

PRĀṆA
en
**DENKEN
OF
GEDACHT WORDEN**

Lezingen door

Ātma Muni

**ĀTMA VIDYĀ BHĀVANA
YOGA NIKETAN BELGIUM**
VZW

Lucien Mertens (Atma Muni) Otterstraat 7 2800 Mechelen – Belgium
Tel.: 015 339 379 - Gsm: 0486 539 559

E-mail: atma.muni@telenet.be
URL : <http://www.yoganiketan.be>

PRĀṆA

en

DENKEN OF GEDACHT WORDEN

*Lezingen door **Ātma Muni***

ĀTMA VIDYĀ BHĀVANA
YOGA NIKETAN BELGIUM VZW

Lucien Mertens (Ātma Muni) Otterstraat 7 2800 Mechelen – Belgium
Tel.: 015 339 379 - Gsm: 0486 539 559

E-mail: atma.muni@telenet.be
URL : <http://www.yoganiketan.be>

Prāṇa

OER- OF LEVENSENERGIE



Ātma Muni

INLEIDING

Iedereen die in aanraking komt met Yoga, of het nu via lessen of via het lezen van Yogaboeken gebeurt, komt dadelijk in aanraking met het begrip *prāṇa*.

Het wordt doorgaans op een eenvoudige manier vertaald door *energie* en het wordt onverbrekkelijk verbonden met de *Volledige Yoga-ademhaling*.

De kleine en handige *Yoga Vedanta Dictionary* van Swami Sivananda geeft de volgende uitleg: „Prāṇa: Vitale energie (Vital energy), levensadem (life-breath), levenskracht (life-force)”. Monier-Williams’ zeer rijke en volumineuze woordenboek voegt daar nog aan toe: „adem, ademhaling, geest (spirit)”.

De vraag is nu: wat moeten we verstaan onder *levensenergie* of *levenskracht*, en hoe gaat dat samen met *spirit*?

Het antwoord op deze vragen is een hele geschiedenis, die, wanneer je het geheel begrijpt en de samenhang ziet, je hele levenshouding verandert. Het immens grote heelal en het beeld van eigen afgescheiden kleinheid daarin verdwijnt voor goed en je wordt je bewust van je onverbreeklijke verbondenheid met het grote geheel... van je ‘heel’ zijn...

IN DEN BEGINNE

„In den beginne schiep God de hemel en de aarde...”

Zo begint het scheppingsverhaal uit de Bijbel. Lange tijd was dit voor de westerse mens het onbetwistbaar exacte verslag van het ontstaan van het heelal. Het was een geloofspunt waaraan niet kon en mocht getwijfeld worden. En... het is nog juist ook. Althans tot op zekere hoogte. De tekst die er op volgt is van een bedenkelijkere aard. Ook die is nog gedeeltelijk van een zekere wetenschappelijke juistheid, tenminste als we voldoende kennis hebben van de gebruikte symboliek.

Zoals iedereen wellicht weet, en zoals ik het reeds aanhaalde in vorige artikels, ligt het begin van de *schepping*, volgens de meest gangbare wetenschappelijke hypothese, vevat in een samengebalde oerkern, aangeduid met de term *oeratoom*.

Het is niet duidelijk hoe we ons dit oeratoom exact moeten voorstellen. Zeker is dat de term *atoom* hier niet overeenkomt met de gangbare betekenis van het woord. De Belgische professor Georges Lemaître, de vader van de gekende “Big Bang”-theorie, gebruikte aanvankelijk de term „Kosmisch ei”. Hij werd er voor uitgelachen omdat het geen wetenschappelijke term was. Men nam wel vrede met de term *oeratoom*, al is die even weinig wetenschappelijk!

Hoe dan ook, volgens de huidige wetenschap was het heelal zo’n 15 miljard jaren geleden niet meer dan deze gecondenseerde bal energie (oerenergie).

We gaan hier niet dieper in op deze hypothese, maar we gebruiken ze als uitgangspunt van onze speurtocht naar het juiste begrip van het verschijnsel **prāṇa**.

PRĀṆA IS OERENERGIE

We concentreren ons even op deze aanvankelijke bal energie. Volgens de wetenschap lag hierin het hele heelal zoals wij dat nu kennen, met zijn oneindige ruimte en zijn talrijke melkwegen of galactische stelsels, in potentiële vorm opgeslagen.

Oorspronkelijk was de energie in deze bol in een toestand van evenwicht. Men heeft nu reeds de verschillende processen achterhaald die zich hier hebben afgespeeld en die geleid hebben tot de verstoring van dat evenwicht, waardoor op het cruciale moment, deze bol oerenergie is gaan exploderen, zodat het ongelooflijk potentieel aan energie weggeslingerd werd in alle richtingen.

Mag ik nogmaals verwijzen naar de parallel met de scheppingshypothese die uitgelegd wordt in de *Sāṃkhya Darśana*, het wetenschappelijk-filosofisch stelsel waarmee Yoga verbonden is.

Sāṃkhya zegt dat de oorspronkelijke toestand van het universum of de schepping, de toestand van **avyakta** (ongemanifesteerd) is. In deze toestand, ook **pralaya** (opgelost) genoemd, zijn de drie basisbeginselen of **triṣṇa** – **sattwa**, **rajas** en **tamas** – in evenwicht. Er vindt dan alleen een *homogene* activiteit plaats (sattwa wordt omgezet in sattwa, rajas in rajas en tamas in tamas).

Dit harmonische evenwicht wordt verstoord door de *heterogene* activiteit van rajas, het principe van activiteit. Rajas werkt dan in op de andere twee ṣṇa’s en de onderlinge wisselwerking die op gang komt veroorzaakt het begin van de manifestatie of

sr̥ṣṭi (schepping). Er volgt een langdurig proces van **sarga** (evolutie) en **pralaya** (oplossing, involutie, terugkeer naar de toestand van **avyakta**).

Deze hypothese is minstens 2700 jaar oud!

Hoe dan ook, we blijven gemakshalve maar bij de moderne “Big Bang”.

De aangehaalde *oerenergie*, die de oervorm is van alle soorten energieën die we kennen en van alle materiële bouwstenen in kosmos, noemen we **prāṇa**.

Dus: *prāṇa is ‘oerenergie’...*

PRĀṆA IS SCHEPPENDE ENENERGIE

Laat ons nu proberen een beeld te vormen van wat er gebeurde als gevolg van de “Big Bang”.

De ongelimiteerde hoeveelheid energie die opgeslagen lag in het ‘oeratoom’ werd door de ‘grote explosie’ weggeslingerd *in alle richtingen...*

Het *oeratoom* vormt dus het middelpunt van het heelal, van waaruit de aanvankelijke oerenergie (prāṇa) zich in alle richtingen verplaatste, met (volgens onze wetenschappers) een toenemende snelheid. Naarmate de snelheid toenam zette deze energie zich geleidelijk om in subatomaire deeltjes en vormde ze waterstofatomen, de eenvoudigste van alle atomen.

Het ligt niet in mijn bedoeling een wetenschappelijk verslag te geven van dit proces, maar het is nuttig de grote lijnen ervan te volgen.

Deze waterstofatomen gingen over tot de vorming van gigantische gaswolken die onder de invloed van de mysterieuze zwaartekracht samengedrukt werden. Onder de enorme druk in de kern en de daardoor oplopende temperaturen kwam het proces van kernfusie op gang, waardoor waterstofatomen omgezet werden in de zwaardere heliumatomen, enz.

Met andere woorden: zo ontstonden de sterren en de melkwegen...

Tot heden toe kennen we in deze omzetting van lichtere elementen (vanaf waterstof) naar zwaardere en zware (denk maar aan uranium) een totaal aantal van 109 elementen, waarvan er meer dan negentig op een natuurlijke wijze gevormd zijn en de resterende op kunstmatige wijze werden geproduceerd.

Het ganse heelal is opgebouwd uit deze bouwstenen en die zijn dus ontstaan uit de *oerenergie*. Dat wil met andere woorden zeggen dat **alles** wat in het heelal aanwezig is, ontstaan is, gemaakt is, gecreëerd is van deze oerenergie of **prāṇa**.

Eenvoudig gezegd: prāṇa is de grondstof waaruit het heelal geschapen is. En al het geschapene, al het bestaande, bestaat uit prāṇa... Alle zogenoemde materie en alle vormen van energie die we kennen...

Met andere woorden: *ik* ben een product van prāṇa... Een verschijnsel van prāṇa...

Een merkwaardige vaststelling! En, als onze „frank” valt, een moment van **bewustwording**. Van o.a. onze **eenheid** en **verbondenheid** met alles en allen in de schepping. Van onze onverbreekelijke verbondenheid met onze oorsprong. Van het feit dat alles wat je vindt in mij, je dat ook ontmoet in het ganse heelal en omgekeerd...

Daarom noemen we *prāṇa* „scheppende energie”...

SCHEPPING: TOEVAL OF NIET?

Bij het voorgaande rijzen er vanzelfsprekend enkele belangrijke vragen op. Deze worden gesteld sinds de mensheid zich over deze problemen het hoofd boog.

Is deze ontstaans- of wordingsgeschiedenis het product van louter *toeval*, of is dit alles, dit hele proces van „schepping”, een *planmatig gebeuren*, ontworpen door de „Grote Architect” of de „Grote Bouwmeester” of, kortweg, door God?

Het antwoord daarop is niet eenvoudig.

Sedert mensenheugenis staan hier twee kampen tegenover elkaar. Ook onder de moderne wetenschappers heerst geen eensgezindheid. Om uit te gaan van een ‘planmatig gebeuren’ hebben we ergens de behoefte aan een ‘Schepper’, een God... Maar voor de wetenschapper is het begrip God een kwestie van geloof. Gods bestaan kan niet bewezen worden, althans niet met de door de wetenschap gehanteerde beginselen. Deze laten alleen toe de gemanifesteerde werkelijkheid, de *wereld der verschijnselen*, te onderzoeken, en niet de *niet-manifeste Oorzaak*.

Voor de wetenschap ligt het willekeurig begin van de schepping in het oeratoom, en hun onderzoek kan zich niet uitstrekken tot wat daar mogelijk aan voorafging of tot wat daar mogelijk de *niet-gemanifesteerde Oorzaak* van is.

Reeds in de oeroude Indische wetenschap werd daarover nagedacht en werd dit probleem degelijk onderzocht in de Sāṃkhya Darśana.

In dit bijna drieduizend jaar oude stelsel werd de vraag duidelijk geformuleerd:

Bestaat het gevolg reeds vooraf in zijn materiële oorzaak?

Met andere woorden: bestond het heelal reeds potentieel in het oeratoom? Lag het daarin reeds opgeslagen als een blauwdruk?

Zoals gezegd: er waren en zijn daarin twee tegenoverliggende standpunten:

- er waren de *ontkenners* (het negatieve antwoord van de **Asatkāryavādin**),
- en er waren de *beamers* (het positieve antwoord van de **Satkāryavādin**).

(**a**: niet, **sat**: zijn, **kārya**: oorzaak, **vāda**: doctrine, **vādin**: aanhanger, volgeling)

De ontkenner beschouwen alles wat gevormd is uit de oerenergie als een nieuwe schepping. Het gevolg bestond dus niet in zijn oorzaak of oorsprong. De beamers beschouwen alles wat gevormd is uit de oerenergie als de manifestatie van wat daarin reeds latent aanwezig was.

De satkāryavādin gaat ervan uit dat de mooie zilveren ring die gemaakt wordt door de ambachtsman, reeds latent in het zilver aanwezig was, terwijl de asatkāryavādin zich afvraagt waarom de zilversmid dan zoveel moeite zou moeten doen.

Rationeel gezien ligt het voor de hand dat we instemmen met deze laatste, maar dit is wel de oppervlakkige redenatie van ons beperkt inzicht en van onze beperkte kijk op de werkelijkheid.

Sāṃkhya koos duidelijk voor het vooraf bestaan van de *blauwdruk*. Zoals ook Yoga, Vedānta en de andere Indische stelsels. Deze wetenschappelijke discussie werd in de Sāṃkhya Darśana nog veel uitgebreider en veel dieper gevoerd.

Het voorafgaande is dus een heel summiere weergave van het probleem.

Zoals je echter wel kon merken spreekt ook Sāṃkhya niet over God. Het zegt duidelijk dat we God niet nodig hebben om de *schepping* te verklaren. Laten we dit standpunt laten voor wat het is.

Als we ervan uitgaan dat de schepping *toeval* is, dan moeten we ook de consequenties aanvaarden. Ons leven heeft dan geen zin of doel, behalve wat wij er *toevallig* van maken of willen maken.

Als we echter uitgaan van de blauwdruk, dan aanvaarden we dat alles op een intelligente wijze gepland is en dat alles wat gebeurt een zin en een bedoeling heeft.

Ik kan hier spijtig genoeg nu niet dieper op ingaan. Dat is stof voor minstens een lang artikel op zichzelf of voor een boek. Dan hebben we te maken met het begrip *dharmā*, dat de essentie vormt van het oosterse denken.

Hoe dan ook, als we enig inzicht ontwikkelen in de leer van **karma**, dan begrijpen we dat het woord **toeval** een heel *onwetenschappelijk* woord is, dat enkel gebruikt wordt om ons gebrek aan kennis van het verband tussen oorzaak en gevolg te camoufleren.

Zo spreken we van „toeval” als er zonder een aanwijsbare reden een kader van de muur valt. Toch kunnen er tientallen kleine oorzaken bestaan die culminerend in het vallen van dat kader. Als we ze kennen of in kaart brengen (bijvoorbeeld het jarenlang voorbij denderen van zwaar verkeer, het boren en kloppen in en op de muur door de burens het jaar daarvoor, het met beetjes loskomen van de nagel door het regelmatig afstoffen, enz.), kunnen we een redelijke verklaring geven voor het vallen van het kader. Als we ze niet kennen, spreken we dus van toeval.

Toeval bestaat niet. Iedereen zou dit woord definitief uit het woordenboek moeten schrappen. Gemakshalve blijven we het echter gebruiken.

PRĀṆA IS INTELLIGENTE ENERGIE

Hoeveel mensen zijn er niet die zich als niet gelovig beschouwen (daarmee bedoelen ze dan dat ze geen volgeling zijn van een of andere geïstitutionaliseerde godsdienst),

maar die wel zeggen dat ze denken dat er *een of andere intelligentie* moet zijn, waarvan ze het bestaan wel accepteren?

We kunnen immers niet blind zijn voor de mysterieuze, ongelooflijke samenhang van alles in de schepping. Als ik me niet vergis haalde ook Thomas van Aquino dit aan als één van zijn zogenoemde *godsbewijzen*. We kunnen niet kijken naast de wettelijke regelmaat en orde die heerst in het hele universum, de oneindig veel gestructureerde basiswetten die deze verbazingwekkende orde en samenhang uitdrukken.

Het hele universum vormt een geheel waarin alle kleine onderdelen onverbrekkelijk met mekaar samenhangen. Het heelal is als het ware één structuur, één lichaam.

En zo drukken de oosterse schriften het uit: *het heelal is het lichaam van God*.

Is het dan verwonderlijk als we stellen dat je wel blind moet zijn als je niet ziet dat de hele evolutie van alles uit dat oeratoom één groot intelligent proces is?

Nu bekijk ik het nog enkel en alleen vanuit het materiële standpunt.

Er is echter ook het feit dat de Indische, oeroude wetenschap die ongelooflijke stap gezet heeft van de erkenning van het feit dat *energie niets anders is dan de vormgeving van Bewustzijn*. Hier heeft Sāṃkhya een probleem. Alhoewel ze het niet nodig vinden God er bij te betrekken, toch maken ze dan gebruik van een soort substituut, nl. **Puruṣa** (Zuiver Bewustzijn). Ze zien Zuiver Bewustzijn (Puruṣa) en materie (prakṛti) als van mekaar onderscheiden.

Deze fout wordt echter niet gemaakt in Vedānta en Tantra. Hier wordt juist benadrukt dat er geen scheiding is tussen deze beide. Bewustzijn is het *wezen* en energie en materie zijn de *manifestatie*. Vandaar de symboliek uit de godenwereld: de god staat steeds voor het *bewustzijn* en de godin voor de *energie of manifestatie*. Of begrijp je het zo beter: de god staat voor het niet-gemanifesteerde en de godin voor het gemanifesteerde. Het zijn twee onverbrekkelijk met mekaar verbonden aspecten van het ENE.

Waar het hier uiteindelijk op neerkomt is: de ontwikkeling van de blauwdruk die latent aanwezig was in de oerenergie, in het oeratoom, wordt manifest via een intelligent en bewust proces van evolutie.

Daarom kunnen we zeggen: *prāṇa is intelligente energie*.

Alles tezamen hebben we al een hele boterham. Maar, dit is nog niet alles. We gaan daarom *nóg* een stapje verder.

PRĀṆA IS LEVEN-SCHENKENDE ENERGIE

Het voorafgaande maakt ons duidelijk dat het gigantisch grote universum, met zijn miljarden melkwegstelsels of galactische stelsels, met ieder zijn miljarden sterren of zonnen, een evolutieproduct is van prāṇa of van de met intelligentie begaafde oer-

energie. Alles wat in het heelal aanwezig is, is opgebouwd uit deze oerenergie en was daarin reeds potentieel aanwezig.

Dus ook ons melkwegstelsel, kortweg *de melkweg* genoemd.

En ook ons zonnestelsel met de ons bekende planeten die erin rondcirkelen...

Ook de aarde waarop wij wonen...

En dus ook alles wat er op deze aarde aanwezig is, inbegrepen het exuberante leven in al zijn gevarieerde vormen, vanaf de eencellige amoëbe tot de „kroon van de schepping”, de mens...

Als er op onze planeet leven is, dan is dat een bewijs dat dit leven potentieel aanwezig was in het oeratoom. Maar dan is het ook duidelijk dat het leven geen exclusiviteit kan zijn van onze planeet. Dan moet het leven overal in het universum aanwezig zijn waar de geschikte evolutie heeft plaatsgevonden. Dan verschijnt en verdwijnt het leven, afhankelijk van het feit of deze evolutievoorwaarden al dan niet aanwezig zijn...

Als we uitgaan van het feit dat onze aarde, in het kader van de leeftijd van het universum, betrekkelijk jong is, dan kunnen we begrijpen dat in *miljarden* andere gevallen, op andere plaatsen van het heelal, **Leven** zich veel vroeger kan ontwikkeld hebben en al terug verdwenen kan zijn. En dat op andere plaatsen het leven nog moet beginnen of dat het zich in een heel vroeg stadium van zijn ontwikkeling bevindt.

Leven kan mogelijk bestaan in totaal andere omstandigheden als die van onze planeet. Reeds op aarde bestaat er een ongelooflijke variatie in levensvormen. Zovele soorten zijn reeds verschenen en verdwenen (denk maar aan de sauriërs). Andere, die nu nog bestaan, tarten alle wetten waaraan volgens ons de omstandigheden moeten beantwoorden...

Het is weeral een gevolg van onze blinde conditionering dat we verwachten dat leven alleen kan bestaan in dezelfde of gelijkaardige omstandigheden als deze die op de aarde heersen. We verwachten ook dat intelligente wezens van andere planeten of zonnestelsels (als ze al bestaan) er min of meer zo uitzien als wij. Misschien een andere huidskleur (groene mannekens of lichtgrijze) en met wat afwijkende vormen (een groot hoofd bijvoorbeeld, met grote ogen en een lichaam met weinig ontwikkelde armen en benen). Ik geloof dat we leven op verschillende plaatsen, met mogelijk erg verschillende vormen, moeten verwachten, net zoals het op onze planeet zelf reeds oneindig gevarieerd voorkomt.

Deze gedachten zijn heel wetenschappelijk, al lijken ze misschien sciencefictionachtig. Ook hier kunnen we spijtig genoeg niet verder op ingaan.

Maar, als leven een evolutieproduct is van de oerenergie, dan is het duidelijk dat we kunnen stellen dat

prāṇa is leven-bevattende en leven-schenkende energie.

Als we het voorgaande nu samenvatten, dan kunnen we stilaan een idee krijgen wat prāṇa betekent: een in alles aanwezige en alles doordringende energie die zich in allerlei vormen uitdrukt, maar die toch ook altijd overal, in zijn oorspronkelijke vorm, aanwezig is en blijft.

Een enkel atoom, een ster, een melkweg, maar ook mijn gedachten, mijn leven, mijn liefde en mijn haat – het zijn allemaal creaties van prāṇa.

Als totaal conclusie kunnen we zeggen:

**Prāṇa is oerenergie, scheppende energie,
intelligente energie en leven-schenkende energie.**

EEN DIEPERE KIJK OP DE DINGEN

Ongeveer dertig jaar geleden had ik een boeiend gesprek met een Belgische dokter in Duitsland. Toen ik deze dokter een schets gaf van het voorgaande, voelde ik hoe hij geleidelijk aan verstrakte in zijn denken. Hij vond dit maar niets. Ver gezocht en onwaarschijnlijk. Zeker toen ik hem vroeg waarom een atoom waterstof een atoom waterstof was, of waarom het is zoals het is en niet iets anders... Hij bleef mij het antwoord schuldig. Volgens hem was dit louter toeval.

Ik vertelde hem, gesteund door de voorgaande inzichten, dat een atoom waterstof een atoom waterstof is omdat het de uitdrukking is van een geconditioneerde vorm van bewustzijn. Zoals ook al de andere bestaansvormen. Voor de dokter was dit absurd. Hij verweet mij dat ik dacht zoals de „primitieve” animisten, voor wie elk voorwerp „beziel” is.

En dat is het juist. Natuurlijk niet op de simplistische wijze van de eenvoudige vorm van deze primitieven, die aan een steen of een boom een ziel of geest toekennen: de geest van de steen wordt aanbeden en er worden offeranden aangeboden. Neen, niet zó.

Maar wel op de inzichtelijke en intelligente wijze van „begrijpen”, met iets van de *huiver* van de mystieke ervaring erin aanwezig, waarin we erkennen dat elke steen en ook elke boom een bewustzijn heeft, dat zich in deze steen en boom manifesteert of uitdrukt. De steen en de boom vervullen ons op die manier met diep ontzag voor het *wonder* van de schepping als de oneindig gevarieerde vormen waarin **Dāt** (God?) zich manifesteert. Het vervult je hart met de vreugde en de liefde die ook Sint-Franciscus beleefde, toen hij doorstroomd werd van deze gevoelens van aanbidding voor dit wonder, terwijl hij met de dieren en de bomen sprak...

Voor wie uitsluitend (conditionering die blind maakt) leeft met een rationele geest, is dit onbegrijpelijk, gekkenpraat. En toch... deze zienswijze van het levend heelal, gedragen door een (onpersoonlijke?) intelligentie, is de meest realistische die je kan denken. En stilaan wordt het ook zo bekeken door een groeiend aantal wetenschappers.

Het blinde onbegrip is meestal te vinden bij de pseudo- en semi-wetenschappers, die een universitair diploma hebben gehaald door te blokken en een geslaagd examen af te leggen, maar die zelf nooit diepere vragen stellen en die de rest van hun leven blijven napraten wat ze geleerd hebben.

De laatste jaren zijn er verschillende interessante boeken geschreven door wetenschappers die vervuld van verbazing vaststellen, dat de meest recente wetenschappelijke ontdekkingen op een of andere manier reeds geformuleerd werden in de klassieke Indische en Chinese literatuur (bijvoorbeeld de bestseller: „De Tao van Fysica” van Fritjof Capra).

Ik heb gedurende enkele jaren als reisleader gewerkt voor „Touring Club”. Ik deed zo enkele reizen per jaar en op een bepaald ogenblik had ik een *abonnement* op Rusland. Soms ging ik om de twee weken een week naar Moskou en Sint-Petersburg (voorheen Leningrad). Het was de periode van de *Glasnost* en de *Perestrojka*. Kortom, de overgang van de vroegere USSR naar het GOS.

Ooit vertrok ik naar de USSR en kwam er nooit van terug. Ik keerde wel terug van het GOS, waar ik niet naartoe gegaan was. Het land veranderde van naam tijdens mijn verblijf daar.

Voor de Russen was dit een ongelooflijke periode, vol materiële ongemakken en vol geestelijke onrust, als gevolg van de verkregen vrijheid. Een nieuwe wereld ging voor hen open. Er was een brandend verlangen naar kennis van voordien niet toegelaten denken. Er was een grote behoefte aan boeken over Yoga en Spiritualiteit. Ik heb er hier en daar wat uitgedeeld aan hongerige geesten. Vooral aan een van mijn vrouwelijke, lokale gidsen.

Zij was een enigszins gesloten en mysterieus overkomende vrouw, met een grote, professionele kennis van de Russische iconen. Mijn groep was onder de indruk en iedereen dacht dat ze een stiekeme Russisch-orthodoxe gelovige was. Toen het haar gevraagd werd, ontkende ze resoluut. Toen iemand haar vroeg of ze dan niet in God geloofde, antwoordde ze rustig met ‘Njet’. Ze geloofde noch in God noch in Zijn bestaan, maar ze *wist* dat God bestaat en ze leefde ermee. Mijn groep was het noorden kwijt. Zoiets vonden ze onbegrijpelijk. Ik glunderde vol van warmte om dit inzichtelijk antwoord.

Terwijl we naar Zagorsk (het Vaticaan van de Russisch-orthodoxe kerk) reden, had ik een kort maar diepgaand gesprek met haar. Ze vertelde dat haar inzichten het gevolg waren van haar eigen speurtocht en ze gaf me enkele diepgaande opvattingen mee over het heelal en zijn ontstaan en bestaan. Ze had echter nog een barrière waar ze niet voorbijkwam. Het beeld dat ze schetste vind je hierboven uiteengezet; alleen ontbrak er een schakel...

Ik vertelde haar kort over de zienswijze dat materie niets anders is dan de uiting van bewustzijn en dat dit laatste de essentie van alle verschijningsvormen is. Tijdens mijn uiteenzetting zag ik de diepe ontroering die op haar gezicht verscheen, samen met een soort lichtende verbazing. Ik weet dat zij een schok kreeg. Ze vertelde het me. Mijn korte uitleg had voor haar de deur geopend waar ze niet langs kon. Ze vertelde me dat haar geest was opengegaan en dat ze een moment van *Verlichting* beleefde... Een moment van *Satori*.

Rusland was prachtig, op een onaangename manier. Maar dit ene moment met mijn gids op de bus maakte al die reizen met hun ongemakken voor mij zinvol.

KINDEREN VAN DE ZON

In de oude culturen aanbaden de mensen de zon. Ze werd beschouwd als een God.

In Griekenland heette de zonnegod *Helios*, bij de Egyptenaren was het *Amon-Re* of *Aton*. Ook alle andere volken uit de oudheid hadden hun zonnegod, zoals de Assyriërs, de Chaldeeën, de Babyloniërs, de Sumeriërs, en de volken van India, China, alsook de Inca's in Peru en de Olmeken, Tolteken, Maya's en Azteken in Midden-Amerika, enz.

Onbegrijpelijk voor ons verlicht verstand.

We hebben dan ook een gevoel van meewarigheid en we beschouwen al deze mensen als enigszins primitief en achterlijk. Zij wisten niet beter.

Maar is dit zo?

Als we het bekijken met het nieuwe inzicht dat alles een evolutieproduct is van *prāṇa*, dan is onze zon daarvan een intelligent, scheppend en leven schenkend voortbrengsel. Dan is de zon een vorm van geconditioneerd bewustzijn (een god?) die zich juist daardoor uitdrukt als deze scheppende vorm, waarin waterstofatomen tengevolge van de kernfusieprocessen omgezet worden in de zwaardere elementen. Waaruit eveneens aan de periferie van de hete gaswolk, kleinere delen condenseerden die we kennen als de planeten.

Wat zijn de planeten dan anders dan een deel van de zon, opgebouwd uit de energie van de zon, gemanifesteerd door het bewustzijn *zon* ? De aarde en de planeten zijn gemaakt van *zonnestof* en gevormd door *zonne-intelligentie*.

Ik, als levend wezen op deze aarde, ben dus ook gemaakt van *zon*. Ik ben een deel van de zon... De zon is dus mijn oorsprong. Mijn „Vader” of Verwekker. Ik ben een „Kind van het Licht”. Gemaakt uit Licht. Een intelligent stuk Licht. Als ik een geest heb of ben, is die ook een product van de zon, van de zonnegeest of van het zonnebewustzijn.

In Yoga en Sāṃkhya beschouwt men *geest* niet als onstoffelijk, maar *geest* is een verzamelnaam voor een aantal fijnstoffelijke elementen. Daar heeft men dus geen eeuwig probleem met het conflict van het verschil tussen geest en stof. Stof (materie, energie) is vormgegeven Bewustzijn en ook *geest* (denken, voelen, willen) is vormgegeven Bewustzijn.

Met deze inzichtelijke kijk op de zaak lijkt het wel alsof de moderne, intelligente en rationele mens meewarig moet bekeken worden omdat hij blind is en het niet *ziet* of *verstaat*.

De *Zon* is mijn Vader, Schepper, Verwekker en Oorsprong. Ik leef door de zon en van de zon en ik ben zon. Deze stap naar erkenning en vandaar naar 'aanbidding' (en wat is dat anders dan erkenning?) is een mini-stap.

De oude zoonaanbidders waren geen „domme dwazen”. Zij begrepen en aanvaardden een feitelijkheid. Als je nog nooit de *Zonnehymne* van farao Echnaton gelezen hebt, wordt het hoog tijd. Zij behoort tot de wereldliteratuur en is een product van wat mis-

schien één van de grootste geesten uit de geschiedenis van de mensheid is. Aan Hem danken de joden, christenen en moslims waarschijnlijk hun geloof. Alleen was wat Hij zei en deed ver vooruit op wat zelfs nu nog komen moet, en zijn de vermelde godsdiensten daar slechts afschaduwingen van.

Hij was een *zonaanbidder*.

KINDEREN VAN DE AARDE

Zoals de zon een *schepsel* is van *prāṇa* of oerenergie, zo is dat natuurlijk ook de aarde. Maar, dichterbij, is de aarde een *schepsel* van de zon.

De aarde is gemaakt van zon.

De aarde *is* zon.

En alles wat zich op de aarde bevindt en er deel van uitmaakt, is een *schepsel* van de aarde.

Ikzelf ben gemaakt van aarde, opgebouwd uit aarde. Mijn lichaam is opgebouwd uit de atomen die deel uitmaken van de aarde en die dus zon in oorsprong zijn. Daarom beschouwen de zieners sinds altoos de aarde als hun *Moeder*. Daarom noemen wij de aarde „Moeder Aarde”. Wij zijn uit haar geboren.

Niet alleen materieel, maar ook geestelijk. Het leven op aarde is het geschenk van onze Moeder. Het wordt gevormd uit intelligentie en energie. Mijn denken en voelen en willen zijn manifestaties van de godin Aarde.

Wanneer men dit begrijpt, gaat er een wereld open. Onze échte verbondenheid met aarde en zon worden vanzelfsprekend en klaar. Geen symbolen of mythologieën, neen, maar Werkelijkheid.

Ik bèn zon en ik bèn aarde.

Zoals reeds gezegd is mijn lichaam (grofstoffelijk, fijnstoffelijk en causaal of oorzakelijk) opgebouwd uit de atomen van de aarde. De onzichtbare, inherente intelligentie vormt uit aarde alle vormen, mineralen, planten en dieren, waartoe ook de mens behoort. De intelligente energie bouwt de structuren op van de aminozuren. Zij vormt aarde tot genen en chromosomen. Dus zij zorgt er voor dat uit de zaadcel van mijn vader en de eicel van mijn moeder het kind gevormd wordt dat ik ben, met alle eigenschappen die opgeslagen liggen in mijn genen.

Het ontstaan van het complexe leven is geen gevolg van toeval, maar van lichtende intelligente energie. Het is Bewustzijn dat de genen doet ontstaan en vorm geeft.

Wij zijn toch zo eng naïef te denken dat wij de mysteries van het leven hebben ontrafeld. Eerst toen we onderscheid konden maken tussen atomen, moleculen en cellen; daarna toen we atomen konden ontleden in een kern en elektronen in een baan daaromheen. Of in het dóórdringen tot in de celkern en we daar de chromosomen en de genen aan het licht brachten.

Maar al deze ontdekkingen hebben het mysterie van het leven helemaal niet ontraadseld. We hebben alleen een nauwkeuriger beschrijving kunnen geven van de verschijnselen.

Een *beschrijving* van het uiterlijk, de vorm en de functie.

Maar niet het *waarom*. En daar ligt het mysterie.

Een goede kennis en vriend van me is een wetenschapper. Enkele jaren terug zei hij vol trots dat de wetenschap op het punt stond het bewijs te kunnen leveren, van hoe het bewustzijn geproduceerd werd door de elektrochemische reacties in onze hersenen. Ze zouden dus het raadsel van het bewustzijn oplossen.

Ik heb hem geantwoord dat hij heel gerust mocht zijn en dat hij op zijn beide oren kon slapen, want dat de wetenschap dat nooit zou kunnen verklaren, laat staan bewijzen. Omdat het niet de hersenen zijn die het bewustzijn produceren, maar omgekeerd het bewustzijn dat de hersenen vormt en maakt. De wetenschap zal hoogstens het *verband* kunnen aantonen tussen beiden, maar niet de *oorzaak*.

Kortom, ik ben genetisch wat het bewustzijn met zijn intelligente, scheppende energie gecreëerd heeft.

Als ik morgen sterf, begint mijn lichaam te ontbinden, omdat de geconditioneerde vorm van bewustzijn, die tot op dat ogenblik aan de basis lag en er de bindende eenheid van uitmaakte, blijkbaar zijn functies niet meer kon verrichten. Mijn lichaam valt dan uiteen in afstervende cellen, die geen voeding meer krijgen en uiteindelijk in moleculen en atomen. Deze vormen voedsel voor de in de bodem levende wezens van plantaardige en dierlijke oorsprong.

Stel je voor dat naast het kerkhof een tuin ligt waar de eigenaar bloemkolen kweekt. Het is dan goed mogelijk dat wat vandaag deel uitmaakt van mijn lichaam, genuttigd wordt door de bloemkolen. Als dan mijn vrouw bijvoorbeeld één van deze bloemkolen klaarmaakt, kan ze een deel van mijn lichaam verwerven en eigen maken...

Gekke gedachte niet?

Maar dat gebeurt zelfs al tijdens mijn leven. Hoeveel cellen sterven er dagelijks af? Denk je dat dit allemaal verloren gaat? Vergeet het maar. Alle atomen die deel uitmaken van deze aarde, blijven deel uitmaken van deze aarde. Zij worden steeds opnieuw gebruikt in steeds andere bestaansvormen, waarvan ze dan de bouwstenen uitmaken...

Staat er niet in de Bijbel:

„Stof zijt ge en tot stof zult ge weerkeren.”

Wel, dit is letterlijk zo. Je kan misschien best wat spelen met de woorden om het bewustzijn van wat er staat te verdiepen...

Aarde zijt ge en tot aarde zult ge weerkeren.

Of nog:

Zon zijt ge en tot zon zult ge weerkeren.

Of misschien tot slot:

Prāṇa (oerenergie) zijt ge en tot prāṇa zult ge weerkeren.

En als je dan beseft dat de eerste manifestatie van deze oerenergie *Prāṇava* wordt genoemd, of *AUM*, dan beseft je dat ook jij het *Woord bent*...

Of ultiem:

Zijn zijt ge en tot Zijn zult ge weerkeren.

En dát is de zin van ons bestaan volgens alle oosterse filosofieën en dus ook volgens Yoga. Dat is wat men *Bevrijding* of *Verlossing* noemt...

Dat is ons aller ultieme dharma.

In OM en PREM.





Śiva en Pārvaṭī – Bewustzijn en Energie

DENKEN OF GEDACHT WORDEN

Door Ātma Muni

DE MENS, EEN DENKEND WEZEN?

Als mensen gaan wij er prat op dat wij ons fundamenteel onderscheiden van de dieren door het feit dat wij ‘denkende’ wezens zijn. Soms ook uitgedrukt door het aanvaarden dat wij als enige schepselen van deze planeet een *ziel* hebben.

Reeds van in mijn kinderjaren wekte deze gedachtegang een sterke weerstand op in mijn wezen. Ik vond dit een onverantwoord elitair standpunt.

De dieren werden „neergeklasseerd” tot schepselen die dus *niet konden denken*, maar die bestuurd werden door een vaag en schimmig *instinct*. Persoonlijk ben ik van mening dat er geen woord is dat zo „stinkt” als het woord „instinct”.

Als kattenliefhebber heb ik bijna mijn hele leven katten gehouden als huisgenoten. En niet zelden stond ik versteld van de complexiteit van de handelingen *met voorbedachten rade* van deze intelligente dieren.

Zo heb ik dikwijls mijn kat geobserveerd wanneer ze door het raam zag dat er vogeltjes in de tuin zaten. Met een ongelooflijke subtiliteit gleeed ze dan *geruisloos* door de kattendeur, er voor zorgend dat haar staart heel langzaam het deurtje achter haar liet dichtklappen. Vervolgens gleeed ze links door de haag van de burens, om door hun tuin te sluipen onder de beschutting van voormelde haag. Daarna sloop ze achter in de tuin, onder de beschutting van struiken terug in de onze, om daar de argeloze vogeltjes te observeren tot op het geschikte ogenblik, om dan met een flitsende katten-sprong vooruit te schieten. Ik moet erbij vertellen dat deze vogeltjes zich heel erg bewust waren van het gevaar van onze kat(ten) en de normale plaats vanwaar zij dit gevaar konden verwachten: onze achterdeur met kattendeur.

Zo hebben ook alle katten die ik hield regelmatig gebruik gemaakt van de brievenbus in de voordeur, om, wanneer ze op straat waren, er mee te kleppen om binnengelaten te worden. De ene kat leerde het waarschijnlijk van de andere. Zolang dit overdag gebeurde, was dit een aangename attractie en een nuttig gebruik. Maar soms bleef een kat wel eens buiten en als die dan ’s nachts om vier uur kwam „bussen”, viel dat helemaal niet mee. Ik moet niet vertellen dat dit ondanks alles wel regelmatig gebeurde! Eén van mijn katten – een kater – „Mozes” genaamd, maakte het nog bonter. Als wij niet vlug genoeg uit ons bed waren om „meneer” binnen te laten, probeerde hij het achtereenvolgens bij onze verschillende burens. Waarschijnlijk met het gedacht in het

achterhoofd: „Als ik maar een dak boven mijn hoofd heb.” De burens wisten dit meestal niet erg te appreciëren...

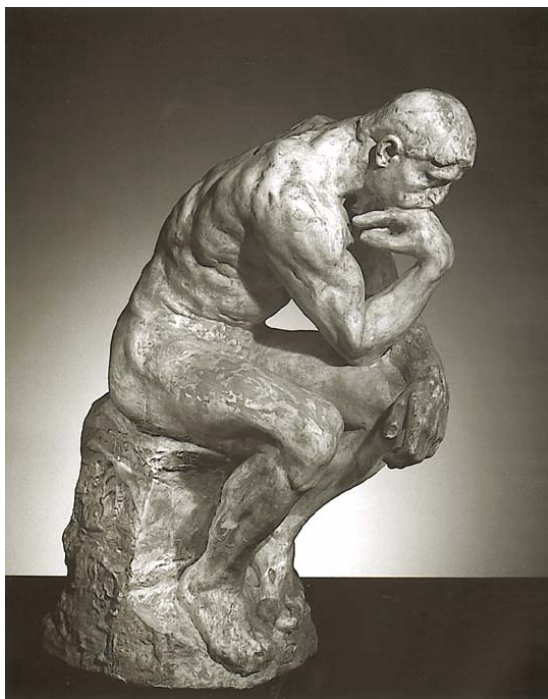
Voorgaande heeft enkel als bedoeling duidelijk te maken dat wij, wat „dierenverstand” betreft, verder moeten kijken dan onze neus lang is en dat we moeten afdalen van onze ivoren toren van superioriteitsgevoel.

Natuurlijk staan wij op de evolutieladder voor wat verstand en denkvermogen betreft een aantal sporten hoger dan onze broeders de dieren. Maar we mogen er niet van uitgaan dat wij op de bovenste sport van de ladder staan. Wij zijn enkel en alleen een *meer gevorderd* evolutieproduct.

Toch beschouwen wij ons nog steeds, ondanks alles, als het enige *denkende wezen* op deze planeet. Maar is dit werkelijk zo? Zijn wij écht denkende wezens? Besturen wij ons leven vanuit ons denken?

WAT BETEKENT HET WOORDJE *MENS*?

Onze taal, het Nederlands, behoort tot de Indo-europese taalfamilie. Samen met zowat alle talen die gesproken worden in Europa, over Azië, tot en met de talen van Noord-India. Daartoe behoren verschillende subfamilies die wij o.a. kennen als de Germaanse talen (Duits, Engels, Nederlands, enz), Romaanse talen (Frans, Latijn, Italiaans, Spaans, enz.), Slavische talen (Russisch en de verschillende talen van Oost-Europa). Maar ook Perzisch en, zoals gezegd, de talen van Noord-India, waaronder het oude Sanskriet, het moderne Hindi, Bengali, Punjabi, enz.



DE DENKER van Auguste Rodin

In Europa zijn er enkele talen die *niet* tot deze taalfamilie behoren, maar die vreemde inwijkelingen zijn, waaronder als voornaamste het Fins, het Hongaars en het Estlands gelden en die alle tot de Fins-Oegrische taalfamilie behoren.

De oudst bekende Indo-europese talen zijn het Hettietisch, dat gesproken werd in de regio van het huidige Turkije, het Avestisch, het Oud-Perzisch uit de (Zend-Avesta) en het Vedisch (de voorloper van het Sanskriet en er meestal mee vereenzelvigd).

De gehele klassieke literatuur van Yoga, Vedānta, enz. is geschreven in het Sanskriet, dat dus geldt als een van de brontalen waaraan al de voornoemde Indo-europese talen verwant zijn en die ervan afgeleid zijn.

In het Sanskriet kent men het begrip **manas**. Dit betekent: *denkvermogen*, meer in de zin van *zintuiglijk denkvermogen*, *waarnemend kennisorgaan*.

Ons woord *mens* is etymologisch afgeleid van dit begrip *manas* (of van **Manu**, de Indische Noach, mens). Dit is dus een duidelijke aanduiding van het feit dat wij ons reeds sinds oude tijden aanduiden met „denkend wezen”. Verder zijn in onze moderne talen volgende woorden eveneens etymologisch verwant met *manas*: man, mens (Ndl.), mensdom (Ndl.), man (Eng.), *mankind* (Eng.), *mens* (Latijn § geest, verstand, denken – „*mens sana in corpore sano*” of „een gezonde *geest* in een gezond lichaam”).

Algemene conclusie: de mens is een *denkend wezen*.

Alleen moeten we ons afvragen wat we daaronder kunnen verstaan.

Dat de mens de *mogelijkheid heeft* om te denken of om het te ontwikkelen, is overduidelijk.

Of hij dat *doet* is heel wat anders...

Als we met een kritische blik om ons heen kijken, is het kristalklaar dat de doorsnee mens niet *denkt*, maar *gedacht* wordt. Zoals we eveneens gerust kunnen stellen dat de doorsnee mens niet *leeft*, maar *geleefd* wordt. En dat betekent een onbewust leven, waarin de mensen de speelbal zijn van de *omstandigheden*...

DOOR WELKE INVLOEDEN WORDT ONS LEVEN (DENKEN) GEREGEERD?

Omstandigheden is een te vage aanduiding. Laten we eens nagaan wat we daaronder in realiteit moeten verstaan.

We kunnen best vertrekken van het *begin*, onze geboorte.

Maar... is onze geboorte wel het begin? En zo niet, wat is dan het echte begin?

Op deze vragen hebben we tot op heden toe nog geen afdoend antwoord. Wel zijn we ons meer en meer bewust geworden van het belang van de periode van de negen maanden durende zwangerschap. De periode dus waarin we ons ontwikkelen in het moederlichaam, tot aan onze geboorte.

Ging men er vroeger van uit dat een pasgeboren baby een „onbeschreven blad” (*tabula rasa*) was, dan houdt men nu rekening met het feit dat er reeds een uitgebreid *voorwoord* in dit nieuwe „boek-van-het-leven” is gedrukt. Een zich in de baarmoeder ontwikkelend kind doet tijdens die lange periode een ongelooflijk aantal indrukken op.

Anderzijds kunnen we ook rekening houden met *reïncarnatie*, de gedachte dat onze geboorte niet een nieuw leven is, maar de voortzetting van een oneindige reeks voorgaande levens, zoals ruim meer dan de helft van de mensheid gelooft. De meeste van de klassieke culturen aanvaarden deze gedachte in één of andere vorm. Ook alle oosterse culturen sluiten reïncarnatie in, en dat sedert mensenheugenis. Zelfs in het aanvankelijke christendom was dit geloof wijd verspreid, tot het op een concilie werd afgevoerd.

Maar laat ons, gemakshalve, uitgaan van een nieuw leven, waarvan de geest dus een *onbeschreven blad* is bij de geboorte of, als je erop staat, bij de conceptie. Dit wil zeggen: een inhoudsloze geest.

Vanaf het vroegste stadium komen er allerlei *ongedifferentieerde zintuiglijke* indrukken binnen, die opgeslagen worden in wat we doorgaans het onbewuste of het onderbewustzijn noemen. Denk maar aan de onsamenvangende reeks troetelwoordjes, die de moeder en andere familieleden bij herhaling gebruiken om hun liefde uit te drukken: „Me zoeteke, me poezewoeschatteke, lailailailala, me poezeminneke” en dergelijke dingen meer.

Telkens (het zou mooi zijn om eens een optelsommetje te maken) verschijnt het gezicht van de moeder boven het gezichtje van de baby. Zoals later eveneens bij alle andere waarnemingen zal gebeuren, gaat onze kennis geleidelijk over van een vage, ongedifferentieerde waarneming naar een rijkere, meer gedetailleerde en bepaalde vorm. Op den duur zondert het kind uit de veelheid van omringende vormen dát deel af, dat het gezicht van moeder is, en verbindt dit beeld met de bijhorende stem en de warme gevoelens van liefde.

Zo *herkent* de baby beetje bij beetje de belangrijkste dingen uit zijn omgeving, geladen met de bijhorende gevoels sfeer, en begint het erop te reageren. Later komen daar meer en meer mensen bij, familie, vrienden, bekenden, burens, enz. En ook de voorwerpen uit de onmiddellijke omgeving.

In een nog latere fase komt dan eindelijk de eerste min of meer gestructureerde invloed van de kindertuin, gevolgd door het onderricht van de basisschool, middelbaar onderwijs en dergelijke meer.

Maar zelfs daar kan men niet spreken van *hechte, logische structuren*. Daarvoor mist elke vorm van onderwijs de zo noodzakelijke fundamentele basis. Alle onderwijs vertrekt vanuit een maatschappelijke context en een maatschappelijke behoefte en zinging. Onze kinderen worden opgevoed met de heersende normen van de maatschappij, en ze worden klaargestoomd om later in deze maatschappij op een nuttige manier te fungeren.

Als we dit proces bekijken, vanaf de geboorte tot aan de dood, dan lijkt de hele *vulling* van ons leven (van onze geest) wel één grote komedie in vele episodes. Het is alsof men een grote warhoop van allerlei materialen ter beschikking stelt aan de bevolking (of aan een groep architecten), en ze aanspoort daarmee een geschikt bouwwerk te creëren. De ene begint aan de bouw van een kathedraal, een andere aan een feestzaal, een derde aan een paleis, een vierde aan. Allemaal gebruiken ze het beschikbare materiaal, met ieder zijn eigen plan, of erger nog: zonder enig plan. Het eindproduct zal een de fantasie overschrijdend gedrocht zijn dat op geen enkele manier beantwoordt aan welk plan dan ook...

Zo wordt dus onze geest gevuld en gevormd.

Het lijkt een wonder dat wij toch nog kunnen functioneren en soms zelfs nog in staat zijn door te dringen tot de *echte fundamenten* van ons bestaan.

Het betekent echter dat we onvoorstelbaar sterk geconditioneerd zijn.

Bekijk het nuchter: wij leven met de kennis(elementen) die we op deze lukrake manier opdoen. Zij zijn het enige materiaal waarover onze geest beschikt en ze bepalen onze leefwereld, onze opvattingen, onze verlangens, onze angsten, kortom: alles.

Zoals ik bij herhaling zeg: „Indien je geboren was in Casablanca, in Marokko, dan zat je nu elke vrijdag in de moskee.” Niet meer of niet minder. Behalve, als je er in lukt

om *bewust te worden*, en je aan een queeste begint, op zoek naar de antwoorden (hét Antwoord), op de basisvragen van het leven (Yoga!).

Maar... dan word je een buitenbeentje, een vreemde, een rare, een speciale, in je eigen vertrouwde omgeving.

Samenvattend kunnen we zeggen, dat *ons leven zich voltrekt vanuit een centrale (onze hersenen), gestuurd door onze geest (ons bewustzijn), en via onze zintuigen op een ononderbroken wijze indrukken opneemt (waarnemen), om er vervolgens op te reageren. Voor deze waarneming hebben we dus ons sensorisch zenuwstelsel dat informatie doorstuurt naar onze biologische computer, van waaruit vervolgens via ons motorisch zenuwstelsel bevelen gegeven worden aan onze armen, benen, enz.*

Waarnemen en reageren, dát is de inhoud van ons leven.

Daartussenin zit natuurlijk een heel gevarieerd proces van ordenen en analyseren van de waarnemingen (van onze kennis). Althans, de mogelijkheid daartoe.

De kwaliteit van ons leven (essentieel) hangt nu af van verschillende factoren. Via welke kanalen nemen wij informatie op? Welke informatie (kieskeurig waarnemen en selecteren) nemen wij op (laten wij toe) en hoe gaan wij om met deze informatie, hoe reageren wij daarop? En... reageren wij al dan niet, en doen we dit bewust?

Het antwoord op deze vragen is van enorm belang, want het laat ons toe bewust te worden en bewust te leven (bewust in te grijpen) zodat we zelf mee de kwaliteit van ons leven bepalen.

DE VERSCHILLENDE BRONNEN VAN BEÏNVLOEDING

Zoals gezegd: we zijn verbonden met de buitenwereld via onze zintuigen en ons sensorisch zenuwstelsel.

▫ ONS EIGEN LICHAAM

Voor ons is de buitenwereld echter ook ons eigen lichaam, waarover wij constant informatie ontvangen. Veel van die informatie wordt geregistreerd in ons onderbewustzijn – we zijn eraan gewoon en we nemen er niet bewust notie van. We worden er ons meestal slecht bewust van als er iets verkeerd loopt, of gewoonweg ánders. Dan wordt onze geest voortdurend geplaagd, bestormd, met signalen... Bijvoorbeeld als we pijn hebben (tandpijn!), of een zwaar gevoel in de maag, of hongergevoel, of een slapende voet, enz.

Een gevoel van pijn is een storing die wij liever kwijt zijn en die de kwaliteit van ons leven aantast.

▫ ONZE OMGEVING BUITEN ONS EIGEN LICHAAM

Via onze normale, grofstoffelijke zintuigen

Veel van wat wij zien, horen, ruiken, proeven, tasten enz., beroert ons niet direct, omdat de waarnemingsprikkels niet sterk genoeg zijn om onze bewustzijnsdrempel te overstijgen. (De prikkels zijn er en ze worden wél geregistreerd in ons onderbewustzijn, dus indirect hebben ze op lange termijn wel invloed.) Wanneer echter de

waarnemingsprikkel onze bewustzijnsdrempel wel overstijgen, oefenen ze normaal direct invloed uit op onze geest en bepalen ze mee onze gevoelens en globaal, onze ingesteldheid of onze “mood”, ons humeur...

Ik zie een beeldmooie vrouw en ik krijg een adrenaline-opstoot... Ik ontmoet een goede vriend die ik lange tijd niet meer gezien heb, en mijn dag kan niet meer stuk. Ik zie de persoon die mij zwaar belastend heeft en ik zak weg in haatgevoelens, rancune, enz.

Hetzelfde gebeurt met de andere zintuigen. Ik hoor een mooie melodie en mijn zwartgallige stemming slaat om in opgewektheid of in een nostalgische weemoed, enz.

Via onze fijnstoffelijke zintuigen

Onze geest wordt niet alleen constant blootgesteld aan een bombardement met de normale zintuiglijke indrukken, maar staat ook, subtieler en dus onbewuster en gevaarlijker, bloot aan fijnstoffelijke zintuiglijke indrukken.

De Yogapsychologie onderscheidt drie lichamen:

- het **grofstoffelijk lichaam** of **sthūla śarīra**: ons normale fysieke lichaam met zijn grofstoffelijke zintuigen.
- het **fijnstoffelijke lichaam** of **sūkṣma śarīra**, ook astraal lichaam of geesteslichaam genoemd. Dit omvat o.a. ons denkvermogen, ons gevoel en onze wil en tevens onze subtiele zintuigen, de bron van wat we de paranormale waarneming noemen.
- het **oorzakelijke (causale) lichaam** of **kāraṇa śarīra**: het ideeënlichaam of de blauwdruk van onze verschijningsvorm

Zoekt men bij ons, in de in wetenschappelijke kringen nog steeds laatdunkend bekeken parapsychologie, vergeefs naar een zinvolle verklaring voor verschijnselen als telepathie, helderziendheid, enz., dan heeft men daar in de Yogapsychologie al sinds oudsher een erg nuchtere, objectieve en wetenschappelijke verklaring voor.

Onze fijnstoffelijke zintuigen werken volgens hetzelfde principe als een zender-ontvanger. Gedachtegolven zijn energieën die zoals radiogolven uitgezonden worden en overal in de ons omringende ruimte aanwezig zijn.

Radio- en tv-golven zijn immers ook overal rondom ons aanwezig en gaan zelfs los door ons heen. Desondanks zien of voelen of horen wij ze niet. Wij kunnen ze alleen hoorbaar of zichtbaar maken als we daarvoor de gepaste ontvanger hebben die we kunnen afstemmen op de juiste golflengte en die we gepast kunnen versterken. Daarom hebben wij een toestel nodig waarin deze ontvanger-versterker aanwezig is.

Onze fijnstoffelijke zintuigen beschikken eveneens over zo'n ontvanger-versterker. Wij zijn onbewust afgestemd op een bepaalde golflengte die overeenkomt met ons

totaal trillingspatroon (zie *AUM, de Heilige Mantra*, AUM-Magazine, volume 5, juni 2000 en volume 7, februari 2001). Zo vangen wij ook voortdurend signalen op, alleen hebben wij niet geleerd hoe deze te decoderen. Soms, als de signalen sterk genoeg zijn, overstijgen zij ook onze bewustzijnsdrempel. Wij krijgen dan zogezegd een inval of denken dat wij iets denken, alhoewel het de gedachten en gevoelens zijn van iemand anders. Wat wij zien of horen, zien of horen wij dus blijkbaar door andermans ogen en oren. Wij zien dan wat iemand anders ziet en horen wat iemand anders hoort (of gezien, gehoord heeft). Sommige geregistreerde voorvallen tonen aan, dat afstand hierbij geen rol van betekenis speelt.

□ **ONZE EIGEN GEESTESINHOUD**

Via onze herinneringen en onze fantasie

Ons onderbewustzijn is als het ware de grote verzamelplaats, waar al onze bewuste en onbewuste indrukken uit ons verleden opgestapeld liggen. Van de bewuste waarnemingen blijft een min of meer duidelijk restspoor over, zodat we daarlangs deze ervaringen terug kunnen oproepen. Bij de onbewuste indrukken is dit restspoor te zwak. Toch kunnen ook deze ervaringen soms teruggebracht worden. Via hypnose bijvoorbeeld.

Wij kunnen bewust herinneringen oproepen, maar heel dikwijls worden deze spontaan naar boven gehaald als er een toevallige link gelegd wordt, als een of andere waarneming of gedachte een herinneringsspoor doorkruist.

Ik zie bijvoorbeeld een boeketje rode rozen en plots denk ik aan de rode roos die ik twintig jaar daarvoor op een heel romantisch moment aanbood aan de vrouw die ik wilde veroveren. De hele gebeurtenis rolt terug af als een film voor mijn (niets ziende) ogen. Plots leef ik in het verleden, met daaraan verbonden alle mogelijke gevoelens. Deze gaan dan mijn gemoedstoestand van nu bepalen, die dan weer wordt overgedragen op mijn omgeving, met alle gevolgen van dien. Een slechte herinnering kan mij nors en bitter stemmen en dus mijn gedrag op dat ogenblik bepalen.

Zo ook maakt mijn fantasie gebruik van deze geheugenopslag en alsook van de actuele waarnemingen, om nieuwe composities te maken met oude, bestaande elementen.

In mijn levendige fantasie schep ik soms allerlei scenario's van mogelijke gebeurtenissen en gevolgen. Er hangt een faillissement boven het hoofd van mijn firma. Dit is mogelijk, maar er zijn nog reddingsmiddelen aanwezig. Toch spelen zich allerlei mogelijke taferelen af voor mijn geestesoog. Ik ben reeds het lijden aan 't ondergaan dat mogelijk het gevolg van dit faillissement zou kunnen zijn. Ik ben dus dagen, weken, niet te genieten voor mijn omgeving, en troosteloos en lusteloos. In werkelijkheid blijkt het faillissement echter niet door te gaan.

Samenvattend kunnen we dus zeggen en begrijpen dat ons denken, en dus ook ons leven, gedomineerd wordt door al deze voorgaande invloeden. Deze bepalen de inhoud van mijn leven. de kwaliteit dus van mijn leven.

Een andere geboorteplaats, een andere woonplaats, andere vrienden en kennissen, zouden dus de inhoud en de kwaliteit van mijn leven drastisch kunnen veranderen. Misschien verbeteren, maar misschien ook verslechteren.

Omdat we deze invloeden meestal lijdzaam ondergaan. Omdat we ons laten denken en laten leven, in plaats van bewust te worden, de touwtjes – voor zover dat mogelijk is – in eigen handen te nemen en zelfstandig, kritisch, realistisch te denken en te leven.

Yoga is een Weg naar Bewustzijnsverdieping en Bewustzijnsverbreding. Zo klinken de bepalingen. Natuurlijk betekenen deze definities veel meer, maar een verandering en een begin in bovenstaande richting zou een heel goede start zijn.

MIJN GEEST IS MIJN GITAAR

Laten we stilaan van de kennis van al het voorgaande gebruik maken om er iets mee te doen. Laten we dus praktisch worden.

Beschouw je eigen geest als je muziekinstrument.

De bovenvermelde invloeden lijdzaam ondergaan betekent iedereen toe te laten je snaren te bespelen. Jij trilt dan volgens de aangeslagen snaren en je leeft (speelt) de melodie die eigenlijk geen melodie is, maar een regelrechte kakofonie, vol disharmonische dissonanten...

Begrijp dat dit het beeld van je leven is.

Leer nu op tijd en stond in te grijpen en zeg tegen iedereen (beleefd als het kan, en anders kordaat) dat *ze met hun poten van je snaren moeten blijven*. Dit zal geen onverdeeld succes zijn, maar elk beetje beterschap is meegenomen. Je hebt het recht *je eigen melodie te componeren of te spelen*. Je hebt het recht je eigen leven in je eigen handen te nemen, op een bewuste manier, en je eigen melodie te componeren volgens je eigen blauwdruk. Natuurlijk rekening houdend met je medemensen.

Probeer bewust op de snaren van jouw gitaar (geest) een harmonische melodie te creëren die de kwaliteit van je leven verbetert.

Je hoeft je dag niet te nemen zoals hij aangeboden wordt.

Je kan je dag tot op zekere hoogte zelf modelleren...

EEN VERHAAL ALS VOORBEELD

Het volgende verhaal berust niet op de werkelijkheid. Elke overeenkomst is louter toevallig.

Op een knusse, gezellige, midweekse winteravond zaten mijn vrouw en ik gezellig voor de beeldbuis. We keken naar een oude zwartwitfilm uit 1937, vol afgrijselijk monogeluid, maar met een boeiend thema.

Voor zover ik mij herinner heette de film “Lost Horizon”. Een film van Frank Capra, met in de hoofdrollen Ronald Colman en Jane Wyatt. Maar het kan ook een vergelijkbare film geweest zijn.

Hoe dan ook, we keken beiden geboeid en geleidelijk aan werden we meegenomen met het verhaal. De film speelde zich af in de jaren dertig, met een steeds dichterbijkomend oorlogsgevaar. Een diplomaat en enkele burgers overleven een vliegtuigcrash boven de Himālaya's. Overleven is veel gezegd. De omgeving is bar en koud. De overlevenden hebben geen geschikte kledij en geen voedsel en in de wijde omgeving is geen teken van leven te bespeuren. Hun overlevingskansen zijn klein en slinken met de minuut.

Kortom, als de dood nabij is worden ze, buiten bewustzijn, gevonden en gered. De hoofdpersoon komt bij en stelt verbaasd vast dat hij in een zacht bed ligt, lekker warm, en aan zijn zijde staat een liefdevolle, charmante vrouw.

Ze komen te weten dat ze gered zijn door een gemeenschap die leeft in een verborgen vallei, afgezonderd van de rest van de wereld. Een bewuste keuze... De gemeenschap werd geleid door een katholieke priester (toen moest dat, nu zou het zeker een boeddhistische monnik zijn) die een samenleving leidde waar vrede, liefde en harmonie alom aanwezig waren. De plaats heette *Shangri-La*.

Na de onderdompeling in deze aartsparadijselijke en liefdevolle omgeving en toestand, worden de geredden, nadat ze bekomen zijn van hun ontberingen, er pijnlijk aan herinnerd dat er in een andere wereld nog plichten op hen wachten. Ze willen dus terugkeren naar huis en naar hun respectievelijke taken.

Het verhaal krijgt een wending, want de geredden mogen de vallei niet verlaten omdat anders het geheim van hun bestaan zou uitlekken en de gemeenschap zijn paradijselijke toestand zou verliezen door het ongewenste contact met de buitenwereld.

Hier verlaten we de film en zetten ons verhaal voort.

Beiden, mijn vrouw en ik, waren diep onder de indruk van deze paradijselijke toestand van liefde, en toen we gingen slapen zweefden we naar boven zonder de trappen te raken. Weldra vertoefden we in de armen van Orfeus, terwijl onze lichamen minstens twintig centimeter boven ons bed op een zachte wolk lagen...

Ik moet jullie niet vertellen dat we wegzweefden in een zalige slaap zonder weerga.

's Morgens stond mijn vrouw op zonder me te wekken. Ze liet me nog even doorslapen terwijl zij zorgde voor het ontbijt en mijn brooddoos voor op mijn werk. Je begrijpt dat zij na zo'n droomnacht ook nu de grond niet raakte, maar naar beneden zweefde en daar nog steeds zwevend, met een glimlach tot aan haar oren, haar huishoudelijke taken verrichtte.

(Ik besef dat ik een heel conventioneel beeld ophang van het roestige rollenpatroon uit de vorige eeuw. Vergeef me daarvoor, het past nu eenmaal in dit verhaal).

Even later werd ik wakker.

Ik had echter in mijn zwevende slaap de onbewuste fout gemaakt mij op mijn wolk om te draaien. Maar op een oncomfortabele manier was mijn linkerarm zo wat gewrongen onder mijn lichaam gekneld geraakt (de wolk gaf blijkbaar niet mee).

Het eerste dat ik vaststelde was een slapende, gevoelloze en bewegingloze arm. Even ongemak en wat paniek tot het bloed terug begon te stromen en de arm zwaar tintelend wat pijn deed.

Ik had dus geen besef meer van de wolk, en dus weg was Shangri-La!...

Onbegrijpelijk dat een mens zo moet wakker worden, ging het door mijn hoofd. Er begint dus weer een rotdag. Loom, zwaar en misnoegd hief ik mijn ledematen van het bed en waggelde naar de badkamer. Terwijl ik in de spiegel naar mijn beslapen tronie stond te kijken, schoot een ergerlijke gedachte door mijn hoofd (opgewekt door mijn ergerlijk humeur): „Ze (mijn vrouw dus) zal toch weer geen Hollandse kaas met mosterd op mijn brood gedaan hebben, zeker? Het laatste wat ik lust... Dus, maar even checken...”

(Van over de trapleuning. „Schat” kon er op voorhand al niet af...)

„Hallo, wat heb je op mijn boterhammen gedaan?”

„Kaas met mosterd, lieveke.”

„Godv..., dat is nu altijd hetzelfde. Kun je er nu verdorie eens niet iets anders opdoen!? Weer smakeloze vreet...”

Ik stond me werkelijk op te winden over die kaas met mosterd, alsof dat nu de kwintessens van het leven was, maar bij mijn vrouw was het de totale ontzuivering. Zij viel met een enkele klap van haar wolk en kwam hard op de tegels van de keuken terecht. De slag raakte vooral haar liefdevolle hart, dat ter plaatse versteende, zoals haar reactie liet vermoeden.

„In 't vervolg maak jij je boterhammen zelf klaar, bullebak. Ik steek er geen hand meer naar uit. Voor jou kun je nu eens nooit iets goed doen. Doofstommen kun je niet helpen, boer...”

Het vervolg van de story laat zich ongetwijfeld raden. (Eigen ervaring of zoiets?)

Mijn vrouw met een rokend gezicht die me geen blik waardig vond en ik met een kop van een Britse Bulldog de deur uit met in mijn tas de doos met boterhammen met kaas en mosterd.

De buurvrouw die buiten stond knikte vriendelijk goedendag: „Koud maar mooi weertje vandaag.” Enig gegrom als antwoord, kop in de grond en zo naar 't werk...

Tot daar het verhaaltje.

Ik hoop dan altijd dat deze man geen chef is op zijn werk, anders beklaag ik zijn personeel.

Toch nog even een sluitstuk.

Toen ik 's avonds vermoeid thuiskwam, was het ochtendgebeuren enigszins vergeten, maar het humeur was gebleven. Ik verlangde enkel naar mijn pantoffels, mijn krant en mijn zetel...

Mijn vrouw had echter de ganse dag voortgeborduurd op hetzelfde thema. Bij 't kuisen had haar geest al de tijd voor allerlei onprettige gedachten: „Wacht tot hij thuis komt, de brombeer. Nooit is er iets goed voor die kerel. Dat hij maar niet verwacht dat ik zoiets vergeet en dat ik vriendelijk ga zijn...” Zo ging het de ganse dag door en toen ik dus thuiskwam en de deur opende, kreeg ik een snauw als welkom:

„Voeten vagen aan de mat. Ik heb gekuist en voor uw plezier ga ik niet terug beginnen. Dan kan jij kuisen!”

Tijdens de erna volgende „gezellige” avond zaten wij, ieder verdiept in zijn eigen wereld, gekwetst, mijlen ver van elkaar op een meter afstand...

In dit verhaal kunnen de meeste mensen zich op de een of andere manier in herkennen. En als dat zo is, dan is het echt spijtig en hoog tijd om daar iets aan te doen en daaraan iets te veranderen. Temeer daar dit geen eenmalig gebeuren is. Al te dikwijls is ons leven een aaneenschakeling van dergelijke lachwekkende verhalen. Lachwekkend bij anderen, maar gewoon bij onszelf. Zij bepalen dag na dag ons leven, ons humeur, de kwaliteit van ons leven of beter nog: het gebrek aan kwaliteit.

De boven beschreven dag uit het leven van beide denkbeeldige personen gaat voorbij als een verloren dag. Hij keert nooit weer en kan nooit meer ongedaan gemaakt worden. De gemaakte wonden genezen, maar laten littekens achter, littekens die bij elke gelegenheid opnieuw als rode striemen getoond worden.

Is dat de bedoeling of de zin van ons leven? Is het dat waar een mens op hoopt, dat wat hij van het leven verwacht?

Het antwoord is zonder twijfel *Nee*, en toch zie en hoor ik niets anders in mijn omgeving...

Zó is het leven zinloos. Maar het leven is niet zinloos als je het goed aanpakt.

Nogmaals, wanneer je de dingen zó laat gebeuren, onbewust, ondoordacht, dan moet je bedenken dat elke seconde, elke minuut, elk uur, elke dag, elke week, elke maand, elk jaar verloren voorbijgaat en nooit meer terugkomt en nooit meer ongedaan gemaakt kan worden. Bedenk dat elk moment uniek is en u de mogelijkheid geeft om het bewust kwalitatief te gebruiken.

VOORBEELDEN OM NIET NA TE VOLGEN...

Iedereen heeft zijn kwaliteiten en zijn gebreken. Niemand is perfect. Kon iedereen dat dan ook maar accepteren, zowel voor anderen als voor zichzelf. Er zou veel meer begrip zijn voor anderen, meer tolerantie en vergevingsgezindheid. En voor zichzelf minder gekwetste trots, minder noodzaak om een masker te dragen, een façade op te bouwen. Geen gevaar om zijn „gezicht te verliezen”. Als men geen „gezicht” heeft (als men geen schijnbeeld van perfectie aan anderen voorhoudt), kan men immers geen „gezicht” verliezen.

Maar de aanvaarding van ieders kwaliteiten en tekortkomingen mag geen reden zijn om bij te pakken gaan neer te zitten. Integendeel, het houdt ons constant de noodzaak voor ogen om aan onze kwaliteiten verder te werken en om onze gebreken verder af te bouwen. Zonder stress of schijn, maar heel eenvoudig en realistisch. Ik hoef mijn gebreken niet te verbergen voor anderen. Ik toon dat ik mij er van bewust ben en dat ik er iets aan probeer te doen. Dus geen kwestie van te nemen of te laten (je moet me maar nemen zoals ik ben)...

Van de balans tussen kwaliteiten en gebreken hangt de kwaliteit van ons leven af. Dus van het onbewust geleefd worden of bewust te leven. Daar immers ligt het verschil tussen het „Je moet me maar nemen zoals ik ben” en het „Ik werk er iedere dag, ieder moment, bewust aan om mijn denken en leven in eigen hand te nemen...” Mensen met

een nog diepere kijk op het leven zouden hier zeggen: „Met mijn leven in harmonie met het Dharma te brengen” of „Niet mijn wil maar Uw Wil geschiede.”

De gebreken die we zien bij anderen of bij onszelf dienen niet om veroordeeld te worden, maar wel om vastgesteld te worden, bewust genoteerd te worden, zodat we er iets zouden aan verbeteren. Dus, om er lessen uit te trekken...

Ik neem het voorbeeld van een mens die ik zeer goed gekend heb. Een man met veel kwaliteiten, maar met enkele ernstige zwakten, waaraan hij niets deed op het juiste moment. Een man met fierheid, vakbekwaamheid en met een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Vooral dat laatste maakte diepe indruk op mij.

Maar deze man had het front meegemaakt tijdens de eerste wereldoorlog. Hij vertelde daar nooit over, behalve een enkele keer. Hij was telegrafist en dat heeft zijn leven gered. Al de mannen uit zijn compagnie heeft hij een voor een weten sneuvelen, tot hij alleen overschoot. Geen wonder dat deze ervaring zijn verdere leven tekende en dat hij misschien nooit meer een normale mens werd. Hij keerde terug uit de oorlog en geloofde in niets meer. Hij werd een atheïst zonder daar filosofisch diepte aan te geven en werd een egoïst in die mate dat zijn vrouw en kinderen op de tweede plaats kwamen. In de crisisjaren stempelde hij gedurende elf lange jaren en kende zijn gezin enkel grijze armoede. Hij was geen dronkaard maar hield van zijn eenvoudige genoegens: met vrienden een pint drinken en biljart spelen in zijn stamcafé. Vandaar zijn levensvisie, die hij uitte als er nog een weinig huishoudgeld over was: „Waar den brouwer is, moet den bakker niet zijn”, en gaf het uit in zijn café, terwijl er geen geld voor eten over was.

Deze man was mijn vader.

Vandaar dat ik hem goed kende.

Ach, het was in werkelijkheid waarschijnlijk niet zó erg als het lijkt, wanneer ik het hier neerschrijf. Een mens overleeft meer dan je denkt en er waren natuurlijk ook aangename dingen in ons leven.

Hij was een strenge vader en we kregen er weinig liefde van, behalve ik, de jongste. Maar toen was hij stilaan ouder aan 't worden en begon hij denkkelijk de dingen op een rijtje te zetten en bewust te worden.

Toen hij tachtig was en ik op bezoek kwam, zat hij in zijn zetel bij het raam. Telkens hij me zag binnenkomen, begon deze *macho* van vroeger te wenen en dan zei hij: „Ik heb het niet goed gedaan, hé jongen. En ik kan het niet meer ongedaan of goed maken...” Het bezorgde hem constant verdriet, en met dat verdriet is hij gestorven.

De (deze) jongen was toen al drieëndertig jaar. Ik zal dit nooit vergeten, maar ik had deze ervaring al lang niet meer nodig.

Reeds toen ik veertien, vijftien jaar oud was, had ik duidelijk ingezien dat men altijd waakzaam moet zijn voor de kwaliteit van het leven; voor de *wijsheid* en het *inzicht* die mij bijbrachten dat je zó moet leren leven dat, als je later op je leven terugkijkt, je geen spijt moet hebben over wat voorbij is.

Ik wil dus later (en dat is al zeer dichtbij) niet met spijt terugkijken op mijn leven. En dat kan enkel en alleen door nu, vandaag, bewust te leven en te kiezen voor kwaliteit. Door bewust te zijn dat elke seconde, elke minuut, elk uur, elke dag, elke week, elke

maand, elk jaar, als het eenmaal voorbij is, nooit meer terugkomt. Te laat de putten gevuld als 't kalf verdronken is!

Dus nu moet je denken en leven en kiezen. *Nú*, niet morgen! Laat het dus niet gedachteloos voorbijgaan.

EEN ANEKDOTISCH INTERMEZZO

Om stil bij te worden en bij na te denken...

Mijn vader stierf in mei 1971.

Een maand later kwam Swami Yogeshwarananda Saraswati Ji (hier kortweg Maharaj Ji genoemd) naar België. Hij is de auteur van o.a. het boek „*De Wetenschap van de Ziel*”, uitgegeven bij Ankh-Hermes.

Hij kwam naar België omdat wij hem wilden uitnodigen. Wij (de drie broers Mertens) hadden de Engelstalige versie van het vermelde boek gekocht bij Paul Meganck, die een verzend Yoga Bookshop had in Gent. Ik had Paul verteld hoe fantastisch ik dit boek vond en dat het spijtig was dat deze mens waarschijnlijk nooit India zou verlaten.

Tot enige maanden later Paul me belde en vroeg wat hij moest antwoorden op een brief die hij had ontvangen van Maharaj Ji's centrum, *Yoga Niketan*. In de brief werd gevraagd of er in België enige belangstelling voor meditatie was. In dat geval wou Maharaj Ji België aandoen op zijn wereldreis.

Paul kende dus mijn grote belangstelling en wij waren toen het enige Yogacentrum dat zich hoofdzakelijk bezighield met meditatie. Vandaar zijn vraag.

Het antwoord was kort en bondig: „Zeg dat er belangstelling is” en wij nodigen Maharaj Ji uit.

Enkele dagen daarna kreeg ik telefoon van André Van Lysebeth (auteur van verschillende boeken, waaronder „*Yoga Doen en Begrijpen*”, uitg. Ankh-Hermes), toen de (stichter)voorzitter van de Belgische Yogafederatie. Hij vroeg me om de federatie de kans te geven Maharaj Ji uit te nodigen in plaats dat wij dit zelf zouden doen. Wij zouden de eerste keuze krijgen en we mochten bepalen hoelang wij over de gast wilden beschikken. Als we maar rekening wilden houden met mogelijke andere belangstellenden. En zo werd afgesproken.

Begin juni kwam Maharaj Ji te Zaventem aan. Tezamen met André gingen wij hem verwelkomen, waarna wij hem onmiddellijk mee naar Mechelen namen, waar hij bij mij thuis te gast was.

Er was nog ruime belangstelling voor hem, zodat wij ons programma beperkten tot drie dagen. Deze korte periode bracht een omwenteling in mijn (ons) leven teweeg.

Wij, drie onafhankelijke broers, beseften dat wij onze Guru in ons midden hadden, de leraar op wie wij jaren gewacht hadden. En wij vroegen hem om ons als zijn *śiṣya*'s (leerlingen) aan te nemen. Ondertussen was hij reeds begonnen aan zijn rondreis door België en nodigde hij ons uit om onze inwijding te laten doorgaan wanneer hij in het centrum van Rama Saenen in Antwerpen zou zijn. Zo gebeurde...

De avond van onze inwijding (samen met Manu Ji) vertelde hij dat hij nu onze geestelijke vader geworden was, waarop ik antwoordde dat dit goed was, omdat onze fysieke vader een maand vroeger overleden was.

Maharaj Ji was onmiddellijk geïnteresseerd en vroeg een foto van vader. Niemand van ons droeg echter een foto bij zich. Toen droeg hij mij op een foto te zenden naar een adres in Engeland, waar hij twee maanden later zou verblijven.

„Ik zal op je vader mediteren en ik zal zien wat er van je vader geworden is,” zei hij. Met mijn nuchtere, ongelovige instelling vond ik dat maar niets, maar ik stuurde later, zoals gevraagd, de foto op. Verder vergat ik het hele voorval...

Drie maanden later bezochten we Maharaj Ji in Amsterdam, waar hij enkele dagen verbleef aan de Prinsengracht. We waren met een hele groep bestaande uit vijf gezinnen met kinderen: Manu, echtgenote en vijf kinderen; Ananda, echtgenote en zoontje; Brahma Muni, echtgenote en drie kinderen; Yoga Muni, echtgenote en twee kinderen, en tenslotte ikzelf met mijn echtgenote en onze twee dochters. Het was een kleurrijke bedoening aan de Prinsengracht. Het was nog steeds de tijd van de Flower Power...

Toen we gezellig samen zaten in het appartement waar Maharaj Ji en zijn tolkbegeleider waren ondergebracht, zei hij op een gegeven moment plots tot mij: „A propos, Atma Muni Ji, wat betreft jullie vader, ik had geen moeite om hem te vinden. Jullie vader heeft niet goed geleefd, is het niet? En hij is met veel spijt en veel verdriet gestorven, omdat hij het niet meer kon goedmaken. Daarom is hij aan jullie gebonden en is hij altijd in jullie nabijheid. Het eerste kind dat in uw familie geboren zal worden, zal je vader zijn...”

Ik moet je zeker niet vertellen dat we als van de hand Gods geslagen naar hem zaten te luisteren...

Voor wie nieuwsgierig zou zijn: het eerste kind dat na deze gebeurtenis in de familie geboren is, is mijn kleindochter Sharon. De rest laat ik maar liefst in het ongewisse.

MAAK VAN IEDERE DAG EEN BEWUSTE DAG

Bewust leven, hoe doe je dat?

Begin bij een eenvoudig begin.

Als je morgenvroeg ontwaakt, spring dan niet meteen uit bed, maar neem de tijd om wakker te worden. Rustig en bewust. Ga na in welke stemming je bent, hoe je je voelt, fysiek en psychisch. Dit is een feit, maar je moet dit niet accepteren of lijdzaam ondergaan.

Veronderstel dat je slecht geslapen hebt en dat je arm verkeerd lag tijdens de nacht, met alle ongemakken van dien. Fysiek gezien de „dode arm” en het tintelend gevoel van het opnieuw doorstromen met bloed. Psychisch een onbestemde, nurkse stemming omwille van het onbewust ondergaan van het ongemak tijdens je slaap...

Noteer dit gewoon: „Ik heb last van mijn arm. Dat is onaangenaam. Ik ben in een down- stemming.” Dan neem je bewust het heft in handen en je denkt bijvoorbeeld: „Zo wil ik mijn dag niet beginnen. Dit is een kleinigheid waardoor ik mijn humeur en dus mijn dag niet laat bepalen.”

Ga in de badkamer voor de spiegel staan. Als het gezicht dat je ziet jou niet aanstaat, heb je alle reden om dat zeker niet aan anderen te tonen. Bedenk: wat je zaait, zal je oogsten. Je hebt er alle belang bij zelf het zaad te kiezen dat je zaaien wil...

Kies welbewust voor een vriendelijke instelling en vriendelijke woorden en daden. Je hebt alle instellingen wellicht in jezelf aanwezig om te kiezen en er uit te putten. Je moet **geen** komedie spelen. Daarmee is niemand gediend, jijzelf allerminst. Maar je moet handelen vanuit het besef dat jij je dag, en dus je denken en je handelen, bepaalt om je eigen melodie te spelen. Natuurlijk om de kwaliteit van je leven te verbeteren. Je kan kiezen voor een slecht humeur, voor onvriendelijkheid en voor ruzie. Je weet dan wat je terugkrijgt en dat je er later spijt van hebt.

Een van de belangrijkste dingen die je volgens de Veda's en volgens de *Yoga Sūtra* van Patañjali moet doen, is het ontwikkelen van vriendelijkheid en goedheid. De juiste bhāva.

Meer ligt nu niet in uw macht. Wees elke minuut alert en bewust en probeer altijd voor goedheid en vriendelijkheid te kiezen.

Niet omdat God het je opdraagt. Of Hij (Het) zou het je klaar en duidelijk Zelf moeten zeggen. Anders geloof je slechts dat God dat van je wil.

Niet omdat ik het zeg, of de paus, of wie dan ook.

Alleen voor en door jezelf, voor je eigen welzijn. Desnoods uit puur egoïsme, omdat dit een positief en weldoend egoïsme is voor iedereen. Iedereen plukt daar de zoete vruchten van. Dus, omdat je eigen scherpe en heldere verstand je zegt dat dit de juiste manier van handelen en leven is.

Zo maak je van elk moment en van iedere dag een bewuste en goede dag.

VERWACHT NOOIT MEDEWERKING

De grootste fout die je nu kan maken is rekenen op de medewerking van de mensen uit je omgeving. Blijf realistisch. Niemand zal je aanvankelijk helpen bij je keuze. Dat kan ook niet, want zij beseffen het niet omdat ze gedacht en geleefd worden. Zij zijn nog niet tot dit wezenlijke inzicht gekomen. Verwacht dus niet dat ze het zullen begrijpen of zelfs toejuichen.

Normaal zullen ze je verdenken van het feit dat je komedie speelt. Dat je iets geraffineerd van plan bent, of... dat je zwaar geschrift bent...

Dit is een eenzame weg, de weg van het bewuste leven. De weg van Yoga is een eenzame weg, maar hij leert je kijken van boven uit. Jij bent bewust, en dat is het belangrijkste.

Van tijd tot tijd zal je sommige mensen verbazen, tenminste als je rustig volhardt. Je moet het zeker niet demonstratief doen, maar eenvoudig omdat het zo hoort. Zonder verwachtingen, zonder ongeduld. Diegenen die soms verbaasd zullen waarnemen wat je doet, staan op het punt het ook te begrijpen. Zij zullen het op hun tijd eveneens doen, maar niet om jou te plezieren.

Dertig jaar geleden, nadat ik dit in een uiteenzetting verteld had (staat vast op het programma van onze Initiatiecursus), kwam een fijne vrouw naar me toe. Ze vertelde in

vertrouwen dat haar leven een hel was. Dat haar man een bullebak was, waarbij vriendelijkheid een grote onbekende was. Hij treiterde haar voortdurend.

Ik vertelde haar dat als ze deze inzichten zou toepassen, hij zijn macht over haar zou verliezen. Hij zou dan geen vat meer hebben op haar.

Ze probeerde, en een maand later vertelde ze me dat het niet hielp, want hij begreep het niet en deed voort zoals vroeger. Zij had het dus ook niet begrepen. Ze gaf op, omdat hij niet meewerkte en daarop had ze gehoopt.

Jij bepaalt *jouw* keuze, niet de zijne.

Jij bepaalt jouw reactie op al het onbegrip uit je omgeving. Jij creëert jouw wereld en jij maakt jouw karma. Hij maakt het zijne.

Je kan de wereld niet veranderen, maar je kan wel jezelf veranderen en daardoor heb je wel invloed op de wereld.

Het gaat dus in de eerste plaats op wat jij denkt, doet, zegt, enz. en op wat daarvan de gevolgen zijn voor jou, in de eerste plaats in jouw geest, en pas daarna gedeeltelijk voor je omgeving.

Zoals ik het altijd zeg: wereldvrede is een utopie.

Zelfs twee mensen die samenleven omdat zij daar voor kozen en omdat zij mekaar graag zien, kunnen niet zonder ruzie en pijn. Hoe kan je dat dan verwachten van een wereld met zes miljard mensen met allemaal hun eigenbelangen die met mekaar voortdurend in botsing komen? In een utopische wereld, waarin iedereen ditzelfde inzicht zou hebben en het zou toepassen, zou nog ruzie, pijn en ellende zijn, omdat niemand perfect is of dat zelfs ooit maar kan zijn.

Vrede kan je alleen bereiken in jezelf. En als je ze daar gevonden hebt, deel je ze mee aan anderen en laat je er van proeven.

In 1995 schreef ik op onze Kerst- en Nieuwjaarskaart volgende tekst:

Vriendschap, Liefde, Goedheid en Verdraagzaamheid zijn de eigenschappen die ons eigen leven “kwalitatief” kunnen maken...

Iedere dag, ieder uur, iedere minuut is eenmalig. De kwaliteit van ons leven hangt af van hoe wij daarvan gebruik maken...

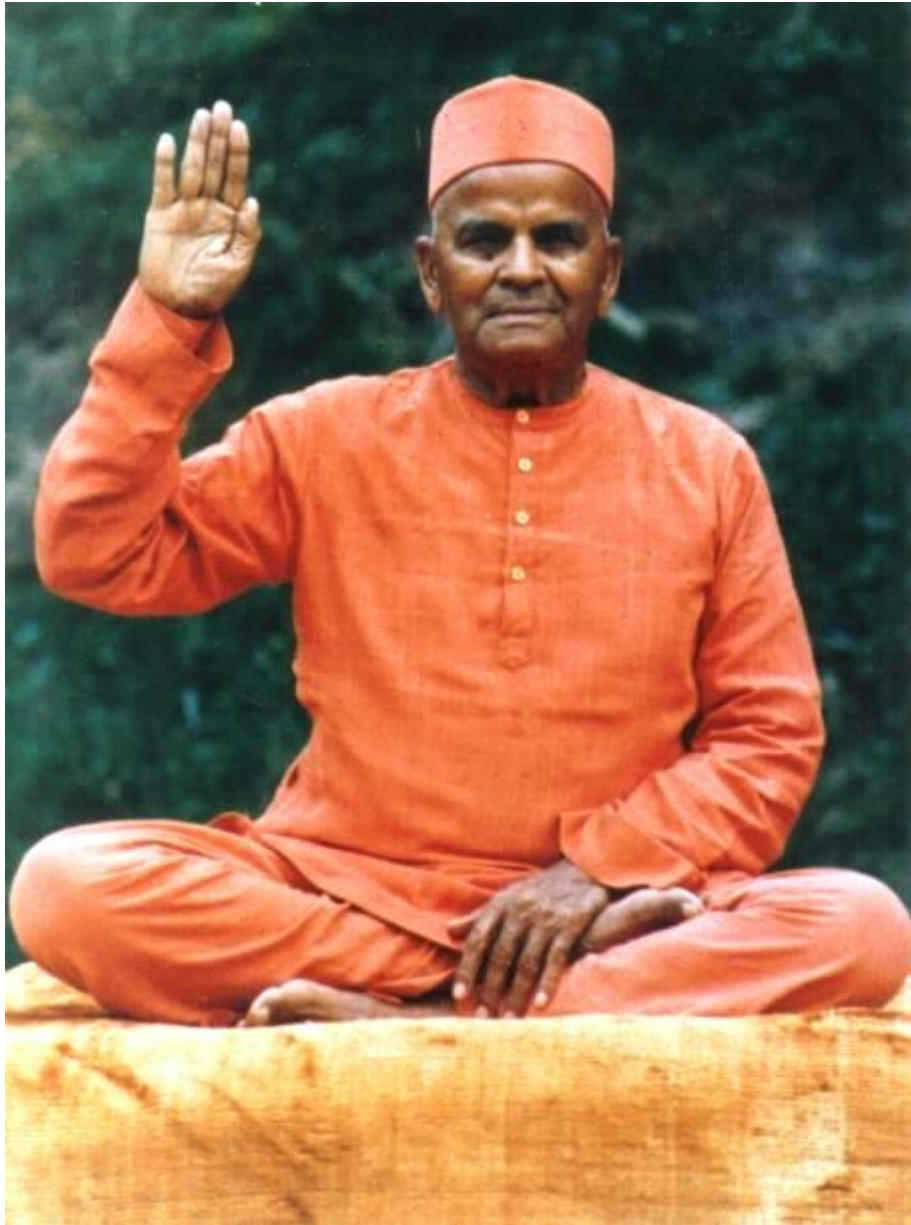
Het verleden is voorgoed voorbij en geen enkele handeling kunnen wij ongedaan maken...

De toekomst kan komen, maar niet noodzakelijk voor ons...

Het enige waarachtige moment van ons leven is het heden. Dus nú bepalen we de kwaliteit van ons leven...

Leef dus zo, dat je nooit spijt moet hebben van wat je hebt gedaan. Dat vraagt echter een constant alert zijn, een constant bewust zijn...

Moge 1995 (lees 2002 of ieder ander gewenst jaar) voor U zo'n jaar zijn...



Swāmi Yogeshvarānanda Paramahaṃsa

ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु

मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Auṃ saha nāvavatu saha nau bhunaktu.

Saha vīryaṃ karavāvahai.

Tejasvi nāvadhītamastu.

Mā vidviṣāvahai.

Auṃ Śāntiḥ, Śāntiḥ, Śāntiḥ.

Moge de Heer ons samen beschermen.

Moge Hij ons te samen voeden.

*Mogen wij samenwerken en onze krachten verenigen
voor het welzijn van de mensheid.*

Moge onze wetenschap doelbewust en helder zijn.

Mogen wij nimmer iemand haten.

Moge er Vrede zijn, Vrede en volmaakte Vrede.

Taittirīyopaniṣad

“Prāṇa” en “Denken of gedacht worden”

is een uitgave van

ĀTMA VIDYĀ BHĀVANA - YOGA NIKETAN BELGIUM - vzw

Verantwoordelijke uitgever: Mertens Lucien (Ātma Muni)

Otterstraat 7 2800 Mechelen - ☎ 015/33.93.79 – Gsm: 0486 539 559

E-mail: atma.muni@telenet.be

Website: <http://www.yoganiketan.be>