



AUM

DE HEILIGE MANTRA

Door

Ātma Muni



AUM DE HEILIGE MANTRA

door

Atma Muni



ONZE SOLIDE MATERIEËLE WERELD (?)

Wie onder U heeft ooit stilgestaan bij de vraag: “De schepping, wat is dat nu eigenlijk?”

Wij nemen alles als zo vanzelfsprekend aan, dat juist daardoor de kwintessens van leven, kennen en begrijpen ons volledig ontsnapt.

We denken dat de wereld is zoals wij hem ervaren, solide en oneindig groot, opgebouwd uit materie. Maar niets is minder waar...

De wereld zoals wij die zien en ervaren is één grote illusie die ons voorgeschoteld wordt door de conditionering van onze zeer beperkte zintuigen. Deze beperking wordt fundamenteel bepaald door het feit dat onze zintuiglijke organen zélf opgebouwd zijn uit de materie die ze waarnemen: we bekijken ‘materie’ door middel van ‘materie’... We kunnen er dus noch afstand van nemen noch er ons boven stellen.

Verder is het duidelijk dat onze zintuigen totaal ontoereikend zijn. Onze ogen zien slechts een beperkte uitsnede van het gamma van de lichtgolven, namelijk de bekende regenboogkleuren. Het hele domein van de zogenoemde infrarode en ultraviolette golflengten valt buiten ons waarnemingsvermogen. Hoe zou bijvoorbeeld de wereld er uitzien als we heel gedetailleerde informatie uit deze gebieden zouden kunnen opvangen en decoderen? Hoe zou de wereld er uitzien als we hem zouden kunnen bekijken met ‘vliegenogen’, met ‘vissenogen’ of met ‘elektronenmicroscopenogen’?



AUM

Kortom: wat wij zien, is er niet, en wat er is, zien wij niet!

Hoever staat het met de wetenschap? Welk beeld heeft ze kunnen vormen over de materie door de diepgaande onderzoeksmethodes van de laatste decennia?

Het begon bijna een eeuw geleden met de ontwikkeling van de relativiteitstheorie. Voordien bestonden er twee wetten in de fysica die duidelijk van mekaar gescheiden waren: ten eerste de “wet van het behoud van materie” en ten tweede de “wet van het behoud van energie”. Bondig gezegd betekenden deze wetten dat alle materie of energie aanwezig in het universum (of in de universa!) altijd constant blijft. Er is nooit meer of minder geweest, en er zal nooit meer of minder zijn. Dat betekent dat de totale hoeveelheid energie die er was in de aanvang van het heelal, sedertdien noch vermeerderd noch verminderd is. Het heelal expandeert wel, maar er komt geen materie of energie bij!

Met de relativiteitstheorie werden deze twee wetten tot één enkele wet samengevoegd, namelijk de “wet van behoud van materie en energie”. Dit impliceert dat er wel een verandering kan optreden in de hoeveelheid energie of materie in het heelal, maar niet in de som van de hoeveelheid energie en materie. Materie kan omgezet worden in energie en andersom...

In onze sterren wordt constant, op gigantische schaal, energie omgezet in materie. En hebben we niet onlangs kunnen ervaren dat we er met wat ‘wetenschappelijke Spielerei’ in geslaagd zijn om materie om te zetten in energie? Denk maar eens aan al het kernmateriaal dat opgeslagen ligt in onze kernwapens. Denk maar aan de atoombommen die het einde van Wereldoorlog II veroorzaakten en die op Nagasaki en Hiroshima terecht kwamen...

Het onderzoek naar de kleinste bouwsteentjes van de materie eindigt in een grote verdwijningstruc. Atomen (van ’t Grieks: *ondeelbaar*) bleken al vlug wél deelbaar te zijn, en uiteen te vallen in protonen, neutronen en elektronen, die op hun beurt nog verder verdeelbaar bleken. Er ontpopte zich een hele wereld van, o zo kleine, subatomaire deeltjes. Aan deze zo goed als ongrijpbare, minuscule verschijningsvormen werden wel zeer onwetenschappelijke namen gegeven, als *liefde* en dergelijke meer.

Bij de allerkleinste deeltjes stelt men vast dat men niet meer met eenduidigheid kan spreken van materie. Het ene moment gedragen deze kleinste verschijningsvormen zich als *deeltjes* en dus *materie*, en het volgende moment zijn het energieverschijnselen - en dus geen materie-deeltjes meer. Het hele, indrukwekkende heelal is blijkbaar een gigantisch spel van energie, die zich onder bepaalde omstandigheden onder de vorm van kleine materiedeeltjes vertoont...

“De wereld van de subatomaire deeltjes lijkt net een sprookjesbos. De vreemdste deeltjes zwerven er rond. Neem bijvoorbeeld het geheimzinnige neutrino: geen lading, geen massa, toch een naam. Ook de wereld van de grote leegtes kent de nodige mysteries: zwarte gaten, materie die er wel moet zijn, maar die niet vindbaar is.”

Uit “Het (on)begrensde universum” – Maurice Schaeken

Uiteindelijk herleidt men dit ‘sprookjesbos’ tot de ultieme paar ‘Quarks’, die men op hun beurt uitzuivert tot er een drietal overblijven. En daar komen we vreemd genoeg terecht bij hetzelfde beeld zoals het gegeven wordt in de oeroude Sāṃkhya-filosofie en de Chinese filosofie...

Het heelal wordt gedomineerd door enkele basisprincipes. Er is de dualiteit waarin het polair zijn van alles zich manifesteert en er is het evenwicht (spanningsveld) tussen beide polen. Er is positief, negatief en neutraal. Alles in het heelal ligt gevangen in deze elementaire dualiteit die zich uit in een even elementaire ‘drie’-heid, of drie-eenheid.

In de Indische Sāṃkhya Darśana (darśana betekent ‘zienswijze’ of filosofisch stelsel) vertrekt men eveneens van deze ‘drie’-heid, triṣaṇa genoemd, de drie basisprincipes. Deze liggen aan de basis van de ontwikkeling van het ganse universum. Het universum is **altijd** bestaande, afwisselend in een potentiële, latente vorm en een actieve, evolutionaire vorm. De drie guṇa’s of basisprincipes zijn:

- ✦ **Satwa**: evenwicht (licht, intelligentie, zaligheid, ...) – neutraal
- ✦ **Rajas**: beweging (rusteloze activiteit, gedrevenheid, pijn, ...) – positief
- ✦ **Tamas**: inertie (passiviteit, verwardheid, verhullend, zwaar, ...) – negatief

In het Chinese filosofische stelsel kent men de dualiteit van **Yang** en **Yin**, of mannelijke en vrouwelijk, positief of negatief. Men stelt deze dualiteit voor als de oneindige (eindeloze) verdeling van de cirkel in twee tegenpolen:



Deze twee tegenpolen zitten gebed in de cirkel van het evenwicht of het neutrale. De twee helften (Yang en Yin) zijn normaal zwart en rood of (donker)blauw en rood. In de blauwe helft staat een rode stip en in de rode helft een blauwe. Dit betekent dat men nooit zuivere Yang of zuivere Yin kan hebben. Er is altijd een minimale hoeveelheid van het tegendeel aanwezig.

Op dezelfde manier kan men ook nooit zuivere Sattwa, Rajas of Tamas hebben. Hier is ook altijd een zekere vermenging aanwezig.

Is het verwonderlijk dat verschillende moderne kernfysici de verbazingwekkende overeenkomst vaststellen tussen de recentste inzichten en wetenschappelijke, wiskundige formuleringen van de fysische wetten enerzijds en de zogenoemde ‘filosofische’ (ze zijn evengoed wetenschappelijk) inzichten en formuleringen van de Indische en Chinese oudheid? Meerdere auteurs verwezen hiernaar (o.a. Fritjof Capra in zijn zeer gekende *“De Tao van fysica”*).

Samengevat: onze solide materiële wereld is een illusie die in het leven geroepen wordt door de ontstellende, geconditioneerde beperktheid van onze zintuiglijke waarneming.

Ons gigantisch, oneindig universum is een puur en fantastisch wonder, voortgebracht en in stand gehouden door een kosmisch spel van **energie**, dat zich voorbijgaand manifesteert in een tijdelijk geconditioneerde vorm die wij **materie** noemen.

Alles is een uiting en vorm van energie...

Maar... het oosters denken ging nog een belangrijke stap verder zoals we verderop zullen zien.

EVEN REKENEN!

Wanneer je probeert je dit gigantisch spel van energie voor te stellen, merk je al spoedig dat je stoutste fantasie schromelijk tekort schiet. Ons universum telt miljarden melkwegen (galactische stelsels), waarvan onze melkweg er slechts eentje is. Iedere melkweg telt gemiddeld 200 miljard sterren. Onze zon is er zo eentje van de 200 miljard van onze melkweg. Een gemiddeld grote ster die zich in een van de spiraalarmen van onze melkweg bevindt.



De ster die het ‘dichtst’ bij ons staat – Alfa Centauri – bestaat eigenlijk uit een groep van drie. De twee heldere (Alfa Centauri A en B genoemd) staan 23 maal de afstand van de aarde naar de zon van elkaar verwijderd. De donkerste van de drie, Proxima Centauri genoemd, is dus eigenlijk de dichtstbijzijnde ster. Haar afstand tot de aarde: ongeveer vier lichtjaren.

Een lichtjaar is de afstand die het licht aflegt in één jaar. Als je weet dat het licht zich met de snelheid van nagenoeg 300.000 km per **seconde** verplaatst, dan weet je het wel!

Even rekenen: het licht legt af in:

1 seconde :	300.000 km
60 seconden (1 minuut) :	18.000.000 km
3600 sec. (1 uur) :	1.080.000.000 km
86.400 sec. (24 uur of 1 dag) :	25.920.000.000 km
31.536.000 sec. (1 jaar) :	9.460.800.000.000 km

Dit laatste getal leest als volgt: negenduizend vierhonderd zestig miljard achthonderd miljoen kilometer...

Een andere vergelijking maakt het misschien nog duidelijker.

Het licht reist van de aarde naar de zon in ongeveer 8 minuten. Naar Proxima Centauri in 4 jaar of 262.800 keer de afstand aarde – zon. En dat is de ‘**dichtstbijzijnde ster**’!

Er zijn sterren waarvan het licht niet vier jaar nodig heeft om ons te bereiken, maar **miljarden jaren**...

‘Wees even eerbiedig stil en wees bewust van je oneindige kleinheid.’

EEN HISTORISCHE KALEIDO-SCOOP

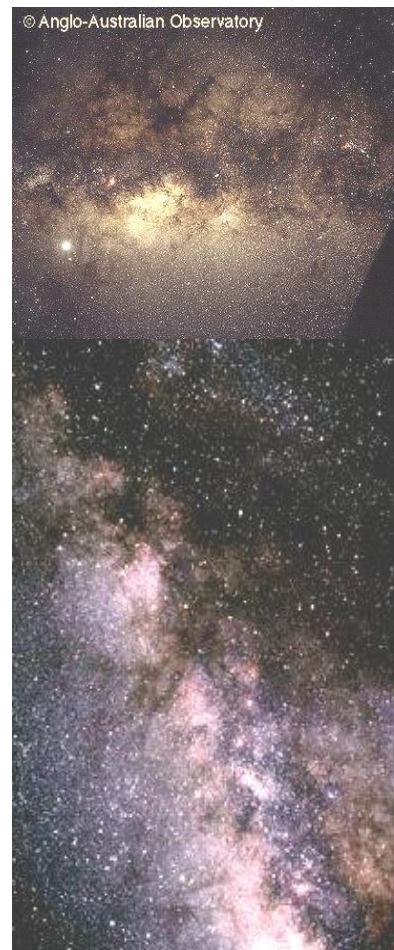
Nog even wat duizeligmakende gedachten.

Wanneer wij op een donkere (maan- en kunstlichtloze) nacht naar de sterren kijken, kan het niet anders of we komen diep onder de indruk. Vooral hoog in de Himalaya heb ik dat sterk ervaren. De sterrenhemel leek te leven en het was alsof ik de sterren zo uit de hemel kon plukken. Wij weten nu dat dit niet waar is!

Nog overweldigender is de idee dat elke ster die ik zie in een **andere tijd** staat.

Nogal wies zou ik zeggen. Ik zie de ster immers door het door haar gestuurde licht dat mijn ogen bereikt. Het licht dat mij bij manier van spreken toelaat Proxima Centauri te zien, is echter **vier jaar geleden vertrokken** en bereikt mij nu pas. Ik zie Proxima Centauri dus zoals de ster vier jaar geleden was...

Het licht van elke andere ster aan de hemel heeft een **andere tijd** nodig om mij te bereiken, gaande van 4 jaar tot miljarden jaren. Een ster die op 2000 lichtjaren van mij staat, zie ik zoals ze 2000 jaar geleden was. Kijken naar de sterren is dus kijken naar een stuk geschiedenis van de ruimte. Ik zie **geen enkele ster in dezelfde tijd**. Dus: *het heelal dat ik zie, bestaat niet*. Tenminste niet zoals *ik* het zie...



ALLES IS TRILLING

Na dit bad van duizeligmakende feiten komen we terug op onze verworven kennis: het hele universum is te herleiden tot de wisselwerking van een drietal basiselementen of –eigenschappen. Deze onderlinge activiteit wordt eenvoudig voorgesteld door het woordje *trilling* of *vibratie*. Het hele heelal trilt of vibreert. Alles is vibratie, alles is trilling.



Galaxy Pair NGC 4414 taken from NASA's Hubble Space Telescope

Sterrenstelsels, zonnestelsels, planetenstelsels, planeten, aarde, planten, dieren, mensen, kortom alles is een verschijnsel van de wisselwerking van energieën, van trilling, van golflengten.

We zijn er tot nu toe vanuit gegaan dat de wereld der verschijnselen, de fenomenologische werkelijkheid, of simpelweg *de schepping* genoemd, echt bestaat en dat wij deze tot op zekere hoogte met onze zintuigen kunnen waarnemen.

We hebben nu al wel begrepen dat deze schepping *niet is zoals we ze waarnemen*, maar we denken dat ze er werkelijk is. Tijd dus om even een onderzoek te doen naar onze waarneming en de kwaliteit van onze kennis.

WAT WIJ ZIEN, IS ER NIET, WAT ER IS, ZIEN WIJ NIET

Laten we eerst en vooral duidelijk stellen: al wat wij kennen en weten, al wat wij in ons hoofd en hart hebben, is gekomen via onze zintuiglijke waarneming en de verwerking daarvan met ons denkvermogen. Ik neem *zintuigen* hier in een ruimere zin dan enkel de vijf meest gekende. Volgens de anatomische yogapsychologie zijn er ook nog de subtiële of fijnstoffelijke zintui-

gen en de actiezintuigen. Er zijn ook nog enkele zintuigen die we tot op heden heel vaag aanduiden als ‘het zintuig dat ons informatie geeft over de toestand van ons lichaam’ en er is ook nog het zogenaamde ‘zesde’ zintuig...

Ik moet even een uitzondering maken voor een aantal inhouden van onze geest die teruggaan tot de prenatale fase en mogelijk zelfs tot vorige levens. Laten we met dit laatste heel voorzichtig zijn. Indien we reïncarnatie op de traditionele manier insluiten, dan is het normaal toch zo, dat de herinnering aan het vorig leven (of de vorige levens), meestal miniem is of niet bestaande. En indien ze er is, enkel in het vroege stadium van het leven.

Wij kunnen onszelf beschouwen als een soort centrale die met de ‘buitenwereld’ verbonden is via twee soorten connecties (zenuwen). Het sensorische zenuwstelsel brengt ons de informatie van de buitenwereld, via onze zintuigen. Het motorische zenuwstelsel laat ons toe op deze waarnemingen en informatie te reageren. Tussenin grijpt normaal het ogenblik plaats van het decoderen van de aangevoerde informatie.

Een voorbeeld zal dat duidelijker maken. Stel, ik zie een prachtige, nieuwe wagen. Dit wil zeggen dat het licht op deze wagen valt en onmiddellijk wordt gereflecteerd. De wagen is rood. Dat wil zeggen dat de golflengten van de andere kleuren geabsorbeerd worden en het rode licht wordt weerkaatst. Dit weerkaatste licht valt op mijn oog, waar het doorheen de lens omgekeerd geprojecteerd wordt op het netvlies (zoals doorheen het objectief van een fototoestel een omgekeerd beeld geprojecteerd wordt op de lichtgevoelige laag van de film). Vanaf het netvlies wordt het gevormde beeld gecodeerd via de oogzenuw naar het gezichtscentrum in de hersenen doorgestuurd. Ziedaar het zogenaamde materiële en fysische proces.

Dat het beeld het gezichtscentrum bereikt wil echter nog niet zeggen dat ik zie.

Er moet nog iets meer gebeuren. De boodschap moet gedecodeerd worden en omgezet tot een ‘geestelijk’ beeld in het bewustzijn.

Het hele fysische proces kan reeds redelijk correct uitgeschreven en ingevuld worden. De rest is voorlopig nog meer vraag dan antwoord.

Hoe dan ook, ik word me bewust van het feit: ik zie een mooie, nieuwe rode auto.

Nu ga ik daarop reageren met de hele persoonlijkheid die ik tot dan toe ontwikkeld heb. Gedachten en gevoelens worden al dan niet diep geraakt. Afhankelijk daarvan ontstaan er reacties in mijn geest, zoals: ik wil zo’n auto. Vanaf dan ga ik, zowel op korte als op lange termijn, reageren om deze wens waar te maken. Ik ga er naartoe om hem te bekijken, aan te raken, enz. En misschien begin ik te plannen hoe en wanneer ik deze auto kan kopen.

Zo gaat dat ons hele leven door en daarom is het héél belangrijk te begrijpen wat hier wordt uitgelegd. Wat via de zintuigen in uw geest komt is direct en indirect de inhoud van uw leven en bepaalt de kwaliteit van uw leven!

Deze non-stop processen die ons leven dirigeren en er de kwaliteit van bepalen functioneren met de automatische piloot. Dat wil zeggen: ze zijn geen inzichtelijke en bewuste keuze! Ze verlopen volgens de yogapsychologie via de informatie die de zintuigen doorgeven aan **Manas**, het *zintuiglijke denkvermogen*. Er is een hele wereld van denken, met en over deze informatie, die ons gevoelsleven beïnvloedt en ons stimuleert tot handelen. Zo leven wij met de

ups en downs tot we sterven. Zo leren we niet écht en ontwikkelen we geen inzicht en bewustzijnsverdieping. Daartoe moet deze informatie als geheel doorgegeven worden aan een hogere kwaliteit in ons, aan **Buddhi**, de *intelligentie*. Daar gaan wij de essentie uit al onze informatie halen en leren er op een inzichtelijke, bewuste manier mee om te gaan. Daar leren we wat de kwaliteit van ons leven ten goede komt, waar we aandacht moeten voor hebben en wat ‘quantité négligeable’ is.

Maar wat gebeurt er nu in essentie als ik die rode auto zie?

Ik zie niet de auto, maar wel de teruggekaatste lichtstralen.

Is de auto rood? Eigenlijk niet, want ik zie de teruggekaatste golflengte van het licht, rood in dit geval. Dus de kleur die de auto juist *niet* heeft.

Het beeld dat ik me vorm hangt af van de kwaliteit van het teruggekaatste licht, maar vooral ook van de kwaliteit van mijn ogen.

We zijn allen familie op genetische basis, maar we zijn allemaal individueel verschillend. Er zijn geen twee mensen op de wereld die dezelfde ogen hebben. We kunnen er dus van uitgaan dat, zelfs als we allen naar hetzelfde voorwerp kijken (een mooie boom bijvoorbeeld), we allemaal een verschillende boom zien. Die we dus niet echt zien (alleen maar licht), en die we ook allemaal verschillend decoderen...

Het is een wonder dat we, ondanks alles, toch nog met mekaar kunnen praten en verregaande overeenstemmende (wetenschappelijke) analyses kunnen maken. Of zijn we zo geconditioneerd dat we de verschillen liever niet zien en we de plooiën daarvan al te gemakkelijk glad strijken?

Het enige dat we met zekerheid weten is dat we iets ‘zien’. We zien dus niet met onze ogen, maar met het principe dat de gecodeerde boodschap die ons gezichtscentrum bereikt, decodeert. Vaag spreken we van onze geest. We zien met onze geest! Wat dat dan ook mag zijn...

In alle westerse talen heerst er grote verwarring in deze woordenschat. Begrippen als *geest* en *ziel*, enz. worden met mekaar verwisseld en er zijn alleen maar tegensprekende definities van terug te vinden in woordenboeken, encyclopedieën en gespecialiseerde lectuur.

Al het voorgaande slaat natuurlijk ook op de andere zintuigen.

Zoals gezegd, we zien met onze ‘geest’.

We hebben zelfs geen enkele zekerheid dat wat we zien, er echt is, of dat het zich in de wereld van ruimte en tijd *buiten mij* bevindt. Wat is immers ‘buiten mij’? Door het feit dat ik me identificeer met mijn lichaam, betekent ‘buiten mij’ buiten mijn lichaam. Maar als ik naar mijn been of arm kijk, zie ik die ook ‘buiten mij’. ‘Mij’ verwijst hier in de eerste plaats naar het centrum van waaruit ik kijk. En dát is mijn bewustzijnscentrum. Maar *alles wat ik zie, hoor, enzovoorts*, zie en hoor ik *in mijn bewustzijn*. Mijn geconditioneerd bewustzijn is blijkbaar het centrum van al mijn ervaringen. Net zoals in mijn nachtelijke droom treinen, landschappen en mensen kunnen voorkomen. De mensen in mijn dromen hebben vorm en realiteit. Ze hebben persoonlijkheid en denken en spreken anders dan mijn droom-*ik*. Op gelijkaardige wijze gebeurt het tijdens mijn waakbewustzijn overdag. ’s Morgens als ik wakker word, besef ik dat die hele wereld uit mijn droom slechts in mijn geest of bewustzijn bestond. En zo is het ook

overdag. Misschien, als we sterven, beseffen we, dat we ontwaken uit een droom waarin deze wereld werkelijk was...

En nu komt dan één van de belangrijkste conclusies uit al het voorgaande: ***Vedānta zegt dat de hele schepping een illusie is.*** Misschien wordt het je nu duidelijk waarom. Maar... het betekent niet, dat de schepping niet bestaat. Het betekent alleen maar, dat de schepping **niet** bestaat op de manier waarop wij denken en waarnemen. India herleidt de hele schepping tot bewustzijn in essentie.

De wetenschap heeft leren inzien dat de materiële of de stoffelijke werkelijkheid niet is zoals onze zintuigen haar tonen, en dat alle materie niets anders is dan een geconditioneerde vorm van energie. In het oude India ging men nog een stapje verder, en zei men, dat *alle energie niets anders is dan een geconditioneerde vorm van bewustzijn.*

Bewustzijn is de basis van alles, en alles bestaat in bewustzijn en is er een manifestatie van. Zoals men zegt is de oorspronkelijke Werkelijkheid van alles het zuivere Bewustzijn, niet geconditioneerd en niet gemanifesteerd. Dit niet-gemanifesteerde Bewustzijn heeft echter een gemanifesteerde zijde, een dynamisch Bewustzijn. En deze dynamiek uit zich als wat wij kennen als energie en materie. Ik kan daar hier, spijtig genoeg, niet dieper op ingaan. Maar dit is voor mij de *meest gefundeerde visie* op schepping en verschijnsel of manifestatie.

‘Brahman’ of ‘God’ is zuiver ***Zijn*** (Sat), ***Bewustzijn*** (Chid) en ***Zaligheid*** (Ānanda), zegt men in Vedānta. Zijn dynamisch Bewustzijn is Zijn schepping, uit Hem, in Hem, door Hem en voor Hem. Dynamisch Bewustzijn staat voor ruimte en tijd, opgedeeld zijn. *“Eén werd twee en twee werd veel”*, zo staat er ergens in de R̥g [Rig] Veda geschreven...

HET ‘SPEL’ VAN DE ZINTUIGLIJKE WAARNEMING

Wat zijn we met al deze wijsheid en kennis?

Door te mediteren op deze inzichten kan men een onbeschrijflijke mystieke ervaring beleven van de Eenheid achter alle verschijnselen. En dat is toch juist waar Yoga ons naartoe stuurt: komen tot de bevrijdende ***Zijnservaring***. De ultieme samādhi of de ervaring van het Zelf...

Alhoewel dit ineens, plotsklaps, kan gebeuren, ligt er voor velen een heel lange, moeizame weg voor de boeg van vallen en opstaan en van leren met schade en schande. Een weg waarbij men onderweg dikwijls ‘dat deel’ verbrandt ‘waarop men pleegt te zitten’...

Op deze weg zijn alle gedeeltelijke inzichten en alle hulpmiddelen welkom die ons helpen het kaf van het koren te scheiden, die ons pad verlichten en die de geschikte condities helpen creëren om deze ultieme ervaring te bereiken.

Wat ik zie, hoor, enz., zie en hoor ik ‘in mijn geest’, zie en hoor ik ‘in mijn bewustzijn’. *Elke waarneming verandert en beïnvloedt de inhoud van mijn bewustzijn.* En de inhoud van mijn bewustzijn is de inhoud van mijn leven!

Het is dus zeer belangrijk te bepalen welke inhoud ik in mijn bewustzijn toelaat.

Daarover echter hebben wij slechts een beperkte zeggingskracht. Onze geest wordt immers onophoudelijk ‘gebombardeed’ met indrukken. Vanaf het moment waarop we ’s morgens on-

ze ogen openen volgt de ene gezichtsindruk na de andere, tot we 's avonds laat onze ogen voor enige tijd terug sluiten. Het zelfde gebeurt in meer of mindere mate ook met onze andere zinnen. Een ongeordende chaos aan vṛtti's of 'inhouden van de geest'...

Dit is trouwens mijn voorkeurvertaling van vṛtti's: 'inhouden van de geest'. Volgens Patañjali Maharṣi is het streefdoel (*Yogasūtra*'s, Samādhi Pāda 2):

यागश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ.

Yoga is het tot rust brengen van de inhouden van de geest (citta).

Om dat te bewerkstelligen moet de verbinding met de zintuigen uitgeschakeld worden (Pratyāhāra). Dit is de absolute voorwaarde om aan het tot rust brengen van de vṛtti's te beginnen: eerst de mogelijkheid van de zintuiglijke waarneming uitsluiten en dan beginnen aan de onrustige chaos van het denken en voelen.

Dit laatste is duidelijk het gevolg van wat men vooraf aan zintuiglijke indrukken heeft ontvangen en/of toegelaten. Aangezien wij nu slechts gedeeltelijk, in zeer kleine mate, kunnen bepalen **welke** zintuiglijke indrukken ik toelaat, is het van het allergrootste belang te bepalen **hoe** ik op deze zintuiglijke indrukken reageer. Dit wil zeggen dat ik me bewust moet worden van de invloed die bepaalde zintuiglijke indrukken hebben op de denk- en gevoelsinhoud van mijn bewustzijn...

Patañjali klasseert de vṛtti's op twee manieren. Enerzijds zijn er de vijf vṛtti's zelf (juiste kennis, onjuiste kennis, geheugen, verbeelding en slaap); anderzijds zijn de gevolgen van deze vijf ofwel pijnlijk (hinderend) ofwel niet-pijnlijk (niet hinderend). Eén van de manieren waarop we deze laatste kunnen begrijpen is als volgt. Niet-pijnlijk zijn die indrukken die we hebben zonder dat ze ons raken. Ik zie bijvoorbeeld aan de overkant van de straat een onbekende voorbijgaan; ik zie de auto's die incognito langsrijden, en dergelijke meer. Die indrukken komen meestal niet boven de bewustzijnsdrempel. Gelukkig is het overgrote deel van onze indrukken van deze aard. De andere, die ons wél raken of aanspreken, die wél boven de bewustzijnsdrempel komen, geven ons vreugde of leed. Wij reageren er op met verlangen of met afwijzing (rāga en dveṣa). Ik ontmoet de man die mijn vrouw afgepakt heeft, of de moordenaar van mijn dochter... of ik kom de vrouw tegen op wie ik jaren terug tot over mijn oren verliefd was en die mij toen niet zag staan. Dit zijn de zintuiglijke waarnemingen waarmee we met grote omzichtigheid moeten omspringen.

Wat we zien vult onze geest en houdt ons bezig. Vinden we het leuk, dan omringen we er ons mee of we streven er naar het te verwerven. Vinden we het onaangenaam, dan doen we al het mogelijke om het uit te weg te gaan, het te vermijden als de pest. Deze acties bepalen niet alleen de inhoud van ons leven, iedere dag, elke week, elke maand en jaar, maar ons totale leven. We leven dus zoals we onze gevoelens en gedachten 'laten bespelen'. Behalve wanneer we bewust worden en bewust ingrijpen.

Het is toch te gek: ik zie een rode auto, een mooie vrouw, enzovoort, en al mijn gedachten en gevoelens draaien daar rond. En toch zijn deze waarnemingen niets anders dan vibraties in mijn bewustzijn, opgewekt door objecten in mijn omgeving – ook in mijn bewustzijn! Deze waarnemingen bestaan bijvoorbeeld uit bepaalde golflengten van licht, niet meer of minder. Ik voel me down en dan hoor ik plots een mooie melodie die me vervult met vreugde. Al wat ik hoor, zijn echter niet meer dan vibraties of trillingen van de lucht, op een bepaalde manier gecodeerd door het kiezen van het aanslagen van bijvoorbeeld snaren.

Met andere woorden: mijn schoonheidservaring (ik zie die mooie auto, een prachtige zonsondergang) en mijn vreugde (ik hoor een mooie melodie) zijn niet meer dan mijn reacties op bepaalde frequenties van licht of geluid. Daarover denken we na, beleven we gevoelens, en daarmee vullen we onze activiteiten en ons leven.

Ik richt mijn huis in met mooie schilderijen aan de muur. Hun aanblik stemt mij rustig of gelukkig. Ik luister naar mooie muziek, die mijn dag opfleurt. Ik ben verward, en de *Pastorale*, Beethovens zesde symfonie, geeft mij diepe rust en een verheven gevoel.

Ik ben arm en behoeftig, ik woon in een verkommerde krot en ik kwijn weg zodat iedereen mijn gemis aan uitstraling ziet en mij direct klasseert bij de mislukte achterblijvers. Ik verlies mijn enig kind (zeer complexe ervaring) en mijn gemoedsleven wordt jarenlang onderuit gehaald. Ik ben getekend voor het leven.

Vibraties in de ‘materie’ (?) beheersen mijn leven, mijn gemoed en mijn denken.

Niet meer en ook niet minder!

WIJ ZIJN EEN TOTAALVIBRATIE

Na al het voorafgaande begrepen te hebben lijkt het dus eenvoudig.

Ik moet mij omringen met trillingen die mijn gemoed en denken vrede geven, rustig maken, vreugde schenken, enz. De andere trillingen zijn te mijden.

Juist, doch wanneer ik moe en futloos ben, wekt de negende symfonie van Beethoven mij uit deze toestand van lethargie op. Mijn jongste dochter, die vol energie zit en met allerlei plezierige plannen rondloopt, wordt door diezelfde symfonie echter gestoord en verward en verliest haar levenslust

Het schilderij dat ik mooi vind, vervult mijn vrouw met afschuw, en mijn morele opvattingen over het huwelijk worden door mijn vriend als conservatief en voorbijgestreefd beschouwd.

Dezelfde vibratie of trilling heeft niet op iedereen dezelfde uitwerking! Weer een reden om niet iedereen in hetzelfde keurslijf te steken, zoals de dogmatische strekkingen altijd proberen te doen.

Ieder van ons is een zeer complexe samenstelling van verschillende vibraties die samen een zeer individuele totaalvibratie vormen. Onze totaalvibratie wordt herkend als onze persoonlijkheid, onze uitstraling. Zij vormt de inhoud van onze geest. Zij bepaalt de inhoud van ons leven.

Zij is opgebouwd uit ontelbare gedachtevibraties, gevoelsvibraties, de vibraties van onze organen, onze cellen, enzovoorts. En omgekeerd beïnvloedt deze totaalvibratie de individuele vibraties van al deze opgesomde onderdelen.

De wereld is trilling en wij zijn trilling...

Deze inzichten hebben de oude Indiërs reeds duizenden jaren geleden verworven. Ze hebben ze uitgebouwd tot een heuse wetenschap van de vibratie. Een wetenschap met ook een zeer praktische inslag, een psychologische toegepaste wetenschap. Ze staat bekend onder verschillende namen en systemen, zoals *Mantra Yoga*, *Śabda Yoga* en *Nāda Yoga*. Ze vormen alle een wetenschappelijke ontdekkingstocht doorheen onontgonnen gebieden van de geest en een exploratie van de ongekende uitingen van energie in ons lichaam.

Ze leren ons dat alle vibratie ontstaan is uit een oorspronkelijke of oervibratie en dat de ongelofelijk complexe schepping waarin we bestaan, daaruit een voortvloeiende is, opgedeeld in een oneindig aantal vibraties of trillingen.

Deze oervibratie is gekend onder de naam **Praṇava** (aanduiding) of **AUM** (ॐ). Ze bestond in alle culturen van de oude wereld en stroomt door tot in onze huidige tijd.

Bij de Egyptenaren was het 'Amon', bij de moslims is het 'Amin', bij de joden en de christenen is het 'Amen', bij de indianen van Midden-Amerika was het 'Om' en bij de Indiërs en de door hen beïnvloede culturen was en is het 'Aum' of 'Om'.

DE MACHT VAN VIBRATIE OF TRILLING

Zoals elke goede Belg heb ik mijn dienstplicht volbracht (14 maanden, tijdens dewelke mijn totaalvibratie erg gestoord en verlangend naar verlossing was). Ik had het ongelofelijke 'geluk' te verkrijgen wat ik gevraagd had: drie maanden opleiding in Mechelen, in de Dossinkazerne. Dit was de kazerne waar tijdens Wereldoorlog II de joden en zigeuners verzameld werden, en van waaruit ze naar de concentratiekampen gestuurd werden.

Daar werd ook de opleiding administratieve diensten gegeven. Alhoewel de infanterieopleiding er tot het strikte minimum beperkt was, gingen we toch een aantal keren naar de oefenterreinen in Walem om er 'slijkkruipen' en dergelijk te leren!

We marcheerden enkele kilometers langs de steenweg. Peloton na peloton vormden we een schier eindeloze colonne, die op de maat van "links, rechts!" door de begeleidende sergeanten voortgedreven werd.

Voor mij was dit een daad van ontmenselijking: samen met honderden anderen verplicht worden om, op de maat van het gebrul van een sergeant, eerst uw linkervoet en dan uw rechtervoet voorwaarts te zetten. De sergeant van ons peloton gaf het ritme aan met een verminkt commando dat klonk als "Inks, inks, inks-echts-inks". En wij 'robotten' voort...

Enkele honderden meters na de start van de 'uitstap' moesten we een ijzeren brug over. Aan die brug was er altijd grote vreugde.

Juist voordat het peloton de brug opstapte, riep de sergeant: "Uit de pas!", en wij konden dan de brug over wandelen zoals een echte mens dat zou doen. Ik kon vrijelijk mijn rechtervoet

vooruit zetten als mijn buurman zijn linker plaatste... Eenmaal over de brug begon de robotisering echter opnieuw met: “Inks, inks,...” enz.

Het waarom van deze handelwijze is me pas veel later duidelijk geworden.

Deze ijzeren brug torste al tientallen jaren het gewicht van duizenden vrachtwagens. Onder de oorlog en na de bevrijding reden hier colonnes tanks over. Dat deerde haar niet. Daar was ze voor berekend.

Maar... een lange colonne soldaten die stappen in een *vaste en lang aangehouden maat* (trilling) vormde een bedreiging. De opgewekte resonantie kon de brug in haar structuur aantasten en doen instorten... De vibratie accumuleert!

Wanneer een violist een bepaalde noot aanstrijkt en enige tijd volhoudt, kan hij daardoor een glas kapot laten springen of een spiegel laten barsten...

Dit zijn geen sprookjes, maar pure, controleerbare realiteit.

Conclusie: het *opwekken van* een bepaalde **vibratie** en het *voldoende lang aanhouden* ervan, vormt een grote **kracht**.

Op dit principe is de toepasbare wetenschap van **Mantra Yoga** gebaseerd.

MANTRA'S – BESCHERMENDE VIBRATIES

Vooraf lijkt het mij wenselijk enkele feiten en termen nader te verklaren.

Het woordje ‘mantra’ komt uit het Sanskriet, de heilige taal van India, reeds een dode taal toen Pāṇini rond 300 v. Chr. zijn finale grammatica opstelde. De taal was tot zulke finesses ontwikkeld, dat ze ‘Saṃskṛta’, ‘de perfecte’ of ‘de gepolijste’ genoemd werd.

Mantra komt van ‘Manas’ (het zintuiglijk denkvermogen) en ‘trayate’ (beschermen). Dus: *Mantra Yoga is de Yogaweg die het denken beschermt.*

In zijn ‘Yoga Vedanta Dictionary’ zegt Swami Shivananda het volgende: “**Mantra**: Heilige lettergreep, woord of verzameling van woorden, waarmee, door de herhaling of door de overweging, iemand perfectie kan bereiken of de realisatie van het Zelf.”

Deze bondige definitie doet de betekenis van *mantra* eigenlijk onrecht aan. Een mantra is een vibratie of trilling in het Bewustzijn, met alle daaraan verbonden gevolgen. Een mantra is in de eerste plaats de trilling zelf in haar essentiële toestand. Die trilling kan opgeroepen worden door een benaderende uitspraak of door deze te denken. De trilling in het bewustzijn is materieel én geestelijk. In Yogaterminologie: zij is een verschijnsel van Prakṛti (de wereld van tijd en ruimte, van dualiteit). Deze bestaat op drie onderscheiden, maar niet ‘gescheiden’ bestaansniveaus:

- ✦ de grofstoffelijke wereld (Sthūla Śarīra), onze materie en energie
- ✦ de fijnstoffelijke wereld (Sūkṣma Śarīra), de wereld van onze geest met denken, voelen, willen en de fijnstoffelijke energie of geestkracht
- ✦ en tenslotte de oorzakelijke of causale wereld (Karaṇa Śarīra), de wereld van de oorzaken of ideeën, de blauwdruk van onze verschijning en van onze genetische codering.

Zoals je ziet klasseert de Yoga onze geest niet op het *on*stoffelijke , maar op het *fijn*stoffelijke vlak. Tussen geest en lichaam of geest en stof is er geen wezens-, maar een graadsverschil. Vandaar dat trilling, behorende tot Prakṛti, op beide niveaus bestaat. Een mantra is dan ook het sterkst als hij ‘gedacht’ wordt.

Om dit te begrijpen moeten we het volgende verstaan.

Het *Zijn* drukt zich in zijn dynamisch aspect uit als vibratie (energie). Het manifesteert zich eerst in zijn oorzakelijke vorm (het maakt zoals een goede architect of ingenieur eerst de blauwdruk, het grondplan. Dit grondplan produceert de fijnstoffelijke wereld (drukt zich eerst uit in naam en vorm als gedachte, gevoel en wil) en deze drie geven vorm en geboorte aan de lagere verschijningsvorm van het grofstoffelijke, in de vorm van elektrochemische processen.

De mantra bestaat dus op deze drie niveaus en ontleent een groeiend potentieel aan de voortdurende herhaling ervan.

Zo ontdekten de Yogi's in een ver verleden dat het voortbrengen van bepaalde frequenties of vibraties of trillingen een al dan niet heilzaam effect heeft op onze geest en andersom. Zij hebben de soorten vibratie onderzocht en getest en ze hebben de resultaten in de vorm van toepasbare wetenschap doorgegeven.

Ons leven wordt beheerst door onze waarnemingen en de daaruit voortvloeiende ideeën, gedachten, gevoelens, enz. Deze zijn ongeordend en oeverloos. Voldoende inzicht geeft ons de mogelijkheid in te grijpen in de keuze van waarnemingen en laat ons toe te beslissen welke golflengten of vibraties wij willen versterken en welke wij willen verzwakken.

Hiervoor bestaat een duidelijke regel:

Aan wat wij willen versterken moeten wij veel aandacht besteden en dat moeten we ook veelvuldig herhalen.

Wij mogen geen aandacht schenken aan wat wij willen verzwakken of verwijderen. Wanneer iets geen herhaalde aandacht krijgt, zal het vanzelf aan honger een natuurlijke dood sterven.

Vecht nooit tegen je ondeugden! Wat je bevecht, plaats je in het brandpunt van je aandacht. Je focust er je aandacht op en zo geef je het de twee noodzakelijke ingrediënten: aandacht en herhaling, die het oersterk maken, zodat je de strijd verliest of hem eindeloos rekt zonder uitkomst.

Geef altijd aandacht aan het gewenste en **geen** aandacht aan dat wat te mijden is.

Wanneer je aandacht geeft aan datgene wat je kwijt wil, pas je **negatieve concentratie** toe.

Je moet dus vechten, zonder te vechten...

In een voordracht die hij ooit in ons centrum gaf, vertelde Swami Venkatesananda zaliger: “Als het donker is en je wil licht hebben, moet je niet vechten tegen het donker. Dit is verspilling van energie en tijd en het resultaat is dat het donker blijft. Als je licht wil hebben, moet je de schakelaar overhalen en licht maken...”

Kortweg: mantra's zijn specifieke vibraties in het Bewustzijn die we kunnen aanwenden om ons geconditioneerd en individueel bewustzijn tot rust te brengen, te beschermen, om het zo in

harmonie te brengen met en te verhogen tot de oervibratie of tot onze Oorsprong. Ons bewustzijn één te maken met het Bewustzijn.

Er is niets in mij aanwezig dat niet overal in het universum is, en er is niets in het universum dat niet ook in mij is. Ook de oorsprong van het universum is in mij aanwezig, dus kan ik hem ook **in mij** vinden en ervaren.

AUM – DE OORSPRONKELIJKE MANTRA OF TRILLING

Zoals we gezien hebben staat AUM voor onze oorsprong of het begin, de aanvang van de schepping. Het is dus vanzelfsprekend dat deze oervibratie in alles aanwezig is, maar ook, dat alles, de gehele schepping dus, daarin in potentiële toestand aanwezig is.

Ook alle andere mantra's komen uit deze oermantra of praṇava voort .

Van de Zieners of Ṛṣi's uit de Veda's zegt men dat ze deze vibraties of mantra's 'hoorden'. Zij brachten de vele mantra's met hun specifieke uitwerking op ons bewustzijn, en dus met hun nut voor ons, in kaart.

Uit de AUM-mantra kwamen verschillende zaadmantra's (de zogenaamde Bija-mantra's) voort, waaruit op hun beurt een oneindig aantal mantra's zijn ontstaan .

AUM is de universele mantra voor iedereen, terwijl de zaadmantra's best afgestemd worden op de totaalvibratie van de beoefenaar. Dat betekent op zijn niveau van ontwikkeling, op zijn plaats op de ladder van de evolutie. Of, om het anders te zeggen, op de cakra die daarmee overeenkomt.

We beperken ons hier doelbewust tot AUM.

Nogmaals: de échte AUM is de vibratie zélf en *niet* de verklanking die men uitsprekt of die men denkt! Deze is slechts een imitatie die helpt de echte vibratie op te wekken. Al mag het dan tot op zekere hoogte belangrijk zijn, de 'juiste' uitspraak is niet van zo'n belang dat men er wakker van moet liggen. Trouwens, daarover zijn de polemieken al een paar duizend jaar aan de gang.

Over de methoden (toepasbare wetenschap) om tot de 'ervaring' en het kennen van de echte vibratie te komen, zullen we het in het tweede deel van dit artikel in ons volgend nummer hebben.

Hier zullen we ingaan op **Japa**, de techniek van het **reciteren** of **produceren** en van de **herhaling**.

ZIN EN TECHNIEK VAN JAPA

Met de praktijk van Japa brengen we een specifieke vibratie op gang (deze van de gekozen mantra), die we door de voortdurende herhaling versterken en op lange termijn tot 'leven' wekken. Dit laatste wil zeggen dat de geaccumuleerde energie een constante wordt in ons energieveld en in ons bewustzijn.

Deze tot leven gebrachte mantra gaat als een soort beveiliging of schild werken tegen het op hol slagen of tegen het chaotisch patroon van ons denken en voelen. De regelmatige praktijk van Japa helpt de golven of de ups en downs van onze geest gelijkmatig en harmonieus te maken en de connecties met de diepere lagen van ons bewustzijn te bevorderen. Om het met de woorden van Swami Shivananda te zeggen:

“De praktijk van Japa kan je voeren van passie naar zuiverheid, van Rajas naar Sattwa. Ze kalmeert en versterkt de geest. Ze maakt de geest introspectief. Ze controleert de uitgaande neigingen van de geest. Ze vernietigt alle soorten van slechte gedachten en geneigdheden. Ze brengt vastberadenheid en eenvoudige soberheid teweeg. Eventueel voert het tot de directe aanschouwing van de Werkelijkheid (God) of tot Zelf- of Godsrealisatie.”

“Japa Yoga” - Swami Shivananda (Sixth Edition - 1967)

Eenvoudig gezegd: de regelmatige praktijk van Japa maakt ons beheerster en rustiger en dieper. Als we voelen dat we emotioneel ontredderd zijn en we beginnen de mantra te herhalen, dan krijgen we vlug ons evenwicht terug – zij het dat dit niet vanaf het prille begin van de praktijk waarneembaar is! Na enige tijd van praktijk bemerkt men echter dat het effect van de herhaling geleidelijk aan sterker wordt en op een acute situatie sneller impact krijgt.

Waarschuwing: de regelmatige praktijk van Japa op een onderbewust niveau (zonder alerte aandacht) maakt van Japa op den duur een soort geestelijke ‘drug’. Het is dan geen hulp naar verdieping van het bewustzijn, maar enkel en alleen een soort ‘verdoving’.

Wanneer men Japa pratikeert met de vernoemde alerte, heldere, bewuste aandacht van een waarnemer, beoefent men Japa op een bewuste manier, dus op een yogische. Dan kan Japa de eerste stap zijn naar de diepst mogelijke ervaring van Samādhi...

Tussen beide ligt een heelal van verschil.

Er zijn verschillende manieren om Japa in de praktijk te brengen:

✧ **Vaikhari Japa** (fysiek hoorbaar):

Hierbij herhaalt men de mantra **luidop**, op een ritmische wijze en met een welbepaalde intonatie. De adem wordt aan de recitatie aangepast.

Het sonore geluid en de hoorbare cadans hebben een rustgevende invloed. Men had een gelijkaardig effect wanneer men vroeger (en nu nog, maar minder) de rozenkrans bad... Men kan zich de vraag stellen waar zo’n gebruik vandaan kwam.

✧ **Upāmsu Japa** (fluisterend):

Dit **fluisterend**, nauwelijks hoorbaar reciteren gebeurt met een enigszins zoemend geluid, waarbij de woorden nauwelijks gevormd worden en de hele verklanking hoofdzakelijk in de mond gebeurt en niet naar buiten komt.

✧ **Mānasika Japa** (mentaal, in gedachten)

Hierbij wordt de mantra uitsluitend in **gedachten** herhaald. Dit is de absoluut stille herhaling, die van de waarnemer de grootste alertheid vraagt. Zij is ook de krachtigste van de drie vormen.

Bij alle drie is het ten zeerste aanbevolen gebruik te maken van een *mālā*, een kralensnoer. En dit om verschillende redenen.

We weten allen hoe moeilijk het is onze aandacht geconcentreerd te houden op een onderwerp. De geest heeft de neiging om steeds af te dwalen naar een veelvoud van andere dingen. De *mālā* is een concreet hulpmiddel om de geest bij de praktijk te houden.

Het is een veel voorkomend verschijnsel dat, wanneer men vermoeid is en Japa pratikeert, de alerte aandacht wordt omgebogen naar een knikkend hoofd vol zoete dromen (alles behalve Yoga). Ook hier helpt het snoer.

We leven in een tijd waar tijd kostbaar is en dikwijls onvindbaar. Tijdens een bewuste praktijk, zoals het hoort, verliest men alle gevoel voor tijd en omgeving. De *mālā* maakt je als het ware op tijd wakker en geeft je controle over en inzicht in de gepresteerde tijd.

Er is nog een vierde manier waarop men Japa kan doen, namelijk:

❖ **Likhita Japa** (geschreven):

Hierbij schrijft men voor een bepaalde tijd (bijvoorbeeld een half uur), onophoudelijk de mantra. Het doet zo'n beetje denken aan het strafschrijven uit onze schooltijd. Alleen doen we het nu niet tegen onze zin, maar met alerte, bewuste, heldere aandacht.

Juist zoals alle vorige vormen kan men deze techniek in afzondering, alleen, of in groep toepassen.

HET GEBRUIK VAN HET KRALENSNOER

De *mālā* telt 108 bolletjes (108 was in de oudheid overal een heilig getal). Waar het eerste en het laatste samenkomen, bevindt zich een 109^{de} bolletje, dat meestal wat dikker is of een andere vorm heeft en *meru* wordt genoemd. Gewoonlijk heeft men hier ook een soort kwastje.

Wanneer je met gesloten ogen de kralen telt en je komt aan het einde van de ronde, dan voel je de *meru* en het kwastje. Je gaat niet voorbij de *meru*, maar keert dan de *mālā* in de tegengestelde richting om verder te gaan. Wanneer je zit voor slechts één *mālā*, dan herinnert de *meru* er je aan dat de 108 bolletjes geteld zijn.

Kijken we nu naar de houding van het lichaam.

Zit rechtop van het staartbeen tot de kruin van het hoofd. Let er op dat je bekken niet doorzakt naar achter: duw het naar voor. Je bent vrij die zithouding te kiezen waarin je gemakkelijk en lang kan blijven zitten.

Leg je linkerhand in je schoot met de handpalm naar boven of plaats je hand ter hoogte van de linker knie in een *mudrā* (*Jñāna Mudrā* of *Cin Mudrā*). Houdt je rechterhand voor de borst, boven de navel. Leg vervolgens de *mālā* met het eerste bolletje klaar op het topje van je middenvinger en tussen je duim en wijsvinger. Trek nu met je wijsvinger bolletje na bolletje naar je toe en zeg de mantra. De *mālā* schuift over je middenvinger en langsheen je duim...

Een andere houding is: je legt de *mālā* over de binnenkant van je vingers en je trekt bolletje na bolletje met je duim over je wijsvinger naar je toe.

HET RECITEREN VAN DE MANTRA



Het woordje AUM bevat de gamma van alle mogelijke uitspreekbare klanken, zegt men. Deze beginnen diep in de keel met de ‘a’. De stem glijdt naar voren tot ze midden in de mond ongeveer de ‘u’ vormt, om vervolgens verder naar voren te glijden en met gesloten lippen de ‘m’ uit te spreken.

Volgens de schrijfwijze klopt dit echter niet. Ook de conservatieve, orthodoxe overlevering betwist dit. Het woord AUM eindigt niet op een ‘m’, maar wel op een ‘ṁ’. Deze letter staat voor een nasalering en wordt ongeveer zoals onze ‘ng’ achteraan in ‘zing’ uitgesproken en daarbij blijft de mond open en resoneert de klank boven tegen het zachte verhemelte.

Hoe dan ook, je houdt tijdens de uitademing de ‘au’ (wat, als deze beide letters op mekaar volgen, als ‘o’ klinkt) lang aan, en daarna ongeveer even lang de ‘ṁ’, of iets korter... en dan opnieuw diep inademen.

Men doet normaal minimaal een ronde van 108 bolletjes, dus één mālā.

In ’t begin is het aan te raden de drie manieren van reciteren of zingen regelmatig af te wisselen, zelfs tijdens één mālā-ronde. Je begint luidop, gaat na enige tijd over op fluisteren en tenslotte op mentale herhaling. Men kan telkens men behoefte heeft terug overgaan naar luid, enz.

Bedenk wel het volgende:

“Śāṇḍilya zegt in de Śāṇḍilya Upaniṣad: ‘Vaikharī Japa (luidop prononceren) geeft de beloning die in de Veda’s staat, terwijl Upāṁśu Japa (fluisterend of zoemend, die door niemand gehoord kan worden) een beloning geeft die duizend maal groter is dan die van Vaikharī. De Mānasika Japa (mentale herhaling) geeft een beloning die honderd-duizend keer groter is dan Vaikharī.’”

“Japa Yoga” – Swami Shivananda (Sixth Edition - 1967)

MEDITATIE OP DE MANTRA

Sterker nog dan gewone mentale recitatie is de meditatie op de mantra.

Dit is eenvoudig een uitbreiding van de mentale herhaling. In plaats van enkel op het klank- of woordbeeld te concentreren, kan men zich de mantra voorstellen.

Een eenvoudige manier is om, in gedachten, de mantra als het ware zichtbaar te schrijven op een blad, een witte muur, of in kleur op een donkere achtergrond.

Men kan dit nog verdiepen door de letters voor te stellen in lichtende kleuren. Men kan de hele zin zien groeien of men kan woord voor woord als het ware projecteren.

In april 1956, toen ik nog maar een zestal maanden met Yoga-meditatie bezig was, had ik nog nooit gehoord van Japa. Ik mediteerde, in opdracht van mijn leraar, regelmatig op een graankorrel.

Toen op een dag mijn meditatie niet wilde vlotten en ik er de brui aan wou geven, dacht ik: “Neen, dat mag ik niet doen. Dan doe ik dat morgen misschien opnieuw, enz.”

Ik nam toen, volledig uit mijzelf, het idee op om te mediteren op het zinnetje ‘God is Liefde’, alhoewel God op dat ogenblik de ver-van-mijn-bed show was en dan al zeker geen liefde.

Ik stelde me een donker nachtelijk uitspansel voor, bezaaid met sterren en daarop projecteerde ik, woord voor woord, *God is Liefde*. Elk woord vertrok vanuit het midden van mijn voorhoofd, klein en lichtend (als stond daar de projector), om vervolgens te groeien totdat het lichtend en gloeiend op het scherm van het universum geprojecteerd stond. Elk woord had een verschillende, lichtende kleur, en werd gigantisch groot.

Deze techniek was de aanvang van een meditatie die me met sneltreinvaart voerde naar de ervaring van *Zijn*, de Zelfervaring...

Ik kan het je alleen maar aanraden...

Veel succes!

(Uit AUM-Magazine, Volume 5 – juni 2000)

AUM DE HEILIGE MANTRA

DEEL 2

In den beginne was het Woord
En het Woord was bij God
En het Woord was God.
Dit was in den beginne bij God.
Alle dingen zijn door het Woord geworden
En zonder dit is geen ding geworden,
Dat geworden is...

(Het evangelie naar Johannes: I, 1-4)

EVEN DE DRAAD TERUG OPNEMEN

In het eerste deel van dit artikel (zie AUM-Magazine, juni 2000, nr. 5) hebben we de weg geëffend voor de diepere inzichten en kennisoverlevering die we hier willen uiteenzetten.

We hebben aangetoond dat de materiële wereld der verschijnselen blijkbaar een illusie is, waarvan de realiteit hoogst bedenkelijk is. Immers, deze materiële wereld bleek bij nader toezien enkel en alleen een gigantisch, kosmisch spel van energie te zijn... Dit was de eerste vaststelling:

alles is energie (leven?).

We hebben nog een belangrijke stap verder gezet (*we* betekent hier de oeroude, Indische wetenschap en overlevering), toen we aantoonde dat elke vorm van waarneming en de daaruit afgeleide kennis slechts een **bewustzijnservaring** is. We zien, horen, voelen, proeven en ruiken met ons bewustzijn, en niet met onze ogen, oren, enz. Dit zijn slechts de instrumenten die trouwens zélf een product van ons bewustzijn zijn. We zien en horen ook niet met onze hersenen of met het gezichts- of gehoorcentrum dat daarin ligt. Neen, we nemen louter waar **met** en kennen **in ons bewustzijn**...

Dat de wereld door Vedānta een 'illusie' genoemd wordt, betekent, zoals we uitlegden, dus niet dat de wereld niet bestaat, maar wel, dat de wereld niet bestaat of is zoals wij altijd dachten of vermoedden dat hij is. Om het kort en krachtig uit te drukken: de wereld (der verschijn-

selen), de objectieve realiteit, is niet gemaakt van materie of van energie, maar wel van *bewustzijn*...

Alles IS bewustzijn!

Neem het bewustzijn van de waarnemer weg en er is geen waarneming meer. Neem het bewustzijn van de wetenschapper weg en er is geen wetenschap meer.

Eenvoudig voorgesteld kunnen we zeggen, dat de realiteit van het universum bestaat uit bewustzijn, waarvan de manifestatie zich voordoet onder de vorm van energie, die zich op haar beurt voordoet onder de vorm van materie.

DE PLAATS VAN ‘GOD’

Vedānta (één van de zes klassieke filosofische scholen of zienswijzen van de Indische traditie) gaat ervan uit, dat **Brahman** (God) de enige echte realiteit is. Deze is echter niet kenbaar met het verstand of het intellect, daar ze de dualiteit overstijgt, daar ze de wereld der verschijnselen transcendeert. Brahman is één en kan niet gekend worden door de rede die slechts kan werken met en in de dualiteit.

Alle denkprocessen werken met een dualistische terminologie! Denken maakt gebruik van de **dvandva’s**, de paren van tegenstellingen, zoals goed en kwaad, licht en donker, enz. Met andere woorden: men kan slechts *licht* kennen omdat er *donker* is en omgekeerd. Dit denken is dus dualistisch en relatief (letterlijk).

Deze oerdualiteit ligt aan de basis van de ‘veelheid’, de oneindige differentiatie van de wereld der verschijnselen.

Dit wordt mooi gezegd in één van de Śāstra’s (Schriften): „*In den beginne was er één, één werd twee en twee werd velen...*”

De schepping is een emanatie uit het *Ene Zijn*, zij is de vorm of het lichaam of de uitdrukking van Brahman, God, het Ongeopenbaarde.

Het laatste dat wij met ons verstand over Brahman kunnen zeggen volgens Vedānta is: *Dát of God is Sat-Cid-Ānanda* (Saccidānanda), of in vertaling: **Zijn-Bewustzijn-Zaligheid**.

Eenvoudig uitgelegd kunnen we dit als volgt begrijpen:

God is in wezen **Zijn**.

Dit ‘Zijn’ is Zich ‘Bewust-van-zijn-Zijn’, d.i. **Bewustzijn**.

Dit ‘Bewustzijn’ van het ‘Zijn’ is opperste **Zaligheid**.

Hier hebben we ook de essentiële verklaring van elke vorm van *Drieëenheid* of *Drievuldigheid*, zoals die in alle culturen en godsdiensten aanwezig is.

Voorbij deze laatste stelling van de rede en de logica kunnen we met het verstand niet gaan. Daarachter ligt de non-dualistische Eenheid die we God noemen of Brahman of... en die Eén is.

Nu kunnen we dit nog op een andere manier zeggen. God, Brahman, het Onnoembare (en ik gebruik liever ‘het’ dan ‘de’ om het ‘onpersoonlijke’ te benadrukken), het Ene, is zich van

Zichzelf bewust. Het dynamisch aspect van dit bewustzijn (Gods gedachten?) ervaren wij als manifestatie of schepping onder de vorm van universele energie en als materie (vormgegeven energie).

God is dus het Wezen van elke verschijningsvorm, waarin Het zich uitdrukt.

Anders gezegd: God is de essentie, de oorsprong en het doel van elke verschijningsvorm. Ik, jij, wij, leven uit, in, met, door, voor God.

Als ik spreek of handel, doe ik dat met Zijn energie... met Zijn stem...

In hun blinde overmoed vertelden de Russische kosmonauten na hun terugkeer uit de ruimte dat zij God 'daarboven' nergens waren tegengekomen...

Wat een contrast met de Indische zienswijze die zegt, dat wat gij ook ziet of ervaart, God is in de een of andere vorm. Wanneer men doorgedrongen is tot het bevrijdende inzicht dat alles bewustzijn is, weet men (Verlichting?) dat men niets anders kan zien of ervaren dan God Zélf (zie ook verder in dit nummer: *Akṣaya Mūrti* of *Onuitputtelijke Vorm*).

Meer dan dertig jaar geleden schreef ik een aantal wijsheidsdruppels. Hier volgen er enkele die zeer toepasselijk zijn:

BLIND

Een blinde:
De zon schijnt
En hij ziet het niet.

Een blinde:
Een Godlooचनाaar.

OGEN OM TE ZIEN

Ik open de deur niet
Omdat ze open is.

Ik zoek God niet
Omdat ik God zie.

Maar wat doet de blinde dan?

IRREËEL?

Wie zijn ogen sluit
Ziet de wereld zoals hij
Is.

Of wat denk je van de op rijm gezette uitspraak van de grootmeester van de Advaita (niet-tweeheid, non-dualisme) Vedānta, de monistische strekking van Vedānta, naast Dvaita (tweeheid, dualisme) Vedānta en Viśiṣṭādvaita (geconditioneerd non-dualisme) Vedānta:

God is in u, in mij, God is in allen
Hij kan niet u, gij kunt niet hem ontvallen.
Gij vindt het Al diep in uzelve weder,
Trekt gij de schijn der grote veelheid neder.

Śaṅkara of Śaṅkarācārya (788 (?) – 820 (?))

DE OORSPRONG VAN ONS HEELAL

Iedereen stelt zich ongetwijfeld af en toe de vraag naar de oorsprong van ons heelal. Waar komt het vandaan? Wanneer is het ontstaan? Hoe oud is het? Wat was er vóór het ontstaan van ons universum?

Hoe boeiend deze materie ook is, we kunnen ze hier maar kort aanraken.

Er zijn verschillende hypothesen in verband met ‘het begin’ van de schepping.

Volgens de meerderheid van de huidige wetenschappers is het heelal zoals wij het kennen, ontstaan uit een geconcentreerde hoop ‘oerenergie’ (die men aanduidt met de term ‘oer-atoom’), toen die miljarden jaren geleden onstabiel werd en als het ware ‘explodeerde’.

Deze hypothese werd ontwikkeld door de Belgische professor Georges Lemaître (17 juli 1894, Charleroi – 20 juni 1966, Leuven). In 1927 publiceerde hij zijn eerste versie van de “Big Bang”-theorie die gebaseerd was op de ideeën van het *expanderend heelal* van *Hubble* en *Shapley*. Er was toen nog geen sprake van *oeratom*, maar wel van *kosmisch ei*, wat blijkbaar verwijst naar de oude Śāstra’s van India en China.

De “Big Bang”-hypothese is nog steeds de meest aanvaarde en de best gestoffeerde theorie over ’t ontstaan van het heelal.

Alhoewel daarover nog geen eensgezindheid bestaat, schatten de meeste wetenschappers dat deze spectaculaire gebeurtenis plaatsvond zo’n 15 miljard jaar geleden. Let wel: de ontplofing vond toen plaats! Hoelang dat ‘oeratom’ toen al bestond is een andere vraag. Evenals deze waar het vandaan kwam...

Men kan dus niet echt spreken van ‘het begin’. En wat dus aan de grote explosie vooraf ging blijft speculatie. Over ‘God’ spreekt de wetenschap zich niet uit.

Verwonderlijk is dat de Sāṃkhya Darśana (een ander van de zes filosofische systemen van India), mogelijk reeds vóór 700 v. Chr. een heel wetenschappelijke en gesofistikeerde verklaring gaf voor het ontstaan van het heelal, die enigszins vergelijkbaar is met de “Big Bang”. Alleen is er hier geen sprake van een explosie, maar van een geleidelijke evolutie vanuit een potentieel centrum dat bestond uit de drie basisbouwstenen (Sattva, Rajas en Tamas of Even-

wicht, Dynamiek en Inertie). Een dergelijke moderne hypothese doet het ook nog steeds in de vorm van de “Steady on”-theorie...

De Indische opvatting is en was dat het heelal ‘altijd bestaan heeft’. Er vindt wel een cyclisch verloop plaats van evolutie en involutie, van schepping (ṣṛṣṭi) en oplossing (pralaya).

Vóór de schepping en na de oplossing bestaat het heelal in een potentiële vorm. Het is dan niet manifest. De kern bestaat uit de drie guṇa’s of basiseigenschappen. Misschien kunnen we de vergelijking maken met positief, negatief en neutraal als basisladingen van de subatomaire deeltjes of quarks? Het heelal ontwikkelt zich en dijt uit (evolueert), door een innerlijke verstoring van het evenwicht van de drie guṇa’s (tri-guṇa). Na een miljarden jaren durende evolutie bereikt het heelal een culminatiepunt en keert terug op zijn stappen door een geleidelijke oplossing of involutie.

Om het eenvoudig te zeggen: het heelal emaneert vanuit God en het keert er uiteindelijk in God terug.

Nog eenvoudiger: het heelal is de uit- en inademing van God.

Misschien worden we geroerd door de mystiek-wetenschappelijk-filosofische tekst van het ‘Lied van de Schepping’ uit de Ṛg (Rig) Veda (Mandala X, Hymne 129):

Toen was er Zijn noch Niet-Zijn, er waren geen werelden en geen uitspansel, noch was er iets dat daarachter lag.

Wat dekte het Al? En waar? En tot wiens vreugde? Was er water, onpeilbare diepte van water?

Er was geen dood, noch was er onsterfelijkheid; geen weten van nacht of dag.

Het Ene, dat zonder adem was, ademde door zijn eigen aard; daarbuiten was er absoluut niets.

Er was duisternis, gehuld in dieper duisternis; onkenbaar was dit alles één ruimte; een leegte omsloot het begin.

Het Ene werd scheppend door de kracht van eigen schouwen.

Daarin rees allereerst op de Begeerte, het oudste zaad en de kiem van de geest.

De wijzen, die hun hart met inzicht onderzochten, ontdekten de weg van Zijn in Niet-Zijn...

Er waren Verwekkers, er waren Machten, er was Scheppingsdrift.

Wie weet werkelijk en wie kan zeggen, wanneer deze schepping werd voortgebracht en waar zij vandaan kwam?

De goden zijn jonger dan de schepping van de wereld. Wie kan dan weten waaruit dit Al geworden is?

Eén, de eerste oorsprong van deze schepping, droeg of maakte Het haar of niet?

Slechts Hij, die alles uit de hoogste hemel overzag, slechts Hij weet het; of wellicht weet ook Hij het niet.

Deze hele gedachtegang confronteert ons met de overrompelende idee ***dat het Wezen van het heelal ook het Wezen is van elk onderdeel van dat heelal...***

Vandaar de voor monotheïsten (zij die geloven in één persoonlijke God) zo verwarrende uitspraken van de Upaniṣaden:

- » *Ātman is Brahman* (Maṇḍūkya 2)
- » *Tat Tvam Asi - Dát zijt gij* (Chāndogya 6.8.7)
- » *Aham Brahmāsmi - Ik (Ātman) ben Brahman (God)* (Bṛhadāraṇyaka 1.4.10)

Of dit uittreksel uit de Chāndogya Upaniṣad:

Waarlijk, Brahman is mijn Ātman, zetelend in mijn hart, kleiner dan een rijstkorrel, kleiner dan een mosterdzaad, kleiner dan een gerstekorrel, kleiner dan de kiem van een gerstekorrel...

Waarlijk Brahman is mijn Ātman, zetelend in mijn hart, en toch groter dan aarde en hemel en ruimte, grondelozer dan alle wereldstelsels.

De Aldoortrekkende, alle begeerten, alle geuren, alle smaken omvattende, zwijgend en onverstoorbaar het Al omvattende, waarlijk deze is Brahman, is Ātman, zetelend in mijn hart.

Tot Brahman zal ik ingaan, wanneer ik van hier zal scheiden... (3; 14, 3) - (N. Kluwer—1956)

DE VERHOUDING VAN GOD EN SCHEPPING

We hebben al gezegd dat ‘God’ het Wezen of de Essentie is van de schepping en dat deze laatste een emanatie is van God, een projectie.

Nu even strikt moeilijk: wanneer we God aanduiden als het ‘Wezen’, de ‘Essentie’, dan bedoelen we daarmee in metafysische termen God als ‘Zijn’, de onnoembare, niet-gemanifesteerde Werkelijkheid. De God-zonder-Naam van de verschillende godsdiensten. De God zonder eigenschappen... ‘Niet te noemen is Hij...’

God **in** de schepping, of God als schepping, is God **met** eigenschappen, God met duizend Namen en duizend Gezichten. ‘Duizend’ is hier symbolisch voor ‘oneindig groot’.

De eerste noemen we **Niet-Gemanifesteerd** en de tweede **Gemanifesteerd**. De schepping is derhalve de manifestatiezijde van het Niet-Gemanifesteerde. Het is de Vormzijde van het Vormloze.

In de Tantra Śāstra’s spreekt men van ‘Zijn’ en van ‘Naam en Vorm’, de Vācyā (aangeduide entiteit) en de Vācaka (naam of aanduider).

God als Essentie noemt men ook Brahma-Caitanya (Brahma Bewustzijn) en God als manifestatie heet dan Śabda-Brahman (d.w.z. Woord, Geluid of Klank van Brahman – bedoeld wordt dus Manifestatie van Brahman). We zullen zo dadelijk zien dat het Sanskriet woord Śabda (Woord, Geluid, Naam) niet toevallig gebruikt wordt.



Śiva en Śakti

In Tantra spreekt men ook van Śiva en Śakti, waarbij Śiva staat voor ‘Zijn’ (Brahma-Caitanya) en Śakti als zijn Energie, Kracht, Vorm of Manifestatie. Volgens oeroude gebruiken wordt Bewustzijn als mannelijk (een god) aangeduid en de kracht als vrouwelijk (een godin). In de symboliek staat de godin dus voor de energie of de manifestatie van de god of het bewustzijn.

Met nog een andere, modernere vormgeving kunnen we het ‘Zijn’ de *statische* zijde van God noemen en de schepping (emanatie, projectie, manifestatie) de *dynamische*.

God, Brahman, is God als het Ongedifferentieerde, Onveranderlijke, eeuwige *ZIJN* en de Schepping of het universum is God als Naam en Vorm, als verschijning, gedifferentieerd, veranderlijk en tijdelijk *WORDEN*.

In de Bhagavad Gītā zegt Śrī Kṛṣṇa (Shri Krishna) het beeldend:

„Weet dat dit (Prakṛti, de natuur) de moederschoot is van alle schepselen. Ik (Puruṣa, het Bewustzijn) ben de bron, waaruit het ganse heelal te voorschijn komt en eveneens de plaats waarin het verzinkt.” – (VII, vers 6)

„Bij het aanbreken van de ‘dag’ emaneert al het geopenbaarde; bij het vallen van de ‘nacht’ lost het weer op in dat wat het ongeopenbaarde genoemd wordt.” – (VIII, vers 18)

„Alle schepselen, o Zoon van Kuntī, gaan in tot Mijn natuur (Prakṛti) aan het einde van een wereldperiode (Kalpa); aan het begin van een wereldperiode breng Ik hen weer tot openbaring.” – (IX, vers 7)

BEVRIJDEND INZICHT

Het voorafgaande is een heel summiere en onvolledige uitleg over één van de meest fascinerende inzichten die men kan verwerven. Als onze ‘frank’ valt (kortelings zal dat de zwaardere ‘euro’ zijn!), kunnen wij nooit meer op dezelfde manier naar de wereld kijken.

Zoveel te groter is het inzicht bij hen die deze inzichtelijke kennis verkrijgen als meditatieve ervaring, het ‘Weten zonder Woorden’. Ervaring geeft ons daadwerkelijk een Kennen dat direct is en niet-rationeel.

De wereld is dus het ‘vorm’ geworden ‘Zijn’, de naam van God... Het Woord van God...

Het is dit verbijsterende Inzicht dat verwoord wordt in de aanhef van het evangelie van Johannes:

In den beginne was het Woord, en het Woord was bij God en het Woord was God.

Dit was één van de fundamentele inzichten die met zorg en veel inzet doorgegeven en verworven werden in de Inwijdings- en Mysteriescholen van de oudheid.

De theologische verklaringen die de orthodoxe leer hieraan als uitleg gaf (en geeft) tonen duidelijk het onbegrip en het onvermogen aan van de blinde rede.

Men kan dit slechts ‘begrijpen’ (?) door de **‘Weg van de Stilte’** te gaan.

Er heerst blijkbaar een onoverbrugbare kloof tussen de ratio en de mystiek, tussen de logica en het meditatieve ‘kennen’. Met dit verschil: de rede kan de mystiek niet ‘begrijpen’. De meditatieve ervaring van de mystiek en van Yoga, geeft een diepere dimensie aan het rationeel verstaan. Voor de rede zijn mystieke uitspraken vaag en onwetenschappelijk. Voor de mystieke ervaring is de rede louter de kindertuinfase van onze ontwikkeling.

Waar hebben we het nu eigenlijk over?

De Schepping, de Naam en Vorm van het Zijn, werd in het verleden (en ook nu nog) aangeduid met de term ‘het Woord’. Een woord duidt op een verklanking, op een naam. Het is een aanduiding van een concreet of abstract begrip. Het is niet het voorwerp zelf, het is er slechts de naam van.

De Schepping is de verklanking van het ‘Zijn’, voortgekomen uit het ‘Zijn’, de ‘aanduider’ ervan en de emanatie. Zij is de dynamische weergave van God, in tijd en ruimte.

Naar het Begin van de Schepping wordt verwezen als de emanatie van de Goddelijke Energie, in de vorm van Licht. Deze ‘energie-in-beweging’ wordt ook aangeduid als Klank of Geluid.

Dit is niet slechts een antieke, symbolische benadering, maar het steunt letterlijk op wetenschappelijke gronden.

Het Begin van de Schepping, de eerste uiting van energie, is het Woord en het Woord is AUM. Dit was ‘in den beginne bij God’ en ‘het was God’ en ‘alle dingen zijn door het Woord geworden’...

Met andere woorden:

Uit de eerste dynamische uiting van energie is het heelal ontstaan zoals wij dat nu kennen...

Spreekt de Ouden hier misschien over de ‘oerknal’ van de “Big Bang”-hypothese? Of over de geleidelijke evolutie van het heelal door de dynamiek van het verstoorde evenwicht tussen de drie guṇa’s?

We laten dat voorlopig in het midden.

Een feit is dat al het voorgaande ons verwijst naar wat ik in mijn vorig artikel ‘*de échte Aum*’ heb genoemd. Het mag nu wel duidelijk zijn dat een door mensenmond uitgesproken woord en de daarmee opgewekte vibratie weinig te maken heeft met de échte Aum.

KUNNEN WE HET ‘WOORD’ (DE ÉCHTE AUM) KENNEN?

Als de uitgesproken, verklankte mantra niets te maken heeft met Aum, hoe kunnen we er dan kennis van hebben? Is het dus toch niet een verzinsel, een zoveelste hypothese, als een kraal toegevoegd aan de eindeloze draad van gissingen?

De Wetenschap van Yoga zegt hierop duidelijk ‘neen’, omdat Aum, het Woord, niet de ‘ver van mijn bed’-show is, maar eveneens mijn eigen, nog steeds te ervaren begin.

Als wij het hebben over de “Big Bang”-hypothese, dan moeten wij minstens 15 miljard jaar in de tijd terug denken. Dit lijkt een eeuwigheid geleden... een begin dat echt verdwijnt in de nevelen van de tijd. Maar ook hier moeten wij nuchter vaststellen dat ál wat nu bestaat is voortgekomen uit deze oerenergie en die oerknal. Al wat nu bestaat is **opgebouwd** uit de bouwstenen van dit oerbegin. Ikzelf, met mijn lichaam en geest, ben opgebouwd uit dit oermateriaal en uit deze oerenergie. Ze zit dus in mijn verschijningsvorm, ik kan ze dus onder een andere vorm in mezelf terugvinden. De astrofysici vertellen ons dat wij nu nog de ruis van het oerbegin van het heelal (Aum?) kunnen beluisteren in de ruimte. In de huidige toestand en vorm van de ruimte is dus nog steeds de oerruis van het ontstaan aanwezig en hij is hoorbaar voor onze verfijnde instrumenten, de radiotelescopieën.

Op dezelfde manier zegt de Wetenschap van Yoga dat het Geluid van de Oorsprong van het heelal nog steeds waarneembaar is in ons eigen lichaam en geest. Wij kunnen – en dit is weer één van de vormen van wat men in de oude religies *Openbaring* noemt – het Woord, Aum, horen met onze ‘fijnstoffelijke’ oren. (Volgens de anatomische Yoga-psychologie hebben wij niet alleen oren en ogen op het grofstoffelijke vlak, maar tevens op zowel het subtiele, fijnstoffelijke of astrale vlak als het causale of oorzakelijke vlak.)

Vandaar dat in de oude Schriften (Bijbel, Evangeliën, Koran, enz.) staat, dat wij ‘oren moeten hebben om te oren, ogen om te zien...’, enz., waarmee dus duidelijk verwezen wordt naar fijnere en ruimere kwaliteiten van het menselijk wezen.

De Wetenschap van Yoga, die zich met deze materie bezig hield en houdt, is bekend onder vele namen, al naar gelang van de accenten die worden gelegd. We onderscheiden: *Mantra Yoga, Śabda Yoga, Nāda Yoga*, enz.

Ze houden zich alle op de een of andere manier bezig met de kennis van de wereld der vibraties waardoor het universum zich uitdrukt, vanaf de oervibratie, *Aum* of *Praṇava* genoemd.

Deze *aanvangstrilling (Praṇava)*, het begin van de schepping (manifestatie), is dus in deze materiële wereld der verschijnselen – als wij teruggaan naar de aanvang – het laatste (eerste) dat we van het heelal kunnen kennen... als we de methode of techniek ontwikkelen die daarvoor vereist is!

WAT ZEGT DE KLASSIEKE YOGA-LITERATUUR HIER- OVER?

A.- DE “YOGA-SŪTRA’S” VAN PATAÑJALI

Śrī Patañjali is, wat dit betreft, heel summier. In hoofdstuk I (Samādhi Pāda) bespreekt hij de middelen die kunnen voeren naar *Samādhi*, de toestand van *eenheidsbeleving*, de kwintessens van Yoga-ervaring.

Eén van de belangrijkste middelen die hij vermeldt, is *Īśvara Praṇidhāna*, dikwijls religieus vertaald als ‘Overgave aan God’, maar metafysisch beter verwoord als ‘Overgave aan, of gericht zijn op, het Wezen of de Essentie der dingen, op het Bewustzijn achter de verschijning’.

In de gecodeerde taal van de sūtra in kwestie wordt vervolgens uitleg gegeven over het begrip *Īśvara*, waar Hij verklaard wordt als ‘het wezenlijk, oorspronkelijk Bewustzijn, onaangedaan door karma en lijden en hun gevolgen (eigenschappen die behoren bij de wereld der verschijnselen en waaraan alle afzonderlijke verschijningsvormen onderhevig zijn).’

Van dit oorspronkelijk (zuiver) Bewustzijn zegt Patañjali (I-27) ⁽¹⁾:

„Zijn aanduiding is *Aum*.”

Verder vermeldt hij de positieve gevolgen van „...voortdurende herhaling ervan en meditatie op de betekenis ervan” namelijk: het verdwijnen van de beletselen (hindernissen) en het naar binnen wenden van het bewustzijn. Voor wie Yoga kent: duidelijk de essentiële praktijk om tot eenheidservaring of tot de realisatie van het Zelf te komen...

Alleen, zoals dikwijls in de Yoga-Sūtra’s, worden er (bewust) geen verdere details gegeven.

Vergeet niet dat deze Śāstra’s bedoeld waren voor *ingewijden*, voor leerlingen die de moed en de volharding opbrachten om door een langdurig en moeilijk proces te gaan, zonder hetwelk men de inhoud niet kon verstaan, zelfs als men die ‘hoorde’. Men moest immers de ‘juiste oren’ ontwikkelen. Vandaar ook Jezus’ aanmaning: „Werp geen parels voor de zwijnen!”

Er is trouwens nog een zeer belangrijke reden voor deze voorzichtigheid: wanneer ook diegenen die niet beschikken over de juiste ‘zintuigen’ deze kennis verkrijgen, dan ontstaat er verwarring en vervlakking. We kunnen dat zien en vaststellen als we zien wat er met het christendom gebeurd is. Het is duidelijk dat ook Jezus onderricht gaf dat vertrouwelijk was, bedoeld voor ingewijden. Hij zegt het ‘duidelijk en klaar’ in ‘versluierde vorm’ (Marcus 4:11-12) ⁽²⁾ :

Hij antwoordde hun:

*„Aan u is het geheim van het Rijk Gods geschonken,
maar zij die erbuiten staan, krijgen alles in gelijkenissen,
opdat zij wel scherp kijken met hun ogen maar niet zien,
en wel luisteren met hun oren maar niet verstaan,
opdat zij zich niet zouden bekeren en vergiffenis krijgen.”*

Doordat dit principe onvoldoende toegepast werd, is de ‘massa’, voorzien van oren die niet horen en ogen die niet zien er in geslaagd alle wetenschappelijke waarden van Jezus’ onderricht te ondergraven. Daardoor is Zijn realistische boodschap verdraaid en verworden tot een godsdienst met mythische vervangingen voor de niet begrepen symbolen. Zo werd het ‘Bewustzijn’ achter de schepping, de Essentie in de schepping, het eigen Zelf van ieder van ons, tot de unieke Zoon van God in de persoon van Jezus...

Men zou geen gevaarlijk speelgoed mogen geven aan kleine kinderen!

B.- DE “ŚIVA SAMHITĀ”

De *Śiva Samhitā* ⁽³⁾ behoort, samen met de *Gheraṇḍa Samhitā* en de *Haṭha Pradīpikā*, tot de drie (semi-)klassiekers uit de Indische Middeleeuwen.

In hoofdstuk V, onder de sub-hoofding ‘Rāja Yoga’, zegt de auteur:

*„Hierover mag men met niemand spreken; het is meteen overtuigend; het schenkt de mensheid **nirvāna**. Dit is mijn meest geliefde vorm van Yoga. Door zich hierin geleidelijk aan te oefenen, begint de Yogi de mystieke geluiden (nāda’s) te horen.”* (26)

In de volgende verzen geeft hij een beschrijving van alle mystieke geluiden die men kan horen als men de zintuigen afsluit:

Het eerste geluid lijkt op het gegons van een honingdronken bij, vervolgens op dat van een fluit, dan van een harp; Daarna hoort men door geleidelijke beoefening van Yoga, die de duisternis van deze wereld doet verdwijnen, het geluid van rinkelende bellen; en dan geluiden als het rommelen van onweer. Als je dan je gehele aandacht richt op dit geluid en zonder angst bent, ga je er in op, mijn geliefde leerling! (27)

Als het denken van de Yogi volledig in beslag wordt genomen door dit geluid, vergeet hij alles om zich heen en gaat hij geheel op in dit geluid. (28)

Door deze Yoga-beoefening komt iemand de drie hoedanigheden van goed, kwaad en neutraal (triguṇa: sattva, rajas en tamas); en als hij dan vrij is van al die toestanden, gaat hij helemaal op in cidākāśa (de ether van intelligentie, bewustzijn). (29)

Veel hoeft daaraan niet toegevoegd te worden. Er is hier duidelijk sprake van een (vage) techniek of methode om te luisteren naar een soort van innerlijke, mystieke geluiden, om tot het overstijgen van de drie guṇa's of prakṛti te komen. Dit wil zeggen om 'kosmisch bewust' te worden.

Deze mystieke geluiden worden in Nāda Yoga aangeduid met '*anāhata dhvani*'.

Anāhata is de naam van de hart-cakra, de twaalf-bladige lotus. Men noemt dit ook het centrum van het '*niet-aangeslagen-geluid*'. Hierover verklaart de Wetenschap van de Mystiek: „Hier ligt het centrum van de fijnstoffelijke geluiden, die niet te horen zijn met het oor...” *Dhvani* betekent geluid of toon.

C.- DE “GHERAṆḌA SAMHITĀ”

Wij kennen ongetwijfeld allemaal de 'bijenademhaling' of **Bhrāmarī** (deze prāṇāyāma wordt bij ons aangeleerd in de initiatiecursus). Bij deze techniek ademen we actief uit door de neus en produceren we gelijktijdig het geluid van een zoemende honingbij.

In de Gheraṇḍa Samhitā ⁽⁴⁾ wordt daarmee blijkbaar heel wat anders bedoeld.

In hoofdstuk V, onder de sub-hoofding *Bhrāmarī Kumbhaka*, luidt het als volgt:

Laat de Yogi na middernacht, op een plek waar geen geluiden van welke dieren dan ook gehoord worden, Pūraka (inademing) en Kumbhaka (adem inhouden) doen en daarbij de oren met zijn handen afsluiten. (78)

Dan zal hij allerlei innerlijke geluiden horen in zijn rechteroor. Het eerste geluid zal net zijn als dat van krekels; dan hoort hij dat van een luit; dan dat van onweer, dan dat van een trommel, dan dat van een tor, dan dat van klokken of bellen; dan dat van een metalen gong, van trompetten, van pauken, van mṛdaṅga (een soort drum), militair tromgeroffel, dunbubhi (een grote keteldrum), enz. (79-80)

Zo leert men de verschillende geluiden kennen door zich dagelijks in deze kumbhaka te oefenen. Tenslotte wordt het 'Anāhata-geluid' gehoord, dat uit het hart omhoog komt; dit geluid geeft een resonans en in die resonans straalt een Licht. In dat Licht moet het denken ondergedompeld worden. Als het denken er geheel en al in opgaat, bereikt het de hoogste zetel van Viṣṇu (Vishnoe) (parama pada). Door succes in deze Bhrāmarī Kumbhaka verkrijgt men succes in Samādhi. (81-82)

Het gaat hier duidelijk niet om een actieve uitademing met 'geproduceerd' geluid, maar wel om een kumbhaka met volle longen, waarbij 'geluisterd' wordt naar 'innerlijk geluid' in het rechteroor.

Het valt op dat er heel wat verschillen in de opgesomde geluiden zijn als men de twee geciteerde schriften met mekaar vergelijkt. Natuurlijk gaat het slechts om pogingen om de gehoorde innerlijke geluiden te beschrijven aan de hand van gekende uiterlijke geluiden. Toch is dit niet voldoende als rechtvaardiging van de verschillen. Zeer waarschijnlijk gaat het hier ook om een bewust opgehangen mistgordijn om de initiatieleer te beschermen tegen onbevoegden. Dit gebeurde trouwens in het verleden op alle vlakken en het gebeurt nog steeds in onze tijd. Zowel op commercieel vlak als op vlak van de oorlogsindustrie beschermen we onze productietechnieken tegen de concurrentie. Denk maar aan de voorbije wedloop van de ontwikkeling van de atoomwapens.

Het is ook mogelijk dat de auteur(s) van het boek (de boeken) niet echt ingewijden waren, en de tekst daarom niet betrouwbaar is. Heel veel moderne auteurs schrijven boeken over onderwerpen die ze gedeeltelijk of helemaal niet kennen.

Men moet waakzaam zijn (ook ten opzichte van de klassieke literatuur).

D.- DE “HATĦA PRADĦPIKĦ”

Nog minder mededeelzaam dan de vorige, bevestigt het toch de algemene achtergrond. In hoofdstuk IV, verzen 65-68, lezen we ⁽⁵⁾:

Nu beschrijven we die Nāḍopāsana (wachtend klaarzitten voor het geluid), verklaard door Gorakṣa Nātha, en die beschouwd wordt geschikt te zijn voor de gewone man, die onbekwaam is de kennis van de Opperste Werkelijkheid te bereiken. (65)

Eens te meer wordt verwezen naar een ontvankelijk en passief klaar zitten.

Eén ‘crore’ en één vierde (één crore = 10.000.000, derhalve 12.500.000) hulpmiddelen voor Laya (vereniging), vermeld door Śrī Ādināta, zijn succesvol; maar wij zijn van oordeel dat enkel Nāḍānusamdhānaka (onderzoek naar de volgorde van geluid) de beste van alle Laya’s is. (66)

Gezeten in Mukṭāsana en onderwijl Śambhavī Mudrā (de ogen naar binnen gericht) uitvoerend, zal de Yogi met een geconcentreerde geest luisteren, met zijn rechteroor, naar een innerlijk opkomend geluid. (67)

Wanneer men beide ogen, beide oren, beide neusgaten en de mond afsluit, dan zal (na verloop van tijd) een duidelijk onderscheiden geluid horen in de loop van Suṣumnā (Nāḍī), als deze zuiver is. (68)

Bij lezing zonder verklarende uitleg moet dit alles wel erger lijken dan Chinees.

HET ‘NIET AANGESLAGEN’ GELUID

In de aangehaalde schriften wordt dus verwezen naar het ‘luisteren’ in het rechteroor, naar een soort van ‘geluid’ dat niet van ‘buiten’ komt.

Wat moeten we ons daar bij voorstellen?

Doorheen de hele geschiedenis van de mensheid werden gegevens over dit onderwerp doorgegeven, in alle culturen en in alle tijden. Dit is reeds een voldoende duidelijk teken dat het hier gaat om iets wat men doorheen de tijd altijd belangrijk gevonden heeft.

Aum is geen unicum van de Indische cultuur. Zoals we gezien hebben werd er naar verwezen in de openingstekst van het Johannes-evangelie. Voor wie mocht twijfelen: het begrip *Amen* uit de christelijke geschiedenis is identiek met *Aum*. Meer nog: zijn betekenis maakt duidelijk, dat er dezelfde wetenschappelijke kennis, dezelfde filosofie achter steekt. *Amen*, gebruikt in de tijd van de Evangelien, verwijst naar een fundamentele achtergrondwaarheid. Het woordje kan best vertaald worden met *voorwaar* (letterlijk: voor waarheid). Telkens Jezus zegt: “Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u...” is dit ‘voorwaar’ de vertaling van ‘amen’ – “Amen, amen, Ik zeg u...”

Wat te denken van volgende tekst uit het ‘Boek der Openbaring’ van Johannes (3:15) ⁽⁶⁾:

Zo spreekt Amen, de getrouwe en waarachtige getuige, de oorsprong van de schepping Gods.

Wij komen dit ‘Woord’ ook tegen in de Arabische cultuur als *Amin* en - zeker geen toeval - ook in de zoveel oudere Egyptische cultuur als *Amon*.

Alsof dit nog niet genoeg is maakt het ‘Woord’ ook deel uit van de culturen van Midden-Amerika, waar het aanwezig is als *Om* (Zo wordt het ook dikwijls geschreven in plaats van ‘Aum’). *Om* betekent daar zoveel als God, zoals bijv. in het woord ‘Om Teotl’, wat zoveel betekent als ‘godshuis’ of tempel.

Het zal nu wel duidelijk zijn dat het geen toeval is dat die woorden zo op mekaar gelijken. Dat houdt in dat ze een gemeenschappelijke oorsprong hebben uit een denkelijk ver verleden. Zeer waarschijnlijk stamt deze hele wetenschap in verband met ‘het Woord’ uit een nog onbekende cultuur die de stammoeder was van alle latere, bekende beschavingen. Hierover is al genoeg literatuur geschreven. Het aantal aanwijzingen in die richting is overweldigend groot, maar directe bewijzen ontbreken tot op heden.

Het ‘Woord’, Aum, Amen, Amin, Amon, Om – het duidt steeds op het inzicht dat het waarneembare begin van de manifestatie, van wat wij *schepping* noemen, de eerste vibratie is die ‘hoorbaar’ aanwezig is in het heden.

Hoorbaar in de oerruis via de radio-telescopen. Maar ook hoorbaar via het ‘innerlijke, onaan-geslagen geluid, zoals het door Yoga en de mystiek van de hele wereld verteld wordt.

Nogmaals, bega niet de fout mystiek te vereenzelvigen met vaag mystisch, mistig gezever van, hoe dan ook, gedrogeerden. Mystiek is een mis begrepen realiteit. Mystiek berust op de nuchtere waarnemingen van een nu miskende ervaringswetenschap. Deze is een onderdeel van de anatomische psychologie van Yoga, die niet, zoals de westerse psychologie, ronddobbert op een niet-bewezen en ongegrond verschil tussen materie en geest...

Volgens Yoga of Sāṃkhya is de hele schepping Prakṛti (stoffelijk, manifest), ook datgene wat wij ‘geestelijk’ noemen, zoals ons denken, voelen en willen. Alles heeft een energetisch geconditioneerde vorm.

Vedānta noemt het allemaal Māyā (illusie), omdat het de manifestatie van Eén in vele vormen is.

Zo hebben wij dus – gemaakt van bewustzijn en energie uitgedrukt in een speciale conditionering – de oorsprong daarvan manifest in ons aanwezig.

De occulte leerstellingen vertolken het vroeger aldus: „*Zo boven, zo beneden.*” Alle bouwstenen van mijn verschijningsvorm zijn aanwezig in het ganse heelal en omgekeerd. Het verleden en het heden van de geschiedenis van het heelal zijn in mij aanwezig...

En daar het allemaal vormen zijn van het bewustzijn, kan het bewustzijn het ook terughalen.

Ons menselijk wezen is een elektromagnetische verschijningsvorm. Aan de basis ligt het bewustzijn en als het ware het concept, de idee van onze manifestatie: het *kāraṇa śarīra* (causale lichaam). De verschijningsvorm zelf op energetisch vlak is de uitdrukking als *sūkṣma śarīra* (subtiel of fijnstoffelijk lichaam), dat in zijn grovere conditionering verschijnt als het *sthūla śarīra* (grofstoffelijk lichaam). Deze drie lichamen bestaan tegelijk in onze menselijke vorm. Zij zijn in alles aanwezig dat grofstoffelijk bestaat. Men kan geen grofstoffelijk (materieel) lichaam hebben als het niet ‘belevendigd’ wordt door de fijnstoffelijke bron ervan. En dit laatste op zijn beurt is slechts de manifest geworden vorm van het oorzakelijk lichaam.

Het ‘Woord’ is de oerbron van ‘ons eigen vorm-bestaan’. Neem het ‘Woord’ weg en er is geen vorm-bestaan meer.

De ontwikkeling van Woord (oorsprong) tot Wereld (der verschijnselen) is een graduele evolutie van zich ‘inwikkelen’ bewustzijn. Dit gebeurde, volgens de ervarings- en inwijdingswetenschap, in zeven treden (zeven dagen van schepping), die manifest zijn onder de vorm van de zeven cakras of energie- of bewustzijnscentra. Elke cakra heeft zijn golflengte, zijn vibratie, zijn energie, zijn bewustzijn. Beter nog: *is* een typische vorm van geconditioneerd bewustzijn, uitgedrukt in verschillende golflengten.

De inwikkeling gaat vanaf de kruin-cakra, Sahasrāra of de ‘duizendbladige lotus’, over de andere cakras neerwaarts tot in de grofste nederdaling, in Mūlādhāra Cakra.

En deze inwikkeling in het materiële bestaan via de schepping in zeven dagen, via de ladder van de zeven cakras, is dus manifest in de voor elke cakra geëigende ‘sub-woorden’ of mantra’s, die men bija (zaad) mantra’s noemt.

Deze leer van de zeven cakras komt overeen met de idee van de ‘zeven hemelen’ uit de oudheid, de zeven ‘sferen’. Wij kennen toch nog de uitdrukking ‘de zevende hemel der liefde’?

In deze zeven hemelen speelt men ‘hemelse muziek’. Dit betekent, wetenschappelijk, dat elke cakra, elk energiecentrum, zijn eigen golflengte of ‘geluid’ of ‘muziek’ heeft of voortbrengt. Eigenlijk kan men zeggen dat elke cakra zijn ‘eigen instrument’ gebruikt.

Zegt men niet dat er in de hemel harp gespeeld wordt? Wel, zelfs dat is niet zomaar een fantasie, maar een werkelijkheid. Alleen moeten wij ons afvragen: in welke hemel van de zeven?

DE HEMELSE MUZIEK OF DE HEMELSE INSTRUMENTEN

De aanvang van de schepping is het Woord of Aum. Uit deze aanvangstrilling is het hele heelal ontstaan. De inwikkeling gebeurde in zeven ‘dagen’ of stappen, die manifest zijn in de zeven cakra’s. Elke cakra heeft zijn eigen ‘oorsprong’ in een eigen ‘sub-woord’ of bija mantra.

Die ‘woorden’ zijn bijgevolg energieën of uitingen van energie, op een bepaalde golflengte en zijn aanwezig (en dus waarneembaar) in ons huidig bestaan. Wij kunnen ze waarnemen via een zeer aandachtig luisteren in het *rechteroor*.

Aldus de klassieke Śāstra’s.

Hoe ‘klinken’ deze onaangeslagen geluiden? Gheraṇḍa geeft ons het duidelijkste beeld:

„Het eerste geluid zal net zijn als dat van krekels; dan hoort hij dat van een luit; dan dat van onweer, dan dat van een trommel, dan dat van een tor, dan dat van klokken of bel-len; dan dat van een metalen gong, van trompetten, van pauken, van mṛdaṅga (een soort drum), militair tromgeroffel, dunbubhi (een grote keteldrum), enz.”

Merk op dat er hier meer dan zeven geluiden beschreven worden. Hoe kan dat? Het antwoord is eenvoudig: deze zeven graden van afdaling in de materie zijn niet gescheiden, maar vloeien zeer geleidelijk in mekaar over. De overgangen tussen de verschillende scheppingsstadia zijn aanwezig in de vorm van in mekaar vergelijkende geluiden.

We zullen verderop zien welke de **reële** geluiden zijn, zoals iedereen, zonder uitzondering, ze kan ‘horen’ of ervaren.

Op de dikwijls gestelde vraag: „Waarom luisteren in het **rechteroor**?” zijn verschillende antwoorden mogelijk. Misschien heeft dit te maken met de verschillend functionerende hersenhelften. Zoals we sinds enige tijd weten, hebben onze twee hersenhelften van elkaar onderscheiden functies.

Pas in de jaren vijftig en zestig bloeide de belangstelling weer op, vooral door de vernuftige split-brain experimenten van Roger Sperry, eerst bij dieren en later ook bij mensen. Onder strikte omstandigheden werd nu bewezen dat veel van wat de negentiende-eeuwers hadden gezegd, en dat vaak al lang weer vergeten was, helemaal niet zo gek was. In zeer grove trekken komt het erop neer dat de linker hersenhelft gespecialiseerd is in spreken, schrijven, lezen en rekenen, terwijl de rechterhelft vooral goed is in activiteiten die moeilijk in woorden beschreven kunnen worden, zoals tekenen en andere vaardigheden waarvoor ruimtelijk inzicht nodig is. De hersenhelften lijken ook in karakter te verschillen: de verbale, analytische linkerkant is vrolijker dan de holistische, patroonherkende rechterkant. (Gert-Jan C. Lokhorst)

Ook ligt er een mogelijke verklaring in het feit dat bijv. de meeste mensen rechtshandig zijn. Maar, een totaal andere verklaring kan mogelijk liggen in het probleem van de vertaling. Misschien moeten we niet ‘*rechter*’ vertalen, maar ‘*rechte*’. Dus: luisteren in het ‘rechte’ of ‘juiste’ oor. Hoe het ook mogen zijn, in werkelijkheid hoort men de klanken duidelijk in het *rech-*

teroor. Ik ken geen afwijkende gevallen, maar ik acht het niet uitgesloten dat een uitgesproken linkshandige het misschien hoort in het *linkeroor*.

Enfin, deze reële geluiden kunnen duidelijk, klaar en luid gehoord worden. Maar het is niet zo dat men ze zonder degelijke praktijk onmiddellijk kan waarnemen.

Yoga heeft een techniek of hulpmiddel ontwikkeld om tot deze geluiden door te dringen. Maar zoals steeds in Yoga, wordt er van de beoefenaar een serieuze inspanning verwacht in het ontwikkelen van innerlijke stilte en aandacht. Met andere woorden: men moet in staat zijn een toestand van *diepe concentratie* (spanningloze aandacht) en *diepe meditatie* teweeg te brengen.

Een feit is, dat wie deze techniek toepast, gegarandeerd ***dezelfde innerlijke geluiden gaat horen en in dezelfde volgorde***.

Daarom vind ik het enerzijds spijtig het hele gebeuren hier te ontsluiëren. Immers, in dit geval bestaat de kans dat men gaat horen wat men *verwacht te moeten horen*. Ik heb reeds verschillende leerlingen persoonlijk begeleid bij deze elitaire meditatietechniek, zonder ze op voorhand op de hoogte te brengen wat ze zouden kunnen horen na een zekere tijd. Zij vertelden mij **exact** wat hier beschreven wordt...

Ook is het normaal dat de volgorde compleet klopt. Het eerste geluid dat men hoort is immers het grofste, waarvoor de minste concentratie of verdiepte aandacht nodig is. Naargelang de concentratie dieper en dieper wordt, komen geleidelijk aan de andere geluiden te voorschijn. Het duurt maanden, zo niet jaren, regelmatige praktijk om het hele gamma te kunnen ervaren...

Het gaat hier dus duidelijk niet om een spelletje of een of andere eigenaardigheid, maar om een systeem dat ons naar de diepste diepten van ons wezen voert. Paramahansa Yogānanda zegt dat het horen van de laatste ‘klank’, namelijk Aum zelf, het ‘Woord’, gelijk staat aan samādhi. Ik deel zijn mening niet. In die zeer subtiële ervaringstoestand is er nog steeds waarneming op het vlak van de wereld der verschijnselen. Ook al is het dan de meest subtiële verschijningsvorm, het blijft ervaring van ‘vorm’.

Natuurlijk bestaat er heel grote verwarring rond het begrip *samādhi*, maar daar kan ik me hier en nu niet mee inlaten.

DE WERKELIJKE INNERLIJKE, NIET-AANGESLAGEN GE- LUIDEN

Bij het schrijven voor een niet ingewijd publiek overtreed ik enigszins de strikte regels van *Nāda Yoga*. Deze Yoga behoort tot de meest beschermde afdelingen die er bestaan. Hij is door de eeuwen heen ‘geheim’ gehouden en alleen doorgegeven bij inwijding. Nogmaals, dit heeft niets van doen met geheimzinnigdoenerij, maar het is een bewuste keuze om de hoge waarde van deze techniek zuiver te bewaren. Daarom noemde ik hem hiervoor ‘elitair’.

De tijden zijn veranderd. De methoden en verantwoording blijven behouden, maar de explosieve verspreiding van Yoga over de wereld en de wereldwijde bewustwording van de mens vraagt misschien enige aanpassing.

Zonder alles op tafel uit te stallen, wil ik toch exacte informatie geven om diegenen te helpen die op een ernstige wijze verder aan zichzelf willen werken. Daarom: hier volgt de ‘correcte’ samenstelling van de onderscheiden geluiden, maar *niet de correcte volgorde*.

Wie zoekt die vindt...

Welke zijn nu die mystieke, innerlijke geluiden die men kan horen, die muziek der sferen?

Het zijn allemaal ergens bekende geluiden, deels bekend uit de natuur, deels uit de bekende muziekinstrumenten. Vraag is: wat was er eerst, de geluiden of de instrumenten? Zijn deze misschien gemaakt omdat ze zouden klinken zoals die geluiden? Het omgekeerde zeker niet, omdat de geluiden universeel en inherent zijn aan de mens.

Men onderscheidt: het *luiden van een klok*, het *zoemen van een bij*, *harpmuziek*, een *kleine bel* zoals vroeger aan een spoorwegoverweg, een *zware gong*, geklingel van *fijne belletjes*, een *fluit*, een *kakofonie* van allerlei geluiden, het *ruisen* van de deining van de zee. Deze klanken volgen elkaar op in een min of meer logisch geordende rij en zijn zeer duidelijk herkenbaar.

DE MEDITATIETECHNIEK

DE HOUDING EN DE WERKWIJZE

- a. Zit rechtop, met rechte rug, in een meditatieve zithouding, zoals Sukhāsana, Siddhāsana, Padmāsana. Of, als dat niet gaat, op een stoel, met de benen en voeten tegen mekaar, de onderbenen loodrecht op de grond.
- b. Leg de handen in de schoot met de handpalmen naar boven of laat ze losjes rusten op de dijen.
- c. Plaats de ellebogen op een steun, die zo hoog is dat de romp niet moet vooroverbuigen. Wanneer je op een stoel zit, kan dat de tafel zijn. In geval van een Yoga zithouding, gebruik je best een speciaal voor dit doel gemaakte steun, een soort van stevige T-lat. Best maakt men ze met verstelbare, in de hoogte aanpasbare steun. De dwarslat, waarop de ellebogen rusten kan men bekleden met mousse of iets dergelijks.
- d. Druk uw duimen stevig op het deel van het oor dat voor de gehooringang ligt. Druk niet té stevig.
- e. Plaats de wijsvingers aan de buitenkant van de oogballen en duw er lichtjes op. Met gesloten ogen krijg je dan een soort lichtreflectie van de irissen die wat naar elkaar toe schuiven. Daardoor voorkom je onrustige oogbewegingen.
- f. Met de middelvingers druk je zacht op de neusvleugels.
- g. Met de ringvingers boven en de pinken onder de lippen sluit je de mond.
- h. Kijk met gesloten ogen doorheen de denkbeeldige opening tussen de wenkbrauwen naar één punt in de verte vóór je en houdt ze daar verankerd.
- i. Luister met alle aandacht in het rechteroor en concentreer je op het ***sterkst waarneembare*** geluid (je zult normaal meerdere geluiden tegelijk horen).

- j. Blijf geconcentreerd luisteren naar het sterkste geluid. Geleidelijk komen er andere geluiden op die stilaan aan kracht winnen. Luister na elkaar steeds naar het aanwezige sterkste geluid.

ENKELE BEMERKINGEN

In plaats van het afsluiten van alle openingen in het aangezicht kan men ook, zoals beschreven, enkel de duimen en de wijsvingers gebruiken en de andere vingers ontspannen op het voorhoofd laten rusten.

Let er op dat je rechtop zit en niet doorzakt. De juiste positie van de ellebogen is hier zeer belangrijk.

Tijdens je aandachtsoefening kan je inwendig, *enkel in gedachten*, Aum zingen.

Het opkomen van nieuwe, in de aanvang fijnere geluiden, die stilaan sterker worden, is afhankelijk van de innerlijke stilte en rust.

Bij aanvang van deze techniek hoort men allerlei geluiden die gewoon tot de normale lichaamsactiviteit behoren, zoals de hartslag, het stromen van het bloed in de bloedvaten en soms ook een soort van elektrische pulsen die behoren tot de zenuwactiviteit. Pas in een later stadium (diepere concentratie) verschijnt het eerste fijnstoffelijk (astraal) geluid.

Niet iedereen hoort in de aanvang hetzelfde sterke geluid. Dit is afhankelijk van de persoonlijke rijpheid of de eigen trillingsgraad. Wie geestelijk rijper (meer gevorderd) is, kan bijvoorbeeld aanvangen met het geluid van Anāhata (hart) Cakra in plaats van met het geluid van Mūlādhāra (stuit) Cakra. Hij slaat dus het geluid van enkele cakra's over. Dit hoeft niet telkens zo te gebeuren. Het is eveneens afhankelijk van de momentele toestand van de geest.

Als men lange tijd deze techniek in praktijk heeft gebracht, kan men deze subtiele geluiden al horen als men zich even stil maakt, wáár men ook is of hóe men ook zit, en zonder de oren af te sluiten. Het wordt dan zelfs moeilijk onderscheid te maken tussen de normale geluiden en de subtiele. Ik hoorde regelmatig het zware klokkengeluid en ik moest dan steeds aan mijn vrouw vragen of er buiten klokken luidden of niet...

Het laatste van alle oorbare geluiden wordt waargenomen in de diepste toestand van concentratie. Dat laatste geluid is het geluid van Aum, de aanvang. Dit is het geluid van Sahasrāra Cakra. Het is het geluid van de **échte** Aum, van het Woord. Al de andere geluiden zijn de expressie van de verschillende andere cakra's.

Bij de overgang van het vorige sterke geluid naar het volgende gaat men door een overgangsfase, waarin deze twee geluiden (het vorige en het volgende) enige tijd versmelten.

SLOTBESCHOUWING

Nāda Yoga, Śabda Yoga, Laya Yoga, Mantra Yoga – het zijn allemaal systemen die zich bezighouden met deze materie: de kennis van de wereld van vibratie, de uiting van de actieve energie.

De meeste meditatiepraktijken draaien rond de waarneming van Licht. Hier ligt de klemtoon op Geluid. We weten dat deze twee niet van mekaar te scheiden zijn...

Wat is het Geluid van Licht?

Wat is het Licht van Geluid?

‘Geluid’ is verbonden met het ‘Woord’, met Aum, *de trouwe getuige*. Wij dragen deze Getuige, deze aanvang, in ons. Zoals in alle Yoga disciplines gaat het er om **Stil te worden**... Het rumoer van de wereld stil te zetten, zodat we de stilte ervaren achter alle rumoer. Deze **Stilte** ligt juist voorbij **Aum**. Aum was in den beginne die Stilte, ze was bij die Stilte...

Het is een echte openbaring als men deze ontdekkingsstocht naar het mysterie van ons bestaan onderneemt en tot een goed einde brengt.

Ik wens iedereen die de moed en de motivatie heeft succes met deze praktijk, die geen ‘spie-leren’ is, maar een hulpmiddel voor de ernstige zoekers naar het Zelf, de Oorsprong, het Wezen, het Zijn...

Wie bij de praktijk behoefte heeft aan feedback, mag mij steeds contacteren voor enige verklaring waar mogelijk, voor mogelijke ruggesteun op de Weg.

In OM en PREM

Eindnoten

¹ *DE YOGA-SŪTRA'S VAN PATANJALI, met commentaar van Dr. I. K. Taimni*, Uitgeverij van de Theosofische Vereniging, Nederlandse afdeling, 's-Gravenhage, 1985.

² *DE BIJBEL*, Willibrord vertaling, 1982, Katholieke Bijbelstichting, Boxtel

³ *Śiva Saṃhitā*, Uitgeverij Ankh-Hermes, 1979

⁴ *Gheraṇḍa Saṃhitā*, Uitgeverij Ankh-Hermes, 1979

⁵ Vertaling uit *Yoga Mīmāṃsā*, A Quarterly Journal, April-July 1979, Uitgeverij Kaivalyadhāma, Lonavla, India

⁶ *DE BIJBEL*, Willibrord vertaling, 1982, Katholieke Bijbelstichting, Boxtel.

(Uit AUM-Magazine, Volume 7 – februari 2001)