. Een open wonde in de hals, de gehoorzenuw van
het rechteroor geraakt. Maar.....hier was ik dan ! Ik had het gehaald ! En ik was
geliefd ! De schat van mijn vader die me koesterde. De trots van mijn moeder die
met me pronkte....

Als baby was ik net als andere baby's zoiets als open aandacht. De bewuste
aandacht “betastte” het gelaat van mijn moeder, de gordijntjes van de wieg, het
geluid van de radio, enz.....

Ik had er geen idee van dat er binnen en buiten bestond. In de aandacht die ik was
verscheen de honger in de maagstreek, verschenen de geluiden. Dat was duidelijk.

Maar mijn ouders vertelden me dat ik was wat zij zagen en niet wat ik was. Wat ik
zelf ervaarde als mijzelf kon hen blijkbaar niet schelen.

Ik was het plaatje dat verscheen op hun netvlies en ik bleek een klein meisje te zijn,
met bepaalde eigenschappen die zij goed of slecht vonden.....

Ik geloofde ze en begon zelfs te voelen dat ik was wat ze zagen en vonden.

En zo werd ik een meisje dat soms braaf was, soms stout en vergat ik stilaan hoe ik
mezelf had ervaren. Ik noemde mezelf “Alicke” en zei dan “Alicke wil een koekje”
“Alicke wil niet naar bed” en dan lachten ze en zeiden : “wil jij een koekje” “wil jij
niet naar bed”.

En ja, ik wende aan het idee dat het lichaam “ik” genoemd wordt en ook zijn
verlangens en eigenschappen en activiteiten. Ik raakte gewend aan het idee dat ik

iemand ben die in een vel woont en begon met al die "Alicekes" te spelen en alle kanten uit te projecteren.

Ik schoot er een in mijn hoofd en noemde die "de denker". Ik wist wel dat er geen vrouwke in mijn hoofd zit, maar ik gedroeg me alsof "zij" het is die de gedachten produceert.

Dus schiep ik een beeld van mezelf gebaseerd op wat mijn ouders zagen op hun netvlies en hun vaak angstige onrijpe reacties op mijn spontaan gedrag en dat beeld noemde ik "mijn persoonlijkheid".

En ik groeide op.....

Verbinding was er in de straat waar we woonden op het "Zuid" van Antwerpen, toen nog een simpele volksbuurt.

Grootvader (vake) en grootmoeder (bonneke) woonden recht tegenover ons. Tante Maria en nonkel Charel 2 huizen verder, met mijn vriendinneke en nichtje Dianeke. Jackie, mijn neefje op de hoek van dezelfde straat met tante Nannie (eigenlijk heette ze Aline, maar dat kon ik niet uitspreken) en nonkel Jos.

De straat was ons domein. Een hele straat ! Zonder auto's ! Die reden daar nog niet.

Hier leerde ik samen spelen, samen lachen, samen zijn. Poppenkast, verkleden, verstopperke, "buske stamp", fietsen, rolschaatsen, hoelahoep (de "grote" mensen deden mee), Schipper naast Mathilde op TV bij tante Maria. De enige TV in gans de straat !

Met vriendinnekes stapte ik naar school, dichtbij de Groenplaats. De kathedraal was mijn lievelingsplek, daar in de stilte en grootsheid kon ik nog iets van die bewuste aandacht voorbij het lichaam ervaren.....

Ik geloofde in de hemel en Jezus en Maria. Aan tafel barstte ik soms in tranen uit omdat mijn vader, mijn geliefde vader, zeker naar de hel zou gaan, want die ging nooit naar de kerk, terwijl ik in de hemel zou zijn !

En ik groeide op tot een dromerig, stil kind, gefascineerd door taal, boeken, toneel, kunst, muziek enik was gelovig !

Plechtige communie zou een hoogtepunt worden voor mij ! Vereniging met

Christus !

Ik had geen aandacht voor het mooie witte kleed, met liefde gemaakt door Mariette die boven ons woonde. Ook het feest dat werd voorbereid kon me niet boeien. Al mijn aandacht ging naar de misviering uit. Naar het ter altaar gaan.....

Het grote moment brak aan ! We gingen naar de kerk.....traden binnen. Jongens op een rij, meisjes op een rij. Zo stapten we door de middengang.

Vol verwachting, heel devoot, sereen, ingetogen, schreed ik voorwaarts. Ouders zaten op de banken, wuifden, lachten. Het ging allemaal aan mij voorbij. Voorwaarts naar het altaar ! Daar zou het gebeuren ! “Meneer pastoor” kwam ook bij mij. Ik kreeg “het lichaam van Jezus” op mijn tong. Een koud, hard ding ! (schijfje ongedesemd brood) En er gebeurde niets ! Alleen een vieze smaak op mijn tong !

Oh, al mijn verwachtingen, mijn invullingen waren dat luchtspiegelingen, illusies, dromen, kinderspinsels geweest ?

Ze hadden het me zo mooi voorgesteld. Vereniging met Christus !

De andere kinderen waren uitgelaten, blij met de geschenken, het mooie kleed, het feest.....

Ik bleef verweesd achter.

Toen heb ik de kerk achter me gelaten en ben mijn eigen zoektocht begonnen.

Nog te jong om onderscheid te maken verwierp ik het goede met het slechte....

Jaren later

Mijn zoon Simon is 2 jaar, op 8 maanden geboren met een stuitligging. Een bevalling op leven en dood. Hij is even zonder zuurstof gebleven !

Hij evolueert traag. Lopen, spreken ... het duurt langer dan "normaal". Ik check, kijk rond, vergelijk, informeer, vraag mijn moeder om raad. Zij ziet niets "verkeerd". Kinderarts spreekt zich nog niet uit.....
We zijn dan in het jaar 1970 !

Daar met Simon, mijn zoon, is mijn bewustzijn geboren !

De aandacht die ik in wezen ben, de aanwezigheid, het Zijn roert zich. Bewustzijn openbaart zich. Confrontatie met zijn. Hoe is deze wereld ? Wat is deze wereld ? Hoe functioneert deze wereld ? Wat niet conform is wordt afgewezen of gepamperd ?! Hoe wordt op "afwijkend" gedrag gereageerd ?

Ik dank mijn lieve mentaal gehandicapte zoon om wie hij is. Hij is "mijn strenge meester". Door hem leerde ik de wereld kennen en mezelf. Actie - reactie. Hoe reageert de mens ? Waar liggen de prioriteiten ? En wat is er achter de sluiers ?

Simon gaat naar de Parcivalschool, bijzonder onderwijs van de Steinerschool. Hij vindt zijn plek. Creatief klein manneke speelt snel panfluit, daarna dwarsfluit, tekent, schildert, maakt ellenlange getallenreeksen, breit sjaals, weeft, voelt verbinding, leeft verbinding, is verbinding.....

Sarah, mijn dochter, komt later. Een mooi no-nonsense kind.

Samen met mijn man verdiep ik me in het esoterische, het spirituele. Hij oreert voor vrienden passages van Gurdjieff. We verkennen het soefisme, het boeddhisme.

Met vrienden experimenteert hij met drugs.....Raakt verslaafd aan heroïne.....Ik voer hem van..... hospitaal..... naar.... hospitaal, van..... ontwenningsklinieknaar ontwenningskliniek..

Steeds tracht hij zijn leven te beteren.....Wat hem uiteindelijk lukt.

Maar dan is het huwelijk reeds lang ontbonden.....

Wat is dat binding, wat is dat ontbinding, wat is dat verbinding ?

Wat leert het leven ?

Wat moet gebeuren zal gebeuren en we zijn steeds op de plek die de juiste plek is voor ons om te leren wat we moeten leren. Het is niet zo belangrijk om de feiten te onthouden, maar wel de lessen die we kunnen trekken uit de gebeurtenissen in ons leven.....

Jaren later trouw ik voor de 2e keer. Met Jan, mijne man, die de kinderen en intussen ook de kleinkinderen warm omhelst.

Ik ben dankbaar om de bindingen die verbindingen geven, ontbindingen die vrijheid bieden.

Op vele plaatsen heb ik gewoond. Uit 2 huizen gezet zonder te weten waar de volgende dag wakker te worden. Een periode gekend waarin er alleen bloem en water was om pannenkoeken te bakken voor de kinderen en mij.

En elke keer was er licht. Elke keer was er een oplossing.

Aanvaarding, laten zijn wat er is, er naar kijken, overgave.....

Het is te leren.

Verbinding voelen en openstaan.

Opgaan in het grote geheel.

Die druppel, die ik ben - die wij zijn, hoort erbij.

Dat grote geheel.....dat zijn wij.



SIMON

Simon werd geboren met de navelstreng om zijn hals gedraaid.....

Door een gebrek aan zuurstof bij de bevalling is er beschadiging aan de hersenschors. Zijn ontwikkeling verloopt langzaam. Zitten, staan, lopen, praten, het heeft meer tijd nodig.

Langzaam wordt duidelijk dat er een mentale achterstand is en door de stoornis in de hersenen ontwikkelt zich epilepsie. Er doen zich absences voor, aanvallen van afwezigheid waarbij hij gaat staren en contact met de omgeving verliest. Later volgen meer plaatselijke ontladingen in bepaalde hersendelen, met de daarbij horende arm- en been-trekkingen, het gedurende lange tijd open en sluiten van de lippen.....ogen die omhoog draaien..... Gelukkig doet de 'grand mal' met stuiptrekkingen zich slechts 2 x voor tot op heden.

Tijdens periodes van spanning en verwachting (vb kerstperiode - verjaardag) doen zich psychische stoornissen voor. Hij ziet zich op TV, neemt deel aan "de reis rond de wereld" en wou ooit naar de ministers stappen omdat die "arme gehandicapte" niet mocht meedoen aan "het spel".

Simon denkt anders, minder snel, kan zich minder goed aanpassen aan de eisen van zijn omgeving. Hij bekijkt de wereld alleen vanuit zijn perspectief, was als kind heel impulsief.

Leren lezen is nooit gelukt, maar hij herkent de letters. Wat is het verschil? Het praten is onduidelijk. Een gesprek met hem gaat over hem, wat hij beleeft en kan.

Soms is er een flits van empathie en interesse in de ander. Maar hij heeft een groot hart en deelt graag wat hij bezit. De kindse naïviteit, de puurheid is gebleven...

Va, mijn lieve schoonpapa, leerde Simon waar elke tram en bus naar toe rijdt en de kleine "wijze" jongen sloeg die informatie op. In zijn autistisch brein kregen al die bestemmingen een plaats. Overal weet hij de weg !

Epilepsie is onvoorspelbaar, een aanval, een absence kan optreden op elk moment. En toch, de drang om zich te manifesteren, om iemand te zijn was groot.

Om de dwangmatigheid van Simon te doorbreken raadt Suzy, kunstzinnige therapeut en vriendin, me aan om hem naar buiten te laten komen met zijn fluitspel. Wat zou hij ervan vinden om op straat te fluiten ?

14 jaar was hij. Ik bracht hem naar de "Wilde Zee" te Antwerpen (een gezellige toen nog niet zo drukke buurt hartje stad). Daar mocht hij fluiten met een vergunning.

Met een hart vertrouwend op het Zijn ben ik naar huis gegaan en heb me in mijn kamer verbonden met het grote geheel. Later haalde ik hem op. Een andere Simon stond voor mij ! Hij straalde ! Een heldere blik, vol zelfvertrouwen en.....hij had wat centen verdiend !

Ik geloofde en geloof nog steeds in zijn toen verborgen, maar aanwezige krachten. Hebben we niet allemaal onze weg te gaan in dit leven ? Een weg naar het Zelf.

Waarom zouden mensen met minder verstandelijke vermogens belemmerd worden om die weg te gaan ? Zijn het niet juist de verstandelijke vermogens die we moeten overstijgen ? Waarom worden de meesten onder hen nog steeds betutteld en samengebracht in "instellingen" in een ongewone leefsituatie ?

Ook ik heb die weg bewandeld en gezocht naar een plek voor hem, weg van mij, zodat de "bemoedering" weg zou kunnen vallen. In deze maatschappij heb ik geen plek gevonden, waar plaats is, en waar een spirituele yogische benadering voor mentaal anders zijnden in leefsituaties beleefd kan worden.

Simon is thuis en heeft het goed. Is gelukkig. Overstijgt zichzelf. Volgt fluitles. Speelt op jaarmarkten, trekt het vlaamse land door, verdient een cent. Schildert mandala's en helpt als vrijwilliger van het OCMW de "oudjes" in een service centrum.

Elke dag doen we samen yoga. Hij komt tot stilte en de tremor die zijn lip doet

beven verdwijnt.....

Bij mensen met een verstandelijke beperking stroomt de energie van het denken en het denkvermogen niet vlot door, waardoor het denkproces stagneert. Deze remming kan problemen geven bij het uiten van gevoelens en emoties. Angst, boosheid is moeilijk onder woorden te brengen. Daardoor kunnen frustraties ontstaan die tot conflicten leiden.

Yoga stimuleert de doorstroming van de energieën die door de mentale handicap geblokkeerd zijn. Buikademhaling zorgt ervoor dat er meer rust in het denken komt en geeft een ontspannen gevoel. Zelfbeheersing en emotionele stabiliteit neemt toe.

Evenwicht, kalmte, harmonie en balans in het zijn. Ruimtelijk denken vergroot. Bewust en geconcentreerd bezig zijn met yoga laat het zelfvertrouwen groeien. Flexibiliteit en evenwicht nemen toe. Concentratie ! Meer mentale helderheid ! Minder intensieve negatieve emoties !

Ik laat hem de aandacht richten op de voeten, de onderkant van de voeten op de mat.

Hij voelt de voeten, de tenen, de hielen, de binnenkant van de linkervoet en de rechervoet. Hij voelt de enkels, de onderbenen die zich spontaan op- en ontspannen en gaat zo langzaam opwaarts, alle delen van het lichaam aan-rakend van binnenuit.

Verinnerlijking....Voelen.....Een bewust worden van het lichaam.
Kalmte, harmonie in het zijn !

Het lichaam versoepelt. Evenwicht vergroot. Hij staat op 1 been !

Na het beoefenen van simpele kriyā's, zachte strekkingen, savāsana, zitten we beiden op een kussentje op de mat in kleermakershouding. Ik geef hem een klankconcert.

De trillingen van de klankschaal werken na.....Dan volgt de bhrāmari..... Hij zoemt als een bij..... later herhalen we samen de heilige mantra AUM.

Wat een wonder om te zien wat er bij hem gebeurt !

Volledige ontspanning.... een rusten in het Zijn.

Hij luistert naar de klank. De adem past zich aan. De verklanking gebeurt in de mond.

We gaan mee in het geluid en het wordt een nauwelijks hoorbaar reciteren.

De klank verinnerlijkt. Ook ik sluit de ogen en laat zijn wat er is.

De mantra wordt in gedachten herhaald en klinkt in het hart.

Versmelting met ritme en vibratie van de mantra.
Het reciteren is een spontaan, ontspannen gebeuren, een beleven en overgeven.
Omhulling tot op het bot !

De aandacht ligt in de buik, op de in- en uitademing. Het reciteren wordt
prānāyāma.

De klank door-trilt het lichaam, doorstroomt het hersengebied, herhaalt zich
moeiteloos en voortdurend in het hart. Een gouden regen valt op ons neer.
Volledige omhulling.....opgenomen in het grote geheel !
En dan is er stilte

Simon heeft een zalige glimlach om het gelaat.
Ik herken de Buddha in hem.
We vouwen de handen in namaste en zingen :

Lokah samastah sukhino bhavantu
Om shanti shanti shanti
Moge alle wezens gelukkig zijn.....

Zijn houding verbetert. Hij voelt zich beter in zijn "vel". Energieën stromen meer
door.

Er komt een soepelheid in zijn handelen. Fluitspel verbetert. Alertheid neemt toe
en de verbinding met de buitenwereld vergroot.

Is dat wat hij nodig heeft ?

Het zijn de dingen die gebeuren. Het leven leeft zichzelf vanuit een liefde, een
overgave aan wat er is. Een handelen in "niet handelen". Het gebeurt gewoon zo.
Ik kan er alleen maar met verwondering naar kijken. Ik doe dat niet. Net of ik ben
gewoon een uitvoerend orgaan van wat gedaan moet worden.....

Simon was 16 jaar en een moeilijke agressieve puber.

Ik volgde antroposofische behandelingen voor mijn toen chronische rugpijn.
Kruidenbaden, massage, ontspanning....

Nagenietend op de massagetafel - tussen waken en slapen - zag ik een mystieke figuur voor me, met een gevleugelde helm op het hoofd, omgeven door een stralend licht !

Ik beleefde die verschijning als een incarnatie van Simon.

Dankbaarheid welde in me op, nederigheid ook. Al knielend prevelde ik : "mijn God, mag ik deze ziel begeleiden ?"

Was dat reëel ? Zag ik dat echt ? Voor mij maakt het niet uit.
Die ervaring hielp me door een moeilijke periode in mijn leven en door die ervaring kwam ik tot de aanvaarding van wat was.

Ik was alleen met 2 pubers !

SPRAAKTHERAPIE

Het huwelijk wordt ontbonden. Etienne vertoeft 2 jaar in Nederland in een ontwenningsoord en gaat later naar de ashram van Bhagwan in Puna.

Ik voel me slecht. Hij betaalt geen alimentatie en heeft bezoekrecht afgewezen.

“Zijn kinderen zijn zijn kinderen niet meer”, een verkeerde interpretatie van de leer van Osho en het mooie gedicht van Kahlil Gibran. Ik wil niets meer met hem te maken hebben. Ik zal het zelf wel redden.

En ik ga in spraaktherapie.

Rudolf Steiner zei dat het therapeutisch omgaan met spraak mensen kan helpen een betere harmonie in zichzelf te verwezenlijken. Wezenskenmerken komen in de spraak van de mens tot uiting.

Een spraaktherapeut werkt met spraakoefeningen. De oefeningen worden meestal door gebaren en bewegingen begeleid die het spreken voorbereiden en versterken. Soms worden ballen of stokken te hulp genomen om gebaar en spraak nog meer vorm en richting te geven.

Aan het spreken ligt een beweging ten grondslag : de ademhaling, het ritme tussen de in- en uitademing. De long als ademend orgaan staat in directe verbinding met de bloedstroom en het hart. De ademhaling hangt dan ook samen met processen die zich in het gehele lichaam afspelen, van de kruin van het hoofd tot in de kleine teen.

De kwaliteit en de manier van spreken heeft een directe invloed op de in- en uitademing, dus op het hele lichaam. Het masseert het lichaam van binnenuit en heeft op deze manier een genezende invloed op het lichaam.

Het spreken is een vorm van expressie waardoor we ons in de wereld hoorbaar en kenbaar maken. Dit heeft een bevrijdende, ontspannende werking. De inademing die volgt op het spreken is een verinnerlijking, een impressie die ons tot onszelf brengt.

In de grote ritmen van het leven ademen we bij de geboorte in, bij het sterven ademen we onszelf weer uit. De slaap is een vorm van versterkte uitademing, een ontspannen en loslaten. Het waken is een vorm van versterkte inademing, het zich inspannen en handelen.

Het kleinste snelste ritme in het gezelschap van de levensritmen is de hartslag, het samentrekken en weer ontspannen van de hartspier. Ook hierin kunnen we een ademend ritme herkennen. Alle spieren leven in dit ademend ritme van ontspanning en inspanning.

Spraaktherapie komt niet alleen in aanmerking om spraakproblemen te behandelen maar kan ook op heel andere klachten een genezende werking uitoefenen. De klinkers, medeklinkers, het ritme, de klankkleur worden beleefbaar. Het is een therapie die het volwassenen mogelijk maakt een actieve houding te ontwikkelen t.o.z. van lichamelijke en psychische klachten.

*Ach mijn ziel is vol van klanken
In dit uur van louter kleuren
Klanken die om hoge ranken
In een dolle tuin van geuren*

Paul Van Ostaeyen

Het was het lievelingsgedicht van Herman Cleiren, spraaktherapeut, vriend en toeverlaat tijdens de jaren van verwarring.

Hij leerde me naar klanken luisteren en de kracht van klanken beleven. Samen exploreerden we de klinkers en medeklinkers, ontdekten dat ze een eigen wezen hebben met eigenschappen en kwaliteiten. We speelden met klanken, bespeelden ze en ze weer-klonken diep in mij, in alle mogelijke vibraties - nuances - hoogtes - laagtes. Voorbij emotie - doordringend tot een heel diep niveau.

Ik wist nog niet veel van cakras, maar besef nu dat we de cakras beroerden.

Samen lieten we de A - klank klinken - rollen - kaatsen. Ze verfijnde. Ik luisterde naar die A. Steeds weer, hoog, laag, hard, zacht. Alles om me heen verdween. Mijn aandacht was helemaal bij de klank, het denken viel stil. Er was alleen nog klank.....

Ruimte en tijd verdwenen. "ik" was er niet meer, alleen "zijn". Een overweldigend gevoel van gelukzaligheid kwam over mij....Volledig in het NU ! Hoe lang ? In mijn beleving een eeuwigheid. Want Er bestaat geen tijd.

En toen viel ik precies door een gat terug in deze geconditioneerde realiteit.

Wat een wonderlijke beleving !

Ik draag deze ervaring als een geschenk met me mee. Ze vergezelt me op mijn pad en geeft me de kracht om steeds weer verder te gaan op weg naar wat we in wezen zijn en waarvan ik een glimp heb mogen opvangen.

NĀDA YOGA



Nāda is found within

It is a music without strings

Which plays in the body

It penetrates in the inner and the outer

And leads you away from illusion

Kabir

Sinds 2007 volg ik yoga bij Armand De Brauwere.

Klanken maken een belangrijk onderdeel uit van zijn yogapraktijk. Het omgaan met klank binnen yoga boort diepere lagen van ons zijn aan, de diepere dimensies in ons worden beroerd.

Dit gaat verder dan de benadering binnen de antroposofie, ik nam en neem dat nog steeds gretig in me op.

Een wondere wereld ging voor mij open.....

Volgens de Sāṃkhya filosofie wordt het hele Universum gedomineerd door enkele basisprincipes. Er is de dualiteit waarin het polair zijn van alles zich manifesteert en er is het evenwicht tussen beide polen (= 3 eenheid).

De natuur wordt samengesteld uit drie primaire factoren, die de voornaamste krachten zijn van de kosmische intelligentie, die eveneens onze spirituele groei bepalen. Deze worden in het Sanskriet guṇa's genoemd.

Deze guṇa's veroorzaken kwaliteiten en geven ons de mogelijkheid om die te kennen. Het zijn de energieën waardoor zowel de oppervlakte van de geest als het dieper bewustzijn functioneert.....Alle objecten in het heelal bestaan uit diverse combinaties van de drie guṇa's.

Deze zijn :

Sattva : evenwicht (licht, intelligentie, zaligheid)

= neutraal

Rajas : beweging (rusteloze activiteit, gedrevenheid)

= positief

Tamas : inertie (passiviteit, verwardheid, verhullend, zwaar)

= negatief

De wisselwerking van deze triguna, die onderlinge activiteit, wordt voorgesteld als trilling, vibratie. Alles is vibratie, alles is trilling.

We baden in een wereld van geluid waarin alles zijn eigen vibratie heeft en elk van ons als een noot is van een symfonie. Een symfonie die deel uitmaakt van de symfonie der sferen.

Ook wij zijn trilling. Onze vibratie is opgebouwd uit ontelbare gedachten-vibraties, gevoel-vibraties, orgaan-vibraties, vibraties van de cellen, enz. Samen vormen ze onze eigen trillingsfrequentie en die is uniek. Zoals jij, zoals ik bestaat er geen ander.

Als lichaam en geest in harmonie vibreren zijn we gezond. Elk orgaan heeft zijn eigen trillingsfrequentie en de trilling van al die trillingen in gans het lichaam samen vormen de eigen trillingsfrequentie en die is uniek. Zoals jij, zoals ik, is er geen ander. Bij dissonantie van al die trillingen kan er ziekte optreden. Klanken kunnen bepaalde gebieden in het lichaam beïnvloeden en helpen om de trillingsfrequentie van het lichaam weer in evenwicht te brengen.

Het is een kennis die de oude Indiërs reeds duizenden jaren geleden verworven !

Klank brengt stilte in mezelf. Ik rust dan in het zelf en luister naar de innerlijke klank.

Elke klank heeft zijn specifiek geluid en eigenschappen. Klanken beïnvloeden bepaalde gebieden in het lichaam. Ik volg de klank en richt de aandacht op dat bepaald gebied. En waar ik de aandacht op richt volgt de prāṇa, de energie, de

levenskracht.

Ik ervaar hoe klanken mijn hartslag vertragen. Hoe ze ritmisch komen en hoe ik er in opgenomen word. In en uit. Het lichaam ademt en terwijl ben ik me bewust van wat er gebeurt. Boven tonen worden hoorbaar. Ze ontstaan spontaan. Ik ben waarnemer en word meegenomen met de klank, ik word de klank.

Luister naar de boventonen en gebruik ze als Jacobs ladder om op te klimmen tot de hogere sferen ! Het wordt als luisteren naar de echo van een echo. Het geluid dat je maakt lost op in de ether en wordt getransformeerd. Zo raak je gelinkt aan alle niveaus van het Universum.

Het lichaam kan zijn eigen instrument worden wanneer de ruimte erin wordt geopend. Dan wordt het geluid dat in de ruimte bestaat innerlijk hoorbaar.

Zo binnen, zo buiten. Over-al is ruimte !

De klanken maken deel uit van mijn dagelijkse praktijk en elke keer beleef ik ze anders.

Het werkt door in het dagdagelijkse leven en er komt meer en meer rust in het zijn. Ik kan de dingen die zich aandienen meer en meer in hun klein zijn of grootheid laten, zonder in te grijpen en/of te beoordelen.

Het opwekken van een bepaalde vibratie en het voldoende lang aanhouden ervan kan een grote kracht ontwikkelen en daarop is mantra yoga gebaseerd.

Het woord "mantra" komt van de stam "man", wat geest of het denken betekent. "Tra" is afgeleid van het sanskriet werkwoord "tarana" dat beschermen wil zeggen. Mantra is een samentrekking van "Manas ki tarana", het beschermen van de geest. Mantra yoga is yoga die het denken beschermt. De gedachten worden gezuiverd. Mantra is trilling, vibratie in het bewustzijn. Een hulpmiddel om energie te bundelen en tot meditatie te komen.

Mantra brengt je terug naar jezelf. Terugkeer naar de oorspronkelijke staat. De conditionering verdwijnt.

Mantra is niet de verklanking die men uitspreekt of denkt, maar de verklanking en nog meer het denken aan de mantra op een alerte, aandachtige, bewuste manier helpt om de vibratie op te wekken. De vibratie ordent zich in een patroon.

De trilling in het bewustzijn is materieel en geestelijk. De trilling is een verschijnsel van prakṛti (de wereld der verschijnselen) en die bestaat uit 3, niet van elkaar gescheiden bewustzijnsvormen, die gaan van gemanifesteerd over subtiel naar ongemanifesteerd bewustzijn.

Het zijn drie manifestaties van prāṇa (energie, vibratie) en ze gaan van dynamisch naar statisch.

Alles trilt ! Het hele Universum trilt ! Ook het lichaam trilt !

We kunnen de mantra gebruiken om ons leven richting te geven, om het negatieve te verminderen of te verwijderen. Er worden positieve trillingen gecreëerd die een helende kracht op het bewustzijn uitoefenen.

Door mantra recitatie geef je geen aandacht aan wat te mijden is en dan verdwijnt het vanzelf.

Atma Muni vertelde ons dat Swami Venkatesananda in een voordracht zei : *“Als het donker is en je wil licht hebben, moet je niet vechten tegen het donker. Dat is verspilling van energie en tijd en het blijft donker. Steek gewoon het licht aan, haal de schakelaar over.”*

Dus : fixeer je niet op het negatieve !

Mantra brengt rust in het denken en geeft een diepe ontspanning die een helend effect uitoefent op de gehele mens. Door mantra wordt het geconditioneerde bewustzijn tot rust gebracht en beschermd. We kunnen uitstijgen boven het fysieke, boven de grofstoffelijke wereld en één worden met het Bewustzijn !

Sri Ramana sprak veel over nāma japa (het voortdurend herhalen van de naam van god) en vond het een hulp-vol middel voor wie het pad van overgave volgt. Hij zei dat in het begin de herhaling van de naam van god enkel een oefening in concentratie en meditatie is.

Door het voortdurend herhalen van de mantra wordt de vibratie op gang gebracht en versterkt. Dit is Japa. De mantra komt tot leven, de herhaling gebeurt moeiteloos en voortdurend. Volledige overgave !

Japa wordt dan een konstante. Alle andere gedachten verdwijnen. Ontbinding, loslaten van wat ons gebonden houdt.....de wereld der verschijnselen ! De mantra is in mij, ik luister naar de klank en ik word de klank. Overstijging van het “ik” ! Een verzinken in de oceaan, het worden van de oceaan !

Alle vibraties zijn ontstaan uit 1 oorspronkelijke oer-vibratie : Praṇava of Para-Nāda, de alles doordringende AUM. De goddelijke melodie die gehoord kan worden als in vervoering brengende innerlijke muziek.

“Dit is het geluid dat ons bewustzijn bevrijdt van de beperkingen van het leven. Het stoffelijke en mentale wordt achtergelaten en er is een bovenaardse vreugde en extase. De weg naar de onbekende wereld wordt geopend” zei de grote Soefi meester Hazrat Inayat Khan.

In de Mandukya Upanishad klinkt het zo :

Vers 1 : “Het woord Aum is het oorspronkelijke en dit alles is zijn manifestatie. Wat is geweest, wat is en wat zal zijn. Alles is Aum. En alles wat deze driedeling van tijd overstijgt ook dat is aum.”

AUM symboliseert het Absolute.

Aum, het innerlijk geluid, wordt in alle godsdiensten vernoemd. Het is een kracht, een oneindige kracht achter alle andere krachten. Het is de goddelijke melodie die gehoord kan worden als in vervoering brengende innerlijke muziek.

A = keelklank

M = nasale klank

U = verbinding tussen beide

AUM is de samenvatting van alle gesproken klanken. Het is een zaad-mantra, een bija-mantra, een wortel-klank.

De A in AUM symboliseert het oneindig grote.

De M in AUM symboliseert het oneindig kleine.

AUM is geassocieerd met de universele prāna. Het is de prāna, de energie van Braḥman.

Deze universele mantra, dit geluid, wordt in de meeste andere samengestelde mantra's gebruikt.

Klank heeft in oorsprong 6 facetten, onderverdeeld in 3 grove en 3 subtiele facetten. Zuiver geluid is als een zeshoekig kristal en deze 6 facetten zijn in de AUM-klank gesymboliseerd.

De 3 letters AUM ontmoeten elkaar, worden als AUM uitgesproken en zijn de 3 grove kanten.

A symboliseert de scheppende kracht van Braḥma

U symboliseert de instandhoudende kracht van Viṣṇu

M symboliseert de oplossende kracht van Śiva

Braḥma opent de mond en stoot het ganse Universum uit in 1 ademstoot !

(= macro-kosmos)

Je opent de mond en zegt A (=micro-kosmos) De klank van de adem raakt de viśuddha (keelchakra). Er is vibratie in het keelcentrum nodig.

Vi = gespecialiseerd

Suddha = zuiverheid

Viśuddha = gespecialiseerd zuiverheid centrum

U : de mond blijft open. Je kunt niets meer zeggen met open mond.

De instandhoudende kracht van Viṣṇu !

M : de mond sluit zich. De klank verdwijnt.

De oplossende kracht van Śiva !

Bindu, Nāda en Sphota of Dhvani zijn de 3 subtiele facetten van het zeshoekig kristal.

Bindu : Braḥman. Symbool van al het geschapene. De ultieme punt. Braḥman heeft geen afmeting of vorm. Maar uit Braḥman zijn alle vormen, afmetingen geschapen.

Nāda : bovenzinnelijk geluid - vibratie - het niet aangeslagen geluid

Sphota : resonantie

Dhvani : geluid dat ervaren wordt als eeuwig, onverdeelbaar, scheppend

Aum gaat door verschillende gebieden van ons lichaam en is als water in een rivier.

“Het water is één, maar maakt een verschillend geluid als het ontspringt in de bergen, als het door ravijnen en langs bergkloven stroomt, als het neervalt in watervallen , als het stroomt door de vlakten of als het uitmondt in de zee.” zegt Maharaj Charan Singh

De mantra loopt synchroon met de ademhaling, de prāṇa.

Alles in de schepping bestaat uit energie, prāṇa, vibratie !

Aum is de vibratie zelf, niet de verklanking die men uitspreekt of denkt.

Maar de verklanking of het denken aan Aum op een aandachtige alerte manier helpt wel de echte vibratie op te wekken.

De energie van de mantra raakt de eigen vibratie aan en zet ze om in de vibratie van de mantra.

De tot leven gebrachte kosmische vibratie helpt om bij het zijn in het hier en nu te blijven en de chaotische geest tot rust te brengen. Het is een hulpmiddel om tot één-puntigheid te komen.

Aum tilt ons op uit het veld van karma. Hebben we het ik overstegen, dan verzinken we als een druppel in de oceaan en worden zelf oceaan....

Luister hoe Kabir, de meesterdichter, het bezingt :

*Ik ben ontsnapt uit de boeien van de wereld
Het innerlijke en uiterlijke zijn tot 1 hemel geworden
De oneindige en het eindige zijn vereend.*

*Ik ben dronken door het gezicht van dit al.
De hemel is met muziek vervuld.*

*De nectar regent, de harpsnaren tinkelen
En de trommen slaan.*

*Aan zonsopgang wordt niet gedacht
In de oceaan der openbaring
Die het licht der liefde is
Wordt dag en nacht gevoeld als één.
Ik zag de volmaaktheid tot de rand gevuld met vreugde !*

De saṃskāras in citta worden gewist en vervangen door de saṃskāras van de mantra.

Elke gedachte, elk woord, elke handeling laat een subtiele indruk achter in het onderbewustzijn en die indrukken vormen de zaden voor toekomstige gedachten en handelingen die op hun beurt weer leiden tot nieuwe indrukken.

En herhaalde indrukken van dezelfde soort worden diepe indrukken of saṃskāras die tot gedachten en handelingen leiden. Het zijn die saṃskāras die aan de basis liggen van de karma's - handelingen - die opnieuw tot nieuwe saṃskāras leiden.....

Ze vormen het verleden dat in je bewustzijn zit. Als je de saṃskāras activeert openen ze zich !

Je kan ze kwijtraken door eerst en vooral te weten dat ze er zijn, door te aanvaarden dat ze er zijn en door er niet op te reageren.

Saṃskāras zijn zaad-indrukken. Rooster de zaden ! Ze zullen zich terug verspreiden en vormeloos worden !

Als de saṃskāras in de geest vervangen worden door de saṃskāras van de mantra komt er stilte in de geest. Alle andere inhouden in de geest verdwijnen. De geest wordt gezuiverd. Je komt in een dieper bewustzijn en de mantra wordt Nāda, een constant geluid vanuit zichzelf. De mantra vibreert dan op het ritme van de ademhaling en de recitatie wordt prāṇāyāma.

Prāṇa, de levenskracht die de werking van het fysieke lichaam in stand houdt.
Ayāma: uitbreiding van prāṇa.

Door de adem te manipuleren kunnen de prāṇastromen gemanipuleerd worden. Door de adem te vertragen, te verzachten, af te remmen wordt de adem langzaam en subtiel.....

Maar het is geen controleren en interfereren. Het is een spontaan gebeuren ! Een overgang van activiteit, van stromen van het veld en gaat van de actieve naar de passieve vorm. De dualiteit valt weg. Er is enkel nog een toestand van energieveld.

De tijd is terug opgegaan in ruimte ! Het ervaren van een gelijkmatige stroom van energie die voorbij of onder het uitademen, inademen en de overgangen ertussen ligt. Een bewustzijns-verruiming van het volledige veld van prāṇa !

De vibraties in de geest leiden tot het in overeenstemming komen met de kosmische vibratie of het Woord. Dit is het terugkeren naar het Absolute door het gebruik van trillingen !

We gaan van het grofstoffelijke naar het fijnstoffelijke en dan naar het oorzakelijke, van het bewuste naar het onbewuste en dan naar het onderbewuste en dat gebeurt in 4 opeenvolgende stadia, gerelateerd aan 4 bewustzijnsniveaus.

Er zijn 4 niveau's van spraak of Vāni en die gaan van grof naar subtiel.

Deze 4 niveaus zijn :

1. Vaikharī : vokaal

Dit is fysieke spraak, hoorbaar op het materiële vlak en wordt gebruikt voor wereldse dingen.

Guna : tamas

Bij mantra is er het uitspreken en dan het luisteren en voelen.

2. Madhyāma : mentaal

Het onderwerp is inwendig en houdt het midden tussen werelds en spiritueel.

Guna : rajas

Bij mantra is er het in gedachten reciteren, daarna luisteren en voelen.

3. Pasyanti : 1e intentie van spraak

De idee - intuïtie ! Geluid als beeld. Wordt gebruikt voor spirituele dingen.

Guna : sattva

Bij mantra is er het besef zonder woorden.

4. Parā : niet gemanifesteerd

Telephatische spraak. Geluid als potentie.

Alleen de intentie is aanwezig, zonder denken of uiten.

Deze 4 stadia zijn gerelateerd aan 4 bewustzijnsniveaus en gaan van grof naar subtiel.

De 4 bewustzijnstoestanden zijn :

Jāgrat - waaktoestand : grofstoffelijk - bewust

Dit is de waaktoestand van het bewustzijn. Bewuste toestand van de geest. Het grofstoffelijke rijk van manifestatie.

De aandacht is gericht op het eigen bewuste denkproces of naar de grofstoffelijke wereld.

Geluid is waarneembaar met de zintuigen. Er zijn zichtbare en ervaarbare trillingspatronen aanwezig.

Svapna - droomtoestand : fijnstoffelijk - onbewust

De bewuste geest heeft zich teruggetrokken. Droomtoestand van het bewustzijn. Subtiële astrale scheppingspatronen zijn aanwezig.

Susrupti - diepe slaap : oorzakelijk - onderbewust

Concentratie op de vormeloze vormen van de potentiële, latente, inactieve gedachtepatronen, die rusten in het veld van de geest.

De intentie tot scheppen, het idee.

“In de beginne was het Woord en het Woord was bij God.”

Turīya - 4e toestand : ongemanifesteerd - absoluut

Bewustzijn - de enige werkelijkheid. De “transcendente staat van de wakende slaap” Aangezien de 3 genoemde staten niet werkelijk bestaan en alleen de 4e toestand werkelijkheid is, is deze tegelijkertijd “voorbij de 4e toestand”. En wordt turīya-atita genoemd. De oerstaat.

Hij doordringt en ondersteunt de 3 niveau's die uit deze Ene tevoorschijn komen. Śakti is hier nog niet actief

Van deze 4e toestand zegt de Mandukya Upanishad :

“Hij komt overeen met Aum, zonder delen. Hij is heel, voorbij verdeeldheid. De wereld verdwijnt in hem. Hij is de Ene zonder tweede. Hij die dit begrijpt herenigt zichzelf via het persoonlijke zelf met het onpersoonlijke zelf. Hij die Dat kent.”

Turīya is non-dualistisch. Stille incantatie. De essentie van alle mantra's !

Dit is het teruggaan naar het Absolute in 4 stadia, gerelateerd aan de 4 bewustzijnsniveaus. Het volgen van het omgekeerde proces !

Mantra beschermt het denken dus tegen de werkzaamheid van de vṛtti's, de wervelingen in de geest. De inhouden van het bewustzijn !

Dan kan de “*ziener rusten in zichzelf*” (in zijn eigen, essentiële aard).

Zolang de projecties in de geest werkzaam zijn ervaart de ziener zijn zelf niet, omdat het zelf de vorm aanneemt van de wijzigingen in de geest.....

Afhankelijk van het eigen evolutiestadium moet men ergens beginnen.

En meestal is dat bij het luidop reciteren van de mantra = vaikharī. Dit gebeurt met aandacht, ritmisch, met intonatie.

Vervolgens denk je de mantra = madhyamā. Dan is er pasyanti, de intentie.

De mantra herhaalt zich voortdurend op de achtergrond.

Bij parā is er de stilte. Ook die ene vṛtti, de mantra zelf is opgelost !

De aandacht hecht zich aan de Kosmische Vibratie. Zaligheid ! Vreugde welt op vanuit het hart. De mantra herhaalt zichzelf op de onbewuste achtergrond van de geest en dan komt de onderbewuste herhaling tot bovenbewuste realisatie.

Bij het bovenbewust reciteren worden de vibraties van het innerlijk herhalen of reciteren omgezet in realisatie en gevestigd in het bovenbewuste, het onderbewuste en de bewuste geest.

Lichaam en geest vibreert op de mantra !

Vereniging met wat we in Wezen zijn !

Mantra helpt het elimineren van de onzuiverheden in de cakras.

Bhūta Suddhi (het zuiveren van de elementaire krachten of energieën) is een essentieel onderdeel van de terugweg. Het is de voorafgaande voorwaarde om kuṇḍalini volledig te laten opstijgen. Er moet voldoende druk uitgeoefend worden om haar uit muladhāra te forceren anders valt de kuṇḍalini terug naar beneden vanwege de zwaartekracht, die inherent is aan het subtiele aarde-element in muladhāra.

Zolang de kuṇḍalini slaapt is ze volledig vereenzelvigd met het lichaam, dus ook met het zenuwstelsel. Het effect van de zwaartekracht op het zenuwstelsel zal eender welke poging om haar los te maken van het zenuwstelsel en het fysieke bewustzijn verstoren.

Als men de beweging van prāṇa onder controle heeft kan kuṇḍalini opstijgen. Dwz als apāna opwaarts ipv neerwaarts en prāṇa neerwaarts ipv opwaarts stroomt. Ze zijn dan met elkaar verenigd," keren de mond naar elkaar toe".

Wanneer kuṇḍalinī muladhāra verlaat, verbreekt ze alle bindingen met het element aarde. Hier leer je alles over dit element en dan kan muladhāra geactiveerd worden. Alle emoties zoals gehechtheid en gulzigheid moeten losgelaten worden. Aarde is het enige solide element, het enige waaraan je kunt vasthouden. Als je ophoudt je aan iets vast te houden kan je vorderen..... Dit is vrij komen !

Na muladhāra komt svādhīsthāna. Leer alles over het element water - voortplanting.

In elke cakra krijg je volledige kennis over het element dat het vertegenwoordigt door je vorige ervaringen (saṃskāras) uit het oorzakelijk lichaam.

Overwin lust en voortplantingsdrift als je verder wil !

Kuṇḍalinī beweegt zich omhoog naar manipura, de zetel van het vuurelement. Hier gebeurt de stofwisseling.

Hier leer je het verschil tussen jathara agni (het spijsverteringsvuur) en bhūta agni (het vuur van de elementen). Als bhūta agni sterk is, moet jathara agni zwak zijn en omgekeerd. Er is slechts een bepaalde hoeveelheid vuur in het systeem en om te vorderen moet jathara agni geleidelijk in bhūta agni omgezet worden.

Maar nieuwe kennis moet je kunnen verteren en daarvoor is het nodig je twijfel te overwinnen !

Zet wat je werd uitgelegd om in praktijk, in ervaring. !

En dan kom je tot de 1e van de 3 bovenste cakras : Anāhata ! Bedoeld voor spirituele activiteiten, zoals offeren. Offer het ego !

Bij viśuddha cakra verkrijg je kennis van het element ether. Dit is de subtielste en zuiverste van de 5 grote elementen. Je overstijgt de 6 smaken, want smaak is een omzetting van de 5 elementen in het voedsel.

De adem is subtiel geworden !

De geest is rustig.....

Alleen de 3 guna's verduisteren kuṇḍalini nog.

Kuṇḍalini gaat van viśuddha naar ājnā, het 3e oog.

Namen en vormen verdwijnen.

Er is nog bewustzijn van de individualiteit.. Voor de rest is er alleen “leegte”. Een volle leegte.....

Het Universum is in een niet gemanifesteerde vorm aanwezig ! Niet meer waarneembaar !

Je bent de 5 elementen ontstegen. Er is geen fysieke binding meer.

Hier zijn geen gedachten meer - karmische verbindingen zijn verbroken !

Identiteit, naam, vorm, ruimte, tijd.....overstegen is de dualiteit !

Śiva en Śakti in 1 vorm verenigd ! En ze gaan in sahasrāra volledig in elkaar op.

Nu is alle onderscheid verdwenen = nirvikalpa samādhi = “niet-toestand”

Opgelost in het Universeel Bewustzijn !

Stilaan vorderen we op het pad en het ego gaat met ons mee.

We verwerven “vermogens”. Hoe gaan we daar mee om ? Wat doet dat met ons “ik” ? Wordt het groter ? Voelen we ons beter en verheven boven de ander ?

Schenk het ego aan de moeder, de goddelijke moeder. Vereer de moeder, voel de moeder, wees ze toegewijd. Zo kunnen de natuurlijke neigingen transcenderen.

Offer ze aan de godheid en zo zijn er geen onderdrukte gevoelens meer die de harmonie kunnen verstoren.

Geef je over ! Go with the flow !

Er is geen mukti (vrijheid van begoocheling) zonder bhukti (vreugde).

En vreugde is het volledig aanvaarden van wat is, van alles wat zich voordoet, aangenaam of onaangenaam. Alles loopt volgens een bepaalde wetmatigheid die je niet kunt controleren.

Let it be. Leg het doenerschap af.

Dit is waarlijk bhakti ! Niets meer zijn, geen ik meer, geen individu meer !

Eén met de Schepping.

Oneindig.

LIEFDE

Liefde is

Alles is liefde

Objectloze liefde

Alles overstijgende liefde

Universele liefde

Niet gebonden liefde

Liefde voor de liefde

Vervuld zijn van liefde.

Niet meer gebonden aan.....

Als je liefde voelt zonder objekt dan omsluit de liefde je.

Liefde omsluit alles

Je wordt opgenomen in het grote geheel...

In dat wat we in Wezen zijn.

Liefde is.....

Alles is liefde.

Eens was ik verliefd op een goede vriend en verklaarde hem mijn liefde.

De verbaasde man respecteerde mij en mijn gevoelens.

Maar kon me alleen vriendschap aanbieden.

Enigszins verward en ontgoocheld stapte ik op de fiets.

Het zuivere liefde-gevoel bleef, het vervulde me, tilde me op, maakte me wijder en omhulde alles rondom mij.

De menselijke liefde werd niet beantwoord, maar ik wou die liefde, dat gevoel van liefde niet kwijt.

Het was in mij, rondom mij, het omvatte alles en iedereen.

Ik transcendeerde het, liet het zich uitbreiden en besepte toen dat "ik" het niet was die dat deed.

Het was er gewoon. Ik maakte er alleen deel van uit !

Dit is alles overstijgende, objectloze, universele liefde.

Dat gevoel wil ik nooit meer kwijt ! Ik wil het koesteren voor altijd !

HET NIET AANGESLAGEN GELUID

Ons leven is een reis. En onze geestelijke tocht strekt zich uit van onze 2 voetzolen tot onze kruin. Deze reis heeft 2 stadia. De ene beneden de ogen, waar de zintuiglijke genietingen hun rol spelen en de andere boven de ogen, waar onvermengde zaligheid heerst. Als ons bewustzijn zich concentreert op het fijnstoffelijke, de ājnā chakra, dan kunnen we de muziek zonder snaren beleven. Ons bewustzijn kan dan met deze melodie mee gaan en de bron bereiken. Ons zijn wordt opgenomen in het Zijn.

Hazrat Inayat Khan bezingt het zo :



*Het klinkt als de donder
Het bruisen van de zee
Het geklingel van bellen*

*Het geruis van stromend water
Het zoemen van bijen
Het tsjilpen van mussen*

De vina, de luit of het geluid van de Shanka

Totdat het eindelijk overgaat in “hoe” of “aum”

Het heiligste aller geluiden

Zowel voor mens, vogel, dier of ding

“Dit is het geluid dat het bewustzijn bevrijdt van de beperking van het leven. Het stoffelijke en het mentale wordt achtergelaten. Er is bovenaardse vreugde en extase. De weg naar de onzichtbare wereld wordt geopend.”

De niet aangeslagen geluiden, die Hazrat Inayat Khan zo mooi beschrijft, blijven me fascineren.

Atma Muni heeft ons de techniek uitgelegd en beschreven in zijn lezing over AUM.

Er wordt gezegd dat een beginner best 's nachts oefent, omdat er dan minder geluid van buiten is. Afwezigheid van licht in de atmosfeer helpt. Zo kom je vlugger tot beleven. Sluit de oren met de wijsvingers. Ga naar binnen en luister in het rechter of het rechte oor. Verbeeld je niks.

Richt de aandacht enkel op het luisteren. Koester geen verwachting en *“laat de dingen, de eigen stilte, ongestoorde ontwikkeling die diep van binnen komt en door niets gestuurd of versneld kan worden.”*

En dan kan het zijn dat je een geluid hoort. Heel subtiel. Volg dat geluid tot het duidelijk hoorbaar en aangehouden wordt. Dan kan misschien een ander geluid in de verte gehoord worden. Het zal subtieler zijn dan het 1e, precies of je hoort het in een andere richting. Volg dat geluid en die richting, en zo verder, afhankelijk van je geestelijke ontwikkeling en ontvankelijkheid.....

Deze yoga sādhanā leidt tot anāhata nāda - het immer voortdurende geluid. Het kent geen eind en geen begin. Dit is Nāda, de kosmische melodie !

Maar laten we niet overmoedig zijn en geloven dat we deze geluiden dadelijk zullen horen. Het vraagt veel geduld, voorbereiding, doorzettingsvermogen. Er moet aan veel voorwaarden voldaan worden alvorens zover te geraken. Dus : bescheiden blijven en met diepe eerbied verder gaan op het pad, zodat kan ontluiken wat er binnenin groeit.

In alle yoga's zijn er 4 stadia :

Arambha : begin

Ghata : enthousiast streven naar

Parichaya : uiteindelijke praktische kennis

Nishpatti : moeiteloos meesterschap !

“Als men het afsluiten van beide oren, beide ogen en de mond oefent dan hoort men na verloop van tijd een helder waarneembaar geluid in het pad van Sushumna Nādi, die van alle onreinheden gezuiverd is”, zegt de Hatha Pradipika in mantra 68 van hoofdstuk 4.

Prāṇa of kuṇḍalinī stijgt op langs de sushumna naar Braḥmarandhra (het meest verheven centrum in de hersenen, verblijfplaats van Braḥman, de ene allerhoogste realiteit) en moet weerstanden overwinnen.

Die heetten granthi en worden op 3 niveaus ervaren.

1. Brahma Granthi : ter hoogte van Muladhāra Cakra
Hier komen gedachten en wensen op

2. Viśnu Granthi : ter hoogte van Anāhata Cakra
Gedachten en wensen worden in daden omgezet

3. Rudra Granthi : ter hoogte van Ājnā Cakra

Wanneer het gevolg van oorzaak en daad gekend is, houdt alle actie op !
Dit leidt tot Jnāna of de kennis die bevrijding geeft.

Door de 3 weerstanden te overwinnen krijgen we meesterschap over gedachten en gevoelens. Daad en wilskracht wordt verworven !

Als Braḥma Granthi doorboord wordt kan een zalig gevoel ervaren worden, en een bijzonder centraal ontstane tintelende klank, die van binnen het lichaam komt.

Luister naar wat de volgende mantra's van de Yoga Pradipika in het 4e hoofdstuk zeggen :

Mantra 71 : *“In de beginfase wordt de volheid van het hart ervaren”*

Mantra 72 : *“In het 2e stadium zijn de Vayu's (de energiestromen) samengebundeld en stromen door het middelste pad. Kennis vergroot !”*

Mantra 73 : *“Als Viśnu Granthi doorboord is, worden klanken gehoord, zoals die van een bheri, opgewekt in de neus-keelholte, deze kondigen opperste gelukzaligheid aan.”* De bheri is een pauk, een kegelvormig slaginstrument, ook keteltrom genoemd. Wensen en gedachten worden in daden omgezet.

De innerlijke klank emaneert uit een van de cakras en neemt de trillingsfrequentie van de anāhata chakra aan.

Hier leert men de patronen van de persoonlijkheid kennen en begrijpen.

Mantra 74 : *“In het 3e stadium bereikt Vayu (prāṇa) Mahashunya (de grote ruimte tussen de wenkbrauwen), de klank van de mardala-trommel wordt waargenomen.”*

De klanken worden steeds subtieler maar ook krachtiger. Niets wordt “verstaan, alles wordt geweten”.

Mantra 77 : *“Alleen citta blijft - wordt ook rāja yoga genoemd”*

Mantra 80 : *“De toestand opgeroepen door Nāda brengt spoedig Ānanda”*

Mantra 89 : *“De geest bereikt standvastigheid eens hij zich op een geluid geconcentreerd heeft en daarna wordt hij er één mee!”*

Bewustzijn (bindu) manifesteert zich in trilling (nāda). Nāda is de eigenschap van Akāśa, de moeder van de vorm en neemt de vormen aan volgens de snelheid van de trilling. Deze vormen zijn de incarnatie van bewustzijn.

Mantra 90 : *“Evenals een bij die honing uit bloemen zuigt zich niet bekommert om de geur, zo ook begeert citta geen objecten als hij in nāda opgaat.”*

Mantra 92 : *“De geest die gebonden is door de nāda-strik legt alle wispelturigheid af en wordt volmaakt stil”.*

Mantra 100: *“De anāhata-klank die gehoord wordt zonder dat iets tegen iets anders aanslaat, vermengt zich met licht en de geest vermengt zich met dat licht. Die geest (samensmelting van klank, licht en geest) verdwijnt en Viśnu alleen, het ultieme doel blijft over !”*

Mantra 101: *“Zolang er klank wordt gehoord is er de voorstelling (de idee) van ākāśa. De klankloze toestand is het Absolute en dat wordt geprezen als Para-Brahman, het param-ātmā!”*

Mantra 102 : *“Alleen datgene wat voorbij realisatie en vormeloos is, dat alleen is Param-eśvara.*

“The mind exist as long as there is sound, but with the cessation of sounds there is The state of being above the mind.

The sound is absorbed in the Akshara and the boundless state is the supreme seat. The mind - which along with prāna - has its karmic affinities destroyed by the constant concentration upon Nāda and is absorbed in the unstained one. There is no doubt about it"

zegt de Nāda Bindu Upanishad.

Handelen in "niet handelen", zoeken zonder te zoeken, steeds verder gaand.

De weg volgend op het wonderlijke levenspad.

Binding loslatend - verbinding vindend in ont-binding.

Klank kan een wonderlijk hulpmiddel zijn !

VERGEVEN

Mensen die zachtmoedig zijn hebben zich zover ontwikkeld dat ze fouten eerder bij zichzelf dan bij een ander herkennen en erkennen.

En ja, fouten zien bij jezelf heeft zin, want daar kan je wat aan doen.

Fouten zien bij een ander is zinloos.....

Dus richt ik de blik op mezelf en onderzoek mezelf zorgvuldig.....!

“Vergeven is als een gevangene de vrijheid teruggeven en tot de ontdekking komen dat jezelf de gevangene was” zegt Lewis Smedes

Yurushi = Japans voor vergeven

Het betekent : ontknopen, ontbinden.

De schuldenlast wordt weggenomen, opgelost. Verwarrende, ingewikkelde knopen tussen “ons” worden ontknoopt.....

Psychiater George Ritchie beschrijft in zijn boek *“Terugkeer uit de dood”* de ontmoeting in een zojuist bevrijd nazi-concentratiekamp in de buurt van Wuppertal, met een poolse jood die “Wild Bill” werd genoemd.

Het viel hem op en verbaasde hem dat Bill Cody, vergeleken met de andere gevangenen, die zich nauwelijks nog konden voortbewegen, volstrekt anders was. Zijn houding was kaarsrecht, zijn ogen stonden helder en hij beschikte over een schier onuitputtelijke energie. Hij sprak 5 talen en trad “officieus” als tolk op en was daardoor een onmisbare hulp bij het onderzoek van het archiefmateriaal en identificatie van levenden en doden.

De verbazing van Ritchie groeide toen hij Bill Cody onder het werk leerde kennen. “Wild Bill” werkte 15 u per dag zonder dat er een spoor van vermoeidheid te bekennen was. Zijn gezicht straalde van mededogen voor zijn medegevangenen en hij stond steeds klaar om mensen te helpen.

Ritchie dacht dat Wild Bill nog maar kort in het kamp zat. Groot was zijn verbazing toen uit de papieren bleek dat Wild Bill al 6 jaar in het kamp gevangen zat. Zes jaar lang had hij hetzelfde hongerdieet gekregen en in dezelfde bedompte, door ziekten geteisterde barakken geslapen als alle andere gevangenen.

Iedereen beschouwde hem als zijn vriend. Als er ruzie uitbrak tussen de gevangenen werd hij erbij gehaald als bemiddelaar. Bij conflicten die steeds opnieuw in het kamp opstaken was hij het die ze oploste. Hij praatte onvermoeibaar met de verschillende nationaliteiten en groeperingen en drong er steeds op aan om hun vijanden vergiffenis te schenken.

Op een dag zei Ritchie dat het voor de mensen in het kamp moeilijk was om te vergeven omdat ze zulke verschrikkingen hadden moeten doormaken en vaak verwanten hadden verloren in de concentratiekampen.

Toen vertelde Bill Cody : *“We woonden in het Warschause getto, mijn vrouw en ik en onze beide dochters en 3 kleine zonen. Toen de Duitsers onze straat bereikten zetten ze iedereen tegen de muur en openden het vuur met hun machinegeweren. Ik smeekte hen samen met mijn gezin te mogen sterven, maar omdat ik Duits sprak deelden ze mij in bij een ploeg dwangarbeiders.*

Op dat moment moest ik voor mezelf beslissen of ik de soldaten die hier verantwoordelijk voor waren moest haten of niet. In feite was het geen moeilijke beslissing.

Ik was jurist en had in mijn praktijk al te vaak gezien wat haat kan aanrichten met het lichaam en de geest van mensen. Haat had zojuist de 6 mensen die voor mij belangrijker waren dan wat ook ter wereld het leven gekost. Daarom besloot ik op dat moment dat ik voor de rest van mijn leven iedereen zou liefhebben met wie ik in aanraking zou komen.”

Liefde voor iedereen was de kracht die deze man gezond en fit had gehouden !

Wat een kracht, wat een voorbeeld van vergeving !

En kijk dan naar een oerbeeld van vergeving, nl de woorden van Christus aan het kruis, die zegt : *“Vader, vergeef het hen, want ze weten niet wat ze doen”*
“Aangedaan leed betekent niets, tenzij je het je blijft herinneren” schreef Confucius.

Vasthouden aan de boosheid naar een ander toe van wie je het gevoel hebt dat hij je kwaad heeft gedaan, staat gelijk met het drinken van vergif, wordt er gezegd. Je kan denken dat de ander zijn karma niet kan afwerken zolang jij hem niet vergeeft. Dat werkt niet. Het keert zich tegen jezelf.

We hebben allemaal in ons leven anderen kwaad gedaan, bewust of onbewust. We zijn allemaal kwetsbare wezens die in ons leven niet altijd voldaan hebben aan ons ideaal.

De drager van mijn karma ben ik. Ik ben verantwoordelijk voor mijn karma en in dit leven nieuw karma opbouwen belemmert de terugkeer naar wat ik in Wezen ben. Ongeacht wat een ander me aangedaan heeft. Ik draag de gevolgen van hoe ik daar mee omga.

Alleen begrip helpt - geen verwijten, geen uiteenzettingen, geen argumenten. Als je iemand begrijpt zul je niet meer boos zijn. Als we de achtergrond van het gedrag van een ander begrijpen kan de negativiteit die we voelen verdwijnen. Het probleem is misschien te herleiden tot wat er vroeger met iemand gebeurd is. We verwarren het gedrag van iemand met wie hij/zij in werkelijkheid is. Als we dat kunnen inzien, kunnen we vergeven.

De aanwezigheid van de ander is niet noodzakelijk om tot verzoening te komen. Door tot inzicht te komen, kom ik met mezelf in het reine. Vergeving kan dan in mijn diepste zelf gebeuren.

Ik richt de aandacht op het positieve zodat het negatieve kan afsterven. Ik laat het verleden los en focus me op het Nu, dat maakt het verleden machteloos. Er is een besef dat niets wat me ooit aangedaan is of wat ik ooit gedaan heb afbreuk doet aan wat ik in wezen ben.

Diep in mij ontwikkelt er zich mededogen ! Het besef van een diepe band met alle schepselen !

BEWUSTZIJN



Who am I ?

When the question screams -

Not you, the question screams -

It will definitely be directed inside.

Then, the scream will naturally catch fire and light.

No one can stop it !

Sadhguru

Er is maar 1 bewustzijn en ieder van ons maakt daar deel van uit. Zoals alle golven bestaan uit hetzelfde water. Gezien vanuit dat één ondeelbare Bewustzijn is er ook maar 1 lichaam en dat is de hele "schepping" - dwz dat we veel groter zijn dan wat begrensd wordt door ons vel.

Zelfs de luchtlaag rond de aarde maakt er deel van uit. Er is niets in het heelal dat er geen deel van uitmaakt, van het kleinste kiezelsteentje op de bodem van de oceaan, tot het bewegen van een melkweg miljoenen lichtjaren hier vandaan.

Alles is met elkaar verbonden. Alles is manifestatie van bewustzijn. Bewustzijn kent geen grenzen - doordringt alles. Wij zijn en zijn heeft geen begin en geen eind.

Er is maar 1 leven dat zich in een oneindig aantal individuen manifesteert als levenskracht. Het is niet mijn of ons leven, maar het leven dat zich voordoet in het individuele lichaam.

We verwarren echt met schijn. We geloven dat we beperkt zijn, terwijl we in feite onbegrensd zijn. Het doel van dit leven is onszelf te verlossen van deze ingebeelde beperkingen en onbegrensd te "worden".

Als het bewustzijn het lichaam verlaat is er geen individu, geen wereld, geen god !

Bewustzijn kan zich alleen bewust zijn van zichzelf wanneer het manifest is in een fysieke vorm. Bewustzijn is latent aanwezig in elk kruimeltje voedsel, in alle elementen.

Bewustzijn is universeel, onpersoonlijk, alles doordringend !

Alles is bewustzijn en dat is werkzaam via de vormen, in overeenstemming met de combinatie van de triṅga. Deze 3 guṇa's, de subtielste bouwstenen van de natuur, zijn de energieën die zowel aan de oppervlakte van de geest als in ons diepste bewustzijn functioneren.

Als nu zo'n vorm "doodgaat", wordt die terug onderdeel van de 5 elementen en het bewustzijn gaat op in het Universeel Bewustzijn.

Dat is wat we werkelijk zijn. Het eeuwige, ongeconditioneerde, tijdloze zijn, niet gewaar van zijn, want er is geen ander....."Parabrahman".

De wereld is er als ik er ben. Het waarnemen is tastbaar en voelbaar omdat ik er ben.

Maar als er geen waarnemen is, waar is dan de waarnemer ?

Voordat ik deze vorm aannam was ik vormloos. De vorm ontstond spontaan en daarmee kwam er een natuurlijk verlangen op om terug te keren naar de vormeloze staat. Om te ontdekken wie ik werkelijk ben kwam ik op deze wereld.

"Je bent niet wat je weet, je bent de wetende" zegt Shri Nisargadatta Maharaj

Wanneer het bewustzijn weer besef heeft van zichzelf keert het weer naar wat het in wezen is, waar alles uit voortkomt. Het " N-IETS", zoals Suman het benoemt.

Als ik me gebonden voel, ben ik gebonden. Als ik me bevrijd voel, ben ik bevrijd. Dingen buiten hetzelf binden, noch verbinden mij, alleen mijn houding tegenover de dingen doet dat.

"Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ" zegt Patanjali. Zet de wijzigingen van het denken stil. En daarmee wordt bedoeld als alle vṛttis zijn stilgevallen. Ook adem, zien, voelen..... om het even welke activiteit in chitta, het bewustzijnsveld. Als dat bewustzijnsveld volledig stil is, dan is er Brahman .

Hoe doe ik dat ? Door getuige te blijven van al wat er gebeurt, zowel tijdens de sādhanā als in het dagelijkse leven.

Ik tracht te laten zijn wat er is, hoe vreemd het ook mag zijn. Ik kijk er naar, maar

identificeer me er niet mee.

Yoga helpt de illusie kwijt te raken dat ik iets heel anders ben dan wie ik ben. Door te leren loslaten en te ontspannen kan er vrijheid zijn en vrijheid is het leven toestaan zichzelf te leven, zichzelf te uiten in gevoelens, gedachten en handelingen zonder dat iets in mij probeert het zijn wil op te leggen.

Als ik stop met de dingen te manipuleren onthullen ze zich zoals ze zijn. En zo kan ik de spanningen toestaan om op te komen en kan ik ze waarnemen, waardoor ze kunnen verdwijnen.....

Het bewustzijn wordt symbolisch gelokaliseerd in het hart, niet in het hoofd.

Het gaat om voelen en ervaren. Het gaat om het bewust zijn van het geheel. Bewust zijn van het lichaam en de levensenergie die door het lichaam stroomt.

Het gaat om het waarnemen via de zintuigen. Emoties, kwaliteiten van gewaarzijn. Het is het bewust zijn van de totaliteit en alle wisselwerkingen daartussen.

Er moet niets veranderen en niets verbeterd worden. Alleen ervaren is belangrijk.

Ervarenzonder te reageren. Aanvaarden van wat er is. Accepteren. Laten zijn. Niet ingrijpen. De dingen zijn zoals ze zijn. Door niet te reageren ga ik buiten de Tijd !

En dat is : hier en nu aanwezig zijn !

Alles gebeurt in het grote bewustzijnsveld. Alles gebeurt in het Nu.

Alles wat ik ervaar en ervaren heb, alles wat ik gedaan, gedacht of gevoeld heb gebeurde in het Nu.

Kan ik iets doen buiten het Nu ? Kan ik ooit iets gedaan hebben buiten het Nu ? Kan ik iets gedaan hebben in het verleden ? Nee, want ik deed in het verleden alles in het Nu ! Ook de toekomstige dingen gebeuren in het Nu !

Als ik mezelf observeer stel ik vast dat de gedachten vooruit hollen, de toekomst in. Er moeten belangrijke knopen doorgemaakt worden ivm wonen en ik maak me bezorgd.

Maar ik ben niet in de toekomst, ik ben hier en Nu ! En dan beseft ik dat ik niet aanwezig ben in deze moment en me verplaatst in de toekomst die er nog niet is. Dat beseft brengt me terug in deze moment ! Het leven is Nu ! En Nu zijn er geen problemen !

Er is wel een situatie die ik moet aanpakken of aanvaarden, maar is dat een “probleem”? Ik maak er een probleem van. Ik ben in gedachten met die situatie bezig en heb momenteel niet de mogelijkheid in mezelf er iets aan te doen. Zo maak ik het tot deel van mijn zelfbesef en vergeet het besef van het leven zelf, van het Zijn !

“Als je in een situatie bent die je nu moet aanpakken, zal je dat duidelijker en doortastender kunnen doen als je optreden voortkomt uit je bewustzijn van het Nu” zegt Tolle.

Ja, aanvaarden wat er is. Zolang ik me tegen iets verzet kan ik dat niet mijn volledige aandacht geven ! Dus ga ik naar binnen en voel en laat zijn wat er is ” *“Wat gaat er in mij om ? Is er spanning ?”* Ik ben getuige. Ik voel het lichaam van binnenuit. En kom in contact met de emoties. Ik tracht me er niet door te laten beheersen. Tracht toeschouwer te zijn. Een vestigen van de aandacht op het huidige moment, zonder er een mentaal etiket op te plakken. Zonder veroordeling van het Nu. Een aanvaarden van wat er is. *“Is er iets dat ik kan doen om de situatie te veranderen, te verbeteren of er aan te ontsnappen ?”* Ik concentreer me op wat ik Nu kan doen. Dan kan de identificatie verbroken worden en kunnen de gevoelens transformeren. Maar ik erken ook als er verzet is en observeer hoe het verstand zich weert. Ik volg het gedachtenproces, voel de energie van de emotie. Ik neem waar. En richt mijn aandacht op het Nu, daardoor wordt het onbewust verzet bewust gemaakt. En dan kan er transformatie zijn, want je kunt niet bewust zijn en tegelijkertijd ongelukkig.

Negativiteit, ongelukkigheid, lijden : is verzet en verzet is onbewust. Volledige aandacht is overgave, aanvaarding van het huidige moment, aanwezigheid in de moment. En aanwezigheid heft de tijd op !

In de moment Nu is alles wat er is. Dus : ja zeggen tegen het huidige moment ! En me focussen op de dingen die goed gaan, daarmee contact maken !

De huidige moment, de huidige werkelijkheid erkennen, aanvaarden waar ik ben, wie ik ben, wat ik doe, wat ik heb, mijn god, ja, daar ben ik dankbaar voor. Dankbaar voor het leven, dankbaar voor de liefde, dankbaar voor het Al.

En dat dan volledig los kunnen laten, de vrijheid hebben om los te laten zonder nog op een enkele manier er door aangedaan worden, dat is yoga !

We worden niet opnieuw geboren. Er is een lichaam dat komt, er is een lichaam dat gaat. Loskomen van het lichaam, vrijkomen, bindingen loslaten, innerlijk vrij worden. Daar draait het om.

Maar wat is bewustzijn ?

Er is het gewone bewustzijn dat onderscheid maakt en herkent en er is Bewustzijn met grote letter = vrij van gedachten.

Er is oog-bewustzijn. Wat ik zie wordt door het bewustzijn bepaald. Iedereen heeft zijn manier van kijken. Welk aspect van mezelf wil ik niet zien ? Waar speelt het zien zich af ? Wat doe ik in het kijken ? Wat gebeurt er energetisch in het kijken ? Ga ik in het kijken helemaal daar naartoe of blijf ik binnen en kijk ik niet echt ? Neem ik waar of niet ?

Er is ook gehoor-bewustzijn. Wat wil ik wel en wat wil ik niet horen ? En hoe diep gaat dat horen ? En waar gaat het horen naartoe ? Naar mijn hart ? Of naar mijn hoofd?

Wat doe ik met die klanken ?

Bewustzijn van oog en oor is verbonden met de buitenwereld. Via oog en oor is er geen scheiding met binnen en buiten. Het licht dat buiten is is het licht dat ik innerlijk waarneem. Het geluid dat buiten is, hoor ik innerlijk.

Bewustzijn van geur en smaak is verbonden met de ademhaling. Geur en smaak zijn al binnen. Ik kan pas iets ruiken als het binnen is, smaken als het binnen is.

En dan is er het bewustzijn van het lichaam ! Zo belangrijk ! Daarmee raak ik van binnenuit het lichaam aan en naar buiten toe de buitenwereld.

Tast- en lichaamsbewustzijn is binnen en buiten, verbindt binnen en buiten.

Wat ik aanraak wordt door mij aangeraakt en is verbonden met veiligheid en vertrouwen. Maak ik echt contact met wat ik aanraak ? Hoe maak ik contact met mezelf en met anderen ?

Die dimensies van bewustzijn zijn puur gewaarwording. Ze komen uit de ruimte - lossen op in de ruimte - niet gebonden aan oordeel en gevoelens. Wat ik zie is slechts wat gezien wordt. Wat ik hoor is slechts wat gehoord wordt. Wat ik ken is slechts wat gekend is.

Dus breng ik de zintuigen tot rust en laat verlangens los. Ik ben slechts gewaar en neem waar, ik reageer niet. Ik tracht meester te blijven van de gedachten en stop het doenerschap.

Maar ik tracht geen geweld te plegen op de indrukken die zich in mij voordoen. Door meester te worden en te blijven van de gedachten kan ik inzicht krijgen. Door opmerkzaam te zijn kan ik leven in het Nu. Ik laat het verleden los en laat de toekomst los. Richt me op het hier en nu.

Als ik eet ben ik er intens bij. Ik doe niets anders. Ik richt de hele energie op eten, met liefde en genegenheid voor het voedsel. Het schenkt me leven. Levenskracht, prāṇa. Als ik water drink word ik dorst ! Ik breng er intensiteit in en elke waterdruppel schenkt me vreugde.

Ik was af als ik afwas en poet als ik poets. Ik kijk als ik kijk en proef wat ik proef, praat als ik praat en huil als ik huil. Als er denken is dan ben ik me daar bewust van en kijk naar de inhoud. Bij negatieve gedachten vervang ik die door positieve gedachten of laat ze los.....

Een constant proces van trachten aanwezig te zijn in de moment ! Alles wordt geschapen en alles verdwijnt in dit moment. Elk moment sterf ik in het verleden en elk moment word ik geboren !

Ik hoef die last niet te dragen. En blijf leeg. Hier en nu !

Alles is veranderlijk..... Alles verandert vanzelf !

Door niet meer te reageren kan ik veranderen. Als ik niet meer reageer op wat buiten mij gebeurt, reageer ik op de duur ook niet meer op wat er binnen in mij gebeurt.

Observeren, gewoon observeren. "*Dit is niet van mij*" en dan kan ik doen wat op de moment gepast is. Dan handel ik vanuit mijn svadharma. De energie die ik anders gebruik om te reageren kan ik nu gebruiken om te transformeren. Steeds opnieuw. Alleen observeren. De gewaarwordingen observeren. Alles is goed. Lichaam in pijn ? Laat zijn. Laat komen wat komt. Ik zit in rust en observeer.....en dan kunnen er pauzes van stilte komen.

Ik adem helemaal uit, verdwijnt in de leegte, hou me nergens aan vast, ook niet aan de waarheid. Als er geen verwachtingen zijn dan kunnen we onszelf zijn en elke moment volop beleven. Dan bestaat er geen tijd !

De kalmte van de geest ligt voorbij het einde van de uitademing. Als ik rustig uitadem zonder te proberen in te ademen betreed ik de volmaakte stilte van de geest.

Dankbaar ben ik om de kleine momenten dat ik getuige ben. Al is het maar een fractie van een seconde. Langzamerhand worden er meer situaties geschapen waarin het zich vaker voordoet. Deze momenten worden bewaard, ze behoren niet bij de tijd !

Druppel voor druppel wordt de oceaan gevuld. Dankbaar en met vreugde ontvang ik die momenten van zijn.

Ik tracht niet het verstand tot stilstand te brengen. Ik gun het zijn snelheid en kijk toe.

Ik ben toeschouwer en geniet van het spel in de gedachtenwereld.

Het spel van het bewustzijn. Het stopt wel op een dag !

Met mildheid voor het zelf en geen geweld ga ik verder. Want in mijn grootste onvolmaaktheden ligt de basis voor de geest die standvastig op zoek is naar de weg.....

Toen de versluiering van de ware aard gebeurde (avidyā) en de individualiteit ontstond (asmitā), samen met de associatie met schijnbaar ontelbare bekingen (rāga) en antipathieën (dveśa) kwam er een natuurlijke drang om dit wankel evenwicht van valse identiteiten in stand te houden (abhiniveśa).

Dat zijn de 5 kleśa's.

Avidyā is de versluiering van de ware aard, teweeggebracht door mayā (de grote begoocheling of illusie). Het Zelf (het eeuwige) wordt daardoor verward met het niet-zelf (het tijdelijke). Het bewustzijn identificeert zich met de materie waarmee het geassocieerd raakt. Een fundamenteel gemis van kennis omtrent de ware aard. Het onvermogen het verschil te zien. De ware aard is vrij van ruimte en tijd, universeel, niet gebonden. De ware aard is gelukzaligheid. Tat-Tvam-Asi.

Die onwetendheid is de basis, de grondoorzaak van de andere conditioneringen. De reden waarom we geboren zijn is om tot zelfbesef te komen

Asmitā is het idee een "ik" te zijn, met als resultaat zelfbevestiging en ego-intentionaliteit. De kracht die ziet (het Zelf) vereenzelvigen met de kracht waarmee ik zie. Het is de identificatie van het bewustzijn met het voertuig waardoor het zich uitdrukt. We zijn niet dit lichaam. Het is door het "zijn in het nu" dat we deze conditionering kunnen overschrijden !

Rāga zijn de gevoelens van aantrekking tot het aangename, waardoor gehechtheid ontstaat. Gevoelens van aantrekking toe te schrijven aan een fysiek, emotioneel of mentaal genoegen. Bevrediging van het ego. Voorbijgaande vreugde, gebonden aan plaats en tijd en zeer verschillend van Ānanda !

Dveśā zijn de gevoelens van afkeer, weerzin, haat. Ze ontnemen ons vreugde. Het is ook een vorm van gehechtheid en ego-geïdentificeerd !

Maar door die onaangename gevoelens met aandacht gade te slaan, krijgen we inzicht ! En kan er transformatie ontstaan.

Eerst komt er herkenning door er met liefdevolle aandacht naar te kijken. Word dan één met het gevoel. Omarm het, ook al is het bvb angst. Blijf je bewust van de ademhaling waardoor de liefdevolle aandacht gevoed wordt en krachtig kan blijven. Door te blijven ademen kan het lichaam en de geest tot rust komen. Blijf bij het gevoel, zoals een moeder haar kind liefdevol vasthoudt als het weent.

En laat het dan los ! Maar tracht te zoeken naar de oorsprong van het gevoel, binnen of buiten ? De oorzaak is meestal onjuiste waarneming.

Rāga en dveśā vormen een paar van tegengestelden en domineren ons leven. Aantrekking en afstoting..... we handelen overeenkomstig honderden van deze neigingen !

Zo blijven we geketend aan de lagere niveaus van bewustzijn ! Afkeer kan ons even hard en zelfs nog harder binden dan aantrekking.

Haat kan werken als een zeer bitter venijn, een traag werkend gif en kan ons gevangen houden in zijn net. Liefde kunnen we omzetten in objectloze liefde, maar de kracht van haat is groot en veel moeilijker om te overwinnen !

De foutieve identificatie met de voertuigen en de tijdelijkheid van de schijn doorzien !
Een ongeconditioneerd denkvermogen rust in het middelpunt !

Abhiniveśa is het vasthouden aan het leven, de weerstand tegen verlies, de angst voor de dood van de identiteit en het verlangen naar continuïteit. Het gevolg van de andere vier kleśa's !

Deze kleśa's kunnen in vier verschillende toestanden voorkomen :

sluimerend : in latente vorm aanwezig

ijl : in zeer zwakke of verdunde toestand aanwezig. Ze zijn niet actief maar kunnen op milde manier activeren als ze geprikkeld worden.

afwisselend : 2 tegengestelde tendensen zijn om de beurt overheersend. Gevoelens van aantrekking en afstoting wisselen elkaar af.

uitgebreid : in volle werkzaamheid aanwezig.

Door te observeren kom ik tot de vaststelling dat de kleśa's het gedrag sturen en bepalen. Ze veroorzaken de karma's en deze voeden karmāśaya met steeds nieuwe indrukken. Karmāśaya ! Het reservoir van de karma's ! Bewaarplaats van alle saṃskāras, de indrukken die gemaakt worden door de gedachten, gevoelens, verlangens en handelingen.

Als ik niet meer reageer op aangename of onaangename gewaarwordingen, als ik ze gewoon kan laten zijn, dan zet ik de werkzame modificaties stil. Rāga en dveśa reduceren dan tot hun oorsprong - het vastklampen aan het leven kan verdwijnen, alsook het idee een "ik" te zijn.

Het meer en meer groeien in yama en niyama, kriyā yoga en dhyāna kunnen me helpen bij het loslaten. Maar ! Basisoorzaak van de kleśa's = avidyā = onwetendheid = gebrek aan inzicht. Alleen volledig inzicht brengt de oplossing ! En dat is Viveka ! Onmiddellijk weten, intuïtief weten !

Door dharma megha samādhi kan ik tot diepgaand, bevrijdend inzicht komen en terug verbinding maken met het grote geheel !

Wat zijn die yama en niyama en hoe kunnen ze me helpen bij het teniet doen van kleśa's ?

Yama : zijn de indrukken die ik heb over de “anderen”, de maatschappij, de omgeving. Het gaat over de relatie met het niet- zelf, wat ik ervaar als de uiterlijke wereld. En die relatie is gekleurd, door de saṃskara's, de zaadvorm-indrukken die overblijven van alle activiteiten die zich voorgedaan hebben in het bewustzijn. De conditioneringen ! En die bepalen hoe ik reageer, handel, wat mijn voorkeuren zijn enz. Yama zuiveren de emoties, waardoor ik me minder naar buiten richt, beter kan loslaten en het proces van omkering mogelijk wordt.

Niyama : zijn belangrijk voor de relatie met het zelf, de wezenskern, die ervaren wordt als de innerlijke wereld.

Yama en Niyama zorgen voor de juiste instelling bij de yogapraktijk en in het dagelijkse leven en leiden tot :

Vairāgya : het loskomen van de vereenzelviging met de indrukken. De indrukken die we hebben van anderen. De ander is een spiegel voor ons. Er is niets mis met de ander, wel met de indrukken die ik heb over de ander. Die ander bestaat niet. Er is niks dan onbepaald bewustzijn. Het is eigenlijk geen onthechting, ook geen vereenzelviging met het veranderlijke. Verander jezelf en dan zullen de indrukken ook veranderen. Een leren leven met verandering ! Het doenerschap afleggen, waardoor svadharma gevolgd kan worden en spontaan gedaan wat volgens de natuurlijke wetmatigheid moet gebeuren. Volledige afwezigheid van gehechtheid ! Onthecht, maar betrokken bij alles. Getuige zijn. Observerend en waarnemend.

“Zoals een parelvisser naar de bodem zinkt en de schelp van de bodem pakt, zo moet iedereen vanuit ongehechtheid diep in zichzelf duiken en de parel van het zelf verwerven” zegt de Ramana Upanishad.

Niet resultaat gericht ! Voor- en afkeuren loslaten ! Als het “ik” opkomt komt al het andere op, als het “ik” stilvalt, valt alles stil.

Blijf getuige van wat er gebeurt. Neem waar, maar grijp niet in ! Observeer ! De kracht van de aandacht ! Blijf vaststellen en zie dat het makkelijker en makkelijker wordt.

Abhyāsa : telkens met vriendelijkheid terugkeren naar het hier en nu, naar asa, Zijn, naar het zelf (de waarnemer) en niet naar het waargenomene of het waarnemen. Van het veranderlijke naar het onveranderlijke ! Altijd in het hier en nu. Een nooit aflatend “oefenen”, tot het een spontaan gebeuren wordt. Zo belangrijk, want telkens je niet in het nu aanwezig bent is er vereenzelviging met om het even wat... Verleden en toekomst zijn aaneenschakelingen van nu . Enkel in het hier en nu kun je denken aan verleden en toekomst.

De zintuigen kunnen helpen, als de gedachten afdwalen, weer met de voeten op de grond te komen, bewust te zijn van de toestand die zich nu voordoet. Wat je ziet, wat je hoort en dan ben je terug in het hier en nu.

De grote onzuiverheden in citta kunnen gewist worden. Het instincten-leven wordt onder controle gebracht waardoor er minder kleśa's ontstaan. O, zo belangrijk ! Want uit de kleśa's komen de karma's voort en zolang er karma opgebouwd wordt is er geen vordering op het pad van yoga.

We gaan het omgekeerde proces, van het gemanifesteerde terug naar de niet gemanifesteerde toestand !

Welke zijn de yama en niyama ?

Yama :

1. Ahimsa : geweldloosheid - geen schade berokkenen

Door avidyā ervaar ik me afgescheiden van het grote geheel en identificeer ik me met het lichaam, de identiteit.

Ik tracht geen geweld te plegen op de indrukken die zich in het bewustzijn voordoen. Met vriendelijkheid voor mijzelf steeds weer terugkerend naar het hier en nu. Dit is abhyāsa, voortdurende oefening. Waarnemer blijvend, me niet vereenzelvigend met de indrukken. Een constante oefening ! Maar ook het lichaam geen schade toebrengen !

2. Satya : waarheidsliefde - oprechtheid - authenticiteit

Rāga en dveśa, gehechtheid en afkeer sturen de voor-en afkeuren en verkleuren de waarneming. De wereld der verschijnselen is continu aan verandering onderhevig.

Het waargenomene is geen goede basis om op te bouwen. Ook mensen veranderen voortdurend. En toch betracht ik oprecht te zijn in gedachten, woorden en daden.

Tracht ik mezelf te zijn en me niet anders voor te doen dan ik ben.

Sat betekent zijn = realiteit. Dat wat je doet in overeenstemming is met de realiteit is. Maar waarheidsliefde moet geweldloos zijn ! Als de waarheid kwetst kan er geen sprake zijn van liefde voor de waarheid.

En er is slechts 1 absolute Waarheid en dat is dat ik besta, dat ik ben. De rest zijn afspraken.

3. Asteya : niet stelen

Als er iemand iets als zijn eigendom beschouwt kan er van stelen gesproken worden.

Is er iets mijn eigendom ? Als ik me iets toe-eigen verloothen ik mijn ware aard en kom ik los te staan van het geheel ! Van wie is dit Universum ? Ik maak er gewoon deel vanuit !

4. Braḥmacārya : Braḥman volgen

Alles is één. Dualiteit bestaat niet. Vertrouwen in het bewustzijn van de hogere Werkelijkheid, en leven in harmonie met dharma ! Wees je bewust van alles wat je doet, ga mee met Braḥma en dan ga je geen aandacht meer besteden aan uiterlijkheden. Er is geen vereenzelviging meer met de beperkingen opgelegd door de zintuigen. Het is een gaan van vorm naar niet-vorm. De aandacht richten naar de waarnemer ipv naar het waargenomene.

Bij āsana betekent het : niet forceren, niet competitief werken. In meditatie : het denken niet onderdrukken.

5. Aparigraha : niet vasthouden

Door de angst voor de dood, de gehechtheid aan het leven ontstaat er bezitterigheid. Laat los ! Volg de stroom van dharma ! Laat de dingen zijn zoals ze zijn. Verwacht geen resultaat. Go with the flow ! Leef in het hier en nu !

In de yogapraktijk is er een trachten de spanningen los te laten. In het dagelijkse leven het niet meer vasthouden aan waardering, naam, faam. Tevreden zijn met wat er is en komt..... Aanvaarding van wat is . Ontdoe ! Geef !

Yama leidt tot niyama, het zuiveren van lichaam en geest.

Niyama

1. Śauca : dat de bedoelingen zuiver zijn = sattva

Stilaan komt er evenwicht in het denken. Helderheid, harmonie, lichtheid is het resultaat ! Een teruggaan naar de essentie.

Mantra's kunnen helpen de trillingen op een hoger niveau te brengen, met meer zuiverheid in het denken. En "*een zuiver denkvermogen denkt zuivere gedachten, voelt zuivere emoties*".

2. Samtoṣa : tevredenheid - evenwichtigheid is het resultaat van het zuiveren van de gedachten. Het denken in evenwicht. "*Het is wat het is.*" Er komt innerlijke rust, geen verzet meer. Dit is wachten zonder te verwachten. Tevreden met wat er is. Aanvaarding . Dan kan er transformatie zijn.

Dan kan er verstilling zijn ! En die is nodig om tot één-puntigheid te komen !

De drie laatste stappen van niyama vormen de kriyā yoga.

3. Tapaḥ : Bhakti is de innerlijke motivatie ! Vurige inzet ! Een innerlijke gedrevenheid. De dingen gewoon doen, aangenaam of onaangenaam. Een dagelijkse routine brengt je in harmonie met de natuurlijke cyclussen, met de ganse kosmos. Proces dat transformatie in hetzelve teweeg brengt = evolutie van rajas tot sattva. Ik word meer en meer onafhankelijk van rāga en dveśa. Zuivering ! Er komt meer en meer harmonie met het geheel !

4. Svādhyāya : alle uiterlijke hulpmiddelen worden nu achtergelaten. Met het onderscheidingsvermogen (=buddhi) onderzoek ik mezelf. Het bestuderen van de waarnemer !

5. Īśvara-Praṇidhāna : overgave

Alle handelingen draag ik op aan het grote geheel . Overgave ! Volledig loslaten en opgaan ! Niet meer individueel gebonden !

Ontbinding van asmitā door de individuele wil systematisch te laten opgaan in de wil van Īśvara. De kleśa's worden met wortel en al uitgeroeid !

Yama en niyama zijn de ethische basis voor de andere treden van yoga. Als de verhouding met de medemensen en de wereld verbetert - door het op een liefdevolle manier "trainen" van mezelf - kan ik gemakkelijker vorderen op het pad en tot meditatie komen. Daardoor ontstaat er meer rust in het Zijn en verruimt het bewustzijn.

Yama en niyama zijn geen regeltjes die we moeten volgen. Geen opgelegde leefwijze. Het is een spontaan groeien in bewustzijn !

Aparigraha, het niet grijpen, het niet vasthouden en Īśvara-Praṇidhāna, de totale overgave, zijn de basis, de attitude en de essentie ! Het is in beide gevallen het volledig overgeven aan moeder natuur. Īśvara-Praṇidhāna : onderdeel van de Kriyā yoga waar nog op teruggekomen wordt in dit werk.

Yama en niyama zijn een zuiveringsproces van gedachten, woorden en daden. Je kunt ze gans je leven verder perfectioneren en ze brengen bepaalde resultaten teweeg.

Yama

Ahimsa : Inzicht groeit....Er komt meer vrede in het Zijn, een meer en meer gerichtheid naar het Hogere. Universele liefde ontwikkelt zich. Dit is liefde voor alles en iedereen. Niet meer objekt gebonden. Doordat je geweld hebt geëlimineerd komt het natuurlijk vermogen van geweldloosheid naar boven. Je boort subtielere lagen van het bewustzijn aan en die worden opnieuw actief. *“Een aangenaam worden voor alle wezens, niet bedreigend”* zegt yoga. Zekerheid van het Zelf ontwikkelt zich !

Satya : Als de dualiteit en het niet oprecht zijn verdwijnt is er het ervaren van het opgenomen worden in de natuurlijke stroom van goedheid

Asteya : Het hart zuivert zich en wat er nodig is komt op het juiste moment. Een groot gevoel van dankbaarheid en rijkdom voor alles wat me toekomt. Asteya brengt schatten. Dat wat op het moment nodig is.

In de natuur is alles aanwezig, is er geen beperking. Omdat er geen beperking meer is, is wat je hebt alles en je hebt niets meer nodig. Omdat je niets meer nodig hebt, kun je alles geven. En omdat je niets meer als van jezelf beschouwt, komt alles naar je toe wat er nodig is.

Het is een handelen volgens dharma. Omdat er geen remming meer is, geen grijpen, geen weerstand, is er een volkomen vrijheid van handelen. Het doen van wat er moet gebeuren. In harmonie met de natuurlijke wetmatigheid. Niet een handelen volgens de conditioneringen, want dan veroorzaakt je karma.

Brahmacārya : brengt vitaliteit door de beperkte toestand los te laten en in de onbeperkte toestand over te gaan en daar in te verkeren. Nu wordt er geen energie meer verspild, want er is gerichtheid op de hoogste energie en een meestromen op de natuurlijke stroom van energie. Er is een voortdurend aanwezig zijn van intuïtief weten. De vereenzelviging van de beperkte vorm met het onbeperkte !

Aparigraha : Wat bindt wordt losgelaten. Een gaan voorbij de beperkingen en een ervaren van de kennis van het uitgestrekte gebied van de geest. Door het niet meer vasthangen aan tijd en ruimte komt er kennis van verleden en toekomst. Een alles weten ! Onbeperkte door het loslaten van de beperkingen ! Een volkomen weten van verleden, heden en toekomst. Alleen door het heden kan verleden en toekomst gekend worden. Door het zijn in het hier en nu !

Niyama

Śauca : Door de zuiverheid van lichaam en geest richt de geest zich spontaan naar het goddelijke.

Samtoṣa : Volledige aanvaarding van wat er is leidt tot Sukha, het allerhoogste geluk.

Tapah : Verlangens worden gekanaliseerd.
De mentale onzuiverheden worden vernietigd. Zo belangrijk, want die onzuiverheden zijn grote belemmeringen en brengen ziekten voort. Saṃskāra's nemen af.

Svādhyāya : Kontakt met wat ik in Wezen ben ! Gemeenschap met mezelf, met de ware aard.

Īśvara-Praṇidhāna : Overgave. Samādhi. Opgaan in het Ene. Dit is zuiver bhakti !
Eénwording met de geliefde door liefde.

Wat is kriyā-yoga ?

Vers 1 van deel II van de Yoga Sutra's van Patanjali zegt :

“Strengte zelftucht en studie die leidt tot kennis van het Zelf en algehele overgave aan Īśvara vormen het beginstadium van Yoga (Kriyā Yoga)”.

Kriyā yoga is het begin, de basis en de essentie van yoga. Het is de voorbereidende discipline en omvat de 3 kwaliteiten van de menselijke geest.

Tapah is betrokken op de wil.

Svādhyāya is betrokken op het intellect.

Īśvara-Pranīdhāna is betrokken op het gevoel, de emoties.

Deze 3 niyama dienen 2 doelen. Ze zijn het begin en vormen ook het eindstadium van yoga. Het is door zelfdiscipline, studie van Hetzelf die voert tot kennis van het Zelf en algehele overgave dat ik tot het einddoel kan geraken. Maar deze eigenschappen zijn ook nodig om het zelf te trainen in de beginfase waarin de yogafilosofie en de technieken van yoga geleerd en opgenomen worden. Doorzettingsvermogen en trainen van het zelf brengen me verder op het pad. Svādhyāya, tapah en Īśvara-Pranīdhāna moeten daarvoor ingezet worden.

Stap voor stap verder gaan !

De yama en niyama doen dus de verstoringen teniet die door onbeheerste emoties en begeerten worden veroorzaakt.

De volgende aṅga's (treden) van yoga zijn āsana en prāṇāyāma. Ze elimineren de verstoringen die voortkomen uit het fysieke lichaam. Door de zintuigen los te koppelen van het denken snijdt prathyāhāra de buitenwereld en de indrukken die ze teweegbrengen af. Zo wordt het denken volledig van de buitenwereld geïsoleerd en dan is het mogelijk om dhāraṇā, dhyāna en samādhi met succes te beoefenen.

De verschillende aṅga's van yoga lijken onafhankelijk van elkaar en het is mogelijk om āsana en prāṇāyāma afzonderlijk te beoefenen, maar ze zijn toch in een bepaalde volgorde met elkaar verbonden. Om op een doelmatige wijze een aṅga te beoefenen is het toch noodzakelijk dat je de voorgaande aṅga's beheerst. Zonder beheersing van het lichaam kom je niet tot beheersing van de geest !

Maar het is het bezitten van bekwaamheid en niet het volgen van de voorgeschreven oefeningen dat bepaalt of we geschikt zijn om de beoefening van dhāraṇā, dhyāna en samādhi op te nemen.

Als we de verstrooiing van het denken volledig kunnen elimineren en de

concentratie, zonder onderbreken, gericht kunnen houden zolang als we willen bereiken we dhyāna.

Wat is dhyāna ?

Dhyāna is meditatie - “de stilte in willen, denken en voelen - de toestand van rust, vrede en zaligheid”. Door haar kunnen de actieve kleśa’s teruggebracht worden tot hun passieve toestand. Verfijning en verdieping van het bewustzijn. Een continu stromen op subtieler niveau.

De concentratie is ononderbroken. Het denken wordt niet meer afgeleid. Er is geen besef van tijd, ruimte, oorzaak en gevolg. Er is enkel nog waarnemen. Subjekt en objekt vallen samen.

Maar er is nog geen egoloze toestand. “Ik” moet nog verdwijnen.....Het zelfbewustzijn staat het schouwen van de Realiteit nog in de weg, het boven jezelf uitstijgen, het opgaan in.....

“*Svarupa sunyam iva*”, de eigen vorm, moet verdwijnen. Dan blijft alleen het object van meditatie over !

In momenten van diepe ontroering, in momenten van grote verliefdheid, in momenten van extatisch luisteren naar muziek kan het bewustzijn van onszelf er even niet meer zijn. Dan stijgen we boven onszelf uit.

Hetzelfde gebeurt, maar op een veel hoger niveau als dhyāna overgaat in samādhi. Het is een volledig vullen van het denken door het objekt van de meditatie, een versmelting van het object van meditatie met het denken.

De ziener, het object van waarneming (het geziene) en het waarnemen, versmelten tot één ! Alleen het objekt van de meditatie blijft over !

Het denken verdwijnt niet, maar is dan niet aanwezig. Van zodra aan samādhi een einde komt, manifesteert het denken zich weer.....

Samādhi is dus een vergevorderde staat van dhyāna, met afwezigheid van gewaarzijn van jezelf ! Het bewustzijn versmelt met zichzelf ! Je weet niets en je weet niet eens dat je niet weet. Er is geen besef van lichaam meer. Je bent niet wat je weet. Je bent de wetende.

“Als iemand in staat is een ononderbroken toestand van vairāgya te handhaven, zelfs tot de verhevenste staat van verlichting en de verhevenste soort van onderscheidingsvermogen te beoefenen, dan volgt Dharma Megha Samādhi” zegt Patanjali.

“De yogi heeft een glimp opgevangen van de Realiteit binnen in hem. Door viveka moet hij het besef van de realiteit telkens en telkens weer proberen te verkrijgen,

zodat hij dat besef zonder onderbreking kan behouden. En tegelijkertijd vairāgya zo intensifiëren dat hij Dharma Megha Samādhi kan ingaan.”

Door viveka en vairāgya kwamen we op het pad van yoga. Door viveka en vairāgya verlaten we het pad.....

Maar de saṃskāras die we uit het verleden meebrengen komen in het bewustzijn omhoog van zodra de inspanning verslapt, of als er een onderbreking van viveka is.

Nu is het belangrijk om die verheven en allesdoordringende staat van onderscheidingsvermogen vrij van verduistering en onderbreking te houden !

Dan blijft de kracht van avidyā onwerkzaam !

En wat is dharma megha samādhi ?

Het is de laatste samādhi juist voor kaivalya, de algehele bevrijding.

Tijdens deze samādhi kunnen alle zaden of kiemen van de saṃskāras verbranden. Dan is er bevrijding van alle dharma's (=eigenschappen), van de kleśa's en de karma's.

Ondanks de overweldigende aantrekkingskracht van de hoge staat van verlichting en gelukzaligheid die er bereikt is, wordt de gehechtheid hieraan volledig opgegeven!

En dan wordt de onwetendheid volledig vernietigd ! Zelfrealisatie wordt bereikt !

Dit proces is onomkeerbaar !

De nimmer eindigende cyclus van geboorte en dood is doorbroken.

Een loskomen van de beperkingen en conditioneringen.

Terugkeer tot wat we in Wezen zijn !

Eeuwig = vrij van ruimte en tijd

Zuiver = niet gebonden

Gelukkig = Ānanda

Wie door Dharma-Megha-Samādhi is gegaan bereikt Kaivalya !

De guṇa's wijken - nu ze aan hun doel beantwoord hebben - terug naar een toestand van evenwicht.

Het vermogen van Zuiver Bewustzijn kan functioneren zonder verduistering of beperking.

EINDE

Wat schreef de grote dichter R.M.Rilke ook alweer ?

*Men moet de dingen
De eigen stilte*

*Ongestoorde ontwikkeling laten
Die diep van binnen komt
En door niets gestoord of versneld kan worden*

*Alles helemaal zijn tijd geven
En dan geboren worden*

*Rijpen als de boom
Die zijn sappen niet stuwt
En getroost in de storm
Van het voorjaar staat
Zonder angst dat er geen voorjaar zal komen*

Hij komt toch

*Maar alleen naar de geduldigen die er zijn
Alsof de eeuwigheid voor hen lag
Zo zorgeloos stil en ver*

*Geduld moet men hebben
Tegenover het onopgeloste van het hart*

*En trachten de vragen zelf lief te hebben
Als afgesloten kamers
En als boeken die
In een zeer vreemde taal geschreven zijn*

*Het gaat erom alles te leven
Wanneer men de vragen leeft
Leeft men misschien langzamerhand*

*Zonder het te merken
Op een vreemde dag
Midden in het antwoord*

Is dit het einde ? Of slechts een stadium in de nooit eindigende ontplooiing van het bewustzijn?

Wat zei de Buddha ?

“De ene sluier na de andere zal wegtrekken. Maar toch zal nog de ene sluier na de andere daarachter ontdekt worden !”

*

Ik begon een pad te bewandelen en koester geloof en vertrouwen.

Dankbaar voor het leven dat me is gegeven, me gezegend voelend met wat er is.

Als ik liefde betoon voor alles en iedereen kunnen wonden geheeld worden.

Met medeleven en vriendelijkheid voor mezelf wil ik het lijden om me heen erkennen en mee helpen verminderen.

Ook in mij leeft de wens dat het goede gedaan mag worden.

Ik vergeef de ander en mezelf. Ik luister zonder verwachting.

Ik tracht yoga te zijn en geen yoga te doen.

De blik verwijdend - om me heen kijkend.

Reikend naar het hoogste doel.....

Het hart opent zich.

De dingen ontvouwen zich

Op de manier dat de bedoeling is.....

De vogels zijn in de lucht verdwenen

De laatste wolk drijft nu weg

We zitten bijeen de berg en ik.

Tot alleen de berg nog over is.

Li Po

INSPIRATORS

INLEIDING

Avadhuta Gita

INTERMEZZO

Gedicht van onbekende vrouw die leefde ten tijde van Hadewych

LEVENSLLOOP

Wikipedia : “verlostang”

W.Keers “Yoga als kunst van het ontspannen”

J.Lewensztain

K.Malavaki

SIMON

Website : epilepsie

Website : yoga en mentale handicap

SPRAAKTHERAPIE

Pieter H.A.Witvliet

Website vrije school : pedagogische achtergronden

Paul Van Ostaijen : gedicht

Rudolf Steiner : “spraaktherapie”

NADA YOGA

Foto : Anselm Kiefer

Hatha Pradipika Svatmarama Suri's

Atma Muni : “AUM”

Charon Singh Si : “Yoga van het geluid”

Swami Yogeshvarananda Sarasvati : “Wetenschap van de Ziel”

Suman : kursussen “Tantra” “Yama en Nyama”

Hazrat Inayat Khan

Kabir : gedicht

Ramana Maharshi : “Be as you are”

NIET AANGESLAGEN GELUID

Foto : Anselm Kiefer

Atma Muni : “AUM”

Hatha Pradipika Svatmarama Suri's : mantra 69/70 hoofdstuk 4

VERGEVEN

L.Smedes : gedicht

Sergei O. Prokofieff : “Spirituele betekenis van vergeven”

Dr. Annejet Rümke “Schuld en vergeving”

James Doty : “Magisch hart, magisch brein”

BEWUSTZIJN

Sadhguru : uitspraak

Dennis Waite : “Introductie tot Advaita”

Sri Nisargadatta Maharaj : “Dat wat ik ben”

Laatste gesprekken

R.Hartzema : “Dimensies van Bewustzijn”

Ayya Khema : “Geen zelf, geen ander”

Dr.I.K.Taimni : “De Yoga-Sūtra’s van Patanjali”

Atma Muni : “Enige kommentaar op de Yoga Sūtra’s van Patanjali”

Suman : cursus : “Inleiding tot yama en niyama”

C.Lange : “De yama’s vanuit Vedantisch perspectief”

Tijdschrift voor yoga 1/18 maart 2018

EINDE

Rilke : gedicht

Li Po : gedicht