

- Op weg naar de Stilte -
de mist trekt op



Eindwerk door Marina Geerts

Shri Yogeshwarananda Yoga

Mahavidyalaya v.z.w.

Yoga – Academie Mechelen

2013

- Op weg naar de Stilte -

de mist trekt op



Eindwerk door Marina Geerts

in grote dankbaarheid aan al mijn leraren van de yoga academie

en in het bijzonder aan

ATMA MUNI

onze geliefde en zeer gewaardeerde Leermeester

Inhoudsopgave

Voorwoord en dankwoord	pg	3
De Heilige Stilte	pg	7
Motivatie van dit eindwerk	pg	9
De zoektocht vangt aan	pg	12
- De zoektocht in mijn dagelijkse leven	pg	14
- Gedachten die uitnodigen tot verdere overweging	pg	26
Besluit	pg	60
Bronvermelding	pg	62

VOORWOORD EN DANKWOORD

In 1995 startte ik met iets waarvan ik in de verste verte niet kon vermoeden dat daardoor mijn leven totaal zou gaan veranderen.

Hoe dikwijls heb ik nadien gedacht “ waar ben ik in hemelsnaam aan begonnen”, maar meer nog “ wat een geluk dat ik die stap gezet heb”.

Nu zoveel jaren later weet ik dat dat het beste is wat ooit mijn pad gekruist heeft.... Mijn dankbaarheid hierom is dan ook navenant....

Ik startte dus in 1995 met yogales te volgen in Herentals bij Jan Verswijfelt of Shankara Muni.

Mijn echtgenoot, Toon, was al enkele jaren voor mij hier les aan het volgen.

Ik onthield hem mijn vaak spottende commentaar op zijn bezig zijn met yoga niet, en liet hem dan ook meer dan eens duidelijk merken dat ik al dat “ yogagedoe” eigenlijk maar niks vond. Yoga was voor mij tot dan toe iets uit de “ jaren stillekes”, allang passé en hopeloos ouderwets. Wie hield er zich nu in “ Godsnaam” met zoiets bezig!!!

Wist ik veel dat ik zovele jaren na datum zelf in “ Godsnaam” letterlijk en figuurlijk, met yoga bezig ging zijn, en hoe!!!

Toon liet al mijn gespot niet aan zijn hart komen, en bleef vlijtig en onverstoord verder doen met wat hij bezig was. Af en toe vertelde hij wel eens iets over dingen die in de les gezegd werden. Zo waren er een aantal uitspraken bij die mij toch wel, als ik heel eerlijk moest zijn, bijzonder intrigeerden. Uitspraken vooral over reïncarnatie, maar zeker ook over de kinderen die ge op de wereld zet. “ Uw kinderen zijn uw kinderen niet” deed mij geweldig steigeren. Hoezo? Uw kinderen zijn uw kinderen niet. Dit was tevens ook een uitspraak van Kahil Gibran die me al eerder was bijgebleven.

Om een lang verhaal kort te maken, op zekere dag besloot ik dan toch om eens mee naar de les te gaan. Er startte net een nieuwe cursus voor beginners. Ik wilde dat daar nu wel eens met mijn eigen oren horen. Ne staffe die mij kon wijsmaken dat er tussen hemel en aarde zoiets was als reïncarnatie. En dat mijn kind mijn kind niet was, dat mochten ze me daar ook eens van naaldje tot draadje uitleggen...

Ik ben er nooit meer weggebleven...

De “ Vonk” was overgeslagen.

Veel lessen heb ik in al die jaren niet gemist, de keren dat ik er niet was, waren op de vingers van één hand te tellen.

De beginners en vervolmakingscursus heb ik minstens 4 keer opnieuw gevolgd, het bleef me boeien, en telkens hoorde ik weer wel iets anders, wat ik in de vorige cursussen niet gehoord had. Vreemd..., ik zat toch in dezelfde cursus, bij dezelfde leraren..., eigenaardig allemaal...

Na zoveel jaren yoga was het dan ook een bijna logische stap te noemen om dan ook de yoga-academie te gaan volgen. Zo logisch was dat nu ook weer niet, want hoe vaak heb ik mezelf horen zeggen” ik, yoga- academie gaan volgen, nooit, jamais....!!

Maar 't is er dan toch weer van gekomen, de beslissing viel, we kregen het fiat van Atma Muni om te starten en Toon en ik gingen samen de yoga-academie volgen.

Een beslissing waar ik tot op de dag van heden géén seconde spijt van heb gehad, integendeel.

Een welgemeende “ dank u wel” aan mijn leraren en lerares van de yoga-academie is hier dan ook op zijn plaats.

Er zijn geen woorden voor om de appreciatie die ik voor al mijn leerkrachten van de academie voel te beschrijven.

De grootste dankbaarheid kan ik aan hen betonen door dit eindwerk te schrijven vanuit mijn hart.

Het is een heel gewoon, simpel werkje geworden, heel gewoon net zoals ik zelf ben, niets speciaals, maar wel recht uit het hart.

Geen enkele pretentie ligt eraan de basis van, enkel een welgemeende “ dank je wel”.

Door dit eindwerk hoop ik een bescheiden doorkijk te kunnen geven naar dat wat yoga teweeg gebracht heeft in mij, en meer specifiek wat het volgen van de yoga-academie mij zoal heeft bijgebracht.

Ik ben niet aan deze vorming begonnen met het doel om later zelf les te gaan geven, maar nu bijna 5 jaar later en met het einde van het laatste jaar in zicht, is dat toch wel even anders geworden.

Na al wat er in die tijd verwerkt geweest is, kan ik niet anders dan dit alles zoveel en zo goed als mogelijk proberen door te geven aan andere mensen.

Ik denk dat dit misschien wel de grootse vorm van dankbaarheid is, die ik mijn leraren kan betonen: hun werk verderzetten, welliswaar op mijn eigen eenvoudige, maar welgemeende manier.

Zodat ik op mijn beurt anderen mag inspireren om de weg naar binnen in te slaan. De keuze te maken om niet langer het leven te ervaren met zijn klein beetje plezier, en heel veel lijden, maar te weten er is hier een weg uit. Een weg naar gelukzaligheid, en die weg is yoga, de weg naar binnen, de weg naar de "STILTE", de weg naar het Allerhoogste, naar God.

De Goddelijke vonk in ieder van ons aanwezig, zodanig aan te wakkeren, dat ze overduidelijk opmerikbaar wordt voor andere mensen, die dan op hun beurt weer anderen kunnen inspireren om de weg naar binnen in te slaan.

Dat is het waar het allemaal om draait.....

Voedsel zijn voor mekaar

Liefde zijn voor mekaar

Leven - gevend zijn voor mekaar

De tekst op de hierna volgende pagina omschrijft dit prachtig.

-Ik laat de woorden voor zichzelf spreken-

HEMEL EN HEL

EEN TRADITIONELE JOODSE FABEL

Een rabbijn – een joods godsdienstleraar – sprak met de Heer over hemel en hel. “ Ik zal je de Hel laten zien”, zei de Heer, en ze gingen samen een kamer binnen. In het midden van die kamer stond een grote pot vol warme aardappelen, vlees en groente door elkaar. Het geurde allemaal overheerlijk. Toch – onbegrijpelijk, eigenlijk! – zagen de mensen die rondom de pot zaten er uitgehongerd en wanhopig uit. Ze hielden allen een lepel met een lang handvat vast. Dat handvat reikte tot aan de sudderende pot, maar omdat de handvaten van de lepels langer waren dan hun armen, slaagden ze er maar niet in de hutsepot in hun mond te krijgen. Ze leden verschrikkelijk.

“ Nu zal ik je de Hemel laten zien” zei de Heer, en ze gingen een kamer binnen die er helemaal als de vorige uitzag. Ook hier stond zo’n hutsepot, en de mensen hadden gelijkaardige lepels, maar ze zagen er allen goed gevoed en heel gelukkig uit – ze babbelden met elkaar dat het een lieve lust was en genoten van mekaars gezelschap. Het aanschouwen alleen al van hun openhartige glimlachen en hun kameraadschappelijke omgang deed bij de rabbijn een golf van vreugde opwellen.

Aanvankelijk begreep de rabbijn echter niet waarom het er in deze kamer anders aan toeging dan in de vorige. “ Het is nochtans heel eenvoudig,” zei de Heer.

“ Kijk, deze mensen hebben geleerd elkaar te voeden.”

DE HEILIGE STILTE

OP WEG NAAR DE STILTE

De mist trekt op

Wat bedoel ik hiermee?

Zoals het iedere eindwerkschrijver betaamt heb ik er de “Van Daele” of het Groot Woordenboek der Nederlandse taal bij gehaald, met daarin de volgende definities voor wat het woordje “ stilte “ inhoudt:

- Eigenschap of toestand van zonder beweging te zijn of weinig te bewegen, inz.van water: de stilte van het meer
- Toestand dat het niet of weinig waait, windstilte: stilte op zee
- Toestand dat er geen of weinig geluid wordt gehoord of gemaakt, dat er weinig of niet gesproken wordt
- Afwezigheid van verkeer, vertier, drukte
- Kalmte, rust vrede: ik zal vrede en stilte over Israël geven.

Met deze omschrijving uit het woordenboek komen we al een heel eind ver, verbazend ver zelfs... Ik was stomverbaasd om hier pure yoga in aan te treffen.

Als je deze definitie op een yogische manier bekijkt dan krijg je zoiets als wat volgt:

- Toestand van zonder beweging te zijn: de stilte van het meer: het stopzetten van de bewegingen van het denken, de vrttis die het denken niet meer beroeren
- Toestand dat het niet waait, windstilte: de winden in het lichaam zijn gaan liggen (de vayu's of winden die door het lichaam zelf worden opgewekt, 5 in getal)
- Toestand dat er geen geluid meer is: er is geen geluid meer in het lichaam: hartslag, ademhaling, stofwisseling vallen stil
- Afwezigheid van vertier, drukte: de zintuigen nemen nog waar, maar er is géén reactie meer op de waarneming
- Rust, vrede: Samadhi, er is één zijn, er is géén weerstand meer

De stilte waar ik het hier in dit eindwerk over wil hebben betreft het niet meer reageren op de dingen die zich rondom ons voordoen.

Met andere woorden dit eindwerk handelt over het niet plegen van geweld. De praktische toepassing van “Ahimsa”. De 1^{ste} en alles doordringende yama.

Met deze stilte bedoel ik immers de Allesomvattende Stilte die intreedt wanneer de mens zich niet langer verzet tegen datgene wat er zich voordoet in zijn leven.

De Heilige stilte die in het innerlijke van de mens ontstaat wanneer hij niet meer reageert op dingen die hij voordien als negatief of onaangenaam zou bestempeld hebben. De gehechtheid aan dat wat voorheen zowel als aangenaam als onaangenaam werd bestempeld valt dan weg, en door het wegvallen hiervan kan de Stilte zich eindelijk manifesteren.

Het stilleggen van het lichaam zelf, met zijn beweging, met zijn 5 winden of vayu's, met zijn hartslag, ademhaling en stofwisseling, maakt geen onderwerp uit van dit eindwerk.

Zonder het stilvallen van alles wat ik hierboven vernoem, is er uiteraard géén Uiteindelijke Stilte mogelijk, is er geen Samadhi mogelijk, is er géén yoga mogelijk. Ik ben mij daar terdege van bewust.

Ik heb voor dit onderwerp gekozen omdat ik zeer goed weet van mezelf dat hier nog flink wat werk aan is om tot stilte te kunnen komen.

Met de metafoor van de optrekkende mist doel ik op het toenemende inzicht ontstaan door naar binnen te keren.



MOTIVATIE EINDWERK

Rond de periode dat ik deze eerste woorden van mijn eindwerk op papier zet, is het Assisen proces tegen Ronald Janssen, drievoudig moordenaar, net van start gegaan. Hij zal uiteindelijk tot levenslang veroordeeld worden, de manier waarop hij zijn slachtoffers zelfs tot op het proces bejegende ontlokte aan de voorzitter van het hof van Assisen de uitspraak, dat hij, Ronald Janssen “ zijn plaats in Leuven Centraal dik verdiend heeft”.

Dergelijke uitingen van menselijke wreedheden moet heel wat mensen aan het denken hebben gezet, en heeft ook heel wat vragen naar boven gebracht zoals:

Hoe kan een samenleving zich beschermen tegen dergelijke individuen?

Maar misschien meer nog:

Hoe kan een samenleving zich zo snel als mogelijk van een dergelijk individu ontdoen?

Zouden we de doodstraf niet terug invoeren?, hoor je dan soms wel eens als opmerking. Neen, dit is barbaars en een handelswijze die thuis hoort in de Middeleeuwen maar niet meer in een moderne samenleving.

Maar de meest indringende vraag die dan door de gedachten dwaalt is toch wel: Hoe kan een mens dit een ander levend wezen aandoen?

Hoe is het in Godsnaam zover kunnen komen met deze man? Hij die in zijn omgeving een alom gewaardeerd en gerespecteerd iemand was. Een leraar die door zijn leerlingen op handen werd gedragen. Hoe kan iemand zich tergelijktijd zo onschuldig en onschadelijk als een lammetje voordoen, en tegelijktijd een alles verscheurende, vernietigende wolf in zich meedragen. Het idee dat dit mogelijk is, is voor veel mensen héél angstaanjagend...

Waar komt dergelijke waanzin vandaan? Hoe komt iemand op dergelijke ideeën?

Wat een impact heeft dit op de jonge mensen die van een dergelijk bedrieglijk en gevaarlijk iemand les hebben gekregen?. Jonge mensen die met hem omgingen, hij die uiteindelijk een moordenaar bleek te zijn.

En zo kunnen we nog wel een eindje doorgaan...

MAAR:.....

Laat ons eerlijk zijn met onszelf, en vooraleer we moord en brand schreeuwen, en met de vinger wijzen naar andere mensen, zouden we eerst eens heel goed naar onszelf in de spiegel moeten kijken.

Toegegeven, dergelijke misdaden zoals die van Ronald Janssen zijn wel héél extreem, maar als het gaat over het plegen van geweld naar onze naasten toe, zijn er weinigen die er als een onbeschreven blad uitkomen.

De agressie en vijandigheid die we in onze omgeving ten toon spreiden zijn niet van dien aard dat ze de kranten halen, maar kunnen even vernietigend zijn.

Héél ootmoedig de hand in eigen boezem stekend moeten we toegeven dat we allemaal foutieve denkbeelden of zullen we zeggen bepaalde vormen van waanzin, of minder beladen, alle mogelijke vormen van blinde vlekken in ons meedragen.

Bij de ene is de gemanifesteerde blinde vlek al wat groter en opvallender aanwezig dan bij de ander. Maar we hebben allen van groot tot klein, van arm tot rijk, dom of intelligent, blank of zwart, allen hebben we ergens de één of andere vorm van het niet zien van de Werkelijkheid in ons aanwezig, en deze miskenning van de Werkelijkheid doet zich onder alle mogelijke vormen voor.

Met dit eindwerk ga ik op zoek naar de agressie, de waanideeën, de blinde vlekken diep in mij verborgen. Ik ga op zoek naar dat wat een sluier werpt op het Lichtende Wezen dat ik in werkelijkheid ben. Ik ga op zoek naar de oorzaken waarom ik in het vlees ben gekomen, ben geïncarneerd. Wetende dat als ik er niet aan werk, dat dit er de oorzaak van gaat zijn dat ik opnieuw ga mogen “reïncarneren”. Als er al zoiets bestaat als “reïncarneren”, iets waar ik gaandeweg meer en meer van overtuigd geraak dat dit zich ook maar enkel en alleen in mijn persoonlijk Bewustzijn voordoet, mijn Atman. De Werkelijkheid is energie die van tijd tot tijd enkele verdichtels produceert, en dit zouden we dan kunnen zeggen, is alles wat wij als schepping waarnemen. Niets meer of niets minder dan dat.

Er aan werken wil zeggen: vaststellen: waar ga ik in de fout, waar zit het waanbeeld, het foutieve denkbeeld. Wat zien anderen wel wat ik niet kan

zien in mezelf omdat ik met deze blinde vlekken zo verweven ben geraakt dat ik ze als normaal beschouw.

In welke situaties voldoe ik niet aan mijn dharma, maar volg ik mijn ego.

Waar moet ik mezelf terecht wijzen en stappen ondernemen om de weg terug te gaan naar de stilte, de Eeuwige Stilte waar ik vandaan kom en waar ik in wezen nooit van weggeweest ben.

Héél kort samengevat zou ik het kunnen omschrijven als: alle gehechtheden loslaten, en opnieuw hechten maar deze keer aan het enige juiste, het enige waar je aan gehecht mag zijn: De Allerhoogste Werkelijkheid, aan DAT.

Ik heb door aan dit eindwerk te werken héél wat in mezelf ontdekt, waar ik wel van wist dat het aanwezig was in mij, maar waar ik de draagwijdte niet van onder ogen zag.

Deze stoorzenders recht in het gezicht kijken en mezelf toegeven, ja, hier zit toch nog wel het een en het ander flink scheeft wat recht moet gezet worden, of je kan verstillings vergeten. Gans dit proces van zelfonderzoek heeft heel wat voeten in de aarde gehad, omdat de Waarheid uit de weg gaan nog altijd gemakkelijker is dan de Waarheid onder ogen te zien.

Ook de vraag hoe ga ik dit kunnen formuleren zonder geweld te plegen op mensen die mij het meeste na-staan, andere levende wezens die enkel in mijn Bewustzijn voorkomen om mij met deze blinde vlekken in contact te brengen. Deze vraag heeft me heel lang bezig gehouden. Tot het moment waarop ik beseftte dit is mijn eindwerk, en niet dat van iemand anders. Laat het allemaal maar heel gewoon en heel simpel zijn, ik val in herhaling, ik ben zelf ook maar een heel gewoon iemand. Zoals het is zo zal het zijn, en dit geldt ook voor dit eindwerk. Ik kan enkel mijn best doen om het zo goed mogelijk te maken, het leven zal de rest wel doen...

Ik heb het hoofdstuk wat hierop volgt in twee delen opgesplitst:

- Het eerste gedeelte handelt over concrete situaties in mijn dagelijkse leven waar ik tegen mijn blinde vlekken, mijn niet - vrede ben aangelopen
- Het tweede gedeelte zijn gedachten die uitnodigen tot verdere overweging

Maar genoeg gepalaverd nu!

DE ZOEKTOCHT VANGT AAN....

DE ZOEKTOCHT VANGT AAN

DE ZOEKTOCHT IN MIJN DAGELIJKSE LEVEN

PROBLEMEN OP HET WERK

Of hoe Avidya kan leiden tot de “hel” om je uiteindelijk tot inzicht te brengen dat Ahimsa de basis is van alles.

Problemen die ik had op mijn werk hebben mij mijn ogen doen openen over het feit dat je voor jezelf “ de hel “ kan creëren.

Avidya is nodig om tot inzicht te kunnen komen. De leerschool is dan hard, maar wel afdoende. Diepe dalen doormaken kan een mens tot grote hoogte tillen, en uiteindelijk de stilte in jezelf brengen waar je zo naar op zoek bent.

Ik heb dit zelf aan den lijve moge ondervinden ...

“ de hel ”

De hel situeerde zich voor mij in mijn werk als uitvoerend bediende. Ik werd toegevoegd aan “ de logistieke cel”, een ondersteunende eenheid van personeelsdienst, boekhouding, secretariaat en onthaal voor een bedrijf dat zich specialiseerde in tewerkstelling van mensen die op de reguliere arbeidsmarkt niet zo gemakkelijk aan een job konden geraken.

Hier moest ik samenwerken met mensen, met wie er gaande weg meer en meer wroef ontstond tussen mezelf en mijn collega's.

Ik had het gevoel, en ik zeg wel duidelijk het gevoel dat de directie-secretaresse niet zo direct “ mijn beste vriendin “ was.

Voor mij was het overduidelijk, het probleem lag niet zozeer bij mij, maar wel bij haar. Zij lag aan de basis van de problemen, niet ik. Zij was het die mij het licht in de ogen niet gunde. Zij was het die mij op alle mogelijke manieren probeerde te saboteren, en die er alles aan deed om mij in een negatief daglicht te zetten.

En zo ging het alleen maar van kwaad naar erger.

Een tijdje later kwam er iemand nieuw op de logistieke cel werken, die in no- time mijn rechtstreekse superieur op zijn hand wist te krijgen, en “ meeheulde” met de directie-secretaresse. Ik werd langs alle kanten “ zwart “ gemaakt.

En het werd er allemaal alleen maar zwarter door voor mijn ogen.

Iedereen rondom mij op het werk begon zich tegen mij te keren.

En het werd voor mij niets minder dan “ de hel”.

Op dat ogenblik was ik al wel met yoga bezig, maar dat kon mij er niet van weerhouden om keer op keer de trappers te verliezen, en mij mee te laten sleuren door al wat er zich rondom mij afspeelde.

Avidya

Intussen had ik mij dan ook nog eens een héél restrictieve eetgewoonte aangekweekt, waardoor ik alleen nog maar véél negatiever werd naar mijn omgeving toe. Ook mijn gezondheid begon er onder te lijden.

De situatie op het werk was intussen zodanig fel ontspoord dat ik naar een ander project werd overgeplaatst.

De opluchting die voor heel even over mij kwam was niet van lange duur.

Het nieuwe project bracht ook al niet veel soelaas.

Hier werd ik dan weer getuige van pesterijen van een ondergeschikte naar zijn superieur toe wat uiteindelijk resulteerde in het opstappen van beiden uit het bedrijf. En al die tijd mocht ik zitten toekijken hoe onder mijn ogen 2 mensen mekaar in de vernieling aan het werken waren...

Resultaat van dit alles: wéér nieuwe collega's.

Maar deze keer toffe.

Een sluimerende negativiteit ten opzichte van de collega's waar ik vroeger mee had moeten samenwerken bleef duidelijk in mij aanwezig. Op de gangen of aan het kopiëer apparaat kwam ik hen nog wel eens tegen.

Stiekem had ik er plezier in wanneer ik als eens iets slechts hoorde vertellen over mijn vroeger collega's. “ Net goed ” dacht ik dan.

De les was dus nog steeds niet geleerd, de negatieve gedachten waren daar nog steeds. Ik kon het reageren op indrukken nog steeds niet laten.

Nu intussen heel wat jaren van yogabeoefening verder weet ik dat ik al die tijd de allerbelangrijkste yama met voeten heb getreden: Ahimsa.

Nu besef ik dat het al die tijd het verzet tegen de situatie was die aan de basis lag van al dit lijden van deze “ hel ”.

Wanneer ik nu mijn vroegere collega's op het werk tegenkom, dan kan ik hen alleen maar met heel veel warmte bekijken.

Ik heb liefde ontwikkeld naar hen toe in plaats van haat.

Hier is de Goddelijke Genade of Anugraha in het spel, en ik kan alleen maar dankbaar zijn om wat mijn voormalige “ vijand” mij heeft bijgebracht.

Zo staat het ook in de bijbel en zo heeft Jezus het ook verwoordt:

“ HEB UW VIJAND LIEF”.

Deze woorden zijn Levende Werkelijkheid voor mij geworden, ik weet nu wat ze betekenen.

De “ vijand” is de Allerhoogste Werkelijkheid in hoogsteigen persoon die daar vlak voor u staat in zijn menselijke vorm.

Zolang je dus rondom jou bedreiging ervaart, of je aangevallen voelt door anderen, wil dit enkel zeggen dat je zelf nog geweld aan het plegen bent op uw omgeving.

Wanneer je volledig in geweldloosheid gevestigd bent, dan geeft de omgeving rondom u ook zijn gewelddadigheid op.

In deze stoffelijke wereld, in de maatschappij waarin wij denken te leven wordt vaak “ positief denken” gepromoot, maar dat werkt niet, dat is het niet, dat houdt geen rekening met de Essentie, enkel met het opvijzelen van ego's.

Je moet niet iets kwijt zien te geraken , je moet vrede hebben met de situatie. Deze onvrede gewoon achterwege laten, van u afgooien, vanuit inzicht. De mens die daar “ mijn vijand” staat te wezen is niet afgescheiden van mezelf maar maakt deel uit van het éne Grote Geheel. Die zogenaamde “ vijand” maakt deel uit van de les die ik te leren krijg. En zolang ik mijn les niet geleerd heb blijft hij mijn “vijand”, terwijl het in werkelijkheid de mens is die ik in grote dankbaarheid moet omarmen. Je moet helemaal niets doen, enkel waarnemen, en niet Ré- ageren, avidya is er als er emotie bij de handeling betrokken is.

Als de mist is opgetrokken wordt iedere zogenaamde “vijand “ je vriend, en kan je alleen maar stil worden omdat je je eigen dwaasheid recht in de ogen hebt gekeken, en diep geluk ervaren hebt om de Werkelijkheid die je hebt gezien.

Om hiertoe te komen is de ommekeer naar de stilte in jezelf een must.

Zonder dat blijf je steeds in dezelfde cirkel lopen van eigenbelang, gekwetstheid, steigerende ego... kortom het niet zien van De Werkelijkheid.

IK WEEF STILTE ROND MIJN LIPPEN

Ik weef stilte rond mijn lippen

Ik weef stilte in mijn geest

Ik weef stilte in mijn hart

Ik sluit mijn oren voor afleidingen

Ik sluit mijn ogen voor verleidingen

Ik sluit mijn hart voor beproevingen

Breng mij tot rust, o Heer, zoals u de storm kalmeerde

Maak mij stil, o Heer, behoed mij voor gevaar

Laat al dat tumult in mij ophouden

Omgeef mij, Heer, met uw vrede

- Keltisch vers (vertaald uit Paul Harris ed., The fire of Silence and Stillness) -

RELATIECRISIS DOOR FAMILIE

Of hoe gehechtheid torenhoge problemen kan veroorzaken

Van alle samskara's die zich in mijn Bewustzijn voordoen, is er vooral 1 die er torenhoog boven uit steekt. Een samskara die mij al menigmaal tot introspectie gedwongen heeft, al heel veel verdriet veroorzaakt heeft en nog..., maar waar ik hoe langer hoe meer toch bij begin te zien waar de onzuiverheid precies zit.

Deze samskara steekt er vooral bovenuit omdat hij niet alleen mezelf betreft, maar ook mijn partner. Het bestaan van deze samskara (gehechtheid aan mijn familie en dan vooral aan mijn ouders) heeft al menigmaal de emoties tussen ons beiden zéér hoog doen oplaaien. We zijn alle twee in een totaal verschillend milieu grootgebracht, en dit maakt dat de kloof soms onoverbrugbaar groot lijkt.

Maar hoe dan ook gans de situatie is er enkel door het Allerhoogste Zelf, die ervoor zorgt dat die kloof er op de allereerste plaats gekomen is om de situatie te creëren waarin er lessen kunnen geleerd worden.

En deze lessen zijn soms bijzonder pijnlijk geweest voor mij en Toon. Hardleersheid kan er ook toe bijdragen dat de uiteindelijke les dan toch wel geleerd wordt.

Ik heb lang gedacht dat dit een probleem was dat door ons beiden diende aan gepakt te worden, voor ieder van ons waren er lessen te leren.

Nu langzamerhand begint het mij te dagen dat deze samskara zich enkel en alleen in mijn Bewustzijn zich voordoet. Een Bewustzijn waartoe zowel Toon als mijn ouders toe behoren. Het zal ontegensprekelijk zo zijn dat mijn partner hierin ook lessen te leren heeft, maar het zijn de lessen die ik te leren krijg waar ik mij mee moet bezighouden, en niet de lessen waar mijn partner mee geconfronteerd wordt. Ik moet het probleem dus niet aan zijn kant gaan zoeken, maar wel aan mijn kant.

Zo staat het ook in de Bhagavadgita of “Het Lied van De Heer”. Dit lied betreft mezelf en mijn eigen deugden en ondeugden. Of hoe ikzelf omga met de schepping rondom mij, en met de Werkelijkheid in mij omga. Dit zijn woorden van “Onsterfelijke Waarheid” die in acht genomen moeten worden en in iedere ademtocht tot uiting moeten komen.

Het aanpakken van deze crisis berust dus volledig bij mezelf, en niet zoals ik vroeger altijd dacht, bij mij én bij Toon. Wat Toon hiermee doet in zijn Bewustzijn is zijn zaak, en daar dien ik mij niet mee te bemoeien. Ik heb al werk genoeg met mezelf .

Het is mijn eigen verantwoordelijkheid om hierin de mist te laten optrekken.

Vechtende en defensieve instellingen zijn hier niet aan de orde. Ik heb lang gedacht dat dit mijn plicht was. (het opnemen voor en verdedigen van mijn ouders en familie). Niet dus...

Hoe kan het hanteren van geweld oplossing bieden in een crisis die zich in de materiële wereld afspeelt, georkestreerd door het Allerhoogste Zelf, een crisis die enkel als eindbestemming heeft: “ de Zelfrealisatie”. Het enige wat hier dient te gebeuren is overgave aan dat wat zich voordoet, en verder niets. Enkel overgave vanuit het inzicht: dit is Gods werk, is het enige juiste antwoord op dit alles.

Geweld plegen naar of tegen iets dat enkel en alleen bedoeld is om je dichter bij de Waarheid te brengen is totaal onzinnig. Alles wat we voor onszelf aan “ stiekem” aan “ weggemoffeld”, “ ondergronds” geweld trachten verborgen te houden, komt vroeger of later aan het licht. En dan voelen we onszelf als een dief in de nacht, denkende dat we er mee weg gaan komen, maar niets is minder waar. De Waarheid zal altijd zegevieren. De Waarheid bevindt zich steeds aan het einde van de tunnel.

Loslaten, meegeven en je niet laten kluisteren door je vermeende deugden en ondeugden zoals Ardjuna in de Bhagavadgita, Ardjuna die uiteindelijk ook overmand werd door zijn zorgen om zijn familie en vrienden tegen wie hij ten strijde moest trekken, maar hij werd door Krsna terecht gewezen.

Je bent niet Ardjuna, je bent Krsna die de teugels in handen heeft van het voertuig dat door de zintuigen getrokken wordt. Je hebt enkel te observeren, waar te nemen, en niet betrokken te geraken, niet geëngageerd te geraken. Doe je dit wel, dan maak je karma aan, dan ga je in tegen de Wil van het Allerhoogste.

DE TAAL DIE GOD HET BEST VERSTAAT

De taal
die God het best verstaat
is de stille taal
van liefde

- Johannes van Het Kruis (vertaald uit Paul Harris, the Fire of Silence and Stillness). -

ACHTERDOCHT NAAR EEN VRIENDIN TOE

Of hoe vernietigend gedachten kunnen zijn wanneer ze gestuurd worden door het ego

Zo 'n 30 tal jaar geleden leerde ik tijdens een opleiding een jonge vrouw kennen, en na enige tijd werden we bevriend met elkaar.

We waren beiden ongeveer even oud, en op bepaalde gebieden zaten we op dezelfde golflengte. Mijn vriendin was net als ik groot gebracht in een groot gezin. Zij had nog héél wat meer broers en zussen dan ik. Dat schiep een band, zij wist ook heel goed hoe het er in een groot gezin aan toe kon gaan. Ze wist wat dit voor sterke punten en voordelen met zich meebracht, maar ook wat de nadelen waren om in een groot gezin opgegroeid te zijn.

Mijn vriendin was iemand die om de haverklap een andere vriend had, iets wat bij mij niet het geval was. Ik kende mijn echtgenoot toen al een hele tijd.

Zij werd mijn beste vriendin, en we vertelden mekaar alles. We kwamen regelmatig bij mekaar aan huis, en dan werd er urenlang bijgepraat.

De jaren gingen voorbij, mijn vriendin had nog steeds héél wisselende relaties.

Na enige tijd, ik herinner mij de juiste aanleiding daartoe niet meer, begon ik mij toch wel wat te storen aan haar voortdurende partnerwissels.

En achterdocht zag kans binnen te sluipen.... ze zal toch wel mijn echtgenoot met rust kunnen laten zeker... Beiden konden namelijk heel goed met mekaar opschieten dat was heel duidelijk reeds van in het begin te merken.

Ik vertrouwde het zaakje niet meer, en meed mijn vriendin waar ik maar kon.

Slecht denken en slecht spreken over haar, ik maakte er een gewoonte van om mijn hart eens goed te luchten over haar, hoe negatiever hoe liever.

De vriendschapsband werd eenzijdig opgeblazen van mijn kant, we zagen haar nog wel maar hoe langer hoe minder. Zij was in stilte mijn "vijand nr 1" geworden...

Door yoga beoefening, door meditatie, door mij te richten op yama en niyama, kwam het inzicht er uiteindelijk dat mijn houding in deze verre van yogi's was.

Ik moest mijn vriendin laten zijn wie zij was.

Als ze van plan was om iets te beginnen met mijn echtgenoot dan was dat maar zo. Leuk zou ik het waarschijnlijk niet vinden, maar als dit gebeurde, dan gebeurde het maar.

De vriendschapsbanden worden de laatste tijd weer wat meer aangehaald. Mijn vriendin is langzaam aan terug, voetje voor voetje “ mijn vriendin” aan het worden.

Hoe dit verder gaat verlopen, dat zullen we beiden wel merken...

Het ego moet kunnen loslaten, en toelaten dat Gods Woord in vervulling gaat.

Dit inzicht heeft wel heel wat voeten in de aarde gehad, maar enkel Anugraha of de Goddelijke Genade kan dit bewerkstelligen.

Niet mijn wil, maar Uw Wil zal geschieden.

Maar zoals Jezus in het “ Hofke van olijven” tot Zijn Vader bad: “ Vader als het kan laat dan deze kelk aan mij voorbij gaan”. Zo zit ook ik niet echt te wachten om deze kelk tot op de bodem te ledigen...

We zien wel, we laten Gods water over Gods akker lopen...

EEN STILLE GEEST IS GODDELIJK

Een snelle geest is ziek

Een langzame geest is gezond

Een stille geest is Goddelijk

- Meher Baba (1894-1969; uit Meher Baba Info) -

ONZE DOCHTER

Of hoe loslaten en vertrouwen hebben, ware liefde is.

Onze dochter Leen werd 28 jaar geleden geboren, ik kan haar omschrijven als iemand met héél veel diepgang, zachtaardig en bovenal heel wijs. Ze woont voor het ogenblik nog bij ons in.

En zoals bij de overgrote meerderheid van ouders is onze dochter datgene wat ons het meeste lief is.

Als moeder heb ik mij vaak de vraag gesteld, ben ik wel een goede moeder? Heb ik mijn kind altijd wel genoeg vrijheid gegeven om zichzelf te kunnen zijn? Heb ik wel alles gedaan wat binnen mijn mogelijkheden lag om mijn dochter dat te leren wat ze nodig heeft om als een “goed mens” door het leven te gaan? En nog zoveel vragen meer.

Psychologie lag binnen haar interesse sfeer, en zij is dan ook als klinisch psychologe afgestudeerd.

Haar opleiding heeft haar tot een heel goede psychologe gemaakt, iemand die met veel aandacht de soms uitputtende klagende gesprekken met haar cliënten tot een goed einde weet te brengen. In gesprekken van mens tot mens, biedt zij het warme luisterende oor waar deze mensen zo’n grote nood aan hebben.

Toch ziet zij zich dit werk niet blijven doen, ze wil liever eerst verder nog wat levenservaring op doen vooraleer dit werk verder te zetten. Ze wil iets totaal anders gaan doen...

Maar wat?

Haar hele jonge leven heeft ze achter haar boeken doorgebracht, en zelf ziet ze niet zo direct wat ze dan wèl nog wil doen. Binnenkort loopt haar contract als psychologe ten einde, en ander werk is er nog steeds niet in zicht. De tijd begint te dringen...

Voor ons als ouders vraagt het heel wat beheersing om haar niet onder druk te zetten, en haar haar zoektocht naar ander werk op haar eigen tempo te laten verderzetten.

Niet proberen te beïnvloeden, en te laten gebeuren wat gebeurt is soms niet zo voor de hand liggend.

Er is intussen heel wat de revue gepasseerd, opleidingen waar ze aanvankelijk met heel veel enthousiasme aan begonnen was bleken uiteindelijk toch niet dat te zijn wat zij er van verwachtte. Een 4 jarige opleiding tot systeemtherapeute werd halverwege stopgezet, maar wel met de mogelijkheid dat zij deze op een ander moment verder kan afmaken. Een opleiding tot speltherapeute bleek ook al niet voor haar weggelegd te zijn. Een cursus “scenarioschrijven” beloofde veel, maar had in werkelijkheid niet veel te bieden. Binnenkort start ze opnieuw met een cursus waarin ze gaat leren waar je zoal op moet letten om een verhaal boeiend te kunnen schrijven.

Haar interesse zit dus vooral in de wereld van het schrijven. Reeds als kind hield ze zich bezig met verhaaltjes te schrijven. En zelf zegt ze hierover: “Heel mijn leven draait rond verhalen, ik luister naar verhalen als psychologe, en ik wil verhalen vertellen als schrijfster”.

Iedere ouder heeft natuurlijk het liefste dat zijn kind goed voor zichzelf en zijn inkomen kan zorgen.

Liefhebben wil hier nu zeggen dat we haar de volledige vrijheid geven om hierin te doen en te laten wat zij zelf wil. Zelf weet ze het ook allemaal niet meer zo goed, en er is dan ook niet alleen ongerustheid bij ons maar ook bij haar. In vertrouwen loslaten is hier dus de boodschap.

Zelf zit ik hier thuis wel eens te zeuren over mijn eigen werk, dat het toch maar een saaie bedoening is, en dat ik véél liever iets creatievers zou willen doen. Dit is natuurlijk géén tevredenheid met de dingen zoals ze zijn, voor mezelf ook nog een werkpunt van formaat.

Dit sterkt haar natuurlijk nog meer in haar overtuiging om voor een creatieve richting te gaan.

Ze moet haar eigen weg kunnen gaan, langs waar die weg haar ook moge brengen. Loopt ze op die manier tegen haar eigen karma aan? Waarschijnlijk wel, maar alles wat je meemaakt in je leven brengt je uiteindelijk bij dat Ene...

En dat geldt ook voor haar...

Loslaten en vertrouwen hebben dat het goed is zoals het is, een moeilijke opdracht voor bezorgde ouders...

Hieronder heb ik een korte tekst ingevoerd die door haar geschreven werd en onlangs verschenen is in een tijdschrift voor HSP-mensen of Hoog Sensitieve Personen.

Pure yoga als je 't mij vraagt.

Het plan dat in mijn hoofd zat

Als puber had ik de indruk dat de wereld niet zat te wachten op iemand als ik: gevoelig, wijs, stil. Ik had het gevoel dat ik zowat het tegenovergestelde van mijn omgeving was. Blijf-jezelf-boodschappen in de Joepie (voor zij die het niet kennen: De Joepie is een jongerenblad) en goedbedoelde gesprekken met vriendinnen waren dan ook verwarrend. Mezelf blijven, daar werd ik niet bepaald gelukkiger van. Nee, ik moest en zou veranderen. Dat moest van mezelf. Punt. Hoe zou ik anders ooit aanvaard en dus gelukkig kunnen worden? Toch niet door mezelf te blijven, zeker?

Ik bedacht dat ik wat uitbundiger moest zijn, minder rustig en wat onbedachtzamer. Dan kreeg ik vast wat meer zelfvertrouwen. Geweldig plan!

Koppig trachtte ik het plan in mijn hoofd uit te voeren. Het moest en zou lukken, wilde ik gelukkiger worden.

Bij het leren kennen van mensen moest ik steevast meer zeggen van mezelf. Ik moest van mezelf laten horen. Vooral niet te rustig overkomen. Zo weinig mogelijk mijn gevoeligheid tonen. Ik moest een drukker en socialer leven hebben.

Dat plan om de dingen die ik niet goed vond aan mezelf te veranderen, zat dus jarenlang in mijn hoofd.

Is dat plan ook daadwerkelijk uitgevoerd? Ik ben natuurlijk geëvolueerd, maar... ik bezit nog steeds dezelfde eigenschappen: gevoelig, wijs, stil. Maar in tegenstelling tot vroeger, kan ik zeggen dat ik daar vandaag de dag fier op ben. Deze eigenschappen geven namelijk zoveel meer kleur aan mijn leven en maken me tot wie ik ben. Er zijn dan ook zoveel dingen die ik goed kan: verfijnd zijn in contacten met mensen en dieren, opmerkzaam zijn, creatief zijn, nauwkeurig zijn, sterk in empathie, goed kunnen luisteren en nog zoveel meer.

Mijn plan van weleer heb ik dus maar weg gegooid, mits te slecht uitvoerbaar. Wel is het zo dat ik ondertussen meer van mezelf laat horen en wat socialer ben geworden. Ik ben dus nog steeds dezelfde persoon, alleen zijn er doorheen de jaren nog een aantal andere eigenschappen bijgekomen. Maar zonder de druk te leggen op mezelf om anders te zijn dan wie ik ben.

Af en toe komt het plan van weleer nog wel eens in mijn hoofd op – het heeft me immers jaren vergezeld. Maar het geraakt stilaan meer en meer op de achtergrond.

Nu is het dan ook tijd voor een ander plan in mijn hoofd: “ Blijf jezelf”.

De Joepie bleek dan toch gelijk te hebben, after all...

Leen

EEN INNERLIJK LIED VOOR GOD

Wanneer de Geest bij iemand zijn intrek heeft genomen, kan die persoon niet meer ophouden met bidden. Want de Geest bidt onophoudelijk in hem. Of hij nu slaapt of wakker is, in zijn hart gaat het gebed voortdurend door. Of hij nu aan het eten is of aan het drinken, of hij nu rust of werkt – de wierook van het gebed ontstijgt spontaan aan zijn hart... God zal de bron zijn van zijn gedachten. De geringste beweging in zijn hart is als een stem die in stilte en in het geheim zingt voor de Onzienbare.

- Isaak van Syrië (6^{de} eeuw n.C.): leer ons bidden. Vertaald uit Paul Harris e.d., The Fire of Silence and Stillness, p. 36-7. -

GEDACHTEN DIE UITNODIGEN TOT VERDERE OVERWEGING



Denken dat er hier iets te halen valt in deze stoffelijke wereld is totaal fout. Je hebt enkel te geven. Zolang je nog iets nodig hebt van iemand anders, dan zie je de Werkelijkheid niet. Je hebt enkel te geven, niet te krijgen. Je hebt en bent alles al.

Dit geldt zeker op spiritueel vlak, zolang je denkt dat iemand anders de “toverformule” bezit om jou te laten realiseren, zit je totaal fout. Deze spirituele persoon kan je wel op weg zetten naar het “Allerhoogste”, door je een mantra te geven die aangepast is aan de samskara’s waarmee jij beperkt bent, waardoor jij gebonden bent met de materie door jouw eigen gedachten.



Denken dat jij niets hoeft te doen is totaal fout. Je moet je inzetten met alle mogelijkheden die binnen jouw bereik liggen. Er voor zorgen dat je zo zuiver als maar mogelijk wordt. Het verlangen naar éénwording moet zodanig groot zijn dat je bij wijze van spreken tot op één enkele ademtocht van de Ultieme éénwording bent genaderd. Het is dus aan jou om al het mogelijke te doen, om de

voorbereidingen zo goed als mogelijk te treffen. Maar de ultieme bevrijding moet je VERDIENEN.

Het verlangen naar éénwording moet alles overheersend zijn. Dit wil zeggen dat je niet langer meer tevreden bent met de kruimels die naast de feesttafel gevallen zijn, maar dat je aan het eigenlijke feestmaal wil aanzitten. Met de kruimels van het feestmaal daar wordt het beetje “geluk” mee bedoeld dat we hier in dit aardse leven ervaren.

Ons wacht Eeuwige Gelukzaligheid, als we dat beetje “geluk” kunnen loslaten en ons kunnen overgeven aan dat “ Ene”

Wij zijn allen “bedelaars”, we doen niets anders dan ganse dagen smeken “ hou van mij”, “zie mij graag”. En dit terwijl we zelf de liefde “ ZIJN”. We hebben enkel liefde te geven, liefde te delen met alles wat ons omringt. We hebben géén liefde te eisen, te verwachten; “ Liefde laat zich niet dwingen” zo luidt het in de volkmond. Ook de Goddelijke Liefde laat zich niet dwingen, om de simpele rede dat we de Liefde zelf zijn.

Liefde voelen voor mensen die ons ook overstelpen met liefde, is niet moeilijk, maar liefde voelen voor mensen die dat niet doen, en die we als onze “ vijand” beschouwen is al heel iets anders. Hier gaat het om de Werkelijke Liefde. De rest is allemaal eigenliefde.





Streven naar zuiverheid, is streven naar stilte. Zuiverheid brengt stilte in je gedachten, je emoties, je lichaam, en dit om te komen tot de Allerhoogste Heilige stilte

Streven naar zuiverheid is de allergrootste opdracht die een mens te vervullen heeft in zijn streven naar Eenwording, naar de Heilige Eeuwige stilte.

Als mens moet je alles in het werk stellen om die zuiverheid die ons naar de Zelfrealisatie brengt te bereiken.

Ieder duister plekje in je geest, in je gedachten moet je proberen te belichten, aan het licht proberen te brengen, in alle eerlijkheid met jezelf. Zodat je de aanwezige leugen, onwaarheden, onzuiverheden met wortel en tak kan uitroeien.

Je moet afdalen in de kelders van je bestaan. In de allerdiepste krotten, spleten, grotten in je eigen geest moet je opzoek gaan. De onderste steen moet bovengehaald worden, want zelfs onder die onderste steen kan er nog vuil aanwezig zijn.

Alle onzuiverheid moet grondig onder de loupe worden genomen.

Voor de Zelfrealisatie bestaat er geen enkele techniek. Het is kwestie van toenemende zuiverheid.

Alles wat de mens aangaat moet dan ook grondig worden aangepakt: zijn denken, zijn emoties, zijn handelen, en natuurlijk ook zijn lichaam waarmee de gedachten omgezet worden in daden. Dit moet op een manier gebeuren die in overeenstemming is met yama en niyama.

Yama en Niyama zijn niet zo maar wat geboden en verboden, waarbij je de vrijheid hebt om deze ongeschreven wetten te volgen of niet. Denken dat je yama en niyama enkel maar op te volgen hebt wanneer je daar eens eventjes goesting in hebt, of wanneer het in je kraampje past is een fundamentele misvatting.

Yama en Niyama zijn Universele Wetmatigheden waaraan je ieder ogenblik van je leven, bij iedere ademteug die je neemt aan te

beantwoorden hebt. Doe je dat niet dan veroorzaak je lijden, op de eerste plaats voor jezelf, en daarna voor jouw omgeving. Yama gaat er over hoe je omgaat met de indrukken die je hebt van jouw omgeving. Bij Niyama gaat het er over hoe je omgaat met jouw Innerlijke Zelf.

Door yama en niyama te leren onderkennen in ons leven en er ons ook naar te richten gaan we onze gedachten zuiveren. De gedachten die aan de oorsprong liggen van wat wij onder woorden brengen, en uiteindelijk ook in daden gaan omzetten.

Door pranayama worden onze emoties uitgezuiverd. Door dat de adembeweging onder controle gebracht wordt, en uiteindelijk tot stilstand komt, kom je in contact met de Allerhoogste Werkelijkheid. Alles wat onrust brengt in jouw geest is dan geblust, neergewaaid, gaan liggen. De citta of de denkgrond wordt dan niet langer beroerd, en is rimpeloos glad, zonder één enkele rimpeling, waarin het Allerhoogste zich kan spiegelen en ons tot Eeuwige Zaligheid kan brengen.

Door asana te beoefenen, wordt het lichaam gezuiverd. De spijsvertering wordt er door geoptimaliseerd. Blokkades allerhande van gewrichten , spieren worden hierdoor opgeheven. De klieren, zéér belangrijk voor een goede werking van ons lichaam worden aangesproken en gaan hun werking optimaal kunnen vervullen. Kortom de conditie van het lichaam wordt in zijn totaliteit aangesproken. Dit alles om er voor te zorgen dat ons lichaam ons niet hindert, maar ons ten dienste staat om ten volle mens te kunnen zijn, om ten volle Gods werktuig te kunnen zijn.





Je moet je eigen weg volgen, en dat doen wat je zelf denkt te moeten doen. Want de geest is héél listig en geslepen en er op bedacht om je steeds weer terug naar “ buiten” te trekken. Wat ook door wie wordt gezegd, volg je eigen weg en inzichten.

De geest is bijzonder creatief wanneer het erop aan komt om je iets wijs te maken waardoor je dingen anders gaat doen, waardoor je je richting wijzigt die je oorspronkelijk voorgenomen had om te volgen. Dit stoffelijke bestaan (wat wij als ons leven beschouwen) zit vol met wegwijzers die de goede kant uitwijzen (Lees: de weg naar de Essentie), maar de wegwijzers die de andere kant uitwijzen zijn zeker in even grote aantal aanwezig en in feite zelf nog in veel groter getal.

Het verstand wordt constant op het verkeerde been gezet. Dit is ook de bedoeling van dit voortdurende zaaien van verwarring om het stoffelijke verstand te doen wankelen zodat het er zich uiteindelijk bij neerlegt. Deze verwarring duurt zolang totdat het verstand ootmoedig moet toegeven “ Ik weet het niet meer”, zich uiteindelijk overgeeft, en zich laat meedeinen op de golfslag van het leven.

Wij moeten worden zoals de vogels, staat er niet in de bijbel: : “ zij zaaien niet, zij maaien niet”

Zoals gezegd: de wegwijzers die de juiste kant uitwijzen, zijn deze die ons richten naar de Essentie, dat is de weg van de Waarheid. Het is deze weg die we te volgen hebben, en als het stil geworden is in ons volgen we deze weg als vanzelf. Dan zijn we zoals de vogels, dan zaaien we niet om te kunnen maaien. Dan zaaien we alleen omdat dit onze plicht is. En of er dan nadien gemaaid kan worden is pure bijzaak. Het is het belangeloze zaaien waar het op aankomt.

Kunnen we ons de vraag stellen vanwaar die vele wegwijzers die de andere kant uitwijzen? Waarom zijn de “ goede “ wegwijzers minder in aantal?

Als je deze vragen dieper bekijkt kom je tot de ontdekking dat er buiten het uit balans brengen van het verstand er nog een dieper verscholen bedoeling achter deze zogenaamde “ slechte” wegwijzers schuilt.

We hebben hier te maken met de werking van de geest zelf, die ons langs alle mogelijke zijwegen probeert te voeren om het ego in verleiding te brengen.

Het ego wordt in dergelijke situaties in feite uitgetest om te zien welk antwoord het erop gaat geven. Gaat het met inzicht (dus met de juiste gerichtheid) een keuze maken, of gaat het gewoon zijn eigen egoïstische gangetje gaan.



Het is dus het ego dat voortdurend wordt aangesproken door deze wegwijzers om de “juiste” of “minder juiste” richting te nemen. Beide richtingen gaan uiteindelijk naar één en hetzelfde doel, maar door de goede wegwijzer te volgen arriveren we

véél eerder bij ons doel dan wanneer we de andere richting uitgaan. Dan maken we als het ware een omweg.

Het is in feite een uittesting van onszelf, ons ego, om te zien of we onze zintuigen onder controle willen brengen of niet. Gaan we onze zintuigen nog wat verder zitten te voeden met wat wij DENKEN dat aangename indrukken gaan zijn. De “minder goede” wegwijzer geeft ons immers de voorspiegeling dat wanneer we zijn weg volgen we in het verleden opgedane indrukken nog eens kunnen herbeleven, en dat we dan dat goede gevoel dat daar bij hoort nog eens opnieuw kunnen ervaren.

De geest gaat bij dit alles héél geraffineerd en subtiel te werk. Je moet zeer goed in jezelf voelen wat de uiteindelijke bedoeling is van deze wegwijzer. Als je voelt dat het de bedoeling is om je zintuigen te voeden, het naar buiten te trekken, het voeden van het ego, ga dan de andere kant uit.

Waarom gebeurt dit nu allemaal zo heel geraffineerd en subtiel?

Dit omdat er zeker in jou geen enkele zwakke plek meer aanwezig mag zijn waardoor je “ onbewust” toch nog in valkuilen gaat trappen, en toch weer je zintuigen gaat voeden (lees: jezelf probeert goed te voelen)

Door hier aan toe te geven, verlengen we ons verblijf in deze stoffelijke wereld van illusie en maken we opnieuw karma aan. We hebben gehandeld in afwachting van de vruchten die we denken te kunnen plukken.

Wanneer we terug karma aanmaken, zullen we opnieuw door wedergeboorte in dit leven gebracht worden, om opnieuw onze les te leren, en dan hopelijk kies je hier de goede kant die de wegwijzer aanduidt, of de juiste weg die het pad van de Waarheid volgt.

Je zou dus kunnen zeggen dat iedere uithoek van onze persoon, hoe diep ook weggemoffeld moet nagespeurd worden opdat er nergens nog onzuiverheid zou kunnen opduiken.

We zouden ook met opzet de weg kunnen nemen waarvan we weten dat de verlokkingen er zonder twijfel zullen zijn. Dan spreken we van Tantra.

Het is niet iedereen gegeven om op deze manier met verlokkingen om te gaan, de gewone weg is meestal voor een gewone sterveling al moeilijk genoeg om te volgen.

Zolang je nog niet standvastig genoeg bent, zolang je verstand de strijd nog niet opgegeven heeft, is het volgen van de Tantra weg moeilijk. Maar natuurlijk wel doenbaar wanneer je deze weg van totale overgave met de juiste ingesteldheid volgt.



“Doe je best, het leven doet de rest”. Een uitspraak van Shankara Muni.
Hoe dikwijls denken we wel dat we het allemaal zelf moeten doen. Het loslaten en het aan het Leven zelf overlaten is de boodschap. Té goed je best willen doen is ego.

Dit is een inzicht dat voor mij nog heel wat loslaten met zich meebrengt. De neiging om steeds maar héél hard mijn best te doen is zeer duidelijk in mij aanwezig. Vaak gaat het hier dan om: “ Niet mijn wil, maar Uw Wil geschiedde”.

Waarom is het dat ik steeds zo heel hard mijn best zit te doen?

Het antwoord hierop is, in hoofdzaak omdat ik het lijden in mijn leven niet wil aanvaarden. Ik duw het lijden ver van mij af. Ik beschouw het als iets onaangenaams, en volg dus hier niet de wil in van het Allerhoogste, maar wel wat ik zelf wil.



Als ik héél eerlijk ben met mezelf, dan moet ik onder ogen zien dat ik vaak mediteer, en vriendelijkheid beoefen naar andere mensen toe met een verborgen agenda in mijn achterhoofd. Als ik maar hard genoeg mijn best doe, zal het lijden wel uit mijn leven verdwijnen. Het is nogal duidelijk dat met deze ingesteldheid vordering op het

yoga pad op zich laat wachten. Maar waarom blijf ik daar dan zo halsstarrig mee verder doen?.

Dit is géén overgave, géén Ishvara Pranidhana.

Zonder overgave wordt er enkel karma bijgemaakt. Enkel de beoefening zonder vruchten te verwachten brengt géén karma bij.

Het belang van nederigheid in deze kan niet genoeg benadrukt worden.

Als ik op mijn matje zit om yoga te beoefenen is de impuls meestal daar, om mijn hoofd naar omlaag te brengen en niet zozeer opwaarts. De overgave wordt dan ook door het lichaam nog eens duidelijk gemaakt.





Ge moet niet proberen om iemand anders te zijn dan dat ge zijt. Ge moet tevreden zijn met wie dat ge zijt: dit is uw ware aard, en brengt u bij de lessen die ge moet leren in dit leven. Door iemand anders te willen zijn, probeert ge de lessen te ontlopen.

We hebben allemaal al wel eens de neiging om bepaalde zaken in ons leven te willen ontlopen. We willen dat niet wat we zijn, we zouden liever anders willen zijn. We zijn bijvoorbeeld (naar wat we zelf daar van denken) veel te dom, we zouden liever véél intelligenter willen zijn. We zijn niet mooi genoeg, als er andere vrouwen in de buurt zijn, vinden we dat we er meestal maar bekaaid van afkomen. We zijn niet tevreden met onze job, we vinden het maar saai, we zouden liever iets anders doen waarbij onze talenten véél beter uitkomen. We zouden liever wat groter willen zijn, over kleine mensen wordt stevast over gekeken, anderen zitten ons altijd te overklassen en wij willen ons zegje ook wel eens doen.

En zo kunnen we allemaal wel vanalles opsommen, waar we eigenlijk niet tevreden over zijn in ons leven.

Door dit alles niet te willen aanvaarden, maar door steeds maar iemand anders te willen zijn, gaan we in feite in tegen ons Dharma of onze weg die we moeten volgen, onze plicht die we moeten doen.

In India spreekt men dan van het Sanatana Dharma of de eeuwige plicht.



Het is door het vervullen van deze plicht, het volgen van de weg die ons Dharma ons oplegt, dat we tot Eénwording met het Allerhoogste kunnen komen, onze finale of einddoel van ons leven zou je kunnen zeggen.

Dat Dharma of Sanatana Dharma heeft te maken met ons karma.

Door in het verleden of vorige levens niet met de juiste ingesteldheid te leven, door ons ego zijn eigen gangetje te laten gaan. Door met egoïsme (lees: emotie) te réageren op situaties die op onze weg kwamen hebben we karma aangemaakt. Dit is de wet van oorzaak en gevolg: door een handeling te stellen die NIET in overeenstemming is met ons Dharma, veroorzaken we zelf karma.

Het is dit karma dat ons in dit leven in situaties en omstandigheden plaatst waarin we eigenlijk niet in willen zitten. Of we hebben eigenschappen waar we helemaal niet blij mee zijn.

Op deze manier worden we met ons egoïsme of onwetendheid of met de weigering om ons Dharma te volgen geconfronteerd.

Karma werkt ook in de positieve richting, maar dat vinden we meestal maar vanzelfsprekend, daar maken we ons verder niet druk om.

De bedoeling van dit alles is dat we de les die er in steekt nu wel goed gaan leren . Dit wil zeggen dat we met de juiste ingesteldheid met deze situaties en omstandigheden omgaan. Een ingesteldheid van niet betrokken zijn, van niet geëngageerd zijn. Een ingesteldheid van alleen maar waarnemer te zijn. Dus NIET met emotie op de voorgeschotelde situaties en omstandigheden te reageren, maar enkel de observator blijven. Waarnemen wat er gebeurt en wel handelen of ageren, maar niet reageren .

Dus door iemand anders te willen zijn dan dat ge zijt , probeert ge de lessen te ontlopen die het leven voor u in pacht heeft. Ontloopt ge uw lessen dan volgt ge niet uw Dharma.





Zeggen “ Morgen” ga ik aan mijn bevrijding werken is grote dwaasheid.
Het leerproces is in het “ hier en nu”

In Yoga is er tijd genoeg. Wij zijn allen zéér sterk verweven met de tijd. Langs alle kanten wordt er tegen de klok gewerkt. We worden als het ware geterroriseerd door de tijd. Wanneer er volledige overgave is, is er geen tijdsdruk meer. Je weet dan dat alles precies op het moment verloopt waarop het moet verlopen. En wij maar lopen. We willen nog snel snel dat werk gedaan hebben: “ dan zijn we daar van vanaf, en moeten we er niet meer aan denken”.

Werk uitvoeren met de juiste ingesteldheid, is beseffen dat je op dat moment in het hier en nu moment bezig moet zijn met wat je bezig bent. Alles speelt zich af in het NU moment. Wat voorbij is, is voorbij, en wat de toekomst gaat brengen, dat zullen we op dat moment dan wel zien.

Iedere seconde van ons bestaan moeten we ons er van bewust zijn dat al wat we doen, wij dit doen enkel als uitvoerder, niet als betrokken partij. Wij zijn enkel waarnemer terwijl we de handelingen uitvoeren.

Wanneer we zeggen : “ morgen ga ik aan mijn bevrijding werken”, dan beseffen we de Waarheid van het NU moment niet, en zeggen wij dit vanuit onwetendheid of Avidya.

Het is nu op dit eigenste moment dat we het waar moeten maken, hier en nu, terwijl we hier aanwezig zijn, en nergens anders.

Vele mensen schuiven het werken aan hun bevrijding voor zich uit omdat ze angst hebben om iets te verliezen. Ze denken dat ze gelukkig zijn in deze wereld, en willen dit leven dan ook gewoon verder zetten, niet beseffende dat het feestmaal aan hun voorbijgaat.

De aantrekkingskracht naar buiten toe, door de zintuigen is dan ook véél groter dan de aantrekkingskracht naar het innerlijke toe.

Onze zintuigen bedriegen ons en spiegelen ons onwaarachtigheid voor.

Onze geest is er in gespecialiseerd om ons te misleiden: “ Ja, doe dat maar gerust, als je daar zin in hebt, je hebt daar toch recht op, en ge moet u tegenover niemand verantwoorden, ge zijt uw eigen baas”. En zo zit onze geest steeds maar weer heel listig

en sluw ons telkens en telkens opnieuw op het pad naar “ buiten” te zetten. Steeds maar weer opnieuw worden we door onze geest aangespoord om ons van onze kern te verwijderen.

De spiegeling van buiten is dan ook van dien aard, dat we er met zijn allen gefascineerd naar staan te kijken. We zijn gewoon gebiologeerd door de film die zich voor ons geestesoog afspeelt. We worden misleid door alle begoochelingen, en hebben het niet door dat we gewoon bij de neus worden genomen.

Denken dat je door “ morgen” aan je bevrijding te werken, dat het dan beter zal gaan, is een illusie. De gebondenheid aan dit stoffelijke leven eindigt nooit als vanzelf. Het is zaak om zo snel als mogelijk een einde te maken aan deze gebondenheid.





Van de moment dat je je iets toeëigent glipt het als los zand door je hand.
Van de moment dat je van iets “buiten” je denkt: “dit maakt mij gelukkig”, wordt je dit onmiddellijk terug afgenomen.

Iedereen herkent dit wel. Van de moment dat je ergens “eigendomsrecht” op laat gelden, glipt het als los zand door je vingers.

Wanneer je je geluk elders legt, dan binnen je, dan gaat dat waar je zo gelukkig om was doodleuk aan je neus voorbij. En we herkennen dit allemaal, dit gebeurt ons overal, bij je gezin, op je werk enz...

Net op het moment dat je eindelijk de kapper denkt gevonden te hebben die “je haar knipt zoals je dat wil” (lees: zodat je er goed mee uitziet). De volgende maal dat je naar deze kapper terug wil gaan, blijkt de zaak ineens om de een of andere rede opgedoekt te zijn. Vreemd...

Hoe harder je knijpt op het loszand in je hand, hoe sneller het zand door je hand zal glippen. Ook door weinig druk uit te oefenen, zal het zand uiteindelijk weg glippen. Zand blijft enkel liggen op een ontspannen hand.



En op een dergelijke manier moeten we ook door het leven gaan, op een ontspannen manier.

Wanneer we dat kunnen zullen we heel wat minder kwaaltjes en pijntjes hebben, dan wanneer we gebukt gaan onder alles wat er op ons afkomt.

Zoals hierboven gezegd, ook door weinig druk uit te oefenen, zal het zand uiteindelijk wegglijpen.

En zo zitten we onszelf steeds maar wat voor de gek te houden. We weten dat we géén enkele druk mogen uitoefenen, maar als we diep genoeg in onszelf spitten, dan voelen we al snel waar het spreekwoordelijke schoentje knelt.

De grootste fout die we hierbij kunnen maken is dat we ongeduldig zijn. We gunnen onszelf en de schepping niet meer de tijd om te laten gebeuren wat gebeurd. Alles moet zo snel als mogelijk de revue passeren, en we zien erop toe dat we niet méér energie investeren dan efficient nodig. Dit is geen goede ingesteldheid. We moeten wachten tot het leven vindt dat we het verdiend hebben om vorderingen in yoga te maken. Wanneer je in yoga asana tot diepe ontspanning kan komen, of tijdens meditatie diepe innerlijke rust hebt ervaren, dan verlang je hier naar terug. En je kan er donder op zeggen, maar de volgende maal dat je op je matje plaats neemt: weg met de diepe rust.

We hebben gehandeld met voorbedachten rade, gehandeld om vruchten te willen plukken. Yoga is doen zonder te doen, handelen zonder verwachtingen.

We kunnen dit doortrekken naar gans ons stoffelijke leven, we moeten leven zonder enige verwachting of verlangen te koesteren.

Zolang er verlangens zijn: géén yoga. Geen Eénwording. En dit geldt op alle niveau's.

Géén verwachtingen koesteren in je gezin, je werk, je uiterlijke of je gezondheid en zelfs niet in je vorderingen in yoga.

Je moet wel alles in het werk stellen om de vooruitgang mogelijk te maken. Je mag VURIG verlangen naar Eénwording, dit is het enige verlangen dat er mag zijn. Alle andere verlangens zijn Maya, illusie

Er bestaat géén techniek om tot Eénwording te komen, er zijn enkel technieken om tot een zo groot mogelijke zuiverheid te komen in je gedachten, je voelen en handelen.

Een zo groot mogelijke zuiverheid is dus de basis van waaruit je vertrekt, en je moet alles in het werk stellen om de maximale zuiverheid te bereiken of te bewerkstelligen.



Het leven is barmhartig. Zet de bril op met de juiste glazen; dit wil zeggen, met de juiste ingesteldheid, en dit verandert alles. Het is niet de wereld die moet veranderen, maar jouw ingesteldheid er naar toe.

Deze juiste bril opzetten wordt moeilijker naarmate je dichter bij mensen betrokken bent voorbeeld: ouders, kinderen, echtgeno(o)t(e)

Soms denken we wel eens: het leven is moeilijk, het leven is hard. Dit zien we op deze manier omdat we dit denken vanuit zelfmedelijden. We hebben compassie met onszelf. We beklagen onszelf om alles wat er niet zo goed gaat in ons leven. We zien dit op deze manier, omdat we de bredere context niet meer zien. We zien niet meer dat we slechts een deeltje van het geheel zijn. We kijken met ogen vertroebeld door onwetendheid.

Wanneer we dan naar binnen keren, ons omkeren naar ons Zelf en niet meer bezig zijn met onszelf dan gaan onze ogen open. Dit is het “Allerhoogste” Zelf dat hier aan het werk is. En waarom is het “Allerhoogste” Zelf hier aan het werk, omdat het ego het hier heeft overgenomen.

Het ego wil dat alles verloopt zoals hij (of zij) het wil. Maar dit is geen overgave. Niet:
“ Niet mijn Wil geschiedde,
maar Uw Wil geschiedde”

Ooit heb ik eens ergens uit één of ander boekje de volgende tekst overgeschreven (het blaadje met deze tekst op hangt hier misschien al 15 jaar aan ons prikbord, en is daar al die tijd gewoon blijven hangen)



Citaat:

“ Het hogere Zelf is gedurende de langste en zwartste dag net zo dichtbij als het was in tijden van extase en blijdschap”

“Iemand die in de loop van het leven veel te dragen krijgt, moet zich in zulke zware tijden meer dan ooit tot de Hogere Macht wenden voor steun en troost. Hoe zwaarder je op de proef wordt gesteld, des te groter de innerlijke beloning als je het vertrouwen dat in je is, weet te bewaren”

“ Je zou er goed aan doen, angst en bezorgdheid over heden en toekomst van wie je lief hebt te laten gaan. Doe wat je redelijkerwijs kunt doen om de ander te beschermen en plaats hem of haar dan vol vertrouwen onder de hoede en zorg van de Hogere Macht”

“ je zult anderen meer helpen door ze mentaal in deze Innerlijke Vede te koesteren dan door te vervallen in een staat van nerveuse angst voor hen”

Einde citaat

Kijk dus met andere ogen door de juiste bril, de bril van de Absolute Waarheid, en dit verandert alles.

Kijk er naar en laat het in het grootste vertrouwen allemaal los. Dit is zoals gezegd het moeilijkst ten opzichte van de mensen die je het meeste na zijn.

Als je geconfronteerd wordt met miserie die bij wijze van spreken “ naast je deur” plaatsgrijpt dan is dat heel wat gemakkelijker dan wanneer je eigen familiekring of jouw eigen geliefden erbij betrokken zijn.

Het loslaten is belangrijk, maar het vertrouwen waarmee dit loslaten plaatsgrijpt is het allerbelangrijkste. Niet krampachtig worden, probeer de dingen niet naar je hand te zetten. Gods woord moet in vervulling gaan, en zàl ook in vervulling gaan met of zonder jouw medewerking.





Eerlijkheid met jezelf is een must. Laat géén leugens toe in je leven, niet in wat je denkt, zegt, doet. Wees niet “ schijnheilig”

Als we een leven gericht op het Allerhoogste willen lijden, is het vanzelfsprekend dat we wars moeten zijn van leugens, hoe klein ook, en op welk vlak dan ook.

Géén leugens toelaten in je leven, niet in wat je denkt, zegt of doet.

Het allermoeilijkste is de leugen weren uit wat je denkt. Weten dat je niet iets moet zeggen tegen je medemens, en bij wijze van spreken “ achter zijn rug” iets anders denken.

Dit is op de eerste aanblik vrij logisch dat je dit voorschrift in acht houdt, bij mensen die je niet zo na aan het hart liggen ga je dit eerder kunnen toepassen, maar dit wordt al wat moeilijker in toepassing te brengen wanneer je dit voorhebt met mensen die je heel na staan. (Of je probeert je gedachten te temperen door een positieve en



een vriendelijke ingesteldheid, of je zegt toch wat je denkt.) Dus mensen waar je eerder de neiging bij hebt om er geëngageerd mee om te gaan, of anders gezegd, waar je eerder met je emoties bij betrokken bent. Ik denk hier dan aan echtgenoot/echtgenote, kinderen, ouders, vrienden.

Soms heb je wel eens de neiging om dingen niet tegen hen te zeggen, terwijl je ze wel denkt, omdat je hen niet wil kwetsen.

Je verzwijgt dingen omdat je de relatie niet onder druk wil zetten. Hier zit een subtiele addertje onder de grond. In hoeverre pleeg je geweld op iemand wanneer je hem of haar vertelt wat je werkelijk denkt.

Dit is soms zeer moeilijk, waar ligt de scheidingslijn?

Het is de ingesteldheid die hier het verschil maakt.

Nagaan wat precies het motief is om iets niet te zeggen is dan een must. Zwijg je omdat je echt denkt dat die persoon er niet beter van gaat worden als je wel je mening zegt. Of zwijg je omdat je het conflict uit de weg wil gaan. Eigenlijk reageer je dan, je bent dus geëngageerd bezig of betrokken met je emoties. Hier zien we dus de keuze tussen liefde en eigenliefde opdoemen. De keuze tussen, zou je kunnen zeggen het spreken van “heilige” woorden voor de mens die voor je staat (die de persoon in kwestie gaan heiligen, heel maken, woorden die levensnoodzakelijk zijn voor hem of haar) of het spreken van “schijnheilige” woorden (die de persoon in kwestie geen stap verder gaan helpen)





“ Dankbaarheid is een schone deugd” Dankbaarheid naar alles en iedereen die je dichter naar het Allerhoogste brengen. Dus dankbaarheid jegens gans de schepping, want alles in de schepping aanwezig brengt je uiteindelijk naar het Allerhoogste.

“ Dankbaarheid is een blommeke dat in weinig hofkes groeit” is zo een volkse uitspraak, met een zeer diepe grond van waarheid in verscholen.

Waarom zijn we soms zo ondankbaar tegenover mensen die op hun beurt dan wel vinden dat we ze toch wel wat dankbaarheid verschuldigd zijn?

Waarom vergeten we zo snel de goede dingen die mensen voor ons doen, en worden de “ minder “ goede dingen soms veel dikker in de verf gezet?

Dit is ook weer véél opvallender niet aanwezig bij mensen die ons gaarne zien. We weten dat als we al eens een keertje ondankbaar geweest zijn tegenover deze mensen, dat zij dat bij wijze van spreken onmiddellijk weer vergeten zijn dat wij ondankbaar waren. Ze zijn blij met iedere blijk van dankbaarheid.



Vanwaar dit verschil in reactie?

Deze mensen hebben steeds vanuit liefde gehandeld, in ons voordeel, en niet in hun eigen voordeel.

Dat wil dus zeggen wanneer je dankbaarheid van iemand verwacht, dat je dan niet onbaatzuchtig gehandeld hebt, maar je wil vruchten zien van je werk, van datgene wat je voor de andere gedaan hebt.

Dankbaarheid ten overstaan van alles en iedereen die je dichter naar het Allerhoogste brengt, die je op weg zet naar het Allerhoogste.

Dit betekent in weze dat je dankbaar moet zijn om alles en iedereen die zich in jouw leven voordoet. Want dit alles brengt jouw uiteindelijk dichter bij de Waarheid. Daar is de schepping immers voor geschapen. Daarvoor komen mensen in jouw leven, daarvoor komen gebeurtenissen in jouw leven. Of je die mensen nu leuk vindt of niet, of je die gebeurtenissen nu aangenaam vindt of niet.

Ze dienen allemaal maar één enkel doel, zij dienen allen het “Allerhoogste”, wat jou op het juiste pad gaat zetten.

Bijzondere aandacht en respect moet er zijn voor mensen die zich bewust geworden zijn van hun Universele Taak, en deze taak ook met volle overgave op hun schouders genomen hebben. En deze taak ook blijven ter harte nemen, tot aan hun laatste snik toe, bij wijze van spreken.

Respect en dankbetuigingen tegenover deze “Dienaren Gods” zijn niet meer dan normaal.

In India is dit allemaal meer aanwezig. Hier in onze Westers wereld wordt dit niet zo gecultiveerd. Dit is een zéér spijtige zaak.





Je hebt “gaven” en “talenten” gekregen, gebruik die voor het nut van de wereld. De wereld moet er beter van worden door het aanwenden van deze gaven en talenten. Maak er je medemens gelukkig mee zodat zij hier Gods aanwezigheid hierin kunnen ervaren.

We hebben onze “ gaven” en “ talenten” gekregen, niet om ze ergens in een achterkamertje van onze persoonlijkheid opgeborgen te houden en er niets mee te doen.

Onze “ gaven” en “ talenten” hebben we gekregen om ze in te zetten voor het nut van alle mensen die ons omringen.

Denken we hier maar aan de parabel uit de bijbel over de vader met zijn 3 zonen.

De vader vertrok op reis, en gaf aan ieder van zijn zonen een aantal zilverlingen in overeenstemming met hun talenten.

De oudste zoon kreeg 10 zilverlingen, hij ging er onmiddellijk mee aan de slag en verdubbelde het aantal zilverlingen.

De tweede oudste zoon kreeg 2 zilverlingen, ook hij ging er onmiddellijk mee aan de slag en ook hij kon zijn zilverlingen verdubbelen tijdens de afwezigheid van de vader.

De jongste zoon die maar één enkele zilverling had gekregen was bang om de zilverling te verliezen en begroef hem diep onder de grond, zodat niemand hem kon stelen.

Bij zijn terugkomst was de vader verbolgen over zijn jongste zoon omdat die niet beter zijn best had gedaan. Zijn tweede zoon loofde hij voor zijn inspanning, maar hij was bijzonder tevreden over zijn oudste zoon en was vol lof over hem.

Ook al hebben we van het leven in dit stoffelijke bestaan maar weinig mogelijkheden gekregen om ons te ontwikkelen volgens ons Dharma, we moeten ons uiterste best doen.

Al onze gekregen gaven en talenten moeten we inzetten om andere mensen hier gelukkig mee te maken. Hoe doen we dit: door hen de aanwezigheid te laten aanvoelen van een Hoger iets, zodat zij op hun beurt vertrouwen krijgen, en op weg gaan op zoek naar het geluk IN zichzelf. Je kan hen dus inspireren om ook op zoek te gaan door hen de richting aan te geven, door hen op het goede pad te zetten.

Je moet werken met de mogelijkheden die je gekregen hebt. Als dat weinig is, is dat weinig. Als dat veel is, is dat veel.

Je moet dus werken voor het goed van deze wereld, dat moet je doel zijn. De wereld moet beter worden van jouw aanwezigheid, als dat niet het geval is, dan ben je niet goed bezig.

“ Gaven” worden “ opgaven” zei onze Shankara Muni altijd.





De werking van Anugraha (of de Goddelijke Genade) kan je duidelijk zien in je leven. Je moet er voor open staan, je moet ze WILLEN zien.

Ieder menselijk wezen dat oprecht op zoek gaat naar Waarheid, komt vroeger of later in aanraking met Anugraha of de Goddelijke Genade.

Dit is er wanneer er in jouw stoffelijke bestaan iets ten goede veranderd, wanneer er inzicht geboren wordt in een situatie waar je al lang mee worstelde.

Wanneer je deze wijziging of verandering ten goede louter en alleen aan jezelf gaat wijten, dan heb je de boodschap niet begrepen.

Op deze manier wordt aan ieder stoffelijk wezen duidelijk gemaakt dat zijn leven er niet toe doet, maar dat het Gods Wil is die moet voltrokken worden. Heb je het voltrekken van Gods Wil in jouw leven toegelaten, dan is er bevrijding, inzicht, een gelukzalig gevoel.

Anugraha treedt dus naar voor als je voldaan hebt aan jouw Dharma, zouden we kunnen zeggen, jouw innerlijke ongeschreven weg die je moet volgen, jouw plicht die je moet vervullen.

Jouw Dharma maakt deel uit van het Sanatana Dharma of de Eeuwige Plicht, of de Eeuwige weg die moet gevolgd worden. Deze weg gaat rechtstreeks naar de kern, naar de Essentie, naar het Allerhoogste

De Eénwording met het Allerhoogste Zelf is het uiteindelijke doel waar dit Sanatana Dharma naar toe leidt. Ieder levend wezen heeft dit Sanatana Dharma in zich, en zal uiteindelijk dit doel ook bereiken. Het is zaak om deze weg daarnaartoe zo kort als mogelijk te maken.

Je moet de werking van “ de Goddelijke Genade” of Anugraha in jouw leven ook WILLEN zien. Als er vorderingen ten goede in jouw leven optreden moet je willen zien dat dit niet door jouw toedoen is dat die verandering er gekomen is. Weliswaar heb jij de handelingen gedaan, de woorden gesproken, de gedachten geformuleerd. Maar het is zaak te willen zien vanwaar dit alles vertrokken is. Je moet leren zien dat niet jij handelt, maar dat “HET” handelt in jou.

Anugraha of “ de Goddelijke Genade” moet je ook verdienen. Als je weinig moeite doet om op jouw pad te vorderen, als je liever bezig bent met je zintuiglijke genoegens achterna te lopen, dan moet je er ook niet verwonderd over zijn dat je geen vorderingen maakt.

Er is steeds loon naar werken, en dat geldt zeker in yoga.

Géén moeite doen is géén resultaat.

Dat “ de Goddelijke Genade” in jouw leven komt, wil zeggen dat je op goede weg bent, en dat de vruchten van je inspanningen zichtbaar beginnen te worden.





Loslaten van ouders, familie, geliefden is het allermoeilijkste, omdat ze ons het meeste nastaan. De gebondenheid is daar het grootste, en daarom is daar het loslatingsproces het allermoeilijkste van alles wat we moeten loslaten in dit Aardse bestaan. (buiten het leven zelf, als we sterven)

Het loslaten van geliefden wordt door heel wat mensen als het allermoeilijkste ervaren. Prestige, schoonheid, verlies van job, verlies van eigendunk wordt doorgaans als minder moeilijk los te laten ervaren, als wel het loslaten van een geliefd persoon.

Er zijn zeer veel HERINNERINGEN aan deze mensen, en het zijn precies die herinneringen die het loslaten bemoeilijken. We hebben leuke dingen met deze mensen meegemaakt, we hebben hun liefde, hun warmte, hun bezorgdheid naar ons toe ervaren, en dat loslaten, dat achterlaten maakt het moeilijk omdat we het goede gevoel dat daarmee samenhangt niet willen verliezen.

Je zou dus eigenlijk kunnen zeggen, dat in het niet kunnen loslaten van geliefden er ook voor een bepaald gedeelte egoïsme mee gemoeid is. We willen onze geliefden niet loslaten, omdat we het goede gevoel dat zij bij ons oproepen in de eerste plaats ook niet willen loslaten.

Onze geliefden willen we ook niet zien lijden, en we doen er alles aan om hen gelukkig te zien. Want als zij gelukkig zijn, dan zijn wij ook gelukkig.

Zo zeker met onze ouders, wanneer we ze op het einde van hun leven zien, en we worden met het aftakelingsproces van onze geliefden geconfronteerd. Dan weten we wel met ons verstand dat dit nu eenmaal bij het leven hoort. En dat iedereen die geboren is, eens ook weer zal moeten sterven. Dat is de enige zekerheid die we hebben in dit stoffelijke bestaan. We zullen ooit komen te sterven, welke middeltjes we ook aanwenden zoals plastische chirurgie, dieëten volgen, sporten, om toch er zo lang mogelijk goed uit te zien. (lees: bewonderd willen worden door onze omgeving = goed gevoel). Het brengt allemaal géén zode aan de dijk. Vroeg of laat is het gedaan met het lichaam, en sterven we.

Als we er nog maar aan denken dat onze ouders er ooit niet meer zullen zijn, dan zijn we hier verdrietig om, en springen de tranen in onze ogen. We wenen dan om het gemis dat we nu ervaren, en om het gemis dat we zullen gaan ervaren. We wenen dus om onszelf, omdat we zelf denken iets verloren te zijn, we ervaren een groot gemis.

We leven dan in het verleden, het zijn de herinneringen aan deze mensen die overlijden die dit verdriet veroorzaken, dit lijden.

Als we in het hier en het nu aanwezig blijven, dan kan het tot ons doordringen dat het voor onze ouders waarschijnlijk het beste zo is, als de levenskwaliteit die zij zo ervaren niet meer optimaal is.

Maar ieder levend wezen wil dit leven zo lang als mogelijk vasthouden, met de gedachte: MORGEN ga ik gelukkig zijn.

Mensen die aan een ernstige levensbedreigende ziekte lijden, en die op bruuske wijze geconfronteerd worden met hun sterfelijkheid, beginnen het leven

plotseling
heel anders
te ervaren.
Zij zijn blij
met iedere
dag dat ze
nog in leven
zijn, zij leven
meer van
dag tot dag.
Zij worden
meer
gedwongen
om in het
hier en het
nu aanwezig



te zijn. Zij worden gedwongen om hun leven in ogenschouw te nemen, en naar binnen te keren, daar waar ze vroeger altijd of misschien meestal toch naar buiten gericht waren.

Wanneer je oud wordt, en je weet dat je niet lang meer te leven hebt, dan is het niet meer dan normaal dat je ieder moment heel bewust beleeft, en van dat moment geniet. Er zijn er ook die dan in een hoekje kruipen, zich gaan zitten beklagen en boos zijn op de rest van de wereld, omdat zij nog

wel verder mogen leven. Als je er op deze manier mee omgaat, dan ben je binnen de kortste keren één hoopje ellende. Er zijn dan ook heel wat ouderen die verbitterd sterven, terwijl er een heel deel anderen zijn die heel vredig het leven kunnen loslaten.

Zo moet je dus je oude dag beleven: genieten van ieder moment die je nog rest om in dit aardse bestaan nog te verblijven en verder alles los te laten. En vooral het leven kunnen loslaten als het moment van sterven daar is.

Als je in de omgeving bent van mensen wiens levenseinde nadert, doe je er het beste aan om de herinnering aan hoe ze vroeger waren wel te koesteren, maar niet aan deze herinnering vast te hangen, hierdoor maak je jezelf alleen maar verdrietig. Je moet het goede gevoel aan vroeger op een zachte manier kunnen loslaten, niet dwingen, maar op een rustige begripvolle en geduldige manier. Je moet géén geweld zitten plegen op jezelf, als het niet direct lukt. Neem er je tijd voor, heb geduld met jezelf, gun het jezelf om op een rustige manier waardig afscheid te nemen.

Je geliefden zijn nu in de situatie zoals het nu is, en het leven moet verder geleefd worden zoals het nu is, en niet zoals het vroeger was. Wat geweest is, is geweest, is verleden tijd en komt nooit meer terug.

Blijf met je bewustzijn in het NU moment, dan ben je de beste steun voor zij die gaan sterven, of mensen die hun levenskracht steeds verder zien aftakelen.





Ware Liefde, is de liefde die gericht is op de Waarheid

We denken allemaal dat we weten wat “Ware Liefde “ is.

Voor mensen die nog zeer dicht bij de stoffelijke wereld staan is het overduidelijk dat de “Ware Liefde” voornamelijk met henzelf te maken heeft. Het levende wezen dat het beste bij hun “ noden” aansluit is voor hen de verpersoonlijking van wat zij denken wat “Ware Liefde” is, een soort van aanvulling van henzelf met iets dat buiten hunzelf ligt en dat naar hen toekomt.

Wanneer je iets verder geëvolueerd bent op het Spirituele pad, dan is “Ware Liefde” al iets heel anders, en heeft deze liefde niet zozeer met zichzelf te maken als wel met “ andere mensen”. (de liefde is er niet om hen aan te vullen, om hen heel te maken). Anderen worden dan heel anders benadert, ze zijn nog buiten jou, maar toch weet je dat je vriendelijkheid, mededogen moet cultiveren jegens hen. Er is dus een toenadering van jezelf naar iets wat nog buiten jezelf gelegen is. De liefde vertrekt dan meer vanuit een weten naar anderen toe.

De “Ware Liefde” openbaart zich wanneer deze liefde van hart tot hart gaat, vanuit het hart vertrekt. De liefde is van het hoofd naar het hart, en van het hart naar de hand gegaan. Je kan dan niet anders meer dan alles en iedereen rondom jou graag zien, in de wetenschap dat alles tot dezelfde Schepping behoort. Alles wat er zich in de Schepping voordoet, is in jouw eigen Bewustzijn aanwezig, en produceert de gedachten die zich voordoen, gericht naar alles wat er zich in de Schepping voordoet. Niets is afgescheiden van mekaar, alles vormt een eenheid.

Iemand niet graag zien, is jezelf niet graag zien.

“Ware Liefde” , is dus de liefde die vertrekt vanuit je hart, in de wetenschap dat “ die andere” deel uit maakt van de Schepping in jouw eigen Bewustzijn. Jouw Bewustzijn dat deel uit maakt van het “ Zuivere Bewustzijn”.

“Ware Liefde” is liefde die gericht is op “Waarheid” het “ ZUIVERE BEWUSTZIJN”



Het leerproces is een nooit eindigend proces, of met andere woorden
“MENS” worden is een nooit eindigend proces.

We worden allen geboren met een groot aantal samskara's die we moeten leren onderkennen, en vervolgens in het vuur van de meditatie roosteren.

Als je op zoek gaat naar al je zwakke plekken of blinde vlekken, dan voel je je overstelpt door de veelheid van deze samskara's en stel je wel eens de vraag: “komt hier ooit wel een einde aan”.

Je hebt het ene moeilijke punt voor jezelf nog niet losgelaten, of nog maar net losgelaten, en het volgende werkpunt dient zich al aan. Je hebt het gevoel dat je geen moment rust gegund is. Altijd maar voortwerken, altijd maar verder lessen opdoen.

Je mag je hier niet door laten ontmoedingen, je moet telkens opnieuw jezelf weer bij mekaar rapen, en je reis op weg naar bevrijding verder zetten. Dit is natuurlijk de nooit aflatende beoefening die hier in het vizier komt.

Altijd maar doorgaan, hoe moeilijk het soms ook is, dit wist vroeger onze Shankara Muni ook altijd vertellen.

Hoe moeilijker dat het wordt, hoe duidelijker dat het is dat je zéér kort in de buurt komt van een punt waarop het ego overstag gaat gaan. Het ego begint zich dan met hand en tand te verzetten om er voor te zorgen dat je niet meer tracht om dit pijnpunt los te laten, maar probeert je op alle mogelijke manieren zand in de ogen te strooien, zodat je de strijd zou staken.

De geest gaat hierbij bijzonder vindingrijk te werk, om jou alle mogelijke gedachten en ideeën voor te spiegelen, die jou er toe moeten aanzetten om vooral uit de buurt te blijven van het pijnpunt. Het ego heeft angst om dit terrein te moeten prijsgeven, en dat zal gebeuren wanneer je dit pijnpunt hebt losgelaten.

Dus het is zaak om steeds goed voor ogen te houden, dat wanneer het moeilijk gaat, dat je dan in de buurt komt van een keerpunt. Niet versagen dan, maar blijven doorgaan. Nooit aflatend beoefenen.

Ervaar je ergens weerstand, dan moet je voor jezelf deze weerstand eens goed onder de loupe nemen. Je mag er zeker van zijn dat deze weerstand de te volgen weg maskeert. Je ego probeert de wegwijzers naar de ander kant te laten wijzen.

Volg je deze andere weg, dan kom je ook op je bestemming, maar dan ga je met de boemeltrein, in plaats van met de TGV.

Het is dus zaak om de vertragsmechanismen van de geest te doorzien, en je er niet door beet te laten nemen.





Het ego, o zo noodzakelijk om “ Mens” te worden

Soms lees je wel eens dat het ego moet gedood worden. Niets is minder waar, het ego is cruciaal in het menswordingsproces.

Het ego moet niet gedood worden, maar ertoe gebracht worden dat het meewerkt om het einddoel te bereiken “de Eénwording”.

Wat is het ego: het is de ganse mix van aannames, persoonlijkheidskenmerken, karakter, aanleg, neigingen die de mens maken tot de unieke persoon die hij is. Of beter gezegd die hem maken tot de persoon die hij denkt te zijn.

Al deze kenmerken worden bepaald op het moment dat de mens geboren wordt, hij wordt geboren onder bepaalde sterrenconstellaties die gaan bepalen welke eigenschappen en karaktertrekken deze nieuwe mens zoal in zich heeft. Dit geeft de mist die nodig is, om het karma van deze mens volledig tot ontplooiing te brengen

Iedere mens met al zijn unieke en specifieke eigenschappen komt dus in dit aardse bestaan terecht, en zal vanuit zijn eigenheid omgaan met dat alles wat er rondom hem gaande is (dit is enkel in zijn eigen Bewustzijn aanwezig, en nergens anders). Het ego is de identificatie met: “ ik ben zus, ik ben zo, ik ben de die of de die, ik ben van beroep dat, ik ben een man, ik ben een vrouw, ik ben een moeder, ik ben een vader.

Deze aannames houden ons gaande in deze stoffelijke wereld, zij zijn onze gedachten (in ons Bewustzijn), zij verstoffelijken ons, brengen ons in deze stoffelijke wereld, waar we Ervaring kunnen opdoen.

Vanuit deze gedachten vertrekt de Schepping, zo ook ons ego.



Wanneer deze gedachten stilvallen (en dat gebeurt op het moment dat Samadhi intreedt), dan valt heel het ego weg, de persoonlijkheid bestaat op dat moment niet meer in zijn stoffelijk vorm, er is dan immers geen identificatie meer met wat dan ook, er is dan nog enkel overgave aan DAT.

Zolang het ego er is, is de mens in zijn stoffelijke vorm hier in deze stoffelijke wereld aanwezig, en is hij in staat om door zijn lichaam, door middel van zijn lichaam tot de “GODSERVARING” te komen, tot de Eénwording te komen.

Dus het ego is noodzakelijk, omdat het lichaam noodzakelijk is. Ze zijn beiden heilig (als je al van beiden kunt spreken, want zonder het ego of het Ahamkara bestaat het lichaam niet, het Ahamkara zijn de klanken waaruit het lichaam is opgebouwd). Ze zijn beiden heilig, want ze zijn levensnoodzakelijk om tot God te kunnen komen.

Op het moment van de Eénwording moet het ego er toe komen om ALLES los te laten, en de sprong te maken in het onbekende niets. Dit is Isvara Pranidhana, of de overgave aan het Allerhoogste Zelf.

Het ego moet er dus toe gebracht worden om mee te werken aan het bevrijdingsproces, en niet om voor zichzelf te gaan werken. Dit voor zichzelf gaan werken noemen we egoïsme. Het ego creeërt dan afgescheidenheid en weet niet meer wie het in werkelijkheid is. De schijnidentiteit wordt dan gediend, er ontstaat Schepping.

Dit leidt niet tot bevrijding, enkel tot pijn en lijden. De mens is dus ego, maar mag géén egoïst zijn, dan loopt het fout.

Dit voor “ zichzelf gaan werken” is dat wat in de Christelijke traditie de erfzonde wordt genoemd.

Het kleine “ ik “ ziet afgescheidenheid tussen “ ik” en “ de anderen”, terwijl er helemaal géén afscheiding is. Alles is één.



BESLUIT

Het schrijven van dit eindwerk heeft mij een heel eind dichterbij de Stilte gebracht.

Ik weet nu dat er aan mijn instelling naar mijn medemensen nog het een en het ander schortte. Dit is mij zeer duidelijk geworden door voor en met dit eindwerk bezig te zijn.

Ahimsa, de geweldloosheid, niet de intentie hebben om uw medemens te willen schaden, op welke manier dan ook, is het fundament van alles. Zolang je je vijandigheid naar je omgeving toe niet hebt afgelegd, maak je geen vorderingen op het spirituele pad.

Dat is ook wat er met mij gebeurd is. Nu ik dit ganse proces heb doorleefd, doorvoeld, voel ik mij stukken beter in mijn vel, ik voel mij bevrijdt. Ik kan weer ademen...

De Stilte lonkt...

Ik ben eindelijk de weg naar yoga ingeslagen...

Liefde, vriendelijkheid, mededogen, dat dient een mens te ontwikkelen om te kunnen komen tot zijn Zijnstoestand. Deze eigenschappen, die getuigen van een liefdevolle ingesteldheid naar de omringende schepping zijn onontbeerlijk, ze zijn de basis, ze zijn cruciaal.

De vorderingen zijn er, onmiskenbaar, maar helemaal juist zit het nog niet..., en ik weet héél goed voor mezelf waar het schoentje knelt.

Praktijk, praktijk en nog eens praktijk, dat staat er vanaf nu voor mij op het programma, om het pad naar de Ultieme Stilte te effenen.

“Leren sterven in de volheid van het leven”, Shankara Muni heeft deze woorden zo dikwijls aangehaald in zijn lessen toen hij nog leefde. Leven is inderdaad leren sterven in het hier en nu moment. Leren sterven aan het ego, en resoluut kiezen voor het Andere, het Onbenoembare.

Kiezen voor GOD

Aum Shanti

In grote dankbaarheid aan al mijn leraren

ATMA MUNI

SUMAN

MIRA

DHARMA MUNI

SHANKARA MUNI

KRSNA MUNI

UDDHAVA MUNI

SURAMA DEVI

TOON mijn lieve echtgenoot

LEEN onze lieve dochter

Dr NAVEEN GUPTA

MIJN MEDELEERLINGEN VAN DE YOGA ACADEMIE

MIJN LIEVE OUDERS, MIJN BROERS EN ZUSSEN, MIJN VRIENDEN EN
VRIENDINNEN, MIJN COLLEGA' S OP HET WERK

ONZE LEERLINGEN VAN DE YOGA SCHOOL IN HERENTHOUT

EN ALLE MENSEN DIE VOOR MIJ ALS EEN LICHTBAKEN GEWEEST ZIJN EN
HET NOG STEEDS ZIJN

BRONVERMELDING

Om dit eindwerk te schrijven had ik mij voorgenomen om zo weinig mogelijk boeken hiervoor ter hand te nemen, en ik heb dat dan ook niet gedaan. De verleiding om dingen uit boeken over te nemen die ik zelf nog niet doorgrond had heb ik op deze manier uit de wereld geholpen...

De innerlijke beleving van mijn "op weg zijn naar de stilte" was mijn studiemateriaal.

Vandaar deze sumiere bronvermelding.

Dit eindwerk werd neergeschreven vanuit een synthese van alle inzichten die mij in de loop der jaren aangereikt werd door al mijn leraren, waarvoor mijn allergrootste dank.

De bijgevoegde foto's en teksten heb ik van het Internet gehaald:

De teksten komen van:

www.zinrijk.nl

www.spiritualiteit.net

De foto's komen van:

www.fotoplatform.nl

www.pixelatestudio.com

AUM

