

Sādhana

**Eindwerk Yoga Academie
Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw**

**Christian Minne
April 2018**

Inleiding

Ik kwam op het pad van Yoga toen ik bij Arcturus de twee jaar durende TCC opleiding volgde (transpersoonlijke coaching & counseling) en aangemoedigd werd om ook lichaamswerk in het programma op te nemen. Dit bracht mij in jaren 2007 tot het volgen van de Yoga basiscursus in de school te Mechelen bij Ātma Vidyā Bhāvana Yoga Niketan Belgium vzw. Daar begon de kennismaking met yoga.

De satsanga en de lessen geboden aan de gevorderden prikkelden mij tot meer. Ik begreep dat achter Yoga veel meer zat dan wat ik ook maar kon vermoeden en dat de spirituele zienswijze waarvan het een uitdrukking is een wereld was open tot ontdekking. Waar ik oorspronkelijk vroeg om een paar lessen als vrij student aan de Yoga academie te mogen volgen, ontwikkelde deze opportunistische houding zich meer en meer in een grotere belangstelling voor wat geboden werd. Ik besliste toen om de gehele rit uit te zitten. Deze vijf jaren zijn voorbij gevlogen 'net een sneltrein'. En het blijkt veel meer de vorming, d.i. de stilzwijgende overdracht van waar het in essentie over gaat, eerder dan de kennis, dat blijft kleven en dat je uiteindelijk verder op je reis met je meeneemt. In de afgelopen vijf jaar ben ik net zoals alle andere studenten met de Yoga materie aan de slag gegaan. Bovenop de academielessen neem je ook deel aan weekenden, retraites, lees je heel wat boeken en vooral beoefen je een eigen praktijk. En dit laatste is uiteraard de essentie van yoga beoefening. 'Yoga doe je niet alleen op je Yoga matje, je doet het 24u per dag' (cfr Ātma Muni) is een waarheid die wanneer je het eigen maakt je op het pad brengt van Sādhana, voorwerp van dit eindwerk.

Dit eindwerk is voor mij vooral een oefening om wat mij in die afgelopen jaren op het vlak van yoga is geboden in haar essentie te overzien. Ook om stil te blijven staan bij die inzichten en ervaringen die mij op de weg helpen van een 24u per dag yoga praktijk. In die zin heb ik dit eindwerk voor mezelf geschreven en minder voor de anderen. Ook de keuze van het thema krijgt hierin haar volle betekenis. Sādhana als zienswijze, pad en praktijk onder de loep nemen helpt me niet alleen om het beter te begrijpen, het biedt tevens de gelegenheid om mijn praktijk binnen dit referentiekader bij te stellen. Het schrijven van dit eindwerk blijkt uiteindelijk een nuttige sādhana praktijk.

En toch wordt dit eindwerk geen ik verhaal. De afgelopen jaren hebben mij duidelijk gemaakt dat het pad van sādhana een onpersoonlijke weg is. Het gaat hem niet over de ik als persoon. Vandaar dat je in dit eindwerk geen of weinig persoonlijke verhalen en zelf analyses zal vinden. Niet dat ik het belang van de expressie van het ik wil negeren of reduceren. Ik wil hiermee vooral de inherente trots niet voeden, die ik merk samengaat wanneer ik uitpak met ervaringen die ik nog te zeer als eigen bestempel.

Het leek me nuttig om het Sādhana thema als volgt te behandelen.

Eerst wordt er gekeken naar de betekenis van Sādhana. Wat wordt hieronder begrepen? Hiervoor val ik terug op een aantal werken die ik in de afgelopen jaren heb gelezen. Hierbij zullen begrippen en omschrijvingen worden aangebracht die ik als belangrijk heb ingeschat om Sādhana te duiden.

Het tweede deel richt zich uiteindelijk meer op de praktijk. Wat zijn nuttige inzichten voor de Sādhana praktijk? Hier worden meer de nuttige richtlijnen voor gedrag, houding en intenties in de dagelijkse praktijk behandeld.

De inhoud van dit eindwerk put haar kennis uit wat anderen mij hebben geboden. In de literatuurlijst achterin vind je alle bronnen die ik heb geconsulteerd bij het schrijven van dit werk (boeken, lezingen en lessen). De wijze waarop deze kennis werd verwerkt en het de bestaande vorm heeft gekregen, dank ik uiteindelijk aan 'dat' wat binnen ons allen (zelf)reflectie mogelijk maakt.

Dankwoord

Het was een lange periode tussen het afstuderen uit het laatste academiejaar 2014-2015 en het opleveren van dit eindwerk. Ik had me voorgenomen om de nodige tijd te nemen voor het schrijven van dit werk en dit met de intentie om er opnieuw een leerproces van te maken. Ik kende nochtans de gezegde: “de weg naar de hel is geplaveid met goede voornemens” maar blijkbaar is ook hier ervaring nodig om de echte valkuilen ervan te doorgronden. Het gevaar werd mij duidelijk dat wanneer ik er niet zou aan beginnen met de intentie om het ook binnen de kortste tijd af te werken, dit eindwerk ook waarschijnlijk nooit tot stand zou komen.

Ik ben dan ook Ātma Muni Jī dankbaar voor het aanhoudend navragen naar de vordering van zaken. Vriendelijk maar onverzettelijk met betrekking tot de oplevering van het werk bleef hij mij in de tussendoor op mijn verantwoordelijkheid aanspreken. Ik ben hem dankbaar hiervoor.

In het bijzonder wil ik alle leraren aan de Yoga academie danken voor de Yoga devotie die ze al deze jaren reeds voorleven op. Zonder dit vuur voor Yoga zouden de jaarlijkse vormingen voor Yoga leraars nooit tot stand komen. Zonder deze aanhoudende seva had ook de vorming die ik mocht genieten nooit gestalte gekregen. Van harte dank dus ook aan Suman Jī, Dharma Muni en (wijlen) Mīrā. Dank je wel voor al hetgeen wat ik van jullie heb mogen ontvangen, vooral datgene waarover we nooit gepraat hebben.

Ook dankbetuigingen aan alle medestudenten van de academie. We leren van elkaar en door elkaar. Ik mocht elk jaar deel uit maken van een fijne groep van mensen waarin het goed en warm was om in te vertoeven.

Janaka en echtgenote Lutgarde, dikke merci! Wat een gastvrijheid om op elke zaterdag de deur te openen voor een groep van 25 mensen die in alle weersomstandigheden je woning betreden om er gedurende een halve dag een volledige ruimte te bezetten. Van harte dank voor jullie oprecht onthaal.

Dankbaarheid aan het leven dat dit alles mogelijk maakt!

Christian

Inhoud

INLEIDING	p. 2
DANKWOORD	4
DEEL 1 : DE BETEKENIS VAN SĀDHANA SITUEREN	7
A. Algemene situering	8
B. Wie doet er sādhanā ? – het subject is voorwerp van studie	10
1. De ‘ik’ persoon in de actuele tijdsgeest	10
2. Wie ben Ik? – we zijn meer dan dit denken en dit fysische lichaam	11
2.1. de ānandamaya kośa	13
2.2. de vijñānamaya kośa	13
2.3. de manomaya kośa	14
2.4. de prāṇamaya kośa	14
2.5. de annamaya kośa	15
3. Het belang om het subject vanuit die structuur te begrijpen.	16
C. Het voorwerp van sādhanā volgens de Yoga Sūtra’s van Patañjali.	17
D. Sādhanā en de Bhagavad Gītā.	21
E. Sādhanā en Śaktipāta.	23
DEEL 2 : SĀDHANA INZICHTEN VOOR DE DAGELIJKSE PRAKTIJK	27
A. Het doenerschap opgeven.	28
B. Sādhanā 7/7 -24/24	29
C. De barst in de muur zien en opzoeken.	29
D. Leven vanuit de openheid van het hart.	30
E. ‘To stay or not to stay’?	31
F. Met je aandacht aan je wezen blijven – leven vanuit het gewaarwordingslichaam.	32
G. Het leven met haar spanningen als energie (h)erkennen.	34
H. Angst, wat een bron van energie.	35

I. Leven met ups en downs.	35
J. Aanwezig blijven en emoties als energiebronnen aanwenden – werken met de ū A's.	36
K. Het kleine ego overstijgen.	38
L. Omgaan met weerstanden.	39
M. Zitten in stilte als dagelijkse praktijk.	40
LITERATUURLIJST	44

**DE BETEKENIS VAN SĀDHANA
SITUEREN**

A. Algemene situering

Sādhana is Sanskriet voor ‘middel om iets te bereiken’ of ook ‘spirituele oefening’. Sādhana staat voor de dagelijkse spirituele beoefening waarbij aan de hand van een aantal praktijken de terugkeer naar de eigen, ware natuur (het hogere zelf) wordt voorbereid. In die zin kan elke spirituele beoefening dienstbaar op de weg naar zelfrealisatie Sādhana worden genoemd.

Dit betekent dat alle spirituele richtingen, scholen en gemeenschappen met hun eigen spirituele praktijken ook onder het begrip Sādhana vallen. Het is hier geenszins mijn bedoeling om vergelijkingen te trekken tussen verschillende spirituele richtingen. Dit zou trouwens een breed overzicht en diepe vergelijkende inzichten vergen die mijn kennis en ervaring in deze materie ver overstijgen. Veel eerder, zoals geschetst in de inleiding wil ik Sādhana situeren vanuit mijn parcours, d.i. deze van de Yoga zienswijze om vervolgens stil te blijven staan bij de inzichten die in mijn studie en praktijk op de weg die ik bewandel mij verder hebben geholpen.

Vooreerst start ik met een denkkader te schetsen waarin het subject (de Wie) die zijn Sādhana voert begrepen moet worden. Het heeft me heel wat tijd gekost om de fundamenteën, de inzichten, en de overtuigingen die ik in mijn opleiding als psycholoog had eigen gemaakt in de week te leggen en om ogenschijnlijke contradictorische bevindingen toe te laten. Het zijn vooral de ervaringen in de materie die hierbij doorslaggevend zijn geweest. Wanneer je bvb prāṇa voelt stromen dan weet je dat los van Westerse fysiologische wetenschappelijke inzichten zoets als een energetisch lichaam werkelijkheid is. Maar veel verder nog reikt het wetenschappelijk model waarmee de Yoga darśana en trouwens overige scholen en zienswijzen in het Oosten de mens als eenheid van lichaam en geest omschrijven. Het ‘subject – de wie’ die de Sādhana voert en vanaf een bepaald moment (van gratie) deze verder ondergaat, die moeten we vooraf even preciseren. Wie is dit subject? En wanneer de weg - van in-kering en van zuivering - die dit subject volgt deze is van terugkeer naar de eigen natuur, waarover hebben we het dan precies? Om hier duidelijkheid in te brengen – want de wetenschap van de Yoga gaat nu eenmaal over het subject en niet over objecten – zullen we starten met de psychologische anatomie zoals begrepen in de Yoga wetenschap toe te lichten.

Verder vervolg ik met Sādhana te situeren in het werk van de Yoga sūtra’s van Patañjali. In deel 2, Sādhana Pāda betiteld, start Srī Patañjali trouwens met aan te geven waarom je als mens ook maar zou moeten beslissen en volharden om de weg van de spirituele ontwikkeling op te gaan. Vanuit een meesterlijke analyse van de menselijke toestand werpt Patañjali Sādhana op als een noodzakelijk en een niet-onderhandelbaar optie. In deze analyse geeft hij tevens duidelijk aan wat het voorwerp van Sādhana is en dus wat hieronder begrepen wordt.

SĀDHANA

Aansluitend bij de visie ontwikkeld in de Yoga Sūtra's worden er verder nog een aantal passages uit de Bhagavad Gītā aangehaald die op hun beurt de noodzakelijkheid en de voorwaarden van Sādhana belichten.

Vervolgens wil ik Sādhana ook nog even vanuit de tantra zienswijze bespreken en meer bepaald vanuit die richting van de tantra die de Śaktipāta lineage aanhangt.

Graag sluit ik deze situering af met een samenvattende beschouwing.

A. Wie doet Sādhana? – het subject is voorwerp van studie

1. De 'ik' persoon in de actuele tijdsgeest

Elke cultuur koestert haar mensbeeld. Cultuur is voor ons als mens net zoals het water voor de vis. We maken er deel van uit (zwemmen erin) en ook zit het geconditioneerd in ons denken en handelen (ook het water zit in de vis). Wat is binnen onze Westerse cultuur op heden het gepropagandeerde mensbeeld en op welke architecturale inzichten is ze gebouwd?

We leven in een tijd waar individualisering en individuele vrijheid (of althans de illusie ervan) hoog in het vaandel staan. Bijna alles wordt vandaag gepresenteerd alsof het vanzelfsprekend door het 'Ikke' gerealiseerd kan worden. Het adagio wordt dan: 'Onze wereld is maakbaar en 'ikke' met al zijn talenten heeft hierbij het stuur in handen'. Wanneer we hier collectief met voldoende in gaan geloven en dit maatschappelijk sociaal, economisch en politiek vertalen en doorvoeren, komen we als groep maar ook als individu op zoek naar vrijheid dan klaarblijkelijk waar we niet willen komen, d.i. in eenzaamheid of alleenheid. Laat ons even de hierbij achterliggende inzichten verduidelijken.

Het fundament van het eerbetoon aan de individualiteit in onze Westerse beschaving ligt in de periode van de verlichting, waar 'rede en rationaliteit' als basis van het denken en het handelen worden geopperd. In de 17^{de} – 18^{de} eeuw was de Verlichting nog niet zozeer een stroming dan wel meer een maatschappelijk proces. Een emanciperende reactie op het toen gevestigde dogmatische autoriteitsgeloof en de irrationaliteit. Dit ging gepaard met een bestrijding van het bijgeloof, het aanklagen van misbruik van recht in kerk en staat en van intolerantie voor zekere grondrechten. De Verlichting heeft duidelijk een maatschappelijke functie gehad. Het gelijkheidsbeginsel, de mensenrechten en de burgerrechten vinden er hun wortels, net zoals het 'vrijdenken', het klassiek liberalisme, het socialisme, het anarchisme. Het gaf aanleiding tot modernisering van de samenleving door middel van emancipatie en individualisering.

De 'Rede en de rationaliteit', de pronkstukken in deze stroming, zijn echter verder als parels op de kroon van het westers mensbeeld blijven groeien, weliswaar in een belemmerende zin. De vraag hierbij is zelfs of René Descartes met zijn uitspraak waar graag naartoe wordt gerefereerd : 'Je pense donc je suis' (Ego cogito ergo sum of Ik denk, dus ik ben) wel goed begrepen is geweest. Deze redenering wordt vaak als conclusie gelezen, dit is alsof Descartes het 'zijn' vanuit het denken concludeert. Zo begrepen, zou dit betekenen dat wanneer ikke met mijn denken ophoud ook mijn 'zijn' stopt. Ook al kan dit vandaag de beleving zijn bij heel wat mensen, gaat de logica van Descartes de andere richting op. Het woordje 'ergo' of 'dus' geeft blijk van het feit dat 'zijn' in het denken besloten ligt of wordt verondersteld, m.a.w. het denken blijft een expressie van het zijn. Ik kan dus best 'zijn' zonder daarbij te denken. En als wij denken dan is het, omdat wij er in eerste instantie: 'zijn'. Zoals dit voorbeeld aanhaalt, slaat de rationaliteit - maar ook de hieraan geassocieerde beleving - een totaal andere richting in naargelang de fundamentele (premissen) en de methode waarop ze is gebouwd (*zie toelichting 1*).

(1) Voor Descartes bleek de menselijke waarneming zo onbetrouwbaar te zijn dat aan de werkelijkheid, zoals de mens die waarneemt, kan worden getwijfeld. Wat betwijfeld kan worden, moet worden afgewezen, want bewijsvoering moet plaatsvinden op basis van onbetwijfelbare argumenten. Aldus moet men aan letterlijk alles

twijfelen. Echter moet men in deze twijfel vaststellen dat men twijfelt en dus dat men denkt. Zo kwam Descartes uiteindelijk bij de stelling: "Cogito ergo sum". Descartes voerde een methode aan om met deze twijfel aan de slag te gaan en om met het denken tot juiste kennis te komen (werk 'Discours de la méthode pour bien conduire sa raison et chercher la vérité dans les sciences').

In welke richting is de Westerse rationaliteit in de laatste eeuw dan geëvolueerd? Welk gebruik hebben wij van deze rationaliteit gemaakt? Of zijn wij in het misbruik van de rationaliteit vervallen?

Dat de mens het fundament kan zijn van zijn denken en handelen hebben we collectief letterlijk van Descartes overgenomen. We zijn gaan geloven in de maakbaarheid van onze wereld. We hebben onze individualiteit in het centrum van onze beleving gesteld, god naar huis gestuurd en de wetenschap - zoals empirisch gevoerd - als vehikel voor ons geloof en handelen binnen gehaald. Deze individualisering met de centrale gedachte "mijn leven maken", heeft ons collectief verder gefragmenteerd. Waarden zoals gezin, de kracht van de gemeenschap, verenigingen en corporaties zijn in hun essentie uitgehold. Ze hebben terrein moet vrijmaken voor hun antagonisten, zijnde het individueel belang en de meritocratie gevoed door neoliberale normen en overtuigingen. En daar staan we dan ... 'mens naast mens' op zoek naar verbinding met elkaar en met onszelf, op zoek naar het 'zijn' te midden van al dit "hebberige ikkerigheid" waar wij ons krampachtig aan vasthouden. De vrijheid die we buiten onszelf in objecten zoeken, leidt tot vereenzaming, een aliënatie met de ander maar vooral ook met het zelf, het subject die we allen zijn.

De reis leidt tot alleenheid, daar waar het oerverlangen naar de bestemming van de all-eenheid reikt.

Niet voor niks zien we de laatste jaren mindfulness en vele yoga vormen zich als diensten op de markt profileren. Hoe groter de vervoering naar buiten toe, hoe groter de innerlijke leegte en de roep van binnenuit naar een herstel tussen 'hebben' en 'zijn'. Een verschuiving van de wereld der objecten naar de nadere aandacht voor het subject, de WIE die we ZIJN.

2. Wie ben ik ? - We zijn meer dan dit denken en dit lichaam

Wie gelooft dat de wereld vlak is, plant zijn wereldreis op een totaal verschillende wijze in dan degene die de wereld als een ronde bol waarneemt. Ook wie zich als persoon ziet als een loutere fysische verschijning (object), ontwikkelt een verschillend spiritueel pad dan iemand die het subject zoekt en ziet achter de veelheid van die objecten.

Zoals boven reeds vermeld is in Yoga het subject het voorwerp van studie. De grote verdienste van Yoga is dan ook dat het zeer precies de anatomie van het subject in kaart heeft gebracht. In tegenstelling tot wat men vanuit empirisch perspectief pleegt te beweren, gaat het ook hier om een objectieve werkelijkheid, weliswaar van een ander belevingsniveau. In tegenstelling tot de objectieve wereld der verschijnselen die we observeren met de zintuigen en/of met gesofisticeerde verlengstukken hiervan, is de werkelijkheid waar we naar verwijzen deze van de geobjectieerde subjectieve wereld der verschijnselen. Hier gaat het om een werkelijkheid die zich slechts laat waarnemen en onderzoeken in de subjectieve omgeving van de innerlijke

wereld van het individu. De term 'objectief' refereert naar ervaringen of waarnemingen die niet individueel verschillend zijn, maar die door alle individuen op identiek wijze waargenomen of ervaren worden. Het gaat over ervaringen binnen innerlijke gebieden (lichamen) die men aanduidt als fijnstoffelijk, subtiel en causaal.

Fundamenteel in de psychische anatomie van de Yoga is de ervaring en het inzicht dat het subject een eigenheid heeft los van alle objecten. En toch vehikelt het subject zich ahv objecten. Als ik m.a.w. niet in mijn fysisch en mentaal lichaam zit, maar dat fysische en mentale lichaam in mij, wat is dan de relatie tussen mij en mijn fysisch en mentaal lichaam? En ... wie ben ik dan?

De yoga wetenschap komt tot de vaststelling dat de mens alsook de wereld der verschijnselen een creatie is van puur bewustzijn; een gevolg van een evolutie dat het pure bewustzijn tot stand heeft gebracht. Alles wat zich voordoet en als object direct of indirect kan worden waargenomen, is niet alleen een product van dat bewustzijn maar bevindt zich tevens in dat bewustzijn. We zijn m.a.w. bewustzijn.

Het bewust 'zijn' individualiseert zich in elk van ons tot een wezen. Het maakt 'zijn' en 'wezen' tot twee infinitieven van het persoonlijk bestaan. In welke lagen omhult 'het' dan dat persoonlijk bestaan?

In ons wezen blijft puur bewustzijn als bron in haar zuivere, onaantastbare vorm de kern uitmaken van het leven die we zijn. Het is Ātman, het Zelf, het eeuwige centrum van bewustzijn, nooit geboren en onsterfelijk. Het is het zuivere licht dat alles doordringt.

Deze bron omhult zich met 5 lagen, schedes of ook nog kośa's genoemd. Hier wordt vaak ter visualisatie de metafoor van de mens als een lichtbron met vijf lampenkappen gehanteerd. Ook volgens deze beeldspraak ziet men goed hoe elkeen uit het zuivere licht door de verschillende omkapsels zijn unieke 'schijn' individualiseert.

Belangrijk in het begrip van deze gelaagdheid, gevormd door deze verschillende schedes, is om voor ogen te houden dat elke subtielere laag de grovere laag doordringt en omvat. M.a.w. elke subtielere laag draagt in zijn schoot de grovere lagen of je kan ook zeggen dat in de schoot van de grovere lagen je alle subtielere lagen terug vindt.

We overlopen in wat volgt de gelaagdheid die ons 'zijn' omvat en we bewegen ons hierbij van het meest subtiel naar het meest grofstoffelijk (of in conventionele termen, van binnen naar buiten).

De ānandamaya kośa

Dit is de meest innerlijke en subtiele kośa die Ātman omringt en alle omliggende omhullingen doordringt. Ānanda staat voor de toestand van zaligheid; maya betekent 'gemaakt van'. Hierbij wordt verwezen naar een zaligheid voorbij deze die wij mentaal en emotioneel kunnen ervaren en benoemen. Deze toestand overschrijdt de mentale en de emotionele belevingen. Net zoals de diepe slaap verschilt van de droomslaap, onderscheidt Ānanda zich ook als bewustzijnstoestand van de haar omliggende lagen. In diepe slaap is het mentale niet meer aanwezig. We zijn ons doorgaans op het moment van de diepe slaap niet bewust van deze toestand. De niet-bewuste beleving van deze slaapfase is kenmerkend voor de tamasische kwaliteit van deze toestand. De nà-beleving en het effect van een goede nachtrust wordt bij het ontwaken dan wel spontaan bij de naam van haar toestand genoemd: "wat heb ik zalig geslapen". Ontwaken in dit omhulsel, d.i. bewust in de toestand van ānandamaya kośa verkeren, betekent dan ook letterlijk de zaligheid die we elke nacht op een natuurlijke, onbewuste wijze opzoeken, ten volle ervaren. Met deze bewustwording vertalen mentale begrippen zoals: "We zijn 'liefde', 'vreugde', 'vrede' en 'licht'" zich tot een ervaringsgericht weten.

De vijñānamaya kośa

Het is de schede van wijsheid, van het kennen, dat wat de ānandamaya kośa omhult en op zichzelf omringt wordt door een puur mentale, informatie verwerkende laag. In tegenstelling tot deze informatie verwerkende laag kenmerkt de vijñānamaya kośa zich door haar onderscheidend vermogen. Het betreft hier niet de capaciteit om onderscheidend scherp te denken en/of te redeneren. Discrimineren verwijst hier naar scherpte waarmee onderscheid kan worden gemaakt tussen wat tot de Waarheid behoort en wat niet, wat de Realiteit uitmaakt en wat niet. Het bewust handelen in deze kośa vooronderstelt reeds een naar binnen toe gekeerde levenshouding. Een leven vanuit een voortdurend besef dat de creatie met haar verschijnselen en verdwijnselen het uiterlijke spel is van de voortschrijdende wording die ons afleidt van de bron van het permanente, ware zijn.

Een belangrijk deel van de Sādhana bestaat erin om meer toegang te krijgen tot dit niveau van ons zijn. Hiertoe moet de gehechtheid aan het continue spel van prikkels zoals deze door de zinnen en de zintuigen wordt gevoed, worden beheerst. Deze beheersing is niet het resultaat van een onderdrukking, een sublimatie of welk ander reactiepatroon dan ook; het is de uitkomst van een proces van een voortdurend niet reageren (observeren) en een vaststellen van onderscheid tussen wat wel en wat niet de expressie is van onze ware natuur. Dit onderscheidingsvermogen dat Viveka wordt genoemd is één van de eigenschappen van Buddhi, een functie dat zetelt in de vijñānamaya kośa.

Dit vermogen om op dit niveau van bewustzijn getuige te zijn van de vele reactiepatronen en de identificaties van Buddhi met herinneringen en indrukken aangebracht door de omliggende lagen (manomaya-, prāṇamaya en annamaya kośa) is cruciaal bij het voeren van een 24/24 en 7/7 Sādhana.

Met het zuiveren van Buddhi wordt aldus verwezen naar een emancipatieproces van Buddhi, waarin het zich niet meer laat leiden door identificaties met indrukken uit omliggende lagen en zich meer en meer richt op het dieper doordringende licht van ons wezen. Dit permanent oefenen van onthechting, ook Vairāgya genoemd, gaat dus hand in hand met het oefenen van Viveka. In die zin kan men Vairāgya en Viveka zien als twee aspecten van hetzelfde proces, dit is, het verdrijven van de begoocheling die onze beleving vertroebelt.

De manomaya kośa

Manas betekent mentaal. Het is het informatie-verwerkende niveau. Deze energetische schede geeft vorm aan onze gedachten en emoties. Het controleert de werking, door middel van prāṇa, van de zinnen, de actieorganen en het fysische lichaam. Controle moet hier meer in de zin van coördinatie worden begrepen. De manaswerking is te vergelijken met deze van een doorgeefluik, waar met het opnemen en doorgeven van indrukken (informaties) wordt gewerkt. Als beheerder van de zinnen en zintuigen neemt manas de indrukken van de jñānendriya's waar (zinnen en zintuigen) en geeft deze door aan het intellect (Buddhi) voor beoordeling en beslissing. Ook in omgekeerde richting is ze de go-between tussen de inschatting en de beslissing en de acties zoals doorgegeven aan de karmendriya's (actieorganen). Als boodschapper draagt manas de sensaties van externe en interne objecten (waarnemingen, gedachten, acties). Hierbij vereenzelvigd het zich ermee zodat bij het afgeven ervan het intellect (vijñānamaya kośa) erdoor wordt gekleurd (vertroebeld). In omgekeerde richting neemt het de instructies en beslissingen van het intellect op om deze gecoördineerd naar de uitvoeringsorganen te brengen. Ook saṃskāras gelegen in vijñānamaya kośa worden via dit doorgeefluik in het bewustzijn gebracht. De snelheid van deze mentale werking is enorm. De snelheid ervan kan worden vergeleken met deze van de tijd. Daar waar alles parallel lijkt te verlopen, is haar werking niettemin serieel.

De prāṇamaya kośa

De prāṇamaya kośa samengesteld uit prāṇa houdt wat wij in de Westerse wereld het fysisch lichaam noemen in stand. Zij doordringt dit grofstoffelijk lichaam, voedt het met energie en vitaliteit. Ze wordt dan ook vaak aangeduid als het vitale lichaam. De prāṇamaya kośa heeft de vorm van het fysisch lichaam. Ons fysisch lichaam neemt energie op onder de vorm van voedingsstoffen, lucht, licht en andere vormen. De annamaya kośa, ons fysisch lichaam, verwerkt (verteert) deze voedingsstoffen tot voeding, d.i. tot basisbestanddelen die het geheel van onze fysische weefsels in stand houden. Volgens onze Westerse denkbeelden denken wij dan in termen van bloedcellen, hormonen, spieren, enz. Echter het vitale lichaam dat het fysische omvat en doordringt, is veel meer werkzaam met de subtielere bestanddelen die tevens het fysisch lichaam uitmaken, zijnde de elementen (mahābhūta's). Omdat prāṇa (1) als kenmerk heeft (zie verder) om alle elementen te doordringen, zit het m.a.w. ook in de elementen vervat en kan ze er dus ook worden uit geëxtraheerd. Dit legt dan ook uit waarom er zoiets als prāṇa-rijke voeding bestaat en waarom wij uit zuivere lucht ook heel wat prāṇa kunnen halen. Deze grovere prāṇa, dit is de prāṇa die wij uit onze omgeving halen, wordt in de prāṇamaya kośa opgenomen en verwerkt. Los van deze weg – we leven trouwens in een zee van prāṇa waar concepten als binnen en buiten pure

denkconstructies zijn – wordt de prāṇamaya kośa net zoals overige kośa's ook door subtielere prāṇa doordringen, met name deze die voortspruit uit de bron zelve, de Jivātman. Op deze wijze creëert en onderhoudt er zich aldus een energetisch of vitaal lichaam zonder dewelke het grofstoffelijk, fysieke lichaam niet kan overleven.

De annamaya kośa

Het fysieke lichaam zoals wij deze kennen in de Westerse wereld wordt omvat in deze grofstoffelijke omhulling annamaya kośa genoemd. Anna betekent voedsel, het is de schede die de interactie en de vele stofwisselingen met onze (interne) omgeving aangaat, hieruit voeding haalt en weefsels opbouwt noodzakelijk voor een aangepast (over)leven. Hoewel we deze schede met onze empirische opgebouwde kennis in beeld kunnen brengen, is de yoga kennis van deze schede veel diepgaander uitgewerkt. Zo omschrijft Swami Vyas Dev Jī in zijn werk Ātma Vijñāna (Science of Soul) hoe onze innerlijke organen en weefsels vanuit een meditatieve ervaring, gevisualiseerd en beleefd kunnen worden. Vanuit een dergelijk onderzoek blijkt tevens in deze omhulling de werking en de kracht van de mahābhūta's (de elementen) zoals kan worden gevisualiseerd in de verschillende chakra centers.

De annamaya kośa is grofstoffelijk gesproken de buitenste schil. De aandachtige lezer zal uit het voorgaande - misschien paradoxaal - hebben begrepen dat deze kośa tevens vervat ligt in alle overige subtiele schillen die het omringen en doordringen. In die logica kan dan ook worden gesteld dat het fysieke lichaam, waarmee we ons identificeren en vaak tot beperken, in het bewustzijn (Jivātman) zit en niet omgekeerd. Vervolledigen we de yoga logica dan kunnen we stellen dat deze gelaagdheid van lichamen (2) hun functie hebben in het bereiken van Mokṣa (bevrijding of zelfrealisatie). Anders gezegd, we hebben als menselijke wezen deze gelaagdheid nodig om tot zelfrealisatie te komen. Het is dus de toestand van waaruit de yoga praktijk zich ontvouwt, vanuit een gelaagde veelheid naar de eenheid.

(1) *Prāṇa kan vertaald worden als 'de eerste eenheid van energie'. 'Pra' betekent trouwens bron of datgene van origine en 'ana' staat voor 'levensenergie'. We leven in een zee van prāṇa, hetgeen betekent dat de verschillende vormen van prāṇa het weefsel uitmaken van alle levende wezens. In de werking van de prāṇamaya kośa wordt doorgaans een tiental vormen en prāṇawerkingen onderscheiden. Meestal is er sprake van de 5 hoofd of pañca prāṇa's (prāṇa, apāna, samāna, udāna en vyāna) en van 5 subprāṇa's (kūrma, devadatta, kṛkara, nāga en dhanañjaya).*

(2) *In tegenstelling tot de vedānta leer die de gelaagdheid in kośa's (schedes) uitlegt, spreekt de Sāṃkhya leer eerder van 3 onderscheidende lichamen of śarīra's. De vijfdelige indeling van de ene kan grofweg in de drievoudige opdeling van de andere worden weergegeven:*

- Sthūla śarīra (grostoffelijk of fysiek lichaam) omvat annamaya en prāṇamaya kośa);
- Sūkṣma śarīra (fijnstoffelijk of subtiel lichaam) omvat manomaya en vijñānamaya kośa);
- Karaṇa śarīra (oorzakelijk of causaal lichaam) omvat ānandamaya kośa.

De opdeling blijkt uiteindelijk veel fijnmaziger te zijn, in die zin dat prāṇamaya - en vijñānamaya kośa telkens op een niet-discontinue wijze in van het ene in de andere lichaamsvorm overgaan.

3. Het belang om het subject vanuit deze structuur te begrijpen

Deze structuur van het Jivātman (de ziel) begrijpen, inzien en (beginnen) ervaren is als sādha essentieel. Het helpt om de richting van het oerverlangen van buiten naar binnen te oriënteren alsook om het te versterken. Wanneer wij ons bestaan vanuit het omschreven perspectief begrijpen dan is geluk – datgene wat wij allen tevergeefs buiten onszelf zoeken – slechts in één richting zoeken, d.i. in het middelpunt van de cirkel.

Tevens biedt het een kader om belevingen en ervaringen die met de yoga praktijk samen gaan te duiden en te begrijpen. Onwetendheid hieromtrent werkt trouwens meestal als een bron van angst die het Sādhanā proces behoorlijk kan verstoren en afremmen.

Deze structuur laat tevens beter toe om het Sādhanā proces zoals omschreven in de Sūtra's van Patañjali beter te begrijpen. De acht treden die Srī Patañjali (1) beschrijft om tot de toestand van Yoga (2) te komen zijn één voor één voorbestemd om de weg te gaan van de meest grofstoffelijke naar de meest subtiele (lichamelijke) beleving. Een of meer onderscheiden treden laten telkens toe om de activiteiten (prāṇa) binnen een schede tot stilstand (rust) te brengen, zodat het licht vanuit de bron vanuit de daarop volgende toestand (schede) kan worden ervaren totdat in de bron zelve wordt opgegaan.(3)

(1) yogaś citta-vṛtti nirodhaḥ

(2) de acht treden

(3) voorbeelden vb āsana terugtrekken van energie uit fysisch lichaam

Vb prāṇāyāma stille vorm van prāṇa in praṇamaya kośa

Vb pratyāhāra het terugtrekken van de energie uit de zinnen

C. Het voorwerp van Sādhana volgens de Yoga Sūtra's van Patañjali

In deel 2 van de Yoga Sūtra's, getiteld Sādhana Pāda, ontwikkelt Patañjali de fundamentele beweegredenen waarom Yoga te beoefenen. Hij doet dit door de menselijke problematiek eigen aan zijn wezen in kaart te brengen en op haar oorzaken toe te lichten.

Hoewel de stelling 'leven is lijden' pessimistisch lijkt, brengt Patañjali ook antwoord op de vraag hoe men zich uit dit lijden kan bevrijden. In dit deel in het bijzonder legt hij nà het probleem en de oplossing te hebben geduid, vooral de nadruk op datgene wat de leerling eerst fysiek, mentaal, emotioneel en moreel als voorbereiding moet maken al voor tot de beoefening van de hogere stappen van yoga over te gaan. Patañjali geeft m.a.w. in deze pāda de sādha essentiele richtlijnen om het pad van spirituele ontwikkeling te nemen en te blijven. Van dit pad is trouwens geweten dat het heel glibberig, stijl, oneffen en vooral onvoorspellend is. De sādha dient m.a.w. niet alleen de weg te vinden (lees: de omgekeerde weg naar binnen) hij dient ongeacht wat zich aandient er op te blijven en deze ook te vervolgen. De leidraad aangereikt in deze pāda door Patañjali is bedoeld om de sādha hierop voor te bereiden en ook om hem in de tocht te begeleiden.

Om de basisproblematiek van het leven uit te leggen, m.a.w. het probleem van het lijden, doet Patañjali een beroep op de leer van kleśa's die in relatie worden gebracht met Kaivalya (bevrijding).

Hieronder wordt deze problematiek kort behandeld met de bedoeling om het voorwerp van Sādhana volgens de Sūtra's van Patañjali scherp te stellen.

Kleśa's staan voor pijnen, aandoeningen, maar ook de oorzaken van lijden. Ze maken integraal deel uit van het leven en kunnen ondanks de sterke wilskracht, motivatie en/of subtiele strategieën niet door het ego worden gecontroleerd, laat staan weggewerkt. Zoals we verder zullen zien, werken dergelijke manoeuvres eerder versterkend dan helend.

Patañjali onderscheidt 5 kleśa's. Deze staan in een onderlinge oorzaak gevolg relatie, de ene kleśa volgt m.a.w. uit de andere.

Avidyā is de wortel van de vier andere kleśa's, die op hun beurt al het lijden veroorzaken van het menselijk leven. Avidyā verwijst naar die fundamentele onwetendheid over onze ware aard. Deze afwezigheid van besef over onze ware natuur mondt uit in het onvermogen om het onderscheid te maken tussen het eeuwige (lees: wat boven tijd en ruimte uitgaat), zuivere (lees: zuiver bewustzijn) en gelukzalig zelf (ānanda) en het niet-eeuwige, onzuivere en lijdende niet-zelf. Centraal hierbij staat dat Ātman (het Zelf) in zijn zuiverheid zich volledig bewust is van zijn ware aard. De progressieve indaling in de materie ontnemt het zijn Zelfkennis in toenemende mate en het gemis aan deze Zelfkennis wordt Avidyā genoemd.

Deze onwetendheid gaat gepaard met een volgende verwarring. Het bewustzijn dat doorheen de verschillende voertuigen van ons lichaam schijnt en hierin tot uitdrukking komt, identificeert zich met deze voertuigen. Als het zuivere bewustzijn verward raakt in de materie en als de kennis van de ware aard verloren gaat, verandert het zuivere bewustzijn 'ik ben' in het 'ik ben dit' waarbij dit het substielste voertuig kan zijn waar het door werkt (bvb onderscheidingsvermogen) of het grofste voertuig, namelijk het fysiek lichaam. Naarmate het

bewustzijn meer en meer in de materie neerdaalt (lees: geconditioneerd, gebonden en beperkt wordt) neemt de graad van avidyā en asmitā ook meer en meer toe, wordt de neiging om zich met het voertuig te identificeren sterker en uitgesprokener. Deze fenomenen zijn in gedragingen trouwens observeerbaar. Spreken we niet van ik hoor, ik zit, ik verteer, mijn idee ... Ook het besef van dit omschreven fenomeen varieert naargelang het bewustzijnsniveau waarop iemand leeft. Voor sommige mensen is de identificatie met het lichaam zo sterk dat er niet het minste gevoel van tegenstrijdigheid is, wanneer zij die uitdrukkingen gebruiken. Anderen wiens identificatie met het lichaam niet volledig is en die tot op een zekere hoogte het gevoel heeft dat hij iets anders is dan het lichaam, beseft in elk geval dat hij niet degene is die ziet, loopt en zit. Het besef dat deze activiteiten behoren tot het lichaam met zijn inherente voertuigen (impressie-, expressie- en verwerkingsorganen) en dat de ik, de inwonende entiteit, hiervan alleen maar getuige is, is dan in meer of minder mate aanwezig. Het omschreven identificatie- of absorptieproces volstrekt zich tevens naar buiten toe, hierbij worden objecten uit de onmiddellijke omgeving eigen gemaakt. Het fysieke lichaam wordt als het ware een centrum waarrond zich een aantal objecten verzamelen dat in meer of mindere mate deel gaan uitmaken van het 'ik'. Denk maar aan 'mijn huis, mijn wagen' (door mijn arbeid betaald) maar ook 'mijn kinderen' (door mijn lichaam tot leven gebracht) of 'mijn stoelgang' (totale vreemde objecten door mijn spijsvertering verwerkt). De schaduw die door asmitā met het lichaam wordt gecreëerd, werpt zich aldus ook op al die objecten en personen die toebehoren aan het 'ik' en die de houding 'van mij' en 'het mijne' teweegbrengen.

Belangrijk om te herhalen is dat asmitā niet alleen op het niveau van het grofste voertuig, ons fysieke lichaam actief is. Trouwens ieder nadenkend persoon kan zich in gedachten los zien van zijn fysieke lichaam en zien dat hij niet alleen een geheel van botten, vlees en merg is. Maar hoeveel kunnen in de meer subtiele voertuigen dit zelfde loslaten toelaten. Hoeveel onder ons ervaren dat opinies, waarden en overtuigingen slechts patronen zijn die door het voertuig van het denken worden voortgebracht en het product zijn van het voedsel die dit denken in het verleden heeft gekregen. En uiteindelijk hoeveel onder ons kunnen wanneer we door nieuwe omstandigheden worden uitgenodigd, deze patronen naast ons neerleggen net zoals we een pet van ons hoofd zouden afzetten en onbewaakt op een bank zouden achterlaten?

Dus op alle niveaus van bewustzijn laat asmitā zich gelden, hoewel dit subtieler en verfijnder wordt naarmate we het ene voertuig (bewustzijnsniveau) naar het andere achter ons laten.

Andere oorzaak van pijn, voortvloeiend uit Asmitā, zijn Rāga en Dveṣa.

Rāga staat voor de aantrekkelijkheid die samengaat met vreugde (gevoel van geluk). Objecten en personen die ons het gevoel van geluk geven, oefenen een sterke aantrekkingskracht uit. M.a.w. datgene wat aangenaam is voor ons ik, hebben we de neiging om steeds weer op te zoeken, meer nog, de repetitieve aantrekkingskracht werkt gehechtheid in de hand.

Dveṣa verwijst naar de afkeer die met pijn en ongeluk samengaat – wat ons vreugde ontnemt, wat pijn doet. Dveṣa is Rāga in de negatieve zin, beide vormen paren van tegenstelling.

Deze twee kleśa's zijn de hoofdspelers op het theater van de menselijke miserie. In hun rol leiden zij het scenario van het lijden. Hier volgen een aantal inzichten:

- alle interne gedragingen (denken, voelen, willen) en alle externe gedragingen (zoals observeerbaar) zijn de resultanten van het samenspel van beide kleśa's. Het gebrek aan vrijheid in het denken, die plaatsvindt wanneer wij beheerst worden door een overweldigend

gevoel van aantrekking of afstoting, erkennen wij wel, maar hebben we enig idee van de mate waarin ons leven geconditioneerd wordt door de zwakkere – doch niet minder aanwezige - gevoelens van aantrekking en afstoting.

- deze sensaties van aantrekking en afstoting en hun onmiddellijke reacties ketenen ons op de lagere niveaus van bewustzijn. Het is een fundamentele levenswet dat we ons vroeger of later daar bevinden waar onze bewuste of onbewuste begeerten en verlangens bevredigd kunnen worden. Aangezien deze aantrekking en afstoting in werkelijkheid de voortbrengers zijn van wat wij als verlangen bestempelen, houden ze ons op een lager bewustzijnsniveau in de ban van 'reageren op'.

- afkeer bindt evenzeer als aantrekking. Velen hebben hiervan niet het volle besef. Afstoting bindt even sterk als aantrekking, omdat het de expressie is van een verbindende kracht tussen de elkaar afstotende componenten. Zo worden we zelfs misschien nog meer gebonden door gevoelens van haat dan door deze van liefde voor personen. Dit blijkt dan omdat persoonlijke liefde gemakkelijker kan worden omgezet naar onpersoonlijk liefde en dan haar bindende kracht verliest. Anderzijds lijkt het niet zo gemakkelijk om de kracht van haat om te zetten.

- omdat beide kleśa 's paren van tegenstellingen vormen, kunnen we niet uitstijgen boven de een, zonder uit te stijgen boven de ander. Ze zijn als de twee kanten van eenzelfde munt. Deze kan pas op zijn kant rollen. M.a.w. een vrij en ongeconditioneerd denkvermogen sluit niet uit naar de ene of andere kant. Het blijft waar het is, in het midden.

Rāga en Dveṣa werken als uiteindelijke oorzaak een sterke gehechtheid aan het leven in de hand, Abhiniveśa genoemd. Het verwijst naar die begeerte om in leven te blijven, volledig in werking te zijn zelfs bij afwezigheid van gunstige omstandigheden. Anders geformuleerd verklaart Abhiniveśa de doodsangst. Het universele van Abhiniveśa toont dat het leven een bepaalde constante en universele kracht herbergt, die automatisch tot uitdrukking komt in deze 'levensdrang'. Deze levensdrang drijft de evolutie en maakt integraal deel uit van de schepping.

Er is al eerder op gewezen dat de verschillende kleśa 's met elkaar verband houden. Ze vormen een reeks die begint met avidyā en eindigt met Abhiniveśa . Dit betekent dat totdat de aanvankelijke oorzaak is verdwenen, de latere gevolgen in een eindeloze stroom blijven verschijnen. Dit betekent dat Abhiniveśa teruggevoerd moet worden tot rāga - dveṣa, rāga - dveṣa tot asmitā , asmitā tot avidyā en avidyā tot kaivalya. Dit betekent dat de sādhanika een lange weg voor de boeg heeft. Als de kleśa's geworteld zijn in avidyā , dan kunnen ze niet vernietigd worden voordat avidyā plaats heeft gemaakt voor vidyā . En dat betekent dat er geen bevrijding van de substielste vormen van de kleśa's mogelijk is, voordat kaivalya (verlichting) is bereikt. Deze conclusie vindt haar bevestiging in deel IV-30 van de Yoga Sūtra's waarin staat dat men alleen vrijkomt van kleśa's en karma's na Dharma-Mahā-Samādhi, dat voorafgaat aan het bereiken van Kaivalja.

Deze volledige weg die er geen is en die men zelf niet lopen kan, maar die zich ontvouwt en aanbiedt aan de Sādhanika die zich eraan wilt overleveren, is Sādhana. Patañjali geeft met de Yoga Sūtra's aan hoe het yoga stelsel met haar acht onderdelen (Aṣṭāṅga Yoga) de weg opent naar deze bevrijding (van het lijden). (Merk op: Aṣṭāṅga Yoga valt niet te verwarren met de

onlangs vermarkte yogavorm onder dezelfde naam en die staat voor een dynamisch systeem van opeenvolgende lichaamshoudingen).

Ik verwijs de lezer door naar de lectuur van de Yoga Sūtra's voor een nadere kennisname of voor een verdere uitdieping van deze acht treden, zijnde:

1. Yama: houding t.a.v. beperkingen buiten zelf
2. Niyama: houding t.a.v. beperkingen binnen zelf
3. Āsana : meditatiehouding;
4. Prāṇāyāma: uitbreiding van adem en prāṇa;
5. Pratyāhāra : terugtrekken van de zinnen;
6. Dhāraṇā: concentratie;
7. Dhyāna: meditatie;
8. Samādhi: diepe absorptie.

De reden tot het beoefenen van deze acht treden van yoga is het ontwikkelen van de aandacht als werkinstrument voor het onderscheidingsvermogen, 'het' middel voor inzichtelijke bevrijding. Door het gebruik van haarscherpe aandacht kan de ziener worden onderscheiden van het geziene. Dit om bovenstaande involutie in de hand te werken, de banden van het karma te doorbreken en Vidyā te realiseren.

C. Sādhana en de Bhagavad Gītā

De Bhagavad Gītā is een Sādhana verhaal bij uitstek. Het is het verhaal van Arjuna, een prins die met zijn broers vanuit een plicht voor het volk het tijdelijke afgestane koninkrijk dient te herwinnen en hierbij ten strijde moet trekken tegen tegenstanders die onder meer staan voor verwante kennissen en familieleden. Op het slagveld net voor de actie wordt Arjuna overstelpt door verwarring en verdriet. Hij ziet geen oplossing voor zijn probleem. Hij kan niet kiezen tussen terugtrekken (en zijn volk en plicht de rug toekeren) of oprukken (en wie hem dierbaar is de dood injagen). De juiste handelswijze ontgaat hem, maar hij heeft er vertrouwen in dat heer Kṛṣṇa – de wagenmenner aan zijn kant in de strijd – hem zal helpen om een oplossing te vinden. Die oplossing ligt besloten in de volgende zeventien hoofdstukken van de Gītā. Elk hoofdstuk staat bol van verwijzingen naar de praktijk van Yoga Sādhana. Het volledig lied bezingt nu eenmaal de yogische levenswijze, de wijze om het levenspad op een yogische wijze te bewandelen. In die zin is er een totale analogie tussen de meer systematische, gestructureerde yoga wetenschap vervat in de Yoga Sūtra's van Patañjali en de inhoud van deze meer symbolische geschreven epos waarvoor Gītā, het 'lied van de heer' staat.

Reeds in het prille begin van het boek (hoofdstuk 1 en de eerste verzen van hoofdstuk 2 wordt de essentie van Sādhana omschreven. Meer bepaald in vers 7 zegt Arjuna 'Mijn hart is bezwaard door het euvel van wankelmoedigheid; mijn verbijsterd verstand weet niet wat mijn plicht is. Ik vraag U wat beter is, zeg mij dit ondubbelzinnig. Ik ben uw leerling, ik smeeek U, leer mij wat mijn plicht is'. Deze houding staat voor een ondubbelzinnig terugkeren (inkeren) naar de bron – de Guru - waaraan alle vermogens worden geofferd (mentaal, fysisch, intellectueel, moreel en spiritueel) om de weg door de duisternis van de onwetenschap naar het licht te vinden. (De vergelijking tussen deze beeldspraak en Yoga Sūtra's die het oplossen van de kleśa's toelichten is treffend).

De mensen gebruiken hiervoor vaak het woord overgave. Echter gaat het hier niet over overgave als laatste optie als je alles geprobeerd hebt en geen andere uitweg ziet; trouwens welke keuze heb je dan nog? Het gaat hem hier veel eerder over discipelschap, het naar binnen richten van het kāma (oerverlangen) met de overgave aan de hierbij leidende kracht van de werkzame bron (de guru). Trouwens indien deze geest van waarachtig discipelschap ontbreekt, blijkt onderwijzen nutteloos. Niet voor niets gaat de bewering op dat de meester pas verschijnt wanneer de leerling rijp is. (zie ook hier de analogie met de sūtras': "Atha Yoganusāśanam" of 'Nu volgt een uiteenzetting van Yoga' – sūtra 1).

In dit vers benoemt Arjuna Kṛṣṇa niet als zijn Guru. Belangrijk detail, niet? Wel lezen we de woorden 'śiṣyas te haṃ' of ik ben uw discipel. Hieruit blijkt dat het niet zo verstandig is om iemand als je guru te benoemen. Trouwens van deze stap van impliciete afhankelijkheid naar deze waar men de guru als de drager van eigen ballast en bagage beschouwt blijkt flinterdun. Het kleine ik mag blijkaar niet in de verleiding komen om zich van zijn twijfel, frustratie, angst, kortom van zijn eigen rotzooi te ontdoen. Het moet versterkt door de ervaring van dit lijden tot spontaan inzicht komen van overgave aan het hogere.

Deze discipelschap met bijhorende overgave is een expressie van echte Zelfbewustzijn. Of terug-grijpend naar de commentaren van Ātmā Muni over dit vers in de Bhagavad Gītā: " ... dit echt zelfbewustzijn gaat hand in hand met een ontwapende nederigheid van dat kleine 'ik'.

Het groeit naarmate men het kleine 'ik' zijn beperkte en onbetekenende plaats geeft die het rechtmatig toekomt. ... Vergelijk hier met de uitspraak van deze andere personificatie van God, Jezus: ... Wie zijn leven verliest om Mij nentwil, die zal het vinden ...”

Wilt de leiding van het puur zelfbewustzijn (de guru) worden gehoord of gevoeld dan dient het kleine ik van voldoende sterkte en beheersing te getuigen om nederig te buigen en in overgave te handelen voor het hogere.

Zoals glashelder gesteld in dit vers van de Bhagavad Gītā tart met deze houding van discipelschap pas de echte Sādhana.

Zo gesteld is Sādhana per definitie iets waarover je niet fier kan zijn. Als een oprecht zoeker moet je tenminste herkennen dat, alhoewel je Sādhana beoefent, je nog vol twijfels, problemen en moeilijkheden steekt, die je voor jezelf scheidt – en ervaart – en meer dan waarschijnlijk ook voor anderen eveneens creëert. Er bestaat m.a.w. disharmonie tussen de wie die je denkt te zijn en je ware, eigen natuur waarnaar je op zoek bent. Ten aanzien van deze 'val' is eerder de houding van mededogen dan van fierheid aangewezen. Ook hier helpt de Bhagavad Gītā de sādhanaka op weg (hoofdstuk 12 vers 8, 9 en 10):

“Vestig uw aandacht op Mij, laat uw rede (Buddhi) in mij opgaan; dan zult ge zonder twijfel in de wereld hierna in Mij verblijven.” (12:8)

“Maar als ge niet in staat zijt uw aandacht vast op Mij gericht te houden, probeer dan tot Mij te komen door de yoga van oefening (abhyāsa)” (12:9)

“Zo gij niet opgewassen zijt tegen voortdurend oefenen, houd u dan bezig met dienst aan Mij; door handeling te verrichten om Mij nentwil” (12:10)

Met deze verzen stapt Kṛṣṇa iets lager op zijn ladder en geeft aanwijzingen voor het voeren van een spirituele praktijk vertrekkend van de trede waarop de sādhanaka zich bevindt. Indien er nog steeds een gevoel van dualiteit is dat je verschild van God, en hierdoor van de rest van de schepping, streef er dan steeds opnieuw naar door abhyāsa yoga van Mij te bereiken of door je handelingen aan mij te offeren.

Deze verzen van de Bhagavad Gītā betekenen zoveel als dat Sādhana het beoefenen is van Abhyāsa. Beiden kunnen als synoniemen van elkaar worden beschouwd. Abhyāsa yoga sluit hier alles in – jñāna-yoga, bhakti-yoga, karma-yoga. In en door dit alles probeer je God, het Zelf, de ware natuur te herinneren. Herinneren vooronderstelt een bestaande eenheid die op een of andere wijze ont-innerd werd door het verstand. Eenmaal het probleem van het denken overwonnen wordt, wordt de ont-innering vernietigd, en herinneren we het Zelf, of God, de ware aard die we zijn.

D. Sādhana en Shaktipāta

Kuṇḍalinī wekken wordt door heel wat sādhanika's als een snel te realiseren mijlpaal op de spirituele weg vooropgesteld. Alsof het bereiken van deze toestand als een bevestiging kan tellen voor de geleverde inspanningen. Het is duidelijk dat zo gesteld deze instelling gevaarlijk is en volledig in strijd is met de yama's en niyama's die de basis vormen van het achtdelig pad zoals eerder vermeld.

Sādhana is een weg van zuivering dat meestal opgedeeld wordt in een stuk waar inspanning en discipline noodzakelijk zijn op de weg om te vorderen (1) en een deel waar nà overgave de rest van het pad onder de vorm van gratie wordt gelopen. In die zin kan Kuṇḍalinī als een doorgang tussen beide delen van de weg worden gezien. Hoewel ook nog vaak meer nodig blijkt.

Kuṇḍalinī is niet een toestand die je opwekt maar ene die je bij gratie ondergaat. Kuṇḍalinī staat voor dynamisch bewustzijn. De goddelijke energie die creëert, houdt a.h.w. in haar creatie een residuele potentiële energie achter. Deze subtiele reservoir van pure energie wordt Kuṇḍalinī Śakti genoemd en is opgeslagen in de kuṇḍa (vuurkom) gelegen t.h.v. de mūlādhāra cakra vlakbij het perineum. Wanneer gewekt, stijgt ze meestal door de suṣumṇā nāḍī op om in functie van haar intensiteit en haar verloop bepaalde of (vaak nà herhaaldelijke ervaringen) alle cakra's te zuiveren. Deze ervaringen kunnen via Śaktipātā worden geïnitieerd, op voorwaarde dat de discipel hiervoor klaar is. Het ontwaken van de kuṇḍalinī kan onmiddellijk of geleidelijk gebeuren. Opnieuw veel hangt af van de graad van zuiverheid die het energiesysteem en het bewustzijn van de sādhanika op het moment van de inwijding verworven heeft.

In zijn boek 'Science of Soul' stelt Śrī Yogeśwarānanda Jī (onder de auteursnaam Swami Vyas Dev Ji) : "It is a popular belief that the Sādhana of the aspirant easily goes on even without effort after the glorious awakening of Kuṇḍalinī, although this is often only a partial awakening and for complete success there should be Śaktipātā or infusion of grace through the Guru."

Dit inzicht is een conclusie van zijn eigen Sādhana ervaring. In de inleiding van hetzelfde werk geeft hij trouwens overzichtelijk aan hoe zijn spiritueel pad tijdens zijn leven vorm kreeg. Nà heel wat yoga praktijk en discipline stelde hij vast dat de gratie van een sadguru bevrijdend zou zijn:

"Finding that Śūnya Samādhi (void experience) alone does not lead to internal illumination, I went in search of another Yogi in ... I went to him at the appointed time in the afternoon and sat before him ... he placed his gracious hand on the crown of my head, over the Brahmarandhra. My eyes closed and I attained some unknown state. My body was illuminated as if by an electric light. This light filled the entire body and revealed all its inner state and subtle processes. I went on seeing the very same things that you may read in this book and visualize by Yoga – by concentration - within your own self."

(1) Hier wordt niet verwezen naar prestatiegerichte inspanningen of kadaverdiscipline, maar naar het voltrekken van de voldoende en noodzakelijke zuiverheidsvoorwaarden opdat men voor gratie in aanmerking zou kunnen komen.

De yoga literatuur staat bol van getuigenissen die Śakti transmissie op het subtiële niveau melden tussen meesters en leerlingen en/of zelfs tussen meesters onderling. Een voorbeeld van dit laatste wordt door Swami Shivom Tirth beschreven in zijn memoires Churning of the Heart: Memories of Maharajshri Swami Vishnu Tirth. Op één van zijn reizen doorheen zuid India waarbij Maharajshri de welbekende Mahatma Swami Nityananda zou ontmoeten, werd door een subtiel kluwen van tussenpersonen ook de ontmoeting geregeld van Maharaj met Nityananda's discipel Muktananda. Maharaj zou op zijn weg naar Nityananda passeren langs het huis van Muktanada. Deze zou hem op de weg opwachten en Maharaj bij hem thuis uitnodigen voor een pūjā. Het relaas gaat als volgt:

“Swami Muktananda was waiting on the street according to the plan. He saw the car coming from a distance and waved. The doctor was driving. He stopped near Swami Muktananda. Swami Muktānanda bowed to Maharajshri. The doctor said. “This is Swami Muktananda, he is a disciple of Swami Nityananda and lives in the cottage nearby. He requests that you please visit his cottage”

Swami Muktananda had already made preparations to offer pūjā. He had laid a woolen seat at an appropriate place. Maharajshri was respectfully seated on the woolen seat. Swami Muktananda did Maharajshri's pūjā. After completing the pūjā Swami Muktananda immediately fell into the lap of Maharajshri. His eyes were half closed. Maharajshri's eyes were closed and his hand was on the head of Swami Muktananda.

This divine scene lasted for about 15 minutes. The whole room was saturated with Śakti, as if the waves of Śakti were silently circulating throughout the room. Only Maharajshri and Swami Muktananda knew their inner states, but all those present in the room felt an extraordinary intoxication.

Swami Muktananda opened his eyes after about a quarter of an hour. Maharajshri's hand also moved away from his head. He sat up. Both were silent, looking at each other. Neither did Maharajshri say anything, nor did Swami Muktananda utter a word. A silence discourse. Maharajshri left.

No one could see the process that took place on the subtle level, but the goal that cannot be accomplished with a thousand of lectures and long-term spiritual practice and propitiation was accomplished in no time, without a single word spoken or heard. That state for which ascetics remain engrossed in austerities in the jungles and still fail to attain was experienced by Swami Muktānanda while lying in the lap of Maharajshri. After the experience Swami Muktananda's face was shining with divine lustre and Maharajshri's face had unfathomable solemnity.

De ontwikkeling van bewustzijnstoestanden is geen democratisch proces. Dit betekent dat ontwikkelingen van hogere orde niet uitgelegd kunnen worden aan degene die het betreffende niveau nog niet hebben bereikt. Wordt deze poging dan toch ondernomen, dan is de kwaliteit van het begrip die daaruit resulteert altijd functie van de beperkingen van degene die de boodschap ontvangt. Velen onder ons kunnen dus nooit invullen wat er zich op subtiel niveau tussen deze twee meesters heeft voorgedaan. Anderzijds ontkennen dat zich hier een transmissie heeft voorgedaan, zou betekenen dat we het mysterie onder de mat vegen omdat we nu eenmaal geen woorden hebben om het te vatten en te omschrijven.

Zelfs Ātma Muni - met recht op zijn hoede en kritisch voor wat hij de magie van de Yoga noemt - wist tijdens de satsanga viering naar aanleiding van zijn tachtigste verjaardag ook een aantal voorbeelden te geven van de Śakti werking van zijn leraar Śrī Yogeśwarānanda Jī.

“Hier in deze zelfde zaal tijdens zijn eerste bezoek zat hij op dit podium en hield hij een kort meditatiemoment. De ervaringen in het publiek waren bijzonder en diep. Sommigen kregen voorstellingen, anderen ervoeren bewustzijnsinhouden die ze voorheen niet als mogelijk hadden gehouden” ...

“Later bezochten wij regelmatig zijn ashram. Het was steeds een plezier om in de dichte nabijheid van hem te zitten, of door hem aangeraakt te worden” ...

Śakti heeft niets magisch. Je zou zelfs kunnen stellen dat er niets meer natuurlijk is dan deze energie. Het is de dynamische oer-energie waaruit wij en alle vormen zijn ontstaan, worden onderhouden en zullen worden opgeruimd. Dit is trouwens ook wat Yoga met haar anatomische psychologie vertelt. De gelaagdheid van de verschillende lichamen waaruit we zijn opgebouwd, is niets meer dan een gestage materialisatie van die oer-energie. Echter, de magie van de Śakti en het sprookje errond, begint op het moment dat wij ze mentaal proberen te begrijpen en te verklaren.

De verhalen die de geest zich dan begint te vertellen zijn eerder een weerspiegeling van haar aard en werking dan van de realiteit die zij probeert te achterhalen. Waarom? Einstein stelde met kennis van zaken dat je een probleem niet kan oplossen met de denkwijze die het heeft veroorzaakt. Je hebt de hoger liggende meta-visie nodig om eruit te komen. M.a.w. een lager bewustzijnsniveau kan de inhoud en omvang van een hoger en transcenderend niveau niet omvatten. Hoe zou het mentale niveau dan het kosmische kunnen insluiten? Het is alsof je de oceaan in een theepot zou willen opvangen. Wanneer we dit niet inzien en mentaal vast zitten in het geloof dat Śakti iets is dat wij kunnen omvatten en bevatten dan begaan wij een fundamentele inschattingsfout.

Maar wie begaat deze inschattingsfout? Wel wie is er werkzaam op het mentale vlak? Wat is die entiteit die zich met de historiek van ons denken en het al dan niet gepast handelen identificeert en deze in eigen-wijsheid wilt blijven handhaven? Deze entiteit, het ego, moeten we op een liefdevolle maar resolute wijze voorbij. Voorbij de meta-commentaren die gepaard gaan met de blokkerende angst om belemmerende overtuigingen los te laten, voorbij de illusies dat het leven ons net iets meer mag bejegenen dan anderen, voorbij de identificaties met de meest geladen emoties, voorbij de waan dat ik gescheiden ben door leven en dood.

Śakti ervaren en haar werk laten doen, is met andere woorden loslaten. Jezelf als hindernis van de weg halen om het pad te vervolgen die je loopt. Bij het opruimen van jezelf, creëer je ook de ruimte en de openheid om te ontvangen. Śakti is als bron-energie omni-present en beschikbaar. En het is pas als de stop uit de fles is dat ze kan worden gevuld en geledigd. Het is hier dat de gratie van de guru (lees Śakti) bevrijdend kan zijn. Deze bevrijdende gratie die zich door een vorm van trans-missie voltrekt, wordt Śaktipātā genoemd. Het begeleidt de sādḥaka in zijn tocht van inkeer, de weg van involutie, dit is waar bewustzijn zich opnieuw op een gestage wijze onttrekt (desidentificatie) van de vormen en voertuigen waarin het is ingedaald. Dit proces blijkt volgens een vooraf gedefinieerd mechanisme te verlopen, waarvan de verschillende patronen opnieuw behoren tot de geobjectiveerde subjectieve wereld der verschijnselen.

**SĀDHANA INZICHTEN
VOOR DE DAGELIJKSE PRAKTIJK**

A. Het doenerschap opgeven

Prārabdha is het geheel aan karma dat wij in dit leven moeten uitwerken. Uitwerken betekent hier dat we de effecten van saṃskāra's en vāsanā 's gelijkmoedig moeten kunnen laten gedijen. Dit vooronderstelt dat we niet meer op onze ingeslepen kernpatronen op een geaffecteerde wijze reageren maar deze gaan beleven als patronen 'as such', d.i. vanuit hun pure informatieve waarde.

Ook veronderstelt dit dat wij stoppen om bezit te nemen van de uitkomsten van ons handelen. Dat wij de vruchten van ons handelen niet meer toe-eigenen. Of dat we leren uit de metafoor van de fruitbomen. Elke fruitboom zal zijn volle natuur aanwenden om gegeven de omstandigheden het voortreffelijkste fruit te laten groeien. Elke perenboom levert verschillende peren op; de oogst van de ene boom is verschillend van deze van zijn buur. Fruitbomen hebben nu eenmaal van vergelijkingen geen last, ze bloeien in de natuurwijsheid dat het resultaat van hun bloei, prasāda (geschenk) van het leven is. Wanneer je vanuit een dergelijke houding leeft, aanvaard je het resultaat met een open geest, liefdevol, zoals je elke prasāda aanvaardt.

Ook zal geen enkel boom nadien zijn vruchten vasthouden, deze als eigen bezit identificeren.

Deze wijsheid zijn we als mens blijkbaar gedragsmatig ontgroeid. We denken dat de uitkomst van ons handelen ons eigen is, eigen aan het 'ikke' die we menen te zijn. Op deze wijze openen we de deuren voor fierheid, afgunst en alle afgeleide emoties die ons als onderliggende conditioneringen zitten op te wachten, om nadat ze 'getriggered' zijn geworden, zichzelf opnieuw te versterken.

Het is wanneer we onze beperktheden als dusdanig tegen het licht van de realiteit kunnen houden zonder deze verder te voeden en het doenerschap ervan kunnen opzeggen dat wij in staat zullen zijn om tot een echte gelijkmoedigheid te komen. Het ontwikkelen van prasāda buddhi ten opzichte van de resultaten van handelingen is een praktijk van karma yoga.

Deze karma-yoga praktijk waarmee je in het leven kan staan, wordt tevens in de Bhagavad Gītā beschreven. In dit klassieke werk wordt Arjuna door Kṛṣṇa onderwezen hoe hij in een toestand van overgave aan 'dat', dit is aan het Zelf, de essentie en bron van het leven, in het wereld kan staan en dit vooral in extreem uitdagende en moeilijke omstandigheden.

De kern van de boodschap in dit onderwijs is dat het kwaad niet zozeer in de actie ligt, maar veel eerder in de gehechtheid die men ontwikkelt t.a.v. de vruchten, de resultaten/de effecten van deze acties. Arjuna, de hoofdfiguur, prins en tevens legeraanvoerder laat het in een moment van zwakte en zwaarmoedigheid op het slagveld afweten. Hij moet trouwens het gevecht opnemen en ten strijde trekken tegen kennissen en familieleden die hem nauw aan het hart liggen. Kṛṣṇa schudt hem hierbij wakker en maakt hem duidelijk dat het de gehechtheid is die hem belemmert om zich over te geven aan het hogere Zelf en te doen wat van hem 'hier-en-nu' in zijn rol als prins en beschermer van zijn volk wordt verwacht (sva dharma).

In de Bhagavad Gītā staat het slagveld voor de vele moeilijkheden en conflicten waarmee wij in ons dagelijks leven te maken hebben. Net zoals voor Arjuna, bestaat er ook hier een opdracht in de Sādhana voor ons, met name: om ons niet te laten neerhalen door de reactiepatronen die wij vanuit onze automatische piloot op deze gebeurtenissen neigen te hebben. Maar om veel eerder vanuit het onderscheidend vermogen te zien dat wij in alle omstandigheden steeds de keuze hebben om innerlijk werk te leveren, los te laten en in overgave te gaan van het hogere zelf.

B. Sādhana 7/7 - 24/24

Sādhana beperkt zich niet tot het zitten in kleermakerszit gedurende 45 minuten per dag. Het spirituele van deze oefening vervolgt zich precies in de daarop volgende 23u en 15 min. Wanneer we in elk moment van de dag, op een bewuste wijze aan ons wezen kunnen blijven (aanwezig in onze eigenlijke natuur). Dit maakt dat Sādhana een wijze is om het leven te leven, 24 op 24 en 7 op 7.

C. De barst in de muur zien en opzoeken.

‘De geest is uit de fles’ is een metafoor voor de onrust en de ongebondenheid waarmee het mentale opereert. Van de hak op de tak springend, associatief en emotioneel reactief op elke gebeurtenis is zij leidend/lijdend in onze belevingen. Dit geheel van spanningen leren meesteren, is essentieel in een Sādhana praktijk.

Meestal wordt dit leerproces slechts geïnitieerd wanneer we al voor een lange tijd de speelbal van deze spanningen zijn geweest. Wanneer we al een aantal games in de flipperkast achter de rug hebben en beginnen in te zien en lichamelijk te ervaren dat deze manier van jezelf in de wereld te verliezen een vorm van leeg lopen is. Wanneer er met andere woorden een echt verlangen tot inkering ontstaat. Dus in vele gevallen nadat een zekere lijden zich heeft voorgedaan en men zich van de illusie heeft ontdaan om te geloven dat het geluk zich buiten het zelf bevindt.

Het is meestal dan dat men de barst in de muur van de innerlijke weerstand vindt, dat men een lichtstraal meent te zien die men van nature herkent. Dankbaarheid voor alles wat ons wordt geboden, de pijn en het lijden inclusief, opent het hart, leidt tot inkering, het zien en het opzoeken van de barst in de muur.

D. Leven vanuit de openheid van hart

Het was voor de tweede maal dat ik op 15 jarige leeftijd met de mutualiteiten in het kerstverlof op sneeuwklas mocht vertrekken. Ook deze keer ging het naar Saas-Grund op enkele kilometers van de hoger gelegen prachtige pistes van Saas-Fee die met een gemakkelijke busverbinding te bereiken waren. In tegenstelling tot het jaar ervoor was het plan om met alle vrienden samen te zitten in dezelfde chalet Paloma Blanca totaal verkeerd uitgedraaid. Aangekomen ter plaatse kreeg ik te horen dat mijn slaappleats op 500 meter verderop was voorzien. Ondanks stevig protest moest het toch die richting uit en kwam ik terecht in een kamer van oudere jongeren die als bende elkaar opnieuw voor het zoveelste jaar ontmoetten, reeds vlot en familiair met elkaar omgingen en weinig aandacht hadden voor de jongste telg die in de hoek van de kamer het nog vrije bed had ingenomen. Hoewel ik mijn uiterste best deed om zoveel mogelijk in de groep aan te sluiten, was ik met mijn gedachten eerder aanwezig bij wat ik miste en wat zich in de Paloma Blanca aandeed. Sommige dagen, kon ik na het avondeten toch mijn vriendengroep vervoegen en met hen de avond doorbrengen om dan tegen middernacht (we hadden toen nog zoiets als een avondklok) alleen in het prachtige berglandschap via een van sneeuw vrijgemaakte baan (Zwitserland!) opnieuw mijn slaappleats op te zoeken.

De eerste avond dat ik deze tocht terug naar mijn chalet maakte, is mij iets prachtigs overkomen dat ik pas 42 jaar later heb kunnen duiden. Weemoedig buiten gekomen uit het chalet Paloma Blanca, had ik nog een besneeuwd pad te lopen alvorens de hoofdbaan te kunnen vervolgen. Ik herinner me nog dat ik toen heel traag stapte en dat mijn aandacht werd getrokken door een overweldigende, heldere sterrenhemel. Zo'n een gefonkel van licht had ik nog nooit gezien of was het dat ik het nog nooit eerder aldus danig had opgemerkt? Ik werd met mijn volledige aandacht in het hemelse schouwspel gezogen. Na een tijd waren er op de achtergrond lichtpunten te zien die ik in de eerste minuten nooit had opgemerkt. Op de voorgrond, op de achtergrond en rond om rond: één grote sterrenzee. Een verhemelte van fonkelend licht waarin ik als het ware samen met een warm gevoel die opstak vanuit de hartstreek werd in opgezogen. Het leek wel alsof mijn hartspier totaal ontspande en binnenste buiten opentrok en zich met wat boven mij voltrok wilde verenigen. 'Mens-zijn' - 'Leven' is niets meer dan 'mens-zijn', was de boodschap die toen helder bij mij binnenkwam. Ik weet niet hoelang ik precies daar heb gestaan. Was het reeds na enkele seconden of was het pas enkele minuten later? Toen werd mijn aandacht opnieuw naar de grond gebracht en merkte ik dat ik perplex met achterwaarts gebogen rug en hals naar het hemelspan stond te staren. Ik probeerde opnieuw door naar boven te kijken dezelfde ervaring te herhalen. Echter hoe meer ik het probeerde en wilde, hoe meer ik mij ervan verwijderde. Verward maar met een zalig en licht gevoel vervolgde ik even later de weg naar mijn chalet. Ik herinner mij dat ik die avond bijzonder goed heb geslapen en dat ik verder nooit nog met iemand over die beleving heb gesproken.

Het is pas 42 jaar later dat ik in een meditatie sessie dat zelfde gevoel ter hoogte van de hartspier herkende maar dit maal met een ontlading van een reeks van emoties die zich

blijkbaar als een bolster rond het hart hadden ingekapseld. Het hart opende zich eerst met spontane stromende tranen later aansterkend tot ontladend en hard gesnik. Het was een ‘blend’ van verdriet, geluk, spijt en schaamte voor hoe ik tot hiertoe in dit leven met dit hart had geleefd.

De cirkel was pas rond toen in de daarop volgende satsanga de volgende boodschappen werden onthuld:

“The reason why we are born here on earth is to be human, to let life be our guru and to embrace it at its fullest extend. Building a strong inner live that can be opened for higher energy while at the outside embracing life in its fullest extend, is to live a spiritual live.
Living with an open heart means we’ve fulfilled our humanity.”

E. ‘To stay or not to stay’ in order ‘to be or not to be’

In zijn werk Romeo & Julia verwijst Shakespeare naar deze centrale vraag aanwezig in elke menselijke relatie, met name: ‘Ben jij bereid om te blijven?’

Wanneer Romeo, Julia ziet liggen en denkt dat zij dood is, laat Shakespeare hem onvoorwaardelijk blijven met de woorden: ‘Immer blijf ik bij jou, nooit verlaat ik nog deze plek van duisternis’. Dit stelt hij wat later in schril contrast met de woorden die de monnik uitspreekt wanneer hij samen met Julia, Romeo dood aantreft. In een poging om haar mee te lokken nog voor dat zij de dood van haar geliefde realiseert, zegt de monnik: ‘Ik durf niet langer te blijven. Krachten veel sterker dan de onze hebben onze pogingen gedwarsboomd’ (d.i. pogingen om de geliefden weer samen te brengen). Sta nu even stil bij het contrast tussen ‘immer blijf ik bij jou’ en ‘ik durf niet langer te blijven’.

Shakespeare legt de vinger op een cruciale vraag aanwezig in elke intieme relatie. Met name: Zal jij bij mij blijven wanneer de duisternis voor mij valt..., wanneer ik niet meer in staat ben om jou iets te bieden..., wanneer ik heen en weer wordt geslingerd tussen de polariteiten van het leven en jou noden niet meer tegemoet kan komen, Zal jij dan zeggen: ‘Immer blijf ik bij jou’ of wordt het ‘Ik durf niet langer te blijven’?

Dit vermogen om aanwezig te blijven in een relatie met een ander maar ook in eerste instantie met jezelf worden in deze passages door Shakespeare op een meesterlijke wijze uitgewerkt.

We gebruiken deze metafoer om nog een stap verder te gaan. We beogen trouwens in Sādhana uiteraard niet de intieme relatie met het kleine zelf, maar met het Zelf (=eigen ware natuur. Het pad lopen in de richting van je eigen ware natuur, begint met de werking van het interne oerverlangen te voelen. Voelt men op heden dat de richting van de interne kompasnaalden zich van de ‘neonlicht’ effecten van de buitenwereld afwenden? Is het zo dat het verlangen zich meer op het onbepaalde gaat richten (brahmācārya)? Hoe fel is het vuur van het interne oerverlangen om in overgave die relatie met het Zelf op te zoeken en het pad van inkering te lopen? Hoe groot is de tapas om te stellen ‘immer ben ik’? De beproevingen van het te lopen pad zijn zo hoog, dat we best het vuur bewust opzoeken en blijven voeden.

F. Met je aandacht aan je wezen blijven – leven vanuit het gewaarwordingslichaam

In wat vooraf ging lezen we dat het begrip lichaam in de yoga wetenschap een totaal verschillende lading dekt dan dat wat wij hier in het Westen er doorgaans onder begrijpen. Het lichaam is niet alleen de fysische materie die we met onze zintuigen kunnen waarnemen en aftasten, het is het geheel van energetische omhulsels gaande van grof over subtiel uitmondend in de levensbron die we zijn. Of nog beter, het lichaam is de levensbron op een unieke manier gedifferentieerd in de vorm van de fysieke manifestatie die we kunnen waarnemen. Zo begrepen en beleefd ‘zijn’ we het leven, of ‘dat’ of ‘god’ hoe je dit onbenoembare ook conventioneel wilt gaan benoemen. Merk hoe dat de invulling en beleving die je geeft aan ‘lichaam’ groeimogelijkheden opent of beperkt. Ben ik dit beperkte lichaam of ben ik een uitdrukking van de levensbron? Uitgaan van dit laatste betekent, dat je open gaat staan voor gewaarwordingsruimtes die voorbij de synesthesie van de zintuigen reikt, dat je opnieuw gaat voelen met de innerlijke zintuigen verbonden aan de energetische omhulsels.

In dit perspectief krijgen ook chakra’s een verschillende betekenis. Hoewel er heel wat esoterische verhalen over chakra’s zijn geschreven, kunnen we ze op de meest eenvoudige wijze ook primaire energie-centrales noemen. De activiteiten in die centrales sturen het innerlijk werk (lees het werk van het ‘in-keren’). Indien het chakra systeem door emotionele spanningen verstopt zit of door een teveel aan energie overspoeld wordt (drugs blijken nefast op dit systeem in te werken) reageert het systeem door interne circuits te ontkoppelen en te by-passen waardoor de binnenkomende levensenergie niet mee naar behoren stroomt en het fysische omhulsel kan voeden. Terzelfdertijd sluit het systeem zich af van de hogere energie die het proces van de verdere ‘inkering’ vorm geeft.

Net zoals spieren zich pas echt ontwikkelen bij het gebruik ervan, kan je het chakra systeem metaforisch zien als een psychologisch spier binnen het subtielere lichaam. Met andere woorden een spier waarmee geoefend moet worden, willen we ze niet zien verschrompelen.

Cakras als dienstdoende poorten is een andere gelijkaardige metafoer. Je kan cakras ook zien als poorten die toegang verlenen in het inkeringsproces tot de subtielere lagen van ons wezen. Wanneer je met je aandacht, je wil, maar voornamelijk een diep verlangen voldoende lang voor deze poorten blijft staan, gaan deze open en bouwt er zich een energiestroom op die potentieel in ons wezen slapend ligt aan de basis van onze wervelkolom. Een vurig verlangen om doorheen deze poorten te stappen en de overgave om wat in de ruimte achter deze poorten staat te gebeuren, te laten gebeuren, werken als twee vleugels in de vlucht van spirituele ontwikkeling. De ene vleugel vraagt inspanning, de discipline om de omstandigheden te creëren die het openen van de poorten bevordert. De andere vleugel is deze van overgave, van loslaten. Deze van vertrouwen Śraddhā’ of dat ‘dat’ het straks van je overneemt, zodat je bewust kan opgaan in datgene wat gebeurt zonder hierin tussen te komen, te oordelen of de aard of de vorm ervan te willen wijzigen. (cfr Handelen in niet handelen, niet-handelen in handelen).

Wanneer we het net over discipline hadden, wordt hier niet verwezen naar geconditioneerde kadaver discipline. Veel eerder wordt hier bedoeld op het gewoon weg doen wat moet gebeuren zelfs op die momenten waarin het kleine zelf weerstand en excuses opwerpt. Het vurig verlangen werkt hier als een achterliggende kracht. Zolang dit vuur hevig brand zal de vleugel die aangevoerd wordt door inspanning haar weerstanden kunnen overtreffen. Het is dus fundamenteel in Sādhana dat het dieper verlangen om te groeien en 'het werk' te verrichten sterker is - en dit ook blijft - dan de niet te onderschatten kracht van de geconditioneerde patronen die vanuit ons kleinere zelf ons telkens op een zeer inventieve wijze hiervan willen afleiden. Het is dus heel belangrijk dat wij in het Sādhana werk de zeer uitgesproken intentie ervaren om dieper te gaan dan onze geconditioneerde reacties en gewoontepatronen. Deze laatste zijn trouwens zeer sterk en nemen graag opnieuw de bovenhand zodra het vuur en de vastberadenheid van de Sādhana praktijk het laten afweten. Zonder dat we het goed beseffen gedragen we ons opnieuw op de automatische piloot van onze reactieve patronen.

In het werk is het versterken van de chakra onder de navel (Svādiṣṭāna) fundamenteel. Deze cakra wordt in de Japanse (Zen) cultuur 'hara' genoemd, Chinezen verwijzen ernaar als het tan t'ien, de Sufi's het Kath. Als in diverse culturen zo veel aandacht is voor een gebied, dan moet hier wel degelijk wat te halen zijn. En dit blijkt ook zo. In de vechtkunst wordt van oudsher het hara gebruikt om te aarden. Door de aandacht in het hara te brengen, verplaats je het zwaartepunt van het lichaam. Het hara gebruiken als verblijfplaats voor de aandacht levert balans en stabiliteit op. Namelijk: 'Energy flows where attention goes', is een gekende maar tevens waarachtige uitspraak. Wat aandacht krijgt, krijgt energie en wordt versterkt. Dit blijkt niet alleen gedragsmatig te werken, maar klaarblijkelijk ook energetisch. Als je met je aandacht je denken versterkt, krijg je alleen nog maar meer spanning. Als je met je aandacht in de chakra onder de navel verblijft, herstel je het onevenwicht en kom je opnieuw in je natuurlijke balans. Het denken brengt trouwens de aandacht telkens weer naar het hoofd. Dit maakt het brein tot het meest energieverslindende deel van ons lichaam. Ook leidt het tot een onevenwichtige verdeling van energie. Wanneer we denken, zijn we immers niet meer in het lichaam, we geraken uit balans en bouwen spanning op. Deze proberen we vervolgens weer weg te denken. Maar het lukt echter niet om deze spanning weg te denken, want dit vraagt meer denken en dus meer spanning. Een zelfbekrachtigende cyclus dus. Het hara, het lichaam, biedt hiervoor een uitweg. Door met je aandacht aan je wezen te blijven, in het hara te verblijven of er telkens naar terug te keren, draineer je de spanningen van emoties en gedachten opnieuw naar de bron van je energiecentrale van waaruit ze opnieuw in vrije energie worden omgezet.

G. Het leven met haar spanningen als energie (h)erkennen

Begeerte en afkeer zijn twee families waar het geheel van onze dagelijkse gevoelens en emoties in kunnen worden ondergebracht. Wat aangenaam is willen we eigen maken en handhaven, wat onaangenaam is sluiten we buiten, willen we vermijden en liefst zo ver mogelijk op afstand van ons houden. Hiermee is de menselijke dynamiek gekenschetst. Bedenk over de populatie die wij als mens uitmaken nu nog een grote diversiteit aan voorwerpen die we aanbidden en verwerpen en het menselijk drama is toneel klaar. Vairāgya, de toestand waarin we van dit spel onthecht zijn, is een lange weg waarin wij alle ervaringen ten bate moeten nemen om het onthechten te oefenen. Zoals gesteld door Srī Patañjali is dit een weg met twee sporen. Het beoefenen van Vairāgya gaat trouwens steeds gepaard met Abhyāsa, dit is het herhaaldelijk terugbrengen van de geest naar een 'zijns'-- toestand, een toestand van aanwezig-zijn als getuige.

Concreet betekent dit dat we dan zowel de positieve als negatieve spanningen van het leven moeten kunnen toelaten en beleven zonder erdoor te worden geaffecteerd. Dit vereist innerlijk werk op verschillende niveaus. Laten we dit even naderbij bekijken.

Vooreerst moeten we emoties en gedachten met hun bijhorende spanningen als energie (h)erkennen (bewust worden). Misschien is het hier noodzakelijk om te herinneren dat emoties en gedachten van gelijke aard zijn. Emoties zijn geladen gedachten; de achter schuilende gedachte is zo geladen dat het zich ook fysiologisch in het lichaam met een extra sterk gevoel manifesteert. Gedachten daarentegen zijn meestal subtieler in hun werking. Toch is het nuttig om beide te zien als twee kanten van eenzelfde rollende munt. Het is deze energie waarmee we aan de slag willen. Dus niet de inhoud van de gedachte of emotie, maar de vorm (energie) waarmee het zich aandient.

Precies om die inhoud los te laten, moeten we de mentale meta-commentaren neutraliseren. Dit betekent, stoppen met de inhoud van ons denken te voeden, dit is gedachten en gevoelens 'labelen' en/of 'evalueren' en/of 'op analogie associëren'. Op zich geen gemakkelijke opdracht, maar haalbaar. De paradox wilt hier dat je deze mentale processen moet toelaten zonder erin mee te gaan. Dit betekent dat je ze met je aandacht niet wilt verhinderen of onderdrukken (wat de beste wijze trouwens is om ze verder te voeden) maar dat je ze geweldloos toelaat vanuit een toestand van getuige. Je beleeft ze a.h.w. zonder er bezit van te nemen. De cinema metafoor is hier sprekend. Met andere woorden: 'je aandacht zit op de stoel in de zaal en je kijkt naar de film waarin je alles ziet gebeuren'. Van zodra je opnieuw het scherm wordt ingezogen, ga je weerom met je aandacht op de stoel zitten, ga je met andere woorden weerom met de aandacht in het hara verblijven.

Het hara als verblijfplaats van de aandacht, is de stoel in de zaal van waaruit spanningen toegelaten en verwerkt worden en dit op een wijze waarbij je jezelf niet meer verliest in het denken.

Aanwezig zijn of ook aan je wezen zijn, krijgt hierdoor een zeer ervaringsgerichte betekenis. Het is het leven leren leven vanuit het centrum van je wezen, met een aandacht die permanent afgeleid wordt door de stroom ((film) van het leven, maar dat telkens dan weer opnieuw het hara als verblijfplaats opzoekt.

H. Angst , wat een bron van levensenergie

Kleine proporties van angst blijken elke dag noodzakelijk willen we doorheen onze dagelijkse activiteiten het einde van de dag halen. Angst is nu eenmaal de misthoorn die op de achtergrond zijn werk doet wanneer wij ons schip in een onoverzichtelijke situatie de haven willen binnenloodsen. Het probleem is niet de angst zelf, maar het monster die wij uit de angst creëren. Wanneer we louter naar de hoorn luisteren en op haar signalen afgaan, blijkt angst nuttig en dienstbaar. We snappen dan dat er hindernissen voor de boeg liggen en dat er op een omzichtige wijze gevaren moet worden. Focussen we op angst zelf dan ontkoppelt het zich als een meerhoofdige draak en geraken we uit balans. Het maakt ons dan tot de speelbal van anderen die het binnen het spel van hun angsten, het tot hun voordeel zullen aanwenden. Wanneer we in deze omstandigheden aan ons wezen kunnen blijven, met de aandacht gecentreerd in het hara, start er een proces waarbij spanningen opnieuw naar hun onderliggende evenwichten worden getransformeerd. We luisteren met andere woorden naar de misthoorn, blijven met de aandacht aan ons wezen en handelen omzichtig. We stoppen de productie van mentale horror B-films die ons meteen doen ontkoppelen van alle creatieve mogelijkheden die wij van nature uit in ons dragen.

I. Leven met ups en downs

Het leven is een aaneenschakeling van ups en downs. Wij ervaren het leven als cycli , d.i. op en neergaande golven en dit op alle niveaus: dag-nacht cycli, seizoen cycli, hormonale cycli, levenscyclus, klimaatcycli noem het maar verder op. Het leven is een geheel van cycli. Al deze cycli zijn golven in de grote oceaan van het bewustzijn. Waar wij in Sādhana op weg naar zijn, is naar het diepere onderliggende aan al deze cycli, de bron van deze energie, het pure bewustzijn.

Wij hebben de neiging om ons in de verschillende fasen van de cycli op te sluiten. We focussen dan op het ongemak en de pijn wanneer we in het dal van de golf belanden. Wanneer we op de piek zitten, identificeren we ons dan met de kracht en de euforie van het moment. Dit is uiteraard heel menselijk. De kunst bestaat er evenwel in om hierin niet vast te lopen.

Het alternatief bestaat erin om in te voelen in de onderliggende energie die dit alles stuurt. Om je daar aan over te geven en te laten gebeuren wat van nature moet gebeuren (dharma). Het is de weg dat meer en meer leidt naar het middelpunt van de cirkel - dichterbij de essentie van het Zelf. Verder weg van de beperkende ervaringen verbonden aan de ups en downs van de levensgolven.

Het is leven in het besef dat je de oceaan bent in de vorm van een golf die nu rijzend is en straks brekend.

J. Aanwezig blijven en emoties als energiebronnen aanwenden – werken met de 3 A's.

Rudyard Kipling in zijn gedicht 'IF' heeft het in vele beeldspraken over 'mens worden'. Het gedicht draagt hij op aan zijn zoon en onder meer in de laatste vers heeft hij het over het hoe van het 'blijven'. Hij schrijft : 'if you can fill the unforgiving minute with 60 sec worth of distance run' . Of, als je de onverbiddelijke, meedogenloze minuut , m.a.w. het moment waar je ten volle mee identificeert tevens vanop afstand op haar natuur kan observeren 'and which is more, you will be a man my son' dan ben je een mens in wording ... besluit hij.

Maar zit dezelfde metafoor en boodschap ook niet vervat in de Baghavad Gītā? Gaat het lied trouwens niet over al die functies die zich binnenin ons afspeelt ? Geven Arjuna en Kṛṣṇa zich in het Lied des Here niet ten volle over aan hun rol terwijl Sañjaya gade slaat en vertelt?

Of zoals Ātmā Muni pleegt te zeggen: 'Het spel in zijn vele vormen spelen op de cirkel, met een beleving vanuit het (midden) punt'. Ook Stephen Gilligan, psychotherapeut, schrijft in zijn boek: 'The courage to love' zijn eigen variant van datgene wat we bespreken: 'Life is out there to get us ... shouldn't we embrace the river of life ...with courage and love ... just 'being with it' as it runs through us ...

Taal op zich werkt als een trance. Het creëert de illusie van werkelijkheid, maar het staat mijlen ver af van de beleving zoals wij die sensorisch specifiek ervaren. Met andere woorden, het echte weten zit hem in het ervaren en niet in de weergaven (representaties) die ons in een verengde vorm van de realiteit doen leven.

Dus, wat betekent concreet in ervaringstermen 'emoties als energiebronnen aanwenden'. (Bij gebrek aan beter zullen we dit hier ook met de trance van de taal beschrijven; de uitdaging is wel om het heel ervaringsgericht te doen).

Wat we hieronder verder uitwerken en verfijnen is de werking van het principe dat je pas iets kan loslaten wanneer je op een of ander manier jezelf eraan vasthoudt. Dit betekent dat je de toestand en de realiteit waarin jezelf bevindt eerst moet erkennen alvorens je het kan loslaten. Wanneer je tegen deze realiteit begint te verzetten of deze voor jezelf onderdrukt, zet je jezelf verder klem. Het is pas wanneer het beperkend patroon als dusdanig wordt erkent dat wij toegang krijgen tot de onderliggende vastzittende energie waarin we kunnen invoelen en opnieuw ruimte en stroming kunnen creëren.

Aanwezig 'blijven' in het hier en nu vergt de beoefening van een aantal kwaliteiten.

Wil ik blijven dan dien ik het geheel van ervaringen die het leven doorheen me laat stromen toe te laten'. 'Admitting' kunnen we dit noemen. Datgene wat zich voordoet of dat wat is, als waarheid 'toelaten' of 'binnenlaten'. Martin Buber, een Joods existentialist, formuleerde het rauwer. Hij zei: 'The only way to work with an incubus (nachtduivel/angstdroom) is to call it by name'. Hij verwijst hierbij naar het vermogen om realiteit te zien zoals deze zich aanbiedt.

Het feit dat we delen van de realiteit kunnen beginnen waarnemen is op zich een teken dat wij er rijp voor zijn. Dat 'admitting' als proces kan beginnen. De vooronderstelling hier is dat de natuur (het leven) ons spaart van die belevingen die we (nog) niet aankunnen. Of in boutade vorm, moeder natuur jaagt geen 220V doorheen een zaklamp. Zij respecteert het leven dat zij is. Is dit dan ook misschien de reden waarom zij de mens het onbewuste heeft geschonken?

Binnenlaten en toelaten van een beleving vraagt 'aandacht'. Het vooronderstelt dat ik het moment kan herkennen en op de mentale pauze-knop kan drukken om de beleving nauwlettend binnen te laten. Want zonder dat ik het weet, valt het op mijn blinde vlek en zit ik reeds in mijn geconditioneerde reactie. Heb ik bijvoorbeeld reeds een vluchtmaneuver gemaakt om het niet meer bewust te moeten toelaten. Ik merk trouwens dat ik heel creatief kan zijn in het vinden van excuses om situaties van ongemak en potentiële angst te ontlopen. Handige strategie? Vermijd ik dan niet om zaken te moeten toelaten? Jawel, handig op korte termijn maar niet duurzaam. Want wat ik vermijd, achtervolgt mij met de snelheid van de kracht waarmee ik het heb weggeduwd. Admitting betekent dan: 'toelaten wat je uit angst wilt vermijden' en/of 'loslaten waaraan je met begeerte vastklampt' .

Eenmaal binnen gelaten, willen we de beleving met haar impact een bestaansrecht geven zonder meteen te oordelen en/of in emotionele reactie te gaan. We kunnen dit 'allowance' noemen. Bijvoorbeeld aanvaarden dat iets je diep raakt en verdrietig maakt. Aanvaarden blijft een fundamentele stap te zijn in een transformatieproces. Door bvb het verdriet haar bestaansrecht, ruimte te geven en te voelen wat het in je lichaam teweegbrengt (zwaarte, verkramping, ...) transformeer je het reeds in een ruimere beleving. Je legt het als het ware in de week, als een suikerklontje kan het beginnen oplossen in het ruimere sop. De verleiding is uiteraard groot om in deze fase te vluchten. Om de ervaring (d.i. vreselijke gedachten, beelden, stemmen, emoties,...) te onderdrukken, weg te redeneren, te maskeren, te negeren, m.a.w. sex, drugs and rock' en roll te consumeren (lees dit ook als beeldspraak) om 'dat' niet meer te moeten voelen en te aanvaarden wat zich aanbiedt. Deze fase van 'allowance' gaat in mijn beleving ook hand in hand met de kwaliteiten van 'moed' en 'mededogen'. De moed om hier-en-nu te blijven maar ook de aanwezigheid van een liefdevolle mildheid rond datgene waarbij je blijft. Het is deze moed en mededogen dat leidt tot een gezonde vorm van kwetsbaarheid. Niet de kwetsbaarheid van het slachtoffer dat uitnodigt tot een gewelddadige bejegening. Maar die kwetsbaarheid, noodzakelijk om getransformeerd te kunnen worden. Een kwetsbaarheid die het leven het hart schenkt, het leven a.h.w. er doorheen laat stromen; alsof het hart gedragen wordt als iets dat aangeboden en gedeeld dient te worden. Beelden in verschillende religies geven trouwens expressie aan dezelfde gedachte. Denk maar aan de afbeelding van Christus met het zichtbare hart dat in openheid wordt gedragen en gedeeld. Of aan de figuur van Hanuman, een godheid die de gedaante heeft van een sprekende aap in het Hindoeïsme. Hij speelt een belangrijke rol in de Rāmāyaṇa, waarin hij de god Rāma helpt bij de redding van zijn vrouw Sītā uit de handen van Rāvaṇa, de demonenkoning van Laṅkā. Hanuman die hier staat voor devotie opent en kijkt in zijn hart en ziet Kṛṣṇa en Rādhā de liefde bedrijven.

'Acting with' staat vervolgens voor een handelen 'met' de beleving, voor het doen van datgene wat in die context nodig is. Dit staat in schrill contrast met handelen vanuit de beleving. Wanneer ik handel vanuit een beleving, ben ik de beleving en identificeer ik mij met de beleving. Wanneer ik handel met een beleving, laat ik als waarnemer van deze beleving mij er niet of minder door leiden. In deze houding gun ik mij meer kansen om in vrijheid te kiezen voor wat in deze situatie nodig blijkt. Wanneer ik bijvoorbeeld in een discussie door een aantal pijnlijke zinsneden tot boosheid wordt aangezet, heb ik m.a.w. een keuze. Doe ik alsof ik niets heb gehoord of gezien en smoor ik alle innerlijke belevingen in de kiem? Of laat ik het geheel van prikkels toe, laat ik het binnen? Word ik dan vervolgens die emotie om van daaruit te handelen? Of weet ik als waarnemer met mededogen 'dat' te voelen wat het met mij doet? Om vanuit dit observeren en doorvoelen te kiezen om met de energie van die boosheid te handelen, om met een grotere vrijheid te luisteren naar wat vereist is in die vermeende context van onrecht.

We zijn niet zo maar dit hoofdstuk gestart met metaforen. Het zal je waarschijnlijk niet zijn ontgaan dat deze drie stappen in het proces van het aanwezig 'blijven', de perceptuele positie van 'getuige' vooronderstelt.

De beeldspraken van Shakespeare, Kipling, Ātma Muni ... het innerlijke verhaal van de Baghavad Gītā, allen zijn hierop met hun symboliek van toepassing. De 3 A's: 'Admitting', 'Allowing' & 'Acting with' zijn nauwlettende aandachtstappen die je vanuit de positie van waarnemer of getuige op je ervaringsstroom los laat.

K. Het kleine ego overstijgen

Heel wat mensen menen dat zij delen van hun ego dienen te onderdrukken of moeten afbouwen. Maar wat gebeurt er wanneer we delen verwerpen, isoleren of met negatieve ladingen bejegenen? We plaatsen ze in de schaduw van ons bewustzijn, geven ze een verkrampende energetische waarde en nodigen ze actief uit om in de onderstroom opnieuw naar heling te zoeken.

We hoeven dus het ego niet te vernietigen om spiritueel te groeien. We dienen het wel te overstijgen. Hiertoe mogen we evenwel niet vast zitten in de beperkingen van het ego. Dit is, ons niet identificeren met het construct dat het uiteindelijk maar is.

Nisargadatta, een Indische meester en tijdgenoot van Nityananda drukt het als volgt uit: Je hoeft je huis niet af te branden om vrij te kunnen uitgaan. Wel moet je het vermogen eigen maken om de deur te bedienen die je naar buiten voert. Met andere woorden, je weet de deur te openen om naar buiten te stappen en omgekeerd gebruik dezelfde opening om opnieuw binnen te komen.

Wanneer we leven vanuit de diepere dimensie van 'aanwezig zijn', is de structuur van het ego nog steeds daar. Het werk bestaat er evenwel uit om vanuit de aanwezigheid als getuige de werking van het ego met haar patronen en beoordelingen te observeren en elke uiting

van gehechtheid omtrent inhoud of vorm los te laten. Aan je wezen blijven, betekent dat je op dat moment met de aandacht de adem- en energiestroom in de ruimte van het gewaarwordingslichaam blijft volgen en de inhouden van het ego hierin opoffert. Deze oefening van opoffering is er een van overgave, van loslaten van reactiepatronen zoals deze door saṃskāras worden getriggered. Deze praktijk blijkt essentieel in het Sādhana werk omdat het precies als voertuig kan fungeren om het kleine ego te helpen te overstijgen.

L. Omgaan met weerstanden

Het kan best beangstigend zijn om je open te stellen voor datgene wat achter je automatische reactiepatronen ligt. Velen kiezen voor het veilig gevoel, kiezen voor de beperkingen van het gekende, eerder dan voor deze op te geven en te gaan voor de mogelijkheden in de grotere ruimte die het ego omvat en overstijgt.

Dit is ook begrijpelijk. We zijn uiteindelijk niet opgevoed (of althans slechts weinig onder ons) door onze ouders, leraren op school of significante andere personen in ons leven met het inzicht dat wij altijd met onze aandacht naar binnen kunnen keren voorbij de pijn en de beperkingen van onze reactiepatronen, om vanuit ons dieper zelf ons over te geven aan de genade die het leven voor ons verschuilt. Dit gebrek aan inzicht – dat een weten is – maakt dat we onbewust op de automatische piloot van onze conditioneringen blijven handelen en elkaar blijven ontmoeten vanuit onze beperkingen. Wat uiteindelijk een onuitputtelijke bron blijkt te zijn voor misverstanden, belemmerende waarheden, conflicten en menselijke miserie. Misschien is het wel de oorzaak bij uitstek waarom we erin slagen om van deze aarde de Guislain Planeet van het universum te maken. (verwijzend naar het Psychiatrisch Centrum Guislain in Gent die ook psychotische patiënten met crimineel gedrag behandelen).

Weerstand is natuurlijk en is ook één aspect van het goddelijke dat het leven nu eenmaal is. Het maakt deel uit van de sluier die ons puur bewustzijn bedekt en ons in de wereld van de vormen en objecten weerhoudt. Māyā en Shakti zijn nu eenmaal met elkaar verbonden. Śakti versluiert haar werking van creëren, ontwikkelen en opruimen met Māyā, dit is met onwetendheid. Het is uit deze onwetendheid dat wij met het Sādhana werk willen ontwaken.

Over de versluisende kracht op ons bewustzijn hoeven we ons dus niet schuldig te voelen. We begrijpen beter dat ze ook haar functie heeft en beschermend werkt. Echter indien ons kleine zelf het als een bondgenoot aanwendt om het diepere werk niet te doen, zijn we opnieuw van ons groeipad af. Het diep verlangen om innerlijk te groeien opnieuw in je hart opnemen en voeden, is dan opnieuw kritisch om je weg te kunnen vervolgen. Het vuur van het verlangen naar de diepere ervaring aanwakkeren blijft in Sādhana een voortdurende zorg.

Deze zorg voedt zich uiteraard door de praktijk van het zitten. Bij het zitten in stilte, het verblijven in en het verruimen van die ruimte die ons omvat en overstijgt, openen er zich deuren naar subtielere vormen van bewustzijn die ondersteunend werken om het pad van de Sādhana te vervolgen.

M. Zitten in stilte als dagelijkse praktijk

Tenzij we al onze persoonlijke illusies en identificaties hebben overstegen, is degene die gaat zitten JIJ als persoon met zijn hebben en houden. D.w.z. een persoon in zijn afgescheiden ik-beleving met zijn geheel aan conditioneringen, contracties en fragmentaties. We kunnen als persoon geen stilte realiseren. Als persoon zijn we een vat vol activiteiten die zich enkel op de weg naar stilte kan begeven door zich aan deze stilte over te leveren; alles wat zich in ons bewustzijn voordoet dienen we los te laten om in overgave van de stilte te gaan.

Hiertoe is het niet onbelangrijk dat we de juiste omstandigheden bij het 'zitten' creëren.

Het is de bedoeling dat we gaan zitten in een gemakkelijke en stabiele houding.

Dit is een houding die we moeiteloos voor een langere periode kunnen aanhouden en waarin we het gevoel lichaam kunnen loslaten. Hierbij zorgen we ervoor dat het perineum en de wervelkolom in een rechte lijn aansluit op de halswervels en de kruin van het hoofd. We gaan m.a.w. rechtop zitten. Zithoudingen zoals vajrāsana , sukhāsana , yonisiddhāsana zijn hierbij waardige alternatieven. Ook het zitten op een stoel in de gekende koetsiershouding is een mogelijkheid. Je handen leg je op je knieën al dan niet in een mudrā houding of in je schoot.

Zitten doen we ook met name met onze aandacht in het 'hier-en-nu' gevestigd.

Het woordje 'Hier' doelt op 'op deze plek en in dit lichaam', zoals dat in het contact van het lichaam met de grondoppervlakte kan worden ervaren. Bij het gaan zitten, vestigt de aandacht zich dus op het contactvlak van het lichaam (bekken, zitbotjes, perineum, benen) met de grond. 'Nu' doelt op 'in dit moment' zoals dit met de aandacht in het ontvouwen van de adem (in- en uitademen) kan worden ervaren.

Eén worden met de stilte

Beethoven stelde: 'Muziek verkrijgt haar eigenheid door de stilte tussen de noten'. Dus niet de noten, maar de stilte van waaruit de noten zich ontvouwen en opnieuw verdwijnen, geven de muziek haar eigenheid.

Vanuit yoga wetenschap weten we ook dat elke trilling geboren wordt en opnieuw verdwijnt in een ruimte van openheid, van volle ledigheid, van stilte. Deze ruimte van stilte is er één voorbij deze van de denker, de doener en de willer.

Stilte is nu eenmaal de achtergrond van waaruit alles zich ontvouwt, het 'dat' dat alles doordringt en hierdoor niet kan worden gevonden. Dit laatste is belangrijk om te beseffen. Want dit betekent dat vanaf je het begint te willen of te zoeken je er eigenlijk verder van verwijderd geraakt. Je mist het, vanaf het moment dat je het zoekt of er actief mee wilt omgaan; stilte is m.a.w. niet iets dat aan een werkwoord kan gekoppeld worden. Je kan dus geen stilte bereiken, opzoeken, toelaten Ook is stilte geen resultaat van het stoppen van het denken. Want ook dat willen stoppen van het denken is een activiteit en dus een vorm van contractie.

De hamvraag is dan: *als het ik, dat doet, stilte verhindert, hoe dan stil zijn?*

Tijd voor een metafoor (d.i. een omschrijving dat verwijzend is, zonder waar te willen zijn). Ben je al eens op een zeer stille plek terecht gekomen (bos, uitgestrekte vlakte,...). Wat valt je er dan als eerste op? ... Meestal het ontbreken van geluid, van lawaai. Het is opmerkelijk hoe je m.a.w. niets hoort. Het ontbreken op de voorgrond van geluid noem je stilte, m.a.w. je neemt de afwezigheid van iets waar als een iets. Je maakt het afwezige opnieuw tot een object. Echter wanneer de aandacht gevestigd blijft in deze afwezigheid en verder luistert, wordt opeens in het luisteren de stilte in haar volle aanwezigheid gevoeld; word je door aanwezigheid van de stilte a.h.w. overvallen. Dit is het punt waarop je vanuit de achtergrond bent gaan luisteren, die achtergrond van waaruit verschijnselen zich onvouwen, stilte. In deze achtergrond kom je thuis.

Het is ook die stilte die je ontmoet in situaties waar je mentale functies even stil liggen. Vb bij het wakker worden wanneer het besef er is maar jij met je persoonlijk geheugen nog niet; of bij een totale verwondering, wanneer je datgene wat je ervaart niet kan thuis brengen en in de perceptie blijft hangen; of bij het beantwoorden van de laatste vraag uit deze reeks: “Hoe voel jij je hier-en-nu op het lichamelijk vlak?” – “Hoe voel jij je hier-en-nu op het mentale vlak?” – “Hoe voel jij je hier-en-nu op het emotionele vlak?” – “Hoe voel jij je hier-en-nu op het morele vlak?” – en ... (uiteindelijke vraag) “Hoe voel jij je hier-en-nu vanuit al deze perspectieven samen?” ...

Ook in situaties van uitvoerige complexiteit, wanneer het antwoord niet in het geheugen voor het grijpen ligt, nemen we contact met de stilte. Deze momenten van stilte voelen en merken hoe onze mentale functies van hieruit vorm krijgen, is belangrijk (cfr mindfulness).

Ook wanneer je gaat zitten is er geluid, zit je in een belevingswereld vol activiteiten. Lichamelijke gewaarwordingen, gedachten (stemmen, beelden, emoties) onvouwen zich en roepen op zich nieuwe reacties uit. Zonder dat we het merken zitten we in het associatieve malen die we het denken noemen (cfr het labelen, het vergelijken, het evalueren,... met alle gepaard gaande lichamelijke contracties).

In plaats van nu met de aandacht mee te gaan in die associatieve keten van reacties en ze hierdoor verder te voeden, of deze met de wilskracht te willen stop zetten, luister je naar de stilte tussen de ‘noten’. ‘Noten’ staat hier voor alles wat zich in je bewustzijn voordoet: van lichamelijke gewaarwording tot elke vorm van mentale en/of gevoelsmatige activiteit. Je stelt gewoon vast wat zich voor doet en dit zonder er verder op te reageren. Reageer je toch, stel dat dan opnieuw vast.

De aandacht luistert naar en voelt de openheid van de ruimte tussen de ‘noten’. Misschien is er eerst een gewaarwording van het lichaam en van de ruimte in het lichaam, om wanneer die ruimte de beleving wordt, te merken dat deze zich niet door het huidoppervlakte laat begrenzen, maar veel verder dan deze uit deint.

Het is in deze openheid van ruimte dat de aandacht aanwezig blijft zitten, blijft wachten zonder te verwachten en verder NIETS doet.

De krachtlijnen opdat het proces van het zitten in stilte bij ieder volgens eigen tempo en aard zou kunnen ontvouwen, zijn de volgende:

- “Ga zitten in een gemakkelijke zithouding. Zit op deze mat, in dit lichaam hier-en-nu”
- “Voel het contact met de mat. Voel het gewicht van het zitvlak en andere raakvlakken op de mat.”
- “Zorg voor een rechte lijn vanuit het perineum naar boven naar de kruin toe.”
- “Ontspan alle delen van het lichaam . Ga één voor één met de aandacht en adem in de ruimte van het hoofd, de hals, de schouder(bladen), de rug, de voorzijde, de armen en de vingertoppen ... en laat los”
- “Laat alle spanningen ... liefdevol los ... laat ze oplossen”.
- “Observeer de ademstroom, laat deze ontvouwen zoals ze komt.”
- “Laat de ademstroom samen met de aandacht zijn werk verrichten langs de wervelkolom. Inademen, ruimte nemen. De aandacht volgt de ademstroom opwaarts vanuit het perineum tot boven de kruin. Uidademen, ruimte afgeven. De aandacht volgt de ademstroom neerwaarts van de kruin, voorbij het derde oog tot diep in het perineum. “
- “Voel de ruimte ‘lichaam’ en hoe de adem in deze ruimte op- en neerwaarts stroomt langs de wervelkolom”.
- “Voel de openheid in deze ruimte en tast af op het punt van stilte”.
Deze is omni-present en kan dus overal worden gevonden. Goede plaatsen zijn de momenten tussen uitademing en inademing of omgekeerd tussen inademing en uitademing. ” Voel in op dat punt van stilte, ga in overgave in deze ruimte en laat alles hierin los.”
- “Doe in deze toestand verder NIETS meer”

AUṂ ! AUṂ ! AUṂ !

LOKĀḤ SAMASTĀḤ SUKHIÑO BHAVANTU !

AUṂ ! ŚANTI ! ŚANTI ! ŚANTI !

Literatuurlijst

Ātma Muni Jī (2011) – ‘De Bhagavad Gita’ – cursusmateriaal Yoga Academie Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw

Ātma Muni Jī (2015) – ‘Yoga en wetenschap’ - cursusmateriaal Yoga Academie Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw

Buber Martin (1970) – I and thou. Touchstone NY

Frawley David (2011) – Ayurveda and the mind. The healing of consciousness. Motilal Barnarsidass Publishers, Delhi.

Gillegan Stephen (1997) – The courage to love: principles and practices of self-relations psychotherapy. W.W & Northon Company NY

Godman David (1985) – The teachings of Sri Ramana Maharshi. Arkana Pinguins books.

Keus C. Dra (2007) – De Bhagavad Gita. Uitgeverij Ankh-hermes bv, Deventer.

Klein, Jean (2007) – I am. Non-duality press. Salisbury.

Klein, Jean (2006) – Who am I – the sacred quest. Non-duality press. Salisbury.

Klein, Jean (2008) – The book of listening. Non-duality press. Salisbury

Master E.K. (2001) – The Yoga of Patañjali. Kulapathi Book Trust.

Richo David (2002) – How to be an adult in relationships. Shambhala Publications, Boston.

Shri Yogeshwarananda (Swami Vyas Dev Ji) (1972) – Science of soul (Ātma – vijnana). Yoga Niketan Trust (Himalayas).

Stuart Perrin (2016) – Navigating the river of time. Blue Kite Press.

Stuart Perrin (2011) – Rudi: the final moments. Perrin Press NY.

Stuart Perrin (2014) – A lotus flower in muddy waters. Blue Kite Press.

Suman Jī (2014) – ‘Antaraṅga Yoga’ – cursusmateriaal Yoga Academie Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw

Suman Jī (2011) – ‘Yama’s en Niyama’s’ – cursusmateriaal Yoga Academie Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw

Swami Dayananda (2009) – De essentie van de Bhagavad Gita.; Viveki

Swami Dayananda (2006) – De waarde van waarden. Viveki

Swami Dayananda (2009) – Inleiding tot vedānta . Viveki.

Swami Dayananda (2010) – Liefde ontdekken. Viveki.

Swami Ganeshananda (2011) – Freedom from the web of Karma. Minion Pro. USA

Swami Shivom Tirth (2002) - Churning of the heart (volume 1) Introduction to spiritual life. DevĀtmā Shakti Society. Maharashtra state.

Swami Shivom Tirth (2002) – Churning of the heart (volume 2) Memories of Maharajshri. DevĀtmā Shakti Society. Maharashtra state.

Swami Shivom Tirth (2004) – Churning of the heart (volume 3) Union with the infinite. DevĀtmā Shakti Society. . Maharashtra state.

Swami Shivom Tirth (2010) – The last composition. DevĀtmā Shakti Society. . Maharashtra state

Swami Vishnu Tirtha – (2000) Dev Ātmā Shakti – The divine power. Yohshri peeth trust (Prakashan)

Taimni, I.K. (2004) - De Yoga Sutra's van Patañjali. Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland, Amsterdam.

Watts, Alan (1966) – The book – on the taboo against knowing who you are. CPI group Croydon.

Wilber Ken (1996) – The Atman Project. A transpersonal view of human development. The theosophical publishing house, Wheaton.

Wilson Paul. (2006) Het grote boek van de stilte. Uitgeverij Archipel Amsterdam.

Wyatt. Karen M. (2011) – What really matters, the 7 lessons for living from the stories of the dying. Sunroom studios. Silverthorne.