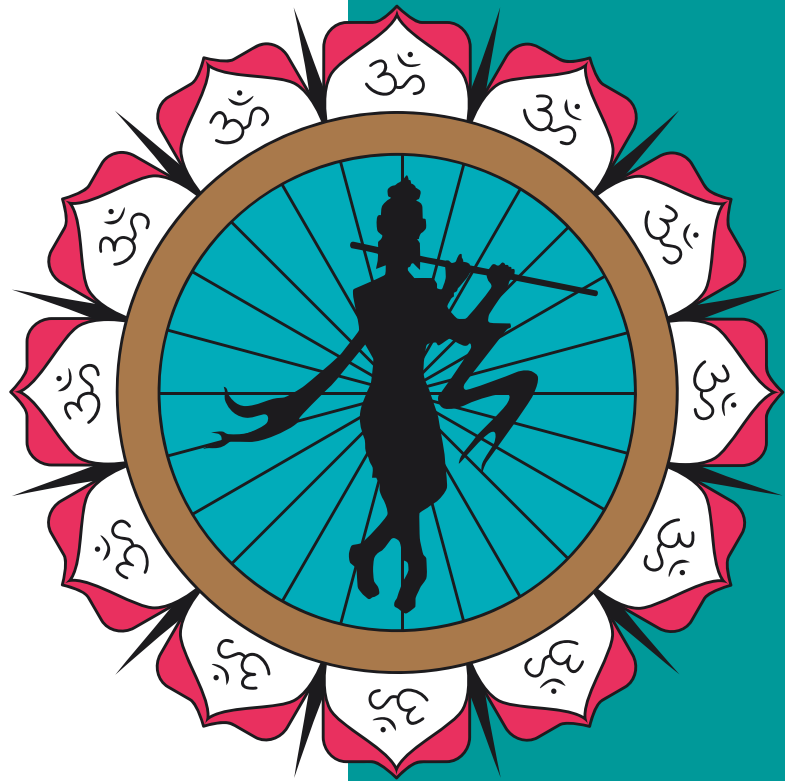


2022/2023

# Eindwerk: Beloofde Land



(I.F.)

ŚRĪ YOGĒŚWARĀNANDA YOGA  
MAHĀVIDYĀLAYA VZW.

2022/2023

Voor zij die Weten, ziehier een blanco eindwerk.

Voor zij die het verstand willen voeden  
volgt een vloed aan woorden naar Weten,  
die uiteindelijk enkel ervaren kan worden ...



## Inhoud

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Inhoud.....                                                                                           | 4  |
| 1. Inleiding.....                                                                                     | 6  |
| Beloofde land .....                                                                                   | 7  |
| 2. God.....                                                                                           | 8  |
| 2.1 Cultuur-gods-dienst .....                                                                         | 9  |
| 2.2 Cultuur-geschiedenis in oplopende lijn?? .....                                                    | 15 |
| 2.3 Bewustzijn .....                                                                                  | 18 |
| 2.3.1 Bewustzijn: een systeem van waarnemen en reageren .....                                         | 18 |
| 2.3.2 Bewustzijn van het ego .....                                                                    | 20 |
| 2.3.3 Bewustzijn consumeren.....                                                                      | 22 |
| 2.4 Het Absolute Bewustzijn .....                                                                     | 23 |
| 2.4.1 Bewustzijn manifesteert zich.....                                                               | 24 |
| 2.4.2 Materie: gestructureerde energie .....                                                          | 27 |
| 2.5 Geschiedenis .....                                                                                | 31 |
| 2.5.1 Geschiedenis van tijd en ruimte .....                                                           | 31 |
| 2.5.2 Geschiedenis van het mystieke.....                                                              | 41 |
| 2.6 Wetenschap .....                                                                                  | 45 |
| 2.6.1 Wetenschap versus Godsdienst.....                                                               | 46 |
| 2.6.2 Bewustzijnswetenschap.....                                                                      | 47 |
| 2.6.3 Wetenschap van de natuur wiskundig bekeken .....                                                | 52 |
| 3. God sprak tot Abraham .....                                                                        | 65 |
| 4. Mijn vriend, sta op en hoor .....                                                                  | 67 |
| 4.1 Het dragen van uw kruis .....                                                                     | 68 |
| 4.2 Schijnleven.....                                                                                  | 70 |
| 5. Verlaat de wereldwijze grond waarop ge huist. Tuig paard en ezel op en zoek 't verloren spoor..... | 72 |
| 5.1 Wie (of wat) ben jij nu?.....                                                                     | 72 |
| 5.2 Het spiegelpaleis.....                                                                            | 74 |
| 5.2.1 Spiegel voor anderen en jezelf. ....                                                            | 75 |
| 5.2.2 Verschil tussen Pijn en Lijden.....                                                             | 79 |
| 5.3 Verbondenheid .....                                                                               | 83 |
| 6. Dat leidt door de woestijn tot waar het water ruist .....                                          | 85 |
| 6.1. Vertrouwen.....                                                                                  | 85 |
| 6.2 Yama niyama.....                                                                                  | 86 |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6.3 Dhyāna .....                                                                    | 89  |
| 6.3.1 De sleutel tot verstillig .....                                               | 90  |
| 6.4 Karma .....                                                                     | 92  |
| 6.5 Guru .....                                                                      | 95  |
| 7. En Abraham stond op .....                                                        | 97  |
| 7.1 Svadharma.....                                                                  | 98  |
| 8. En wijl hij overstak ontplooiide zich weids  voor zijn oog 't beloofde land..... | 99  |
| 9. En hij stond sprakeloos en stil in groots verbazen.....                          | 99  |
| 10. En in zijn vochtig oog ging plots een kudde grazen ... ..                       | 100 |
| 10.2 Beloofde land.....                                                             | 100 |
| 11. 't Is dan dat God zich weder aan zijn zijde schaarde ... ..                     | 101 |
| 11.1 Slot-gebed.....                                                                | 102 |
| 12. Bronvermelding .....                                                            | 104 |
| 13. Bijlagen.....                                                                   | 107 |
| 13.1. Academiejaar 2018-2019 IJsbrekers lezing: Wie ben jij?.....                   | 107 |
| 13.2. Academiejaar 2019 – 2020 Woorden-loos .....                                   | 110 |
| 13.3. Academiejaar 2021 – 2022 Met beide voeten op de grond .....                   | 114 |

## 1. Inleiding

Het leven kan één grote puinhoop lijken.

Volg de media, kranten en nieuwsberichten. Kijk een keertje rond, het ligt bezaaid met rotzooi, oorlogen, natuurrampen, pandemieën, geweld, ellende, eenzaamheid, ziekte en noem maar op.

Wanneer dit alles heel dichtbij komt dan wordt je daar niet bepaald vrolijk van. Je zou het gevoel kunnen krijgen dat het leven één grote puinhoop is.

Het kan zijn dat je levensvragen begint te stellen en je op zoek gaat naar antwoorden.

Dan ben je onderweg en word je misschien wakker.

Ga je op zoek naar Dát, Hét of het Beloofde Land. Noem het zoals je wilt. De eeuwige queeste.

Wij zijn allemaal onderweg naar het Beloofde Land!

Atheïsten, Agnosten, Joden, Moslims, Hindoes, Jains, Christenen, witte-, zwarte-, gele-, rode rassen, of welke indeling we ook maken van de homo sapiens sapiens, wij allen zijn onderweg.

Maar we zijn er reeds, we beseffen het alleen nog niet.

“Beloofde Land”, is een *Symbolisch* gedicht van Śrī Ātma Muni Jī, die heel de onderweg beschrijft naar het “Beloofde Land”, van begin tot einde, van einde tot begin ... Op één velletje papier, geschreven in 1965, hij was toen 27 jaar.

Met dit (eind)‘werk’ tracht <sup>1</sup>ze de symboliek te ontrafelen en dieper in te gaan op de dynamische levende weg, een onderweg naar het Beloofde Land.

Het probeert het onzegbare te zeggen.

Bevrijd van lijden, voorbij lijden. Kortweg gezegd: Yoga.

Het is een universeel gegeven dat inherent is aan de menselijke natuur, die ze met een brede kijk, met een beperkte kennis, met een eigen gekleurde geest trachtte neer te typen, en met een poging om zo weinig mogelijk afbreuk te doen aan het gedicht ‘Beloofde Land’.

Dit is niet geschreven om te vertellen wat u wel of niet moet doen,  
wat u wel of niet moet geloven.

Onderwerp eerst wat in dit (eind)werk geschreven staat aan een kritische blik,  
een kritisch onderzoek, en stel u de vraag:  
“Klopt dit of klopt dit niet vanuit mijn standpunt”.  
En weet, alles is juist vanuit uw perspectief ...

---

<sup>1</sup> Dit eindwerk is in derde persoon geschreven.

## Beloofde Land

God sprak tot Abraham: “Mijn vriend, sta op en hoor,  
verlaat de wereldwijze grond waarop ge huist,  
tuig paard en ezel op en zoek 't verloren spoor  
dat leidt door de woestijn tot waar het water ruist.”

En Abraham stond op en ging met trage stap  
en zocht de weg langs rots en zand en schuwe plant  
tot aan een brede stroom. En wyl hij overstak  
ontplooiden zich weids voor zijn oog 't Beloofde Land ...

En hij stond sprakeloos en stil in groots verbazen  
en wyl zijn blik de ruimte mat en overwon,  
knielde hij neer en wroette tastend in de aarde.

En in zijn vochtig oog ging plots een kudde grazen  
en stond een herder met zijn staf tegen de zon.  
't Is dan dat God zich weder aan zijn zijde schaarde ...

Ātma Muni

Lucien Mertens

1965

## 2. God

‘God sprak tot Abraham’. Zo begint Ātma Muni Jī zijn gedicht.

Als nu al uw haren recht de hoogte in reizen bij het woordje ‘God’, neemt ze het je niet kwalijk. Bij haar was dit toch zo het geval. Nog meer zelfs. Het is een woord dat haar doet denken aan alle dogma’s van eender welke religie. Het doet haar denken aan het katholieke internaat waar dat ze haar kinderjaren had doorgebracht. Het doet haar denken aan liefde versus haat. Aan oorlog en ellende. Je hoeft nog niet zo ver in de geschiedenis te duiken. Denk hierbij aan de Jodenvervolging of aan de aanslagen die in naam van Allah, in naam van God zijn uitgevoerd.

Geen enkele Godsdienst blijft gespaard van ellende, ook al zou men dat willen. Met z’n allen bid men tot hun God of Goden, voor vrede, voor de overwinning. En de ellende die blijft duren.

Er zullen altijd winnaars en verliezers zijn.

En zoals Anik Van Der Veken, een studente van Ātma Muni Jī in 2019 opmerkte: “Als ge ziet wat dat er in naam van God allemaal is gebeurd, dan vraagt ge u af wat dat er nog overblijft voor de <sup>2</sup>duivel”.

De Russische Helena Blavatsky, occultist, medium en auteur merkt op: “Het voortdurend conflict tussen de wereldreligies: Christendom, Jodendom, Brahmanisme, Paganisme, Boeddhisme, vloeit voort uit die ene bron: Waarheid wordt slechts gekend door weinigen. De rest die onwillig is de sluier van hun eigen harten te trekken, gebruiken dit om de ogen van hun buur te blinderen. De God van alle exoterische Godsdiensten is een idool, een fictie. Elke vertegenwoordiger definieert de waarheid anders en exclusief.”

Of zoals de profeet Mohammed na een oorlogszege zei tegen zijn terugkerende strijders: “Jullie zijn uit de *kleine* Jihad (oorlog) teruggekeerd naar de *grote* Jihad (strijd met jezelf).”

De beslissende strijd is niet tegen mensen, maar tegen machten. ‘Want onze strijd is niet gericht tegen vlees en bloed, maar tegen de heerschappijen, tegen de machten, tegen de wereldbeheersers van deze duisternis en tegen de geesten van het kwaad in de hemelse regionen’. (Ef.6:12). Wij hebben te worstelen niet tegen mensen maar tegen een systeem opgebouwd door de machthebbers.

Veel geweld is gericht op de ander, maar vindt vooral een voedingsbodem vanuit het individu zelf, uit eigen onvermogen.

Volgens de visie van Jozef Rulof is het niet zo dat een oorlog alleen maar blijvende ellende veroorzaakt. Een goede zijde hieraan is dat voor het doorgemaakte leed leergeld wordt betaald en dat men beseft met haat en geweld niet verder te kunnen komen. Alleen de liefde naar elkaar toe, kan ons immers geluk en rust brengen.

---

<sup>2</sup> De Duivel in het christendom wordt in het nieuw testament omschreven als een vijand van God.

Terwijl het begrip Duivel of Satan in het jodendom in het oude testament omschreven wordt als helper van God.



“Wanneer ik spreek over liefde spreek ik niet  
over enig sentimenteel en zwak antwoord.  
Ik spreek van die kracht die alle grote religies hebben beschouwd  
als het hoogst één makende levensprincipe.  
Liefde is daarom de sleutel die de deur opent  
welke leidt naar een uiterste werkelijkheid”.

Martin Luther King

## 2.1 Cultuur-gods-dienst

Voor de zoveelste keer zat ze geknield, op een harde houten bidbank. Haar handjes recht voor haar op een te hoog smal tafeltje met gestrengelde vingertjes, in bidhouding. De kilte van de kapel kroop door haar lichaam. Ze zat op haar vaste plaats links vooraan op de eerste rij en verroerde zich niet. Uit ervaring wist ze dat er een non, een zuster, schuins achter haar in de midden gang de wacht hield, klaar om



*Kapel, Notelaarstraat 14 Hoboken*

haar op heterdaad te betrappen als ze ook maar één-vin-uitstak. Ze bad in stilte tot God, afwisselend tien weesgegroetjes en tien maal het Onze Vader voor vergeving van haar zonden zoals de zuster het had bevolen. De weesgegroetjes die waren er al goed ingedrield. Bij het gebed van het 'Onze Vader' durfde het wel eens verkeerd te gaan en telde ze stiekem twee keer tot tien.

Als kind van gescheiden katholieke ouders werd ze al op zeer jonge leeftijd naar een katholiek internaat gestuurd voor schipperskinderen. Het was geen keuze van haar om de katholieke, christelijke opvoeding te 'krijgen'. Het was nu eenmaal zo. Ma en pa gingen al dan niet onder druk, bewust of onbewust, gewoon mee in de mallemolen van het christelijk geloof anno 20<sup>ste</sup> eeuw, mee met het sociaal maatschappelijk leven. Haar ouders lagen niet wakker van wel of geen katholiek internaat. Het was daar goedkoper dan elders en ze hadden zelf hun handen vol met hun werk en het zoeken naar een nieuwe relatie. Zoekend naar hun eigen weg.

Op internaat lag de dagplanning voor al de kinderen al jaren vast.  
Opstaan, bidden.  
Voor en na het eten; bidden.  
Voor en na iedere les; bidden.  
Voor het slapengaan; bidden.  
Was je niet braaf, gehoorzaam; bidden.  
Op vrijdag en zondag moesten ze naar de kapel; bidden.  
En minimaal twee keer per jaar te biechten, om hun zonden te vergeven; bidden...

Voor spijs en drank,  
voor dagelijks brood,  
Wij bidden U, O Heer.

Voor spijs en drank,  
voor dagelijks brood,  
Wij danken U, O Heer.

(Dagelijks gebed internaat:  
vóór en na iedere maaltijd)

Jarenlang stelde ze steeds dezelfde vraag aan zowel de juffrouwen als de zusters als de pastoor.

‘Bidden’ wat is dat? Waarom doen we dat?

In de naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. Wie is de vader, wie is de Zoon en wie is de Heilige Geest? Wie of wat is God? Wat is het nut van bidden?

Jarenlang werd ze in het ongewisse gelaten. Juffrouw Maria van het 6<sup>de</sup> leerjaar deed nog enigszins moeite. Zij was eerlijk door te zeggen; “Ik weet het niet, dat kan je beter aan de zusters vragen”.

Die zusters stuurden haar met een smoesje weg. Ze kreeg het gevoel dat de zusters of de pastoor het ook niet wisten.

Mocht dit verhaal zich afgespeeld hebben onder een semitische (Islamitische of Joodse) godsdienst, of eerder onder een oosterse (Boeddhistische, Hindoeïstische, Taoïstische) godsdienst, op een ander continent van onze planeet, dan was zij waarschijnlijk geïndoctrineerd geweest volgens de godsdienst waarmee ze was opgegroeid. Dan was zij in plaats van katholiek misschien wel Moslim, Hindoe, Joods, Protestant, Agonist, Atheïst of wat dan ook. Haar handelingen, haar gedrag, haar kledij, voeding enzovoorts, werd dan geëtiketteerd door haar onmiddellijke omgeving met “goed of kwaad” afhankelijk van de aanwezige cultuur-godsdienst. Bewust of onbewust werd er een etiket op gekleefd volgens de normen en waarden van het sociaal-maatschappelijk leven ter plaatse. Zo zou goed handelen als Christenen, kwaad handelen betekenen voor de Joodse- en/of Moslim gemeenschap, en omgekeerd.

Of men zou ‘de vreemdeling’ kunnen accepteren zoals die is zonder te oordelen of te veroordelen, een carte blanche geven, zodat deze buitenstaander zich niet moet verantwoorden en aanpassen aan de lokale meerderheid.

Men zou hen kunnen observeren en afwegen wat overgenomen kan worden door hun cultuur. (Deze redenering gebeurde en gebeurt mogelijk heel zelden).

Wie handelt- of gedraagt zich goed/niet goed?!

De dagplanning op verschillende godsdienstige internaten zou er nog enigszins hetzelfde hebben uitgezien. Bidden is in iedere godsdienst wel terug te vinden.

Misschien enkel met een andere invulling van taal, tijd en ritueel.

Allen bid men tot: God, Allah, JHWH, Īśvara, Shiva, Ganesha, Dát, Hét, Aum, zich z(Z)elf, Natuur, ...

‘Allah il Allah’(God is God) Zo staat het omschreven in de Qor’aan. Het heilig boek van de moslims. God is God. Deze mening delen ook de christenen. In de Bijbel staat: ‘Bovenal bemin één God’.

Godsdiensten zijn in essentie in het bezit van die ene God, die ene Waarheid. Of, zoals in de R̥g-Veda staat geschreven: ‘Er is maar één God, maar de wijzen geven hem vele namen’.

En met z’n allen bid men tot God.

Men bid om verschillende redenen. Om een verzoek, om bescherming, om een verlangen bekend te maken, uit dankbaarheid, om vergeving. Of men richt zich tot een schietgebedje om bijvoorbeeld een parkeerplaats voor de auto, met de hoop dat onze gebeden snel worden verhoord.

Op 24 Februari 2022 is Rusland Oekraïne binnen gevallen. Wat het doel van de invasie ook mag zijn, veel mensen aan weerszijden lijden. Een maand na de invasie werd er vastgesteld dat mensen een houvast zochten bij hun geloof, dat ze meer/weer bidden ...

Het gebed van Suzanne Simard in haar boek “Op zoek naar de moederboom” was een gebed uit dankbaarheid. Ze schrijft: “Nadat ik de laatste chemokuur met Paclitaxel toegediend had gekregen ging ik met m’n twee dochters naar een bosje. Ze zei: ‘Dit is de taxus die mijn medicijn heeft gemaakt’. En ze sloegen hun armen om hun knoestige stammen. ‘Ik vroeg hun om voor mijn dochters te zorgen, voor alle dochters, zoals ze dat voor mij deden. Ik beloofde op mijn beurt hen te beschermen ....”

Het schietgebedje van de wielrenner Simon Clarke werd verhoord op 6 juli 2022 tijdens een sprint in de Ronde Van Frankrijk waar hij een ritzege behaalde in de vijfde etappe van Lille naar Roubaix, een étape over elf kasseistroken. Net voor zijn overwinning had hij zich gericht tot God ...

Volgens Jozef Rulof zijn er maar weinigen die een gebed opzenden vrij van eigenliefde en eigenbelang. Heel veel word er gebeden, maar niet in eenvoud en deemoed, niet met kracht en liefde, want de mens bid voor zichzelf. Ze weten niet meer hoe ze God moeten liefhebben en hun gebeden komen niet uit het diepste van hun hart ... Allemaal godsmensjes op zichzelf die van zichzelf een God willen maken...

Bid jij?  
Wat is bidden?  
Bidden gebeurt niet alleen als we knielen  
of als we onze handen ineen slaan  
en ons concentreren, en dingen van God verwachten.  
Positief denken en goeds wensen voor anderen is bidden.  
Als je een vriend omhelst, is dat bidden.  
Als we onze naasten en dierbaren wegsturen en zeggen 'rijd veilig' of 'wees veilig'  
dat is bidden.  
Wanneer je iemand in nood helpt door je tijd en energie te geven,  
ben je aan het bidden.  
Wanneer je iemand met je hart vergeeft. Dat is bidden.  
Bidden is een trilling. Een gevoel. Een gedachte.  
Bidden is de stem van liefde, vriendschap, echte relaties.  
Bidden is een uitdrukking van je stille wezen.  
Blijf altijd bidden.

(Schrijver ongekend)

Cultuurgodsdienst anno 20<sup>ste</sup> eeuw.

Haar zeer christelijke grootouders trouwden met elkaar, met de belofte: "Tot de dood ons scheidt". Wat er ook gebeurde, ze bleven bij elkaar. Moeder zorgde voor de twaalf kinderen en deed het huishouden, en vader die zorgde voor brood op de plank. Hij was de man in huis, en het was moeders taak om ook voor hem te zorgen.

Haar vriendin Jo, een katholieke dame op leeftijd heeft eens gezegd; "Ons konden ze van alles wijs maken, en wij geloofden en slikten dat allemaal. De angst werd erin gedrild".

Die generaties uit de Antwerpse Kempen waren ervan overtuigd dat de tien geboden van de katholieke kerk nageleefd moesten worden. Het was hun plicht deze na te leven, anders stond de hel of het vagevuur hen op te wachten in het Hiernamaals. Dat was hun geloof. Zij waren helemaal geconditioneerd door de katholieke kerk en afhankelijk geworden van de pastoors die door het toe-eigenen van rituelen of het ontvangen van offers ervoor konden zorgen dat de zonden werden vergeven en men naar de hemel kon gaan na hun aards leven.

Gelukkig is er (r)evolutie. Een generatie later was er een versoepeling zichtbaar. Haar ouders zijn gescheiden. Ze werden nog wel met de vinger nagewezen maar een scheiding was mogelijk, of beter gezegd, een vechtscheiding. De vechtscheiding maakte dat de <sup>3</sup>hel op aarde te vinden was, hiervoor moesten ze nog niet naar het hiernamaals. Het vagevuur en de hel waren ter plaatse aanwezig.  
(En als er vrede heerste, dan was het de hemel op aarde)

---

<sup>3</sup> Hel en hemel is een vorm van dualiteit. Deze bevindt zich niet in een situatie, actie of plaats, maar in het scheppen van ideeën rond een situatie, actie of plaats.

Maar hoe is een godsdienst tot stand gekomen? Jozua of Jezus (Christus), de Apostelen, Siddhārtha Gautama (Boeddha), Mohammed, Kṛṣṇa en dergelijke, hebben zij een godsdienst gesticht?

Hoe kan men een godsdienst stichten als er geen volgelingen zijn?

Zijn het niet de volgelingen die zorgen voor het ontstaan en voortbestaan van een godsdienst. Zonder volgelingen geen godsdienst lijkt me.

Doorheen de jaren is de boodschap, de preken van onder andere Jezus Christus, Boeddha, Mohammed enzovoorts, door de al dan niet hoogst gezaghebbende volgeling op schrift gesteld, vertaalt en verstaanbaar gemaakt voor de 'gewone' mens.

<sup>4</sup>Śrī Yoekteswar (1855) zegt hierover; "De meeste religies zijn echter ontstaan door het leven en voorbeeld van een verlichte mens, die bewees contact met hogere werelden te hebben.

Zijn volgelingen zijn meestal niet meer in staat zijn leringen te begrijpen en proberen deze instellingen en dogma's vast te leggen. Na verloop van tijd begrijpt men er steeds minder van, met gevolg dat scheuringen ontstaan en veel strijd."

De linguïsten trachten Dát (God) te vertalen en dan loopt het helemaal fout, dan krijg je theologische discussies. Men kan Dát enkel leren verstaan of begrijpen door te doen in ont-doen.

Yoga en aanverwanten is empirisch. Is enkel te vatten en te snappen op een empirische manier, een manier die berust op onderzoek vanuit eigen ervaring.

De zoektocht van de mens, en de verschillende Wereldgodsdiensten bevatten één en dezelfde spirituele, mystieke, universele boodschap, één essentie, één Waarheid. Deze boodschap luidt, U verlossen van het lijden. U verlossen van uw ballast. U deconditioneren. Tot zuiver bewustzijn komen. Het is een purificatieproces, komen tot éénwording. Het is iets wat begrenst wordt door woordenschat, in welke taal dan ook.

Komen tot éénwording, verlost van lijden, kan enkel ervaren worden.

Het laatste dat we met ons verstand nog een beetje kunnen voorstellen (begrijpen) volgens de <sup>5</sup>Vedānta is: Sat-Cit-Ānanda. (Zijn, Bewustzijn, Zaligheid).

Of bestaan-bewustzijn-zaligheid zoals Śrī Yoekteswar het uitdrukt.

Koenraad Els vertaalt dit met: 'De vreugde van het Bewustzijn van het Zijn'.

Of hoe dat 'Zijn' niet losgekoppeld kan worden van het 'Bewustzijn', en hoe dat 'Zijn' en 'Bewustzijn' niet losgekoppeld kunnen worden van 'Zaligheid'.

---

<sup>4</sup> Sri Yoekteswar (1855 - 1936) was de guru van Paramahansa Yogananda en werd geboren onder de naam Priyanath Karar. Yoekteswar was een *jyotisha* (vedisch astroloog), yogi en vertolker van de Bhagavad Gītā en de Bijbel.

<sup>5</sup> Het woord Vedānta komt uit het Sanskriet. Het bestaat uit twee delen, namelijk 'veda', de benaming van de oudste hindoe geschriften met als betekenis: weten, inzicht of kennis, zowel wereldlijk als geestelijk, en 'anta', dat letterlijk einde betekent. [yoga-vedanta.nl/wat-is-vedanta/](http://yoga-vedanta.nl/wat-is-vedanta/)

Het is De Heilige Drievuldigheid of de Heilige drie-eenheid  
Het is de waarnemer die het waargenomene waarneemt.  
Het is het symbool Yin, Yang en de ononderbroken doorlopende lijn.  
Het is Brahma, Viṣṇu en Śiva.  
Het is God de Vader, de Zoon (Jezus Christus) en de Heilige geest.  
Het is Isis-Horus-Osiris  
Het is de schepper, de organisator en de vernietiger (Eng. **G.O.D.:** **G**enerator, **O**rganizer, **D**estroyer)  
Het is de Unio Mystica.  
Het is Yoga.  
... Het is flirten met woorden om God te omschrijven. God willen benoemen, maar niet kunnen.

Het ligt voorbij de dualiteit, voorbij de sluier. Een scheet, een zucht verwijderd (Vanaf het moment dat we het benoemen is het dualistisch) van Sat Cit Ānanda.

Niemand kent deze weg dan hij die hem zelf ging.  
Het is daar waar God zich bevindt.

Dit is allemaal niet zo simpel in het denken,  
maar interessant om gedacht te worden.

Amen.

Amen' is niet anders dan een verwijzing naar het begin van de schepping, de eerste vibratie, de eerste trilling, de eerste klank.

Amen is een christelijk gebruik dat in alle religies terug te vinden is; Amin (moslims), Amon (Egyptenaren), Om (Indianen van Zuid- en Midden Amerika), ....

## 2.2 Cultuur-geschiedenis in oplopende lijn??

*“De zon is heel belangrijk.  
Zonder haar zou het leven op aarde niet mogelijk zijn.  
In de vroegere legenden, toen de mensen nog in grotten woonden,  
was de Zon een God die met de Godin Aarde trouwde.  
(Volgens de landen heette hij Osiris, Phoebus of Odin)  
Indien de zon haar stralen niet meer overvloedig liet schijnen over bomen en rozen  
dan zouden er ook geen bomen en rozen zijn.  
Ze hebben zon en licht nodig om: te leven, te groeien en zich voort te planten.  
Zowel het kleinste grashalmpje langs de weg als de reuzeboom in de Amerikaanse  
wouden.  
De bacteriën in een druppel slootwater.  
Zowel de geheimzinnige vissen uit de oceaandiepte  
als het roodborstje dat je door het venster, in het gebladerte van de tuin opmerkt”...*

(Uit: 'De Waarheid', seksuele opvoeding 6 tot 12 jaar. Marie-Claude Monchaux. 1968)

... In de vroegere legenden toen de mensen nog in grotten woonden ...  
Dit werd in de geschiedenislessen van 1968, en lang nadien, aangeleerd aan de lagere schoolkinderen. Om het visueel te maken werden er prentjes uit zonnestraal en zonneland geknipt van schaars geklede vrouwen en spelende kinderen aan een grot. Verwilderde mannen in leeuwenpakjes met lang haar en lange baarden met een houten knuppel in hun hand. Deze prentjes werden vervolgens in hun geschiedenisschriftje geplakt bij de daarbij horende tekst.  
Deze holbewoners zouden dom zijn en afstammen van de apen. Maar waar stammen de apen dan vanaf?! Is het echt zo dat de geschiedenis enkel in oplopende lijn verloopt zoals we dit in onze westerse cultuur aangeleerd krijgen?  
Als men kijkt naar de vedische cultuur, daar is het leven op aarde al meermaals ontstaan-bestaan-vergaan en zijn er allerlei hoge culturen geweest.

Archeologen vinden vandaag de dag overblijfselen van hutten die zeer vernuftig in elkaar staken en die meer dan 8000 jaar oud zijn.  
Er is zelfs een stukje bot gevonden van 30 000 jaar oud met de maankalender op, wat aantoont dat die mensen toen al met een cycli leefde, met jaargetijden leefden.  
De mensen die zeiden dat vader zon (God), met moeder aarde (Godin) trouwde, stonden onze tijd ver vooruit.

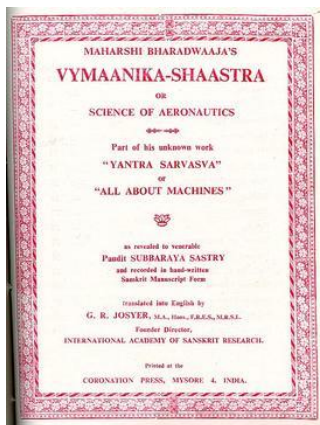
De manier waarop Marie-Claude Monchaux in haar boekje 'De Waarheid', seksuele opvoeding van alle levende wezens overbrengt aan kinderen tussen 6 en 12 jaar in 1968 is buitengewoon prachtig. Zelfs de Homo Sapiens Sapiens van alle leeftijden in de 21<sup>ste</sup> eeuw, vergeten deze insteek wel eens: “Zonder (Vader) Zon is er geen leven op (Moeder) Aarde mogelijk”.

Alle intelligenties, alle levende wezens, nemen de zon waar. Genieten al dan niet van haar overvloedige stralen. Genieten van één bron energie.

De homo sapiens sapiens, alle levende wezens en heel het universum ondergaan natuurlijke evolutieprocessen, en niet enkel in opgaande lijn zoals Marie-Claude Monchaux beschrijft.

Dit werd vroeger al in oude Indische schriften aangetoond:

- In de <sup>6</sup>Vaimānika śāstra staat dat ze vlogen met vimāna's (vliegtuigen), en ze vlogen van stad tot stad.
- De oorspronkelijke teksten van de <sup>7</sup>Mahābhārata spreken van een grote oorlog van wereldomvang met een complete beschrijving van nucleaire wapens. Er is zelfs sprake van een saubha, wat te vergelijken is met een ruimtestation.



Deze wetenschap, deze oud-Indische kennis, werd weliswaar niet aanvaard of overgenomen door de westerlingen omdat het naar hun zeggen van de domme <sup>8</sup>Indiërs kwamen.

Net zoals de āyurvedische geneeskunde van de 'domme' Indiërs niet aanvaard en terugbetaald werd en wordt in België.

Als jong meisje werd ze onderricht en geconditioneerd naar de westerse normen en waarden. Tijdens de les Aardrijkskunde bijvoorbeeld werd er gezegd dat de aarde rond was in plaats van plat. En dat geschiedenis enkel in opgaande lijn verliep wat in de jaren tachtig, in het lager onderwijs, als een paal boven water stond. Het was zo en niet anders.

Dat er zowel evolutie als involutie is, dat heel het leven doordrongen is van pulsatie, een steeds weerkerende opgaande en neergaande spiraalvormige beweging, dat kreeg ze tijdens de geschiedenislessen niet voorgeschoteld. Zelfs haar kleinkinderen anno 2022, kregen/krijgen een achtergesteld aftreksel van de werkelijke wetenschap, van de Waarheid van het Weten. Zij worden door de westerse maatschappij overgoten met pseudowetenschap. Een wetenschap die grotendeels steunt op dogma's.

De lessen die gegeven worden in scholen volgen de richtlijnen die bepaald zijn door de regering.

Wat de mensen moeten geloven staat neergeschreven.

<sup>6</sup>De Vymanika Shastra werd voor het eerst op schrift gesteld tussen 1918 en 1923, en niemand beweert dat het afkomstig is uit een mysterieus antiek manuscript. Het feit is, dat er geen manuscripten zijn van deze tekst van voor 1918.

<sup>7</sup>De Mahābhārata is een verslag van gebeurtenissen ten tijde van het leven van Śrī Kṛṣṇa (± 3000 v.Chr.).

<sup>8</sup>De Indische cultuur is een cultuur van zoekers. Op hun postzegel staat in het Romaans: India. En daarboven in het Nagari: Bhārata. Bharat betekent letterlijk het volk van zoekers. De zoekende.



Wat de mensheid niet mag geloven word verbannen, verboden, zelfs geblokkeerd van het internet.

De instituten die de door de regering opgelegde richtlijnen volgen, ontvangen subsidies om de werking van deze scholen mogelijk te houden.

De andere instituten die verkiezen om 'vrije' leerstof aan te bieden: bv. over āyurvedische geneeskunde, gezondheidsbevordering, samenhang, emoties, yoga en dergelijke, en hiermee afwijken van de richtlijnen van de regering, die worden gesponsord door liefdadigheid of betaald door de studenten. (Voor zolang dit houdbaar, betaalbaar is ...).

Tijdens haar opleiding verpleegkunde in een gesubsidieerde school kreeg ze les van W.D.V. Voor haar was hij een pracht van een leraar. Hij gaf haar uitleg over de 'verboden' Āyurvedische geneeskunde en legde een verband tussen gezonde voeding en gezondheid en industrie.

Wat ze niet verstond maakte hij verstaanbaar, maakte hij duidelijk. Dit was vaak tegenstrijdig met wat de andere docenten indoctrineerden, die naar hun waarheid en naar de opgelegde richtlijnen van de regering handelden.

W.D.V. liet alle pistes open. Hij onderrichte haar op een manier waarop ze zelf conclusies kon trekken. Jammer genoeg heeft dit zijn baan gekost ...

## 2.3 Bewustzijn

In de anatomische Yogapsychologie spreekt men van twee soorten bewustzijn die in de mens aanwezig zijn:

- Manas  
Aan de ene kant heeft men *Manas*. Hiervan is het woord 'mens' afkomstig, het rationeel denkend wezen. Maar in de anatomische Yogapsychologie wordt dit het zintuigelijk denkvermogen genoemd van het grofstoffelijk lichaam dat gebruik maakt van een sensorisch- en motorisch zenuwstelsel. Heel ons leven is gevuld met waarnemen via onze zintuigen en ons sensorisch zenuwstelsel. We krijgen continu informatie binnen via de zintuigelijke organen (oren, ogen, neus, mond, huid) en gebruiken deze informatie om over na te denken. Het is het door het oog opgedane kennis <sup>9</sup>(*Parokśajñāna*). Het motorisch zenuwstelsel geeft ons de kracht om te reageren op de zintuigelijke indrukken. Manas is in feite het coördinatiecentrum van de instrumenten waarmee we de relatie tussen binnen en buiten leggen. Waarmee we een onderscheid maken tussen 'buiten' en 'binnen'. Al die indrukken die wij kennen, die wij waarnemen, uit de wereld der verschijnselen, uit de schepping worden op een bepaalde manier door de mens gecoördineerd en er volgt al dan niet een samenhang.
- Buddhi  
De tweede onderscheiding die ze maken in de anatomische Yogapsychologie is het intelligent denken, Buddhi genaamd: (ingevingen, lucide, onderscheidingsvermogen, innerlijke helderheid). Buddhi is verwant aan het woordje Boeddha, de verlichte. Buddhi is intelligent, is inspiratie. Is het niet door het oog opgedane kennis (*Aparokśajñāna*). Men voelt zich als instrument van de inspiratie. De inspiratie is een ingeving, een ingeblazen iets. Een direct besef waar geen rationele logica aan te pas komt. Je ondergaat het. Buddhi is van een hoger niveau dan ons verstandelijke Manas, het verlichtte kennen, dat de zintuigen (het gereedschap als orgaan) niet nodig heeft.

### 2.3.1 Bewustzijn: een systeem van waarnemen en reageren

Alle aspecten van ons bewustzijn hebben een vorm, kleur en energetische uitstraling. Het doet zich voor in de hersenen van de waarnemer, buiten de waarnemer zijn er gewoon elektromagnetische trillingen.

---

<sup>9</sup> (Aangezien de betekenis van Sanskriettermen niet altijd correct naar het Nederlands vertaald kunnen worden zonder afbreuk aan de inhoud, worden deze cursief en tussen ronde haakjes meegegeven)

Iedere intelligentie in de wereld der verschijnselen neemt waar en reageert, consumeert, met zijn bewustzijn en met de middelen die het heeft op al deze aspecten van vorm, kleur en energetische uitstraling.

We zien de dingen niet zoals ze zijn, maar zoals wij zijn.

Anaïs Nin

De menselijke waarnemingen zijn beperkt. De opgenomen zintuigelijke waarnemingen geven niet de realiteit weer, maar enkel een gefilterd onderdeel wat van toepassing is voor een bepaald individu, een bepaalde intelligentie.

Afhankelijk van zijn aard krijgt men (of krijgt men geen) informatie binnen via de aanwezige zintuigen en zinnen die nodig zijn voor zijn soort om in een bepaalde omgeving te overleven.

De wereld bestaat alleen  
door jouw ogen...

Je kunt hem zo groot of  
klein maken als je wilt

Haaien voelen bijvoorbeeld door middel van de ampullen van Lorenzini (elektro receptoren) op hun snuit. De Haai 'ziet' elektriciteit.

Alle levende wezens produceren elektriciteit. De haai neemt deze elektrische velden waar en kan gecamoufleerde of in zand begraven prooien zo opsporen. (You Tube filmpje: Freek in het wild VPRO)

En wat met de honingbij? Wij kunnen een tuin zien met rode, gele, blauwe bloemen. Dat is wat wij zien, hoe wij die waarnemen met onze zintuigen en zinnen.

Voor de honingbij ziet deze tuin er gans anders uit. Neem nu een High Definition (HD) -camera, daarmee kunnen wij een beeld krijgen van hoe bijen zien. Met ultraviolet licht verschijnen er nieuwe markeringen zoals speciale inkt op bijvoorbeeld een bloem. Die markeringen worden veroorzaakt door een stikstofvrije organische verbindingen van de bloem, flavonoïden genaamd. Voor bijen werkt dit als lichten van een landingsbaan, die ze rechtstreeks naar de nectar en stuifmeel in het hart van de bloem leiden. (Invisible world II BBC)

Een schorpioen is dan weer functioneel blind. Hij heeft 2 hele kleine oogjes op zijn kop waarmee hij nauwelijks kan zien. Zijn poten en klauwen zitten helemaal onder de haartjes, kleine tasthaartjes. Die zijn zo gevoelig dat ze zelfs geluidgolven die door de lucht bewegen, kunnen voelen, kunnen oppikken. Als er bijvoorbeeld een krekeltje door de bladeren loopt, dan voelt de schorpioen dat krekeltje lopen met die tasthaartjes, en gaat hij op jacht. Hij voelt/ziet alles om zich heen met zijn tasthaartjes. (DWDD 2020)

Bomen en planten nemen ook waar en reageren.

Peter Wohlen heeft het in zijn boek 'Het verborgen leven van bomen' over bomen en planten die via de wortels, als sociale wezens, voedingsstoffen uitdelen aan soortgenoten die het moeilijk hebben.

Ook kunnen bomen en planten zich verdedigen door geurstoffen te verspreiden. Zo wasemt een - door een giraf aangevreten acacia - ethyleen (een waarschuwingsgas) uit via de bladeren, dat door de wind wordt meegedreven. Andere acacia's in de buurt vangen deze door de wind voortgedreven waarschuwingsgassen op, en slaan gifstoffen op in hun bladeren, zodat giraffen hen niet meer als lekker maal benaderen. Hierop reageren giraffen dan weer door windop te gaan knabbelen aan de bladeren van de bomen ...

Planten steunen elkaar zowel ondergronds als bovengronds, zij beschikken over een vernuftig intelligent systeem van waarnemen en reageren.

Massimo E. Maffei (2014) stelt vast dat planten verschillende golflengten van licht voelen. Dat zij reageren op zwaartekracht, op aanraking en op elektrische impulsen. De homo sapiens sapiens maakte hier dankbaar gebruik van tijdens combinatieteelt, een teeltwijze die al gekend was bij onze voorouders wereldwijd.

Zo telen de Amerikanen al eeuwenlang combinatiegewassen onder de naam de 'drie zusters'. De indianen vonden dat de drie zusters: maïs, bonen en pompoen, nooit uit elkaar mochten gaan. Elke zuster profiteert van de andere.

- De oudste zuster maïs biedt steun die de bonen nodig hebben om naar het licht te kunnen groeien.

- De vruchtbare zus boon neemt stikstof uit de lucht op en stopt dat in de grond ten behoeve van alle drie.

- De beschermde zus pompoen beschut met haar grote blad alle drie, door levende mulch te creëren die schaduw biedt en de grond koel en vochtig houdt en onkruid beteugelt. Een systeem waar de mens zijn voordeel uit kan halen en zich in kan spiegelen. (zie 5.3 Het spiegelpaleis)

Dr. Suzanne Simard, hoogleraar bosecologie aan de universiteit van Brits-Columbia, toont in haar boek 'Op zoek naar de moederboom' aan dat er een ondergronds netwerk actief is dat alle bomen en planten in het bos verbindt en ondersteunt op de manier waarop families en menselijke samenlevingen dat doen. Zij zegt hierover dat deze onverbreekbare banden ons voortbestaan garanderen.

### 2.3.2 Bewustzijn van het ego

Om onszelf te identificeren fixeren we ons op dat aspect van het bewustzijn dat in het innerlijk lichaam woont en dat we ego noemen.

Er is een grote kloof tussen enerzijds de aanvaarding van het ego als een noodzakelijk alias om in de wereld der verschijnselen te kunnen functioneren, en anderzijds het ten onrechte te beschouwen van dat alias als ons Ware Zelf.

De ontwikkeling van bewustzijn van het ego kan men onder andere vaststellen bij peuters tijdens het aanleren en het eigen maken van taal.

Zo zegt bijvoorbeeld een peuter; 'Jantje gaat slapen'.

Hij zegt niet; 'IK' ga slapen. Neen, 'Jantje' gaat slapen'.

De beer krijgt een kusje en een slaap wel-woordje. Maar hij zegt ook tegen de kast, de stoel, zijn hoofdkussen, mama, papa, enzovoorts 'slaap wel'. Bewustzijn is nog niet begrenst tot het lichaam. 'Jantje' vereenzelvigt zich niet met het lichaam van Jantje, hij maakt dat niet tot zijn eigendom.

Alles is voor hem één. Alles wat hij met zijn zintuigen waarneemt, dus alles uit de wereld der verschijnselen, alles uit de dualiteit, is voor hem één.

Vanaf anderhalf à twee jaar hoor je hem zeggen; Ik ga slapen, Dat is van mij.

De naam 'Jantje' wordt vervangen door 'IK' en 'VAN MIJ'.

En zoals Suman Jī zegt: 'Dan is het om zeep. Want dan is er ego in het spel'. Die 'ikke' die begint te manipuleren. (Laat dat nu net samen gaan met de periode dat de fontanellen toegegroeid zijn).

Pas wanneer de eerste persoon, 'ik', opgekomen is,  
verschijnen de tweede en derde persoon ('jij', 'hij', 'zij', enzovoorts).  
Zonder de eerste persoon zullen de tweede en derde niet kunnen bestaan.

Bij eenieder begint het ego te manipuleren. Men spreekt van: mijn huis, mijn man/vrouw, mijn kinderen, mijn moeder, mijn auto, mijn fiets, mijn eindwerk, enzovoorts.

Met het ego is niets mis, het moet enkel zijn plaats kennen.

In de Sāṅkhya darśana (zienswijze) wordt gezegd dat kosmische Buddhi

<sup>10</sup>Ahaṅkāra voortbrengt en dat dit leidt tot individualisme. We worden geconditioneerd, beperkt, ingesloten.

Paul Brunton noemde Ātman 'Het Super Ego (met hoofdletter E)', dat naar voren moet worden gebracht. Dus alles wat u dichter bij de ervaring van Ātman, zelfrealisatie, verlichting, mokṣa of hoe je het ook wilt noemen, brengt, alles wat u daar dichter bij brengt is meer wenselijk dan het cultiveren van uw ego (met kleine e).

Volgens Karen Hamaker hebben wij een bewustzijn, en het centrum van ons bewustzijn dat is het ego. Het begrip ego bestond al voordat we de oosterse godsdiensten in de jaren '60 naar Europa kregen, waar het begrip 'ego' iets negatiefs is.

Maar in de psychologie is het iets positiefs. Het is namelijk jouw enige instrument om jezelf te kunnen besturen, te analyseren, te kunnen kijken naar de wereld en keuze te kunnen maken. Daarom is het een belangrijk instrument.

Met ons bewustzijn hebben we dat ego. En met dat ego moeten we dus kiezen, ook om onszelf te verwerkelijken. Maar wie of wat moeten we verwerkelijken, wie zijn wij eigenlijk zelf?

---

<sup>10</sup> Ahaṅkāra: Aham (ik ben) – Kāra (maker). Het individuatie principe. D.w.z. dat het een verschil maakt tussen zichzelf en anderen, dat het zich afscheid. Dat zien we in gans de schepping.

Ahaṅkāra is een ingebouwde intelligentie die een individu maakt voor wat het is, met bepaalde trekken, eigenschappen, levensloop. Het bepaalt waarom de ene cel werkt als een levercel, en waarom de andere cel werkt als een hersencel. Ahaṅkāra is een intelligent principe dat al de processen in het lichaam stuurt.

Jung zegt hierover dat heel diep in ons zelf we een Weten hebben waarvoor wij in de wieg gelegd zijn. Wie-we-zelf-zijn. En dat Weten is verbonden met het grote zelf: kosmos.

Jij weet dus, onbewust, waarvoor je in de wieg gelegd bent.

Het maakt dat je geïnteresseerd raakt, dat je bepaalde dingen zou willen.

Dus jouw Zelf ontplooiën is in feite een kosmische daad. Maar jouw ego die moet dat wel kiezen. En als jij jezelf niet ontwikkeld naar je eigen aard, dan krijgt jouw ego een schuldgevoel naar het zelf.

### 2.3.3 Bewustzijn consumeren

In het eerste jaar van de yoga-academie zat ze met haar mond vol tanden te luisteren naar een les van Ātma Muni Jī: 'De Yoga <sup>11</sup>Sūtra van Patañjali'. Het was voor haar iets nieuws, iets indrukwekkends dat ze nog nooit had gehoord. Of wat ze al duizenden malen op internaat bij de christelijke zusters (nonnen) in symbolische taal had gehoord en gelezen, maar waarvan de betekenis, tot dan toe, verstandelijk bij haar nauwelijks was doorgedrongen.

Stom verbaasd zat ze in flow naar de prachtige les te luisteren. De tijd stond op dat moment stil. Toch, de uren die vlogen voorbij. Gelukkig was de les opgenomen en kon ze nadien, op gepaste tijden, de inhoud woord voor woord uittypen.

De indruk die ze had over de informatie die ze voor de eerste keer tijdens de les had gehoord waarbij ze in flow zat te luisteren, bleek achteraf bij het uittypen een indruk achter te laten zoals bij de meeste lessen. Ze zat niet meer met een open mond vol tanden, het was niets nieuws meer, en de tijd was 'gewoon' de tijd. Ze had de leerstof van de eerste les al opgenomen, gekauwd en verteerd.

De leerstof was geconsumeerd met haar eigen waarneming, haar eigen conditionering, op haar eigen niveau en eigen ritme, met haar kennis, haar eigen bewustzijn zowel op het moment van de les als op het moment van het uittypen van de les, wat twee verschillende momenten en belevings-opnamen waren.

Laat dit nu een beperking zijn van taal, zowel verbaal als non-verbaal.

Om te communiceren is het de bedoeling dat de 'verzender' zijn kennis of informatie op een correcte, duidelijke, verstaanbare wijze overbrengt naar een ontvanger. Stoorzenders zijn hier niet op zijn plaats, toch kan men deze niet helemaal uitsluiten. Hierdoor worden er onopzettelijk of opzettelijk wijzigingen aangebracht aan de informatie of kennis die men wil overbrengen.

Deze stoorzenders zijn gebonden aan conditioneringen: cultuur, taal (waaronder dialecten en interpretaties), tijdsgeest, godsdienst, politiek, opvoeding, enzovoorts. Maar ook een slecht gehoor, geruis van buitenaf, leeftijd, gemoedstoestand, kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat een boodschap met een andere betekenis bij de ontvanger aankomt.

---

<sup>11</sup> Een sūtra is een logisch opgebouwd, gecondenseerde leidraad (aforisme), een korte pittige uitspraak die de essentie bevat.

De boodschappen die we in ons bewustzijn opnemen zijn een verzameling gefilterde indrukken die we met onze eigen zintuigen opnemen, die we filteren, en wat voor iedereen dus anders is.

Maar wat met de boodschap die Jezus ongeveer 2000 jaar geleden verspreid heeft. Kan men stellen dat deze boodschap nog dezelfde boodschap is dan die we nu, na zoveel jaren later, van hem leren? En hoe moeten we die dan interpreteren. Onze cultuur is niet meer de cultuur van toen. De taal is veranderd. De tijdsgeest is veranderd.

De betekenis van verschillende vormen van communicatie is vaak niet voor uitleg gebonden aan de culturele omgeving waarin zij plaats vond en plaatsvindt. Criminelen, misdadigers of zij die veroordeeld zijn, worden in Europa niet meer aan 't kruis genageld zoals tijdens de periode van de Romeinen. Zij belanden nu in de gevangenis na een 'rechtsspraak'.

Als een rechter nu het vonnis uitspreekt: 'Schuldig: kruisiging'. Dan verklaart men die rechter onbevoegd. Terwijl dat 2000 jaar geleden de normaalste zaak van de wereld was.

Het is niet enkel en alleen de huidige boodschap van Jezus die we in vraag kunnen stellen.

De boodschappen van alle Wijzen zijn hieraan onderhevig.

Wat niet wil zeggen dat men het kind met het badwater moet weggooien. In al de religieuze Schriften staan prachtige boodschappen, verhalen, mantra's, kīrtanas, sūtra's, die ons echt kunnen raken, die een betekenis hebben, die de Werkelijkheid weergeven, al dan niet symbolisch uitgedrukt.

Durf achter deze symboliek te kijken om het kaf van het koren te leren scheiden.

## 2.4 Het Absolute Bewustzijn

Alles, heel het universum hoort thuis in het bewustzijn. Alles is een manifestatie van het bewustzijn. Buiten bewustzijn is er geen bestaan. Neem het bewustzijn weg en het universum verdwijnt. Of zoals Śrī Atma Muni Jī het zegt:

Veronderstel dat er een Zijn zou zijn  
dat zich niet bewust is van zijn Zijn  
Dan zou dat Zijn evengoed niet-Zijn zijn.

Het zijn niet onze hersenen die bewustzijn produceren, maar het is ons bewustzijn dat onze hersenen produceert'. De hersenen zijn een product van het bewustzijn. Zo ben ik geen lichaam dat een ziel heeft, maar ben ik een ziel die een lichaam heeft.

Vooraf in <sup>12</sup>Tantra is er de stelling dat alles alleen in ons bewustzijn bestaat. Ook die hele objectieve wereld der verschijnselen, dat universum, die kosmos, de schepping, dat bestaat alleen in het bewustzijn, en is een manifestatie van het bewustzijn. Door de beperking van onze zintuigen gaan wij er vanuit dat wij leven in een materiële wereld.

Vóór alles (God, de Albron) van liefde zich manifesteerde in de schepping  
leefde deze in een onzichtbare wereld van stilte en rust.  
Daaruit zijn wij, als mensen, tot leven gekomen  
en ook het dierenrijk en Moeder natuur.

Jozef Rulof

Vanaf het moment dat het bewustzijn manifest wordt, spreken we van energie.  
En vanaf het moment dat die energie gestructureerd geraakt kunnen we spreken van materie.

#### 2.4.1 Bewustzijn manifesteert zich

Het proces van *niets* naar *iets* noemt men triguṇa. Volgens de Yogafilosofie bestaat heel de natuur uit Triguṇa, drie- Zijnstoestanden, kwaliteiten, hoedanigheden, waar men geleidelijk in overgeeft: Sattva, Tamas en rajas. Alles in de natuur zijn groeperingen en hergroeperingen van die drie krachten, die steeds in wisselende mate aanwezig zijn. Heel de schepping, heel de wereld der verschijnselen, heel de natuur draait rond het bestaan van triguṇa; dat wat eigenschappen veroorzaakt.

Tamas: veroorzaakt duisternis, inactief, donker, log, traag, dus helemaal niet wat dat we graag zijn.

We willen bijvoorbeeld veranderen zonder te veranderen, het bij het oude vertrouwde houden.

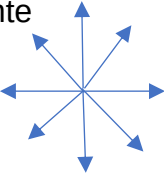
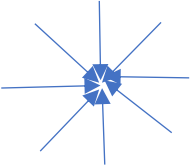
Rajas: veroorzaakt dynamiek, vuur, transformatie, aantrekking en afstoting.

Sattva: Sattva veroorzaakt evenwicht, balans, zuiverheid, evenwicht tussen Rajas en Tamas.

---

<sup>12</sup> Tantra is een belangrijk stelsel in het Indisch denken dat de weg wijst naar bevrijding. Het bevat tevens Bewustzijnstechnologieën.



|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sattva</b><br>Expansie<br><br>Ruimte<br><br><br>Uitgezette toestand | <b>Rajas</b><br>Pulsatie<br>Transformatie, omzetten<br><br><br><br>Dynamisch | <b>Tamas</b><br>contractie<br><br><br><br>Traag |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

De grootste vrijheidsgraad is Sattva.

Sat betekent Zijn, het zijnde zou je kunnen noemen. Het zijnde dat zich gemanifesteerd heeft, het 'Zijn' dat aan de basis ligt van al de manifestaties. Sat is de oorspronkelijke waarheid.

'Ik' bestaat echt, dat kan je niet ontkennen, dat is de enige absolute Waarheid. Voor jezelf is er maar een echte waarheid; dat je er bent. En wanneer ben je er? Daar ben je ook zeker van; NU.

Je bent er, hier en nu. Anders kon je dit niet lezen.

Al de rest is relatief, is speculatie, is politiek.

Er is 'Zijn' en 'niet-Zijn', ze zijn alle twee even belangrijk. En uit 'Zijn' ontstaat iets. Het moet er eerst zijn vooraleer het eigenschappen kan vertonen, dat het zich kan manifesteren.

Vanaf het moment dat Rajas activeert is er gemanifesteerd bewustzijn.

De evolutie van gans de kosmos is van Tamas naar Sattva, door middel van transformatie van Rajas.

Van minder naar meer en meer vrijheid.

Hoe hoger de vrijheidsgraad wordt, hoe aangenamer.

Hier gaat het Scheppingsverhaal over. Weliswaar in omgekeerde volgorde.

"Adam en Eva (wat berust op man en vrouw), hadden de eeuwige Zaligheid gekregen maar God had hen verboden te eten van de boom van de kennis van goed en kwaad, de boom van dualiteit. Daarvóór verbleef de mens in God, in Eénheid, maar door te eten van de boom, werd hij een dualistisch wezen en verloor de Eénheid. De mens was God kwijt, het Eénheidsbewustzijn.

Daardoor ontstond schepping, dualiteit. Sindsdien is de mens op zoek naar zijn paradijselijke toestand om terug in vereniging met God te komen.

Daarom moest God zijn enige Zoon mens laten worden om de mensheid te verlossen m.a.w. het Goddelijke Bewustzijn moet zich terug manifesteren in het bewustzijn en dat noemt men realisatie (wederopstanding, wedergeboorte) in de spirituele zin. Dat is de verrijzenis. De mens die zich terug bewust wordt van zijn goddelijke oorsprong, van het Zuivere Bewustzijn".

Dit 'Zijn' kan je bereiken door in de diepste lagen van je binnenste te gaan, te mediteren, en zo te komen tot de bron van je bewustzijn, bij het Zuivere Bewustzijn.

Dan heeft de zoon van God je terug bij God gebracht.

Ga niet op zoek naar de Schepping. De Schepping is een voortdurend proces van ontstaan, bestaan, vergaan, ontstaan, bestaan, vergaan, ontstaan ...

De mens is steeds op zoek naar harmonie en evenwicht.

Op de dag van vandaag overheerst Rajas. Werkgevers wensen dynamische, vurige, jonge krachten. Strevers die, als het nodig is, niet verlegen zijn om te werken met hun ellebogen. Die zichzelf kapot maken door te streven, burn-outs krijgen, omdat ze niet kunnen volgen in het streven. Omdat ze worden aangesproken om altijd maar meer en meer te presteren. Dat is de wereld van Rajas, de wereld van vandaag, wat angst kan voortbrengen.

Angst is gebaseerd op Rajas die werkzaam is en verandering teweeg brengt in een richting die men niet graag heeft.

Als geriatrische verpleegkundige was ze werkzaam in een woon-zorgcentrum. Haar dagelijkse to-do lijst was door intellectuele wezens opgesteld en scherp berekend: Wassen, aankleden, medicatie toedienen, wondzorg, op vastgestelde tijden inco-materiaal vervangen plus wc-toer, bedden verschonen, ... alles was strikt getimed. Zo ook het geven van een bed-bad, waarbij een bewoner om verschillende gezondheidsredenen in bed wordt gewassen. Of het nu ging om een bewoner van 120 kg of een van 45 kilo, je kreeg voor iedereen dezelfde tijd. Zo konden de intellectuelen 'managers' netjes via een Excel-bestandje het verdere reilen en zeilen berekenen voor gans de dag, week, maand, jaar ....

Bij een akkefietje van een bewoner, was er de gratis geleverde Compendium die ze konden raadplegen voor een of ander pilletje, met dank aan de farmacie?!

Het bieden van een luisterend oor of verbondenheid tonen stond gelukkig en jammerlijk niet in een excel bestand. Dit zijn vaardigheden die men niet kan inplannen, die komen er op het moment dat het zich voordoet zowel bij het verzorgend personeel als bij de bewoners.

Hiervan werd door de managers verwacht dat dit 'tussendoor' zou gebeuren, daar kregen ze geen extra tijd voor.

De wetende denkende intelligente mens, regelt alles vanaf 'de top'.

Het vloerpersoneel moet enkel volgbaar zijn zonder al te veel vragen stellen.

Gewoon meedraaien in de ratrace, weg van de heilheid.

Zij was niet geschikt om gewoon mee te draaien in de ratrace, werd angstig en kreeg een burn-out.

Een burn-out is op het moment zelf wel pittig om te ondergaan. Achteraf gezien was het een zeer leerrijk en groeiend geschenk geweest.

In mei 2022, ter gelegenheid van Rerum Novarum (Lat, voor nieuwe dingen), hield Luc Van Gorp, voorzitter van de Christelijke Mutualiteit een toespraak over de haast die iedereen had en hoe het kon evolueren naar de toekomst toe. Hij zei hierover: De machthebbers hebben het nog niet door, maar het neoliberale model loopt wel degelijk op zijn einde. We beseffen het nog niet, maar we staan aan de vooravond van een nieuw tijdperk.

Er is een generatie op komst die niet meer bereid zal zijn om mee te draaien in de ratrace. Steeds meer mensen hebben dat door. Zij geloven dat het anders kan. Zij geloven dat hun energie anders geïnvesteerd kan worden.

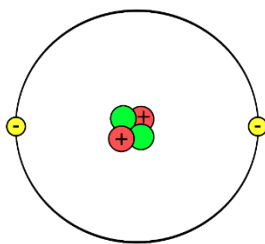
#### 2.4.2 Materie: gestructureerde energie

Alle materie heeft massa en neemt ruimte in volgens de kwantumfysica. Materie is een begrip voor datgene waaruit de wereld der verschijnselen is opgebouwd, in een toestand van gas, vloeistof, vast en ruimte. De kleine deeltjes waaruit deze materie bestaat, noemt men atomen.

Er zijn heel veel verschillende atomen die allemaal verschillende eigenschappen hebben en die men kan vinden in een lijst 'periodieke systeem der elementen'. Elk element bestaat uit karakteristieke atomen. Zuurstof bestaat uit zuurstof-atomen, ijzer uit ijzer-atomen enzovoorts...

Alles wat we kennen met de zinnen en zintuigen, is allemaal samengesteld vanwege verschillende combinaties en permutaties van elementen.

Atomen bestaan uit drie kleinere deeltjes: elektronen, protonen en neutronen.



- Protonen (rode deeltjes)
- Neutronen (groene deeltjes)
- Elektronen (gele deeltjes)
- Ruimte (het *allergrootste deel* van een atoom), ligt tussen elektronen en protonen-neutronen)

*Atoomopbouw*

In de kern zitten neutronen en protonen. Neutronen zijn neutraal geladen en protonen hebben een positieve lading. Omdat deze zwaarder zijn blijven ze in het midden van het atoom zitten.

Om de kern heen zweven elektronen. Elektronen zijn negatief geladen en worden aangetrokken door de positieve lading van de kern. Het aantal protonen van een atoom bepaalt het elementnummer. Het aantal neutronen en protonen samen bepaalt de atoommassa.

Bij atomen zonder lading zijn het aantal elektronen gelijk aan het aantal protonen. Bij een atoom met lading (ook wel ion genoemd) zijn het aantal elektronen hoger dan het aantal protonen.

- Geeft dit een negatieve lading dan noemen we het een anion.
  - Geeft het een positieve lading dan noemen we het een kation.
- Zo kunnen Kationen en protonen samen zout vormen.

Atomen zijn altijd rajasisch, zijn altijd in beweging. De snelheid van deze beweging hangt af van de fase waarin de stof zich bevindt.

Bij een vaste stof (bv een tafel, bot, steen) trillen atomen tegen elkaar aan maar bewegen ze niet.

In een vloeistof (bv een ijsje, water, bloed) bewegen atomen iets meer.

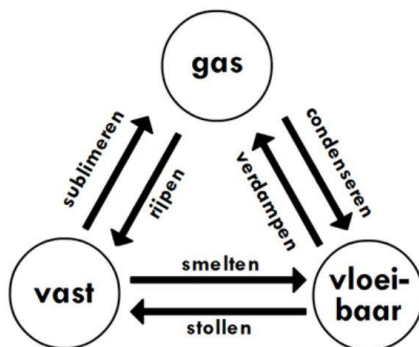
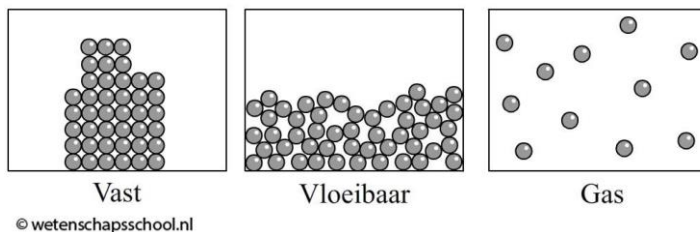
In de gasfase (bv stoom, uitgeademde lucht) bewegen atomen het allersnelst.

Kwantumfysici (her)ontdekten dat fysieke atomen bestaan uit vortices (wervelingen) van energie die voortdurend draaien en trillen; ieder atoom lijkt op een wiebelig ronddraaiende tol die energie uitstraalt. Aangezien elk atoom zijn specifieke energiekenmerken (schommelingen) heeft, stralen ook groepen atomen (moleculen) gezamenlijk hun eigen kenmerkende energiepatronen uit. Elke stoffelijke structuur in het universum, ook jij en ik, straalt een unieke energiesignatuur uit.

Het gemeenschappelijk goed is dat *alles* bestaat uit 5 fundamentele elementen (*Bhūta's*): aarde (*Pṛthivi*), water (*Vāyu*), vuur (*Tejas*) en ether (*Ākāśa*).

Dit lichaam, en de aarde waarop dit lichaam leeft, het universum, de kosmos zijn allemaal slechts een spel van deze vijf elementen. (zie: 13.2)

### Faseovergangen.



Er zijn ook faseovergangen. In welke fase een stof voorkomt hangt af van de omgeving.

Zo kan bloed stollen, water bevriezen, een ijsje smelten, een tafel verbranden of rotten enzovoorts. Deze processen zijn afhankelijk van zowel de inwendige- als uitwendige omgeving.

Het fysiek lichaam bestaat uit een opeenstapeling van materie, faseovergangen en transformatieprocessen.

Een pompoen in vaste vorm van bijvoorbeeld 15 kg kan men verfijnen zodat deze in één confituurpotje past. Dit doe je door de pompoen te pureren, vloeibaar te maken, en dit mengsel uit te strijken op bakpapier zodat het kan drogen. Als het droog is kan dit worden verpulverd tot poeder. Deze poedervormige pompoen is zonder problemen in staat om door een zandloper te vloeien en op te vangen in één klein confituurpotje. Tijdens het koken kan deze materie veranderen in pompoengebak om opgegeten te worden, te verteren en uit te scheiden. Wat eventueel terug opnieuw kan gebruikt worden als meststoffen. Een en al transformatieproces.

Een intelligent systeem zorgt ervoor dat alles in heel het universum kan worden getransformeerd. Dat alles kan functioneren volgens de natuurlijke wetmatigheid, de wet van oorzaak en gevolg.

Ontstaan, bestaan en vergaan.

Triguna: 'Sattva, Rajas en Tamas', is de essentie, de pulsatie, van het leven. Leven is onderworpen aan Triguna's, de drie Guna's: Sattva, Rajas en Tamas, het is zowel aangenaam als onaangenaam. Volledige expansie = dood, verstoffelijkt. Daarna gaat het terug op in de elementen.

De werking van de Triguna's zien we dagelijks in het leven bij onszelf en anderen. Zo zijn onze psyche een één op één verbinding met de actieve, energetische, stofwisseling, waardoor onze psyche wordt beïnvloed. Het is de koppeling tussen lichaam en geest (psyche/mind). Het belangrijkste hierbij is je perceptie, je waarneming. Bijvoorbeeld hoe je naar iemand kijkt.

- Als je naar iemand opkijkt heb je volgens Richard de Leth een overactieve <sup>13</sup>(ortho)sympathicus, dan heb je relatieve afbraaksel, dan zie je dingen in een ander die je niet in jezelf erkent waardoor je dus eigenlijk leeft in een pro-ontstekings-stand.
- Als je op mensen neerkijkt heb je een overactieve <sup>14</sup>parasympathicus, het tegenovergestelde van het sympathisch zenuwstelsel. Dat is ook niet goed als je daar te lang in verblijft. Dan zie je eigenschappen in een ander die jij ook hebt maar die je in jezelf niet ziet. Dus onterecht kan je in een soort van nachtmerrie leven.

Zowel het orthosympathisch- als het parasympathisch zenuwstelsel zijn beide tegelijkertijd aanwezig met al zijn voor- en nadelen.

Als de perceptie, de waarnemingen in balans zijn, dan is je psyche in balans, is je fysiologie in balans en is je lichaam in balans. Dan kijk je niet op of neer naar iemand, maar behandel/bekijk je hen als gelijke.

Om dit alles te bewerkstelligen is er ruimte nodig.

Je moet beweging vrijheid geven, ruimte geven, zodat processen zich kunnen voltrekken.

Het is zoals het karnen van melk waarbij de melk geruime tijd heftig in beweging wordt gebracht in een zak of vat, men krijgt zo een scheiding/transformatie van de melk in boter en karnemelk.

Als de zak of het vat te vol is, er geen ruimte is, dan krijgt men geen beweging, geen scheiding van melk in boter en karnemelk, dan kan dit proces zich niet voltrekken.

Alle getransformeerde processen zijn hieraan onderhevig: zonder ruimte geen beweging, geen transformatie. Er moet eerst ruimte zijn waarin elementen kunnen functioneren. Als die ruimte daar niet is, dan kunnen ze niet functioneren.

---

<sup>13</sup> Het orthosympathisch (= sympathisch) zenuwstelsel is het deel van het autonome zenuwstelsel dat de organen zodanig beïnvloedt dat het lichaam arbeid, waar energie voor nodig is, kan verrichten. (vecht en vlucht reactie) Het sympathische zenuwstelsel bevordert de dissimilatie, waarbij energie vrijkomt.

<sup>14</sup> Het parasympathische zenuwstelsel is het deel van het autonome zenuwstelsel dat de organen zodanig beïnvloedt dat het lichaam in een toestand van rust en herstel kan komen. Het heeft hiermee een tegengestelde functie aan het andere deel van het autonome zenuwstelsel, het orthosympathische zenuwstelsel.

Om van Manas naar Buddhi te transformeren heb je niet enkel ruimte nodig, maar ook voeding.

Op de eerste plaats: een voeding van intentie. Je hebt de intentie nodig om iets te willen, intentie van goedheid.

Het tweede wat je nodig hebt is een lege geest, noem het ruimte.

Die is er enkel en alleen wanneer je voelt. Je kan niet voelen en denken tegelijkertijd.

- Ofwel gebruik je energie om te denken.

- Ofwel gebruik je energie om de gewaarwordingen waar te nemen, te voelen.

Dan heb je het aspect van de drievoudige functies die overal, universeel werkzaam zijn. Nogmaals, ontstaan - bestaan - vergaan - ontstaan - bestaan - vergaan - ... .

Vergaan wil niet zeggen dat het volledig verdwijnt. Volledig verdwijnen bestaat niet.

Noem het een recyclageproces. Een proces van een pompoen van 15 kg tot poedervorming, tot een functie of een eigenschap in het lichaam. Een energetisch, transformerend proces van kauwen, herkauwen, verteren, uitscheiden en terug als voedingsbodem voor de volgende generatie pompoenen of wat dan ook.

Om al die voortdurende veranderingen van ontstaan, bestaan en vergaan waar te nemen heb je een waarnemer nodig. Die waarnemer die kan niet veranderlijk zijn want dan kan het niet waarnemen. Dat verandert evengoed mee, wat afhankelijk is van uw referentiepunt.

Er moet dus een referentiepunt zijn dat onbeweeglijk, onveranderlijk is. Want anders kan er geen verandering waar genomen worden. Wat wil zeggen dat er een universele getuige is van dit alles. Een Waarnemer.

Het waarnemen, het observeren van alle gewaarwordingen in gans het lichaam, en de veranderingen in die gewaarwordingen in gans het lichaam, is essentieel om te komen tot Yoga.

Volgens Karen Hamaker zaten we in de prehistorie totaal nog in een onbewustheid. Vervolgens zijn we in een ontwikkeling gekomen naar een eenzijdig individueel bewustzijn, en gaan we nu op een bewuste manier naar heelheid, contact makend met onze kern.

## 2.5 Geschiedenis

Wie zijn geschiedenis niet kent  
is gedoemd haar te herhalen.  
(George Santayana (1863-1952))

Geschiedenis is het geheugen van de mensheid.  
De data van geschiedenis plaatst men in tijd.  
Tijd is in de wereld waarin we leven, in de wereld der verschijnselen, iets waar gebeurtenissen geordend kunnen worden, dat van een gebeurtenis gezegd kan worden, dat deze *na* of *vóór* een andere gebeurtenis plaatsvindt. Maar wat is nu tijd exact?

### 2.5.1 Geschiedenis van tijd en ruimte

Wat is tijd en ruimte.  
Daar hadden de Indiërs al lang geleden een antwoord op.  
Die zeiden: Tijd en ruimte zijn inwisselbaar, kan men inwisselen.  
In ons bewustzijn hebben we een wisselwerking tussen ruimte en tijd.  
- Zo kan je snel gaan en tijd winnen.  
- Of je kan zeer traag gaan en tijd verliezen.

Elke cultuur kent zo zijn eigen tijdrekening, wat vaak gebaseerd is op regelmatig terugkerende verschijnselen van het universum.

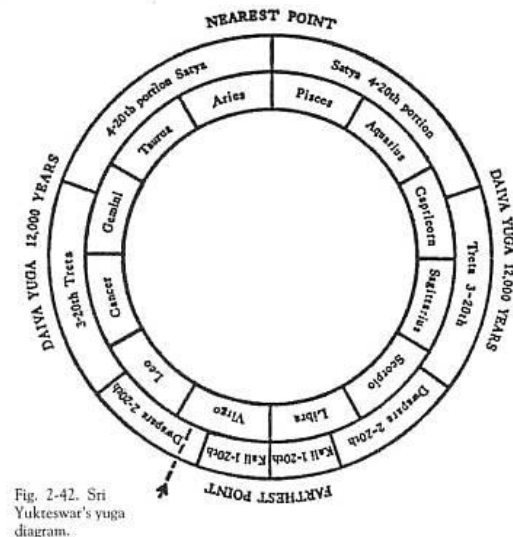
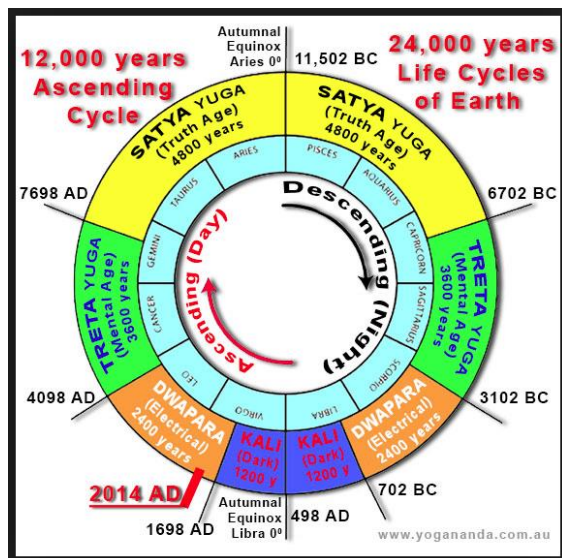
De tijdrekening van de Indiërs, van de Hindoes zijn: De Kalpa's, de Yuga's en de Manvantara's.

De Kalpa's en de Yuga's gaat over enorme grote tijdperken.  
Een Kalpa of dag van Brahma (levensduur van de schepping) bestaat uit duizend Mahāyuga's of 4.320.000.000 jaar.

De Kalpa wordt verdeeld in veertien <sup>15</sup>Manu-perioden of Manvantara's.  
De zevende Manu (Vaisvasvata Manu) is geboren uit de zon en is de voortbrenger van het huidige ras levende wezens.

---

<sup>15</sup> Manu (manas) is de zoon van Brahma, de stamvader van de mensheid (Adam), de 'enige' overlevende van de zondvloed.



Śrī Yoekteswar heeft het in zijn boek 'De Heilige Wetenschap' over De Dvāpara Yuga dat volgt op Treta Yuga, wat volgt op Kali Yuga (het koperen tijdperk). Het eindigt met de dood van Kṛṣṇa.

Van de Oosterse astronomie leren wij dat manen om hun planeten wentelen, dat planeten, terwijl ze om hun assen draaien, met hun manen een baan om de zon beschrijven en dat de zon op haar beurt weer een ster als tegenpool neemt en daar, met haar planeten en hun manen, in ongeveer 24000 aardse jaren éénmaal omheen wentelt. Dit hemels fenomeen veroorzaakt de teruglopende beweging van de nachteveningspunten door de dierenriem.

De zon heeft ook nog een andere beweging waardoor zij zich om een groot centrum, Viṣṇunābhi genaamd, beweegt. Dit centrum is de zetel van de scheppende kracht Brahma, het universele magnetisme.

Brahma reguleert <sup>16</sup>Dharma, de mentale vermogens van de interne wereld.

Als de zon, in haar baan om haar tegenster op die plaats komt, welke het dichtst bij dit grote centrum de zetel van Brahma is gelegen (een gebeurtenis die plaats vindt wanneer het herfstpunt het begin van teken Aries bereikt, is Dharma het mentale vermogen, zo ver ontwikkeld dat de mens gemakkelijk alles kan begrijpen, zelfs de geheimen van de geest.

Aan het begin van de twintigste eeuw bevond het herfstpunt zich ergens tussen de vaste sterren van het sterrenbeeld Virgo (Maagd) en in het eerste deel van de rijzende Dvāpara Yuga.

Volgens Śrī Yoekteswar begon het Dvāpara Yuga tijdperk 1700 na Christus.

Het is het tijdperk waarin de wereld zich momenteel bevindt, 322 jaar in de Dvāpara Yuga. Of 2022 jaar na de vermoedelijke geboorte van Christus. Dit tijdperk zou een tijdperk van de elektriciteit meebrengen. Een tijdperk van vernieuwing en ontdekking.

<sup>16</sup> Sva-dharma = eigen dharma. Stha = staan in-, verblijven in-, zich bevinden in de oorspronkelijke toestand van sva, van jezelf. Als je terug helemaal jezelf bent, in je oorspronkelijke toestand, dan ben je gezond. Fysiek kun je in een verschrikkelijke toestand verkeren, maar als je in sva-stha bevindt dan ben je helemaal jezelf.



Toen hij dat in 1894 beschreef had hij geen flauw benul waar we 128 jaar later, met al onze technologieën zouden staan. Het is werkelijk een bijna onnavolgbare, snelle evolutie waar de mensheid doorgaat.

Brian Cox gaf in een reportage (2021) een antwoord op een van de fascinerendste en indringendste wetenschapsvragen: Wat is tijd?

Hij zegt hierover: Het is veel vreemder dan wij het ons kunnen inbeelden. Omdat tijd zo fundamenteel is in de menselijke ervaring. Onze ervaring in de wereld der verschijnselen is dat het verleden geschreven is. Het is gebeurd. De toekomst moet volgens het westers denken nog worden geschreven.

Maar wat doet de klok eigenlijk, wat is het tikken van de klok?

We leven op een bol van gesteente (6 quadriljoen kilo) dat tegen 1046 km/u om zijn eigen as draait in ongeveer 24 uur.

Zo kan men terug gaan in de tijd met een vliegtuig dat minstens even snel kan gaan dan de aarde.

Een Eurofighter Typhoon kan tot twee maal de geluidssnelheid halen (mach 1,85), en minstens 16.700 meter hoog vliegen. Als de Typhoon van op een zekere hoogte naar de ondergaande zon vliegt en versnelt tot de draaisnelheid van de aarde dan ziet men iets merkwaardigs.

Als de jet versnelt en sneller dan de draaisnelheid van de aarde vliegt, ziet men de ondergaande zon weer opkomen. Dan wordt het normale verloop van een dag omgekeerd.

Twee zonsopgangen in één dag.

Je hebt alleen het meest genuanceerde jachtvliegtuig ter wereld nodig.

De verborgen hemeldynamiek, de rotatie van de aarde en haar baan om de zon veroorzaakt ons dagelijkse en jaarlijkse ervaring van de tijd. Van lente naar zomer van herfst naar winter, en er begint weer een seizoen, weer een jaar.

Ze zijn uiteraard niet gelijk, want ieder jaar worden we ouder.

In die zin is de tijd verbonden met de grote tragedie van de menselijke ervaring: We worden onverbiddelijk en onvermijdelijk ouder. En uiteindelijk gaan we dood. We worden geboren en we gaan dood. Ontstaan, bestaan, vergaan, op de pulsatie van het leven.

Tijd vernielt alles, alles sterft. Door die beperkte tijd tussen geboorte en sterven ben je in feite een gevangene van tijd. Tijd eet u op.

Eén van de aspecten waarin Krishna zich toont aan Arjuna is als de tijd (een groot wezen, een slang) dat alle wezens opslokt.

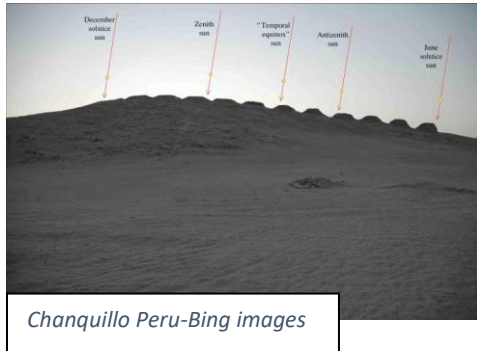
“ Gelijk de verslindende vlammen van de tijd, zo zie ik Uw opengesperde kaken met de vervaarlijke tanden ...”

“ Zoals motten ijlings fladderen in een brandende vlam om verschroeid neer te storten, zo snellen de mensen van de wereld vol drift in Uw muil, hun ondergang tegemoet”. (<sup>17</sup>Bhagavad Gītā hfdst. 11-29).

---

<sup>17</sup> In het Sanskriet heeft men de Bhagavad Gītā. En in het Parsi's is het Gatha. Gītā of Gatha, die woorden zijn verwant. Het betekent 'lied'. De Gatha zijn de gezangen van de Zarathustra. De liederen van Zarathustra.

Om iets te begrijpen, moet je het kunnen meten, observeren, kwantificeren. Bij de noordwestkust van Peru bevindt zich een archeologische site 'Chanquillo' die ongeveer 2500 jaar geleden werd gebouwd door een vrijwel onbekende beschaving, een versterkte tempel in de woestijn. Ooit waren de muren schitterend wit en stonden ze vol geschilderde figuren. Nu blijven alleen minieme stukjes versiering over. De details van deze cultuur en alle sporen van haar taal zijn verloren.



Maar als je op de juiste plek staat, kun je nog steeds ervaren waar Chanquillo voor bedoeld was precies zoals het op de dag werd gebouwd. Maar dan moet je daar zijn voordat de zon<sup>18</sup> opkomt.

De torentjes die vormen een oude zonnekalender. Op verschillende momenten in het jaar gaat de zon op een ander plek op.

Eenentwintig juni is in deze hemisfeer de zomerzonnewende, de langste dag. En de zon komt op net rechts van het torentje helemaal rechts. Naarmate het jaar vordert beweegt de zon langs de torentjes. En op eenentwintig december, de winterzonnewende, de kortste dag daar, komt ze op net links van het torentje helemaal links. Op elk moment in het jaar dat men naar de zonsopgang kijkt, kun je haar positie meten en kan men tot op 2-3 dagen de datum kennen.

De traditionele manier om het passeren van tijd in de dag te meten, is naar de hemel kijken en kijken wanneer de zon het hoogst staat. Dat is dan de middag. Dat blijkt niet voldoende te zijn. Omdat het niet nauwkeurig genoeg is. De aarde roteert niet met constante snelheid om haar as. De aarde wiebelt best wel wat. De baan van de aarde is niet zo precies, die dingen veranderen. Als we almaar kleinere intervallen nauwkeurig willen meten, dan kunnen we dat niet doen via de hemel. We kunnen mechanische horloges maken, wat we deden in het begin om preciezer te meten bij navigatie. Maar ook tandwieltjes, koppelingen en veren zijn niet bepaald nauwkeurig.

Als je de tijd wil opdelen in echt heel kleine intervallen, wat vandaag om veel redenen nodig is, dan moet je naar de subatomaire wereld. Het blijkt dat je in de wereld van atomen en subatomaire deeltjes buitengewoon nauwkeurige natuurlijke klokken vindt.

Zoals de atoomklokken, deze maken de tijd toegankelijker. Om de tijd te kennen heb je iets nodig dat zich heel regelmatig herhaalt, waar je op kunt rekenen. De precisie van je meting hangt af van het atoom dat je gebruikt. In de klokken zitten atomen van een zeldzaam metaal, cesium. Een impuls zorgt er voor dat hun elektronen opspringen. Als ze weer neervallen dan geven ze licht af.

<sup>18</sup> 'De zon komt op en de zon gaat onder' is een verstaanbaar gezegde, toch de zon beweegt niet maar de aarde.

Die lichtgolven pieken ruim negen miljard keer per seconden. En het is dat licht dat de klok aanstuurt. Die tikt 9 miljard keer per seconden. Dat aantal verandert nooit, en daarom is de klok zo nauwkeurig.

Als je de tijd gebruikt om afstanden te meten door middel van bijvoorbeeld een GPS met satellietnavigatie, dan doet het er echt toe dat deze zo nauwkeurig mogelijk is. Wijkt je klok één nanoseconden af, dan wijkt de meting van je positie af met zowat 30 centimeter.

En hoe zit het met de kosmische tijd? De tijdschalen in de kosmos lijken zo onvoorstelbaar immens dat we ze bijna niet kunnen vatten. Toch zijn er plekken op aarde waar we tijd kunnen meemaken op zulk universele schaal.

Ostional in het Noorden van Costa Rica (aan de Atlantische kust) is zo'n plaats. Daar leeft een natuurfenomeen dat al bestond voor er mensen waren om het te zien.



*Zeeschildpad*

Als de zon onder de horizon is gezakt, en de maan ervoor zorgt dat het getij precies goed zit, dan krijgt dit strand bezoek van prehistorische wezens. Beschermd onder de duisternis komen ze tevoorschijn.

Playa Ostional is een van de weinige stranden waar zeeschildpadden massaal hun nest maken. Maar het opmerkelijke is hier hoe ver scènes als deze teruggaan in de tijd.

Dit is een deel van de oudste levenscycli op aarde. Al honderd miljoen jaar gaat het zo'n nachten als deze: Schildpadden slepen zich uit de oceaan om hun eieren te leggen. Die tijdspanne is amper te begrijpen. Honderden miljoen jaar geleden waren er dinosauriërs, en de aarde zelf zag er heel anders uit. Zuid-Amerika was niet verbonden met Noord-Amerika. Noord-Amerika lag veel dichterbij Europa. Australië was verbonden met Antarctica.

Het is echt best verwonderlijk om zo'n oude levenscyclus te mogen aanschouwen, één nacht uit honderden miljoenen nachten, ver terug in het verleden.

Onze hele zonnestelsel beschrijft een onvoorstelbaar grote baan om het middelpunt van onze Melkweg heen. Het duurt 250 miljoen jaar om één keer de ronde van de Melkweg te doen.

In de hele geschiedenis van de mensheid hebben we minder dan een tiende van een procent van die baan afgelegd.

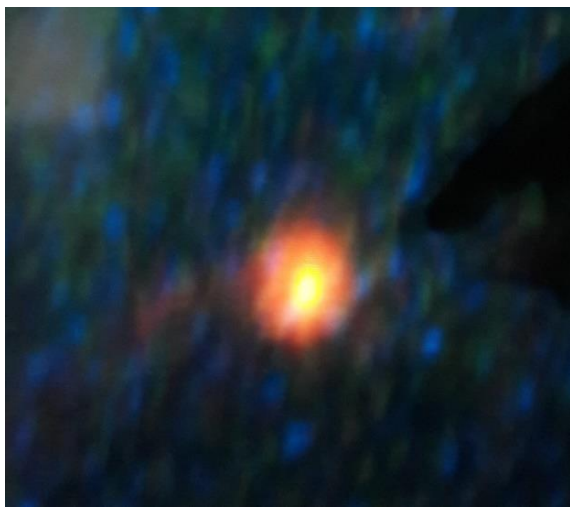
De tijdschaal van onze Melkweg is bijna niet te vatten door de mens. Maar als we verder kijken dan de Melkweg, het heelal in, dan hebben we pas een confrontatie met de ware diepe tijd.

De tijd die tikt op uw horloge is de tijd van nu, de tijd van het heden. Maar het gevoel dat we ervaren als het heden, mogen we niet als vanzelfsprekend aannemen. Veel van wat we in het heden situeren halen we uit het verleden. Iets waarvan we denken dat het nu gebeurt, is even geleden gebeurd. We voelen dat er een *nu* is om ons heen, dat alles wat we zien nu gebeurt. Maar het licht dat van ver komt en je ogen bereikt, heeft tijd nodig om daar te komen.

Kijk naar de zon, de zon is 150 miljoen kilometer ver weg. Het licht heeft 8 minuten nodig om van daar tot in onze ogen te komen. We zien de zon dus zoals ze acht minuten geleden was.

Als ze ontploft, zouden we het acht minuten niet merken.

Het feit dat licht een bepaalde snelheid heeft geeft ons een unieke kans. We kunnen niet alleen acht minuten terug kijken maar miljoenen zelfs miljarden jaren.



*Eén miljard jaar na een oerknal. Rood met een staartje, erg klein.*

Ex-directeur van de Hubbletelescoop Steve Beckwith heeft een buitengewone foto kunnen nemen. Als directeur kon hij 10% van de telescooptijd vrij gebruiken. In één jaar heeft hij al zijn tijd genomen, zelfs iets meer om de diepste foto aller tijden van het heelal te maken.

In 2004 richtte Steve de telescoop naar een klein stukje nachthemel en nam een foto die we Ultra Diep Field noemen. De opnametijd was een miljoen seconden met de Hubble-ruimtetelescoop, de krachtigste die op dat moment bestond. In dit beeld kijken we dertien miljard jaar terug in de tijd.

De Hubble-ruimtetelescoop ziet Melkweg en zoals ze waren ongeveer 500 miljoen jaar na de oerknal. Verder terug kan hij niet kijken. De reden: *Het heelal dilt uit*. Het licht dat door het uitdijende heelal reist, wordt uitgerekt. Dat wil zeggen dat het roder en roder wordt. Tot het zo rood wordt dat de Hubble het niet meer aanneemt. Hij kan niet verder weggijken dan dat.

Wie dat wel kan is De James Webb-ruimtetelescoop, deze is gelanceerd op 25 december 2021 en heeft zijn spiegels in de ruimte open geklapt op 9 Januari 2022. De James Webb-ruimtetelescoop is veel gevoeliger voor wat we infrarood licht noemen, de heel lange golflengtes. Hij zal kunnen kijken 100 miljoen jaren na de oerknal, voorbij de Melkweg die Hubble kan zien, tot de vroegste geschiedenis van het heelal.

We zullen kunnen zien hoe de eerste sterren en Melkweg gevormd worden ....

Algemeen aanvaard was dat het verleden alleen in ons geheugen bestaat. Maar Einstein heeft dat veranderd.

We hebben het gevoel door de ruimte te reizen terwijl de tijd passeert, maar dat is een illusie. De scheiding van ruimte en tijd is vals. De eerste (voor zover we weten) die dat beseftte was Einstein. Hij dacht diep na over beweging, het idee dat we niet weten of we al dan niet bewegen. En probeerden dat te verzoenen met ons beeld van de universele natuurwetten.

Dat kon hem lukken als hij het idee liet vallen dat ruimte en tijd verschillende entiteiten zijn. Hij versmolt de twee tot een eenheid. Het weefsel van het heelal: De ruimte-tijd.

De aarde beweegt door de ruimtetijd en haar baan beschrijft een spiraal terwijl ze om de zon draait en de toekomst in raast. Ze komt nooit op dezelfde plek terug omdat elk moment een andere locatie is in het weefsel van het heelal.

En zoals de aarde blijft doorgaan op haar pad door de ruimtetijd, moeten wij dat ook.

Zo wil Einstein dat we ons het traject van ons leven voorstellen, de ervaring van het leven. Ons leven is een reeks momenten gerangschikt als plaatsen op een lijn: Je wordt geboren, gaat naar school, gaat werken, trouwt, bouwt en krijgt al dan niet kinderen, kleinkinderen ....

Men kan teruggaan naar die plekken in de ruimte. Maar men kan niet terug naar die gebeurtenissen in de ruimtetijd. De geometrie van de ruimtetijd *zelf* dwingt ons om onverbiddelijk naar de toekomst te bewegen.

Het interessante is dat in Einsteins relativiteitstheorie het verleden niet toegankelijk is, maar nog altijd bestaat, in reële zin. Men denkt dat we waarschijnlijk niet naar het verleden kunnen reizen, maar de verklaring is absoluut niet triviaal.

Reizen naar de toekomst dat is een andere zaak. We reizen allemaal de hele tijd naar de toekomst, maar volgens de relativiteitstheorie ieder met een andere vaart.

We ervaren het verloop van tijd omdat we allemaal reizen in de tijddimensie.

Einstein zei vreemd genoeg ook dat we niet allemaal dezelfde tijd ervaren. Je kunt je de ruimtetijd inbeelden als een weefsel waar tijd en ruimte onlosmakelijk verbonden zijn. Daardoor kunnen de dimensies tijd en ruimte overhoop raken.

We reizen wel met de lichtsnelheid door de ruimtetijd, maar het is het vermengen van tijd en ruimte dat de tijd volgens Einstein anders doet tikken voor ieder van ons.

Voor Einstein was de tijd geen metronoom die bij iedereen op hetzelfde tempo tikt. Hij is anders voor jou en voor mij, en overal in het heelal tikken de metronomen op een ander tempo.

Niemand kan beweren dat zijn tijd de absolute tijd is. Alles hangt af van wie tegenover wie beweegt.

Door het vermogen van ruimte en tijd tikt de tijd anders voor jou, vergeleken met anderen, afhankelijk van hoe snel iedereen beweegt.

Mensen die bewegen tegenover mekaar gebruiken wat van hun lichtsnelheid om door de ruimte te bewegen. Ze hebben minder over om door de tijd te bewegen. Dat betekent dat hun snelheid in de tijd wat lager is. Ze hebben er in reële zin wat van opgebruikt. Dat is een fundamentele manier om de ruimtetijdtheorie van Einstein te begrijpen.

Het hangt niet enkel af van je snelheid, ook de dingen in je buurt bepalen mee de tijd. Volgens Einstein zie je de tijd langzamer tikken aan je voeten dan boven aan uw hoofd. Want hoe dichter je bij een groot voorwerp als de aarde bent, hoe meer gekromd de ruimtetijd is en hoe langzamer de tijd tikt.

Op onze planeet is het effect miniem, maar de immense massa van de sterren en Melkwegen in het heelal, buigt en kromt de ruimtetijd zo sterk, dat de tijd in de grootste wanorde tikt.

(zie 2.6.3 Wetenschap van de natuur wiskundig bekeken).

Zo heeft men het experiment van Hafele en Keating (1971) waarbij ze Einstein wilden testen.

Ze namen atoomklokken en vlogen ermee om de wereld met lijnvluchten naar de ene kant, en lijnvluchten naar de andere kant. Ze synchroniseerden ze eerst en vergeleken ze als ze terug waren.

De klokken die naar het Oosten waren gevlogen verloren 59 nanoseconden. 59.000 Miljoenste van een seconde.

De klokken die westwaarts gingen wonnen 273 nanoseconden. De passagiers verouderden in een verschillende tempo, helemaal in overeenstemming met de gemeten tijdverschillen.

We kunnen dus naar de toekomst reizen, maar we kunnen het met een verschillende vaart.

Stel: we stappen in een ruimtetuig en vliegen naar <sup>19</sup>Alpha Centauri en terug. Als we snel genoeg vliegen, kunnen we die reis zo organiseren dat we over duizend jaar terug komen, of over tienduizend jaar. Hoe meer ik de lichtsnelheid nader, hoe verder ik in de toekomst raak.

Hoe meer je weet over de tijd, hoe meer je het fundamentele wezen van de realiteit bekijkt en ontdekt dat ze totaal anders is dan hoe we de wereld ervaren, hoe meer je verbluft raakt, zo verbluft dat je er sprakeloos van wordt.

#### *2.5.1.2 Tijdsbewustzijn*

‘Tijd is geld’. Een spreuk die men momenteel in het westen met de paplepel meekrijgt.

Een geldprijs zetten op tijd, kan sterke psychologische gevolgen hebben.

Meer dan tien jaar onderzoek toont aan dat betalingspraktijken die de tijd/geldverbinding benadrukken, implicaties hebben voor de manier waarop mensen beslissingen nemen om hun vrije tijd in te ruilen om meer geld te verdienen, vrijwilligerswerk te doen en buiten het werk om te gaan met hun collega's.

(Sanford E. DeVoe 2019)

We leven meer en meer materie- dan bewustzijnsgericht.

Paul Brunton schrijft hierover: Als de tijd onze gedachten en waarnemingen op enige wijze beïnvloedt, dan kan de werkelijke waarheid over die gedachte en indrukken -

---

<sup>19</sup> Alpha Centauri is het sterrenstelsel dat het dichtst bij de zon staat. Deze ster bevindt zich 4,37 lichtjaar van de aarde ofwel 41,5 biljoen kilometer ver.

en uiteindelijk over onszelf, dat aan beide ten grondslag ligt – niet volkomen bevattelijk zijn voordat wij de oorsprong van deze invloed onderzoeken en de tijd als zodanig ontmaskeren. Het is dus zo dat wij de tijd moeten begrijpen om ons zelf te begrijpen.

Toen Ali aan Mohammed vroeg: “Wat staat mij te doen om niet mijn tijd te verliezen?”, antwoordde de Arabische profeet : Leer jezelf kennen. Of zoals Mohammed in de Koran schreef: Hij die zichzelf begrepen heeft, heeft zijn God begrepen.

‘Gnōthi seauton’  
‘Ken jezelf’

Zelfkennis is de basis van alles.

Zodra wij proberen om in een meer innerlijke relatie tot de tijd te komen staan, dan wordt het ons duidelijk, dat wij altijd in het heden leven.

Herinneringen aan het verleden en toekomstverwachtingen zijn beide even onwezenlijk als spoken zonder lichaam.

Aan het heden is niet te ontkomen en verslindt iedere minuut.

Verleden-heden-toekomst: Er is geen werkelijke beweging door de ruimte, wij kunnen enkel zeggen dat de beweging van de tijd eeuwig is. Op deze wijze leven wij altijd en onafscheidelijk in het rijk van het heden als de essentie van ons bestaan. Het verleden is slechts herinnering en de toekomst is verwachting, maar het moment van het heden heeft de voorrang uit hoofd van zijn realiteit.

Als we verleden en toekomst onderwerpen aan een analyse, dan gaan wij ze zien als manifestatie van het heden, die op dat heden berusten en die geen eigen bestaan hebben.

Tijd is een ononderbroken ketting, die alleen gevormd wordt door opeenvolgende schakels van gebeurtenissen in het heden. Hij kan niet werkelijk verdeeld worden in een absoluut verleden en een absolute toekomst want hij is in zichzelf ondeelbaar.

Hij is een altijd durend Nu.

De verhouding tussen verleden en toekomst ontstaat door het combinatievermogen van de herinnering van de mens. Zij bestaat in de mens, niet in de tijd. (Paul Brunton)

De allereerste Sūtra van Patañjali zegt: Atha Yogānuśāsanam.

Nu wordt een uiteenzetting van Yoga gegeven. Nu. Niet gisteren, niet morgen, maar NU.

Alleen het heden is werkelijk de tijd.

Omdat het heden-zelf niet beschouwd kan worden als iets objectiefs, moet het noodzakelijkerwijs subjectief zijn, d.w.z. in het bewustzijn van de waarnemer.

Heden is in werkelijkheid een abstract idee dat binnen ons brein bestaat.

Het is in de tijd zijn, het is in het heden zijn, het is in tijdloosheid zijn.



Het is in de eeuwigheid. Zonder einde en begin. Een Werkelijkheid die zich aan de normale tijdsduur onttrekt, die binnen en niet buiten het menselijk organisme valt.

Verleden en toekomst hebben betrekking op verandering tijd, terwijl het IK BEN het eeuwige heden aanduidt, op het eeuwige wijst.

Een mensenleven plaatst men ook in tijd. Geboorte zoals wij ons dat voorstellen, dat ergens begint in de tijd, en stopt in de tijd. Maar op zichzelf bestaat dit niet. Het zijn maar tijdelijke verschijnselen.

En als er iets sterft dan is er iets nieuws dat aangroeit.

Of zoals Mozes sprak tot God (O.T. Exodus 3:13): Als ik nu bij de Israëlieten kom en hun zeg: “De God van uw vaders zendt mij naar u”, en zij vragen: “Hoe is zijn naam?”

Wat moet ik dan antwoorden?

Toen sprak God tot Mozes: IK BEN die er is. En hij zei: “Dit moet u tegen de Israëlieten zeggen: “Hij die er is zendt mij naar u.

“Ik Ben”, zonder er een verdere eigenschap, werkwoord, tijd of beweging aan vast te koppelen. Gewoon: “Ik Ben”. Hier en nu.

Als we ons ontdoen van het verleden en de toekomst, zo zegt Iyengar, moet wat overblijft het heden zijn.

Stel dat je vijf minuten in het heden doorbrengt in een Śavāsana, dan is dat geen Śavāsana van vijf minuten, maar een oneindigheid van tegenwoordige momenten, afzonderlijk en naast elkaar geplaatst, maar niet verbonden of continu. Het is net als het kijken naar een filmrol waarin je kunt zien dat elke opname een plaatje is gevolgd door een sprong, hoe klein ook, naar een volgende realiteit. Ze vloeien niet samen tenzij je ze in beweging bekijkt, want dan lijken ze een continuïteit te vormen.

De tijd rolt.

Of je nu slaapt of wakker bent.

Je gelukkig of ongelukkig bent.

Eet, speelt of werkt.

Het maakt niet uit wat je doet, tijd blijft lopen.

Dit is energie dat je *leven* noemt.



## 2.5.2 Geschiedenis van het mystieke

Op 17 Maart 2021 kreeg ze van Ātma Muni Jī een reeks van artikels van Sybille Decoo uit 2006 in haar mailbox.

Haar oog viel op het volgende: “Elke Darśana (zienswijze) heeft Yoga nodig omwille van de ervaring. De dogma’s moet je achter je laten. De mystici die deze grens oversteken ervaren Hét of Dát. De Unio Mystica”. (Ātma Muni)

Als men het woordje mystici gaat opzoeken dan komt men bij het woordje mystiek. Wikipedia zegt daarvan onder andere het volgende: “Mystiek (van het Griekse mystikos, *geheimzinnig*) betreft het hartstochtelijk streven naar een persoonlijke vereniging van de ziel met God. De term mystiek verwijst ook naar de achterliggende leer over kennis en persoonlijke ervaringen van toestanden van bewustzijn voorbij de normale menselijke perceptie”.

De Mystiek waar we het hier, in dit eindwerk, over hebben is alles behalve geheimzinnig.

Het is zeker niet: onverklaarbaar, onbegrijpelijk, raadselachtig griezelig, zweverig of spookachtig. Het is niet iets duister, abstract of subjectief.

Het is objectief, zo echt dat het maar zijn kan. Het is geobjectiveerd subjectieve.

Het is in feite zeer eenvoudig en rechtlijnig.

Het enige geheimzinnige dat eraan vast gekoppeld kan worden is dat het moeilijk te vinden is.

‘Onder duizenden mensen is er ternauwernood één, die streeft naar volmaaktheid, en onder duizenden eerzuchtigen is er ternauwernood één die Mij in Wezen kent’

(Bhagavad Gītā hfdst-d 7-3)

Ondanks het feit dat het moeilijk te vinden is, is het in ieder mens inherent aanwezig. Het is zo oud als de mensheid zelf. ‘We zijn er reeds, we weten het alleen nog niet’.

Maar wat Weten we nog niet? Wat is de geschiedenis van het mystieke, van Yoga?

Voor de ontstaansgeschiedenis van Yoga is ze te raden gegaan bij Dr. Koenraad Elst, oriëntalist en yogācārya. Hij is eveneens oud leerling van de Yoga-academie Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya v.z.w. te Mechelen, en heeft onderricht genoten van onder andere Ātma Muni Jī en Suman Jī.

Dr. Koenraad Elst heeft het als volgt samengevat in één van zijn lezingen (2021).

De jongste decennia en de jongste jaren is er heel wat onderzoek gedaan over die vroege ontstaansgeschiedenis van Yoga met als orgelpunt een conferentie in Wenen in 2013. Daar waren, volgens Koenraad Elst, een aantal interessante nieuwe inzichten te rapen. Maar volgens hem met ernstige misvattingen, wat hem ertoe heeft aangezet om zijn versie neer te zetten en er een lezing over te geven.

Zo wordt beweerd dat Yoga van een recente datum is. 2500 Jaar, wat naar Indische normen recent is.

Hoewel het in India gebruikelijk is om te zeggen dat Yoga 5000 jaar is, is dit maar 2500 jaar.

Deze opvatting heeft te maken met een algemeen academisch snobisme dat van *alles* in de geschiedenis, *altijd* de datum naar beneden probeert te halen. Het klinkt als bijgelovig, als overenthousiast als religieus fundamentalistisch om iets dergelijks in het verre verleden te situeren. Dus als wetenschapper kan je altijd scoren door te zeggen dat je bewijs hebt dat de datum dichterbij is.

Ten tweede heeft het te maken met een, op dit ogenblik, sterk heersend anti-Hindoe gevoel in academische kringen. Vroeger was dat vanuit Christelijk standpunt omdat Hindoeïsme afgoderij was enzovoorts.

Tegenwoordig is dat nog om twee andere dingen.

- Het kastenstelsel geldt als een soort van ongelijk maatschappelijk systeem bij uitstek.
- Omdat we ooit lang geleden tegen o.a. de slavernij geageerd hebben, willen veel westerlingen dat verder zetten door daar waar dat er nog iets dergelijks bestaat, namelijk zagezegd in India, om daar dan tegen te strijden.

En dus wordt Hindoeïsme negatief beoordeeld. Die synonieme datum is een kwestie van een soort kleinering. Hindoe-nationalisten die zeggen; "Ja, 5000 jaar, wel we gaan daar iets tegen doen ..."

Als er iets goeds te zeggen is over het Hindoeïsme, dan moet het volgens westerlingen aan het boeddhisme ontleend zijn. Of zoals sommige extremen zeggen; "Moet het gestolen zijn".

Daarom mag Yoga volgens de westerse wetenschappers niet ouder zijn dan 2500 jaar. Het moet ontleend zijn aan Boeddha.

Nu, er zijn wel degelijk bewijzen dat Yoga ouder is dan 2500 jaar.

Er was het zogenoemde Sindhū-Sarasvatī-beschaving aan de rivier de Indus, in het huidige Pakistan. En de Sarasvatī ten oosten daarvan, in de huidige Indische deelstaat Haryana. (gesitueerd ten westen van Delhi met Steden zoals Harappa, dat aan de Indus ligt).

Rakhigarhi is de grootste stad van de Indusbeschaving die tot nu toe gevonden is, deze ligt op een paar uur met de auto vanuit Delhi.

Daarnaast was er ook de Gaṅgā-beschaving, aan de Ganges rivier, meer in het Oosten. Dat waren ook steden. In 2019 waren daar opgravingen waar de gediensstige archeoloog zei: Kijk, Vārāṇasī (Benares) aan de Ganges, dat is écht niet alleen wat dat geleide toeristengidsen ter plaatse daar beweren. Neen, dat is écht archeologisch bewijsmateriaal 'de oudste stad ter wereld'.

Wat het ook mag zijn, Ik laat het in het midden.

Rond 1900 voor Christus, droogt die Sarasvatī rivier op.

Er is nu nog een klein beekje met een bedevaartplaats Pihowa (Pehowa). Je kan daar bijna over de rivier springen. Vroeger was dit een grote machtige rivier zoals in de Veda beschreven wordt. Dat heeft te maken met het feit dat de bijrivieren van bedding veranderd zijn, en in andere rivieren uitkomen.

We vinden daar een heel aantal afbeeldingen van Yogi's, bijvoorbeeld beelden van Yogi's in Siddhāsana (perfecte zithouding), of in Bhadrāsana (zithouding met de voeten tegen mekaar). En je kan daar onmiddellijk echte praktiserende Yogi's in merken.



*Voorloper van Shiva, Paśupati  
in meditatie houding.*

In de Indus Vallei, in het huidige Rajasthan, is wel een heel bijzonder oud exemplaar gevonden.

Wanneer een Yogi voelt dat zijn tijd is gekomen is hij in staat om zelf op eigen kracht zijn lichaam te verlaten.

Hij gaat in meditatiehouding zitten en blijft zo zitten. Wanneer hij dus de geest geeft, dan wordt hij niet gecremeerd zoals bij de meeste Hindoes, maar dan wordt er rond hem een klein gebouwtje gezet, genaamd Samādhi.

Je kent Samādhi in de betekenis van 'concentratie', 'de verlichting'. Wel Samādhi betekent ook gewoon een graf.

In een van die Indische steden, in het huidige Rajasthan, is er zo'n skelet gevonden in een Samādhi.

Nick Allen zaliger, filoloog te Oxford, heeft een heel sensationeel artikel geschreven in 1998, "The Indo-European roots of yoga". Waarin hij spectaculair zegt en aantoonst dat men sporen van Yoga kan terugvinden in de mythe van de Indo-Europese taalfamilie waar ook het Nederlands toe behoort.

Dus de meeste talen van Europa en van Noord-India die zijn met elkaar verwant. Deze gaan samen terug tot een oertaal die gesproken werd zo'n 6000 jaar geleden. Het is nog steeds een strijdpunt *waar* dat ergens was, maar in ieder geval gemeenschappelijk.

Van hieruit zijn een aantal talen uiteen gegroeid die herkenbaar verwant zijn, maar die ook een literaire schat aan verhalen, mythe vertelden.

Vaak is een mythe te herkennen wanneer men bijvoorbeeld Grieks met het Germaans vergelijkt. Maar wanneer men de gemeenschappelijke verwantschap met de Sanskriet versie bekijkt, wordt het ineens duidelijk. Sanskriet heeft daar een hoofdrol in gespeeld. De ontdekking van die Indo-Europese familie volgt op de ontdekking op de beheersing, de bestudering door Europese geleerden van het Sanskriet.

Veel van dat wat wij ook nu doorkrijgen, komt dus uit de overlevering en de mythe uit India en uit de wereld. Veel daarvan zijn overleveringen die wij niet meer kunnen thuis brengen. We kunnen de verhalen en de inzichten niet meer plaatsen. Ze verwijzen waarschijnlijk naar een heel wetenschappelijke kennis, en technieken uit een ver verleden.

Dat de mystiek van Yoga zo'n 6000 jaar oud is, kan zijn. Wat niet wil zeggen dat Yoga 6000 jaar lang continu actief aanwezig was. Alles in het leven heeft een opgaande en neerwaartse pulsatie, zo ook Yoga.

Om meer inzicht te krijgen tussen godsdienst, mystiek en yoga, heeft ze de volgende vraag gesteld aan Dr. Koenraad Elst; "Kan men stellen dat godsdienst geen mystiek, geen Yoga is, maar dat mystiek in elke godsdienst zit?"

Zijn antwoord hierop was; Ja. Natuurlijk, mystiek zit in de mens en eender welke religie waarin dat hij grootgebracht wordt, gaat dat toch waar maken.

Bijvoorbeeld het christendom daar zit eigenlijk geen mystiek in. Het christendom is vertrouwen op christus, het is christus die u redt. Wat er verder uitsteekt en bewustzijnstoestanden enzovoorts, dat doet het er niet toe. Het is alleen Christus die het doet. Des al niet te min, er is een mystiek vanuit christus ontstaan, die zich dan een beetje moeilijk verhaalt tot de christelijke theologie, maar die toch haar wegen gemaakt heeft. Dit gebeurde omdat de mystiek in de mens zit en niet in religie.

Christelijke dogma's lenen zich niet tot mystiek. De Islamitische lenen zich niet tot mystiek, toch heeft mystiek ook daar een hoge vlucht genomen vanuit het Soefisme. Godsdienst is niet noodzakelijk mystiek, ook niet in India. Als je daar naar de tempels gaat daar is het nooit stil, als je dat verwacht, dan moet je daar niet zijn.

Koenraad Elst bedoeld daarmee: Religies zijn rituelen, vieren van feesten. Dat is iets heel anders dan mystiek. In sommige religies is er eigenlijk geen plaats voor mystiek. Maar mystiek weet zich wel een plaats te veroveren.

Eén van de personen die mystiek heeft doorgegeven was een rebelse Joodse jongeman Jozua, die niet in het gareel liep volgens het joods patroon. Hij heeft prachtige dingen gezegd, gedaan en gebracht, waaronder een viertal pagina's neergeschreven parabels, onder de naam Jezus die men kan terug vinden in de Bijbel.

De kerkvader Augustinus verklaarde dat het christendom een voortzetting van de mysteriën is. Jezus maakte het grootste mysterie bekend, de geheimen der geheimenissen, dat door alle tijden heen in mysteriescholen en mysterietempels verborgen was gehouden: 'God is in de mens'.

De Canadese auteur en Schriftgeleerde Tom Harpur is van mening dat de Bijbel een complete mythe is. Zo zou Jezus overeenkomen met de god Horus.

Het leven van Jezus: maagdelijk geboren, geboren in een stal, de wijzen, wijsheid vanaf twaalf jaar, twaalf tot dertig jaar onbekend, zieken genezen, boodschap prediken, aan het kruis gestorven, en weer opgestaan, zou een universele strekking zijn van alle tijden.

Wat Jezus in de Evangeliën heeft gezegd of gedaan is niets nieuws. In de oud-Egyptische mysterieriten en andere sacrale liturgieën kan men dit ook terugvinden. Geen enkele lering, rite of gewoonte in het christendom is een nieuwe bijdrage aan de wereld der religie.

Incarnatie van het goddelijke in de mens is de centrale leer van alle religies.

(A. vdH 2007)

## 2.6 Wetenschap

Wat is wetenschap?

Van het moment dat wij een beeld vormen spreken we van 'wetenschap'.

Wetenschap bestaat uit niets anders dan uit het waarnemen van de gedifferentieerde wereld van de veelheid (dualiteit), het waarnemen van de wereld der verschijnselen. Deze waarnemingen kunnen we analytisch gaan onderscheiden; we gaan de veelheid benoemen, geven het een naam zodanig dat we ermee kunnen werken.

Volgens Dr Karen Hamaker zijn er heden zeer goede wetenschappers. Toch zijn er een aantal problemen waartegen we aanlopen:

- Wetenschap is gekoppeld aan subsidies
- Als onderzoeker moet je durven falen, en durven zeggen: 'Dit heeft niets opgeleverd'.
- Als wetenschapper moet je onbevooroordeeld en objectief zijn en verwachting loos in een onderzoek gaan: Alles kan, met een open visie kijken, ik zie wel waar dat ik uitkom...

Wetenschappelijk onderzoek is mensenwerk. In het boek 'Hoe lieg je met statistiek' kan je vaststellen dat er heel veel mogelijkheden bestaan om een onderzoek te manipuleren.

Met het antwoord 'Het is wetenschappelijk bewezen' kan men de vraag stellen: Hoe is het bewezen? Wat is de onderzoeksvraag geweest? Hoe heeft men het onderzocht? Met welke methodiek? Wie heeft het gefinancierd? Etc.

Als je echt kijkt naar de wetenschappelijke methodiek, dan zie je dat het gewoon mensenwerk is met alle falen en feilen en projecties tot en met omkoping. Er zijn ook echt eerlijke en goede wetenschappers, maar daarvan zal een deel (als die niet met welgevallen studies komen) geen kans krijgen.

Professor Dokter Mathias Desmet werd al zeer vroeg in zijn leven geconfronteerd met een gevoel dat er iets niet klopte in onze cultuur, in onze maatschappij, in ons tijdsgewricht.

Het beginpunt van die gedachten, die in het boek 'Totalitarisme' neergeschreven staan, situeren in het begin van zijn academische carrière. Toen hij begon te doctoreren werd er verondersteld een onderzoek uit te voeren. Hij had onmiddellijk het gevoel dat als hij de onderzoeksmethoden begon toe te passen die gangbaar waren in de psychologie, dat daar iets zeer grondig aan schortte.

Bijvoorbeeld, in de psychologie gaat men er van uit dat men psychische fenomenen kan opmeten. Dat men gedachten, gevoelens met een vragenlijst of een psychologische test gewoon in getallen kan omzetten. Dr. Desmet stond daar van in het begin sceptisch tegenover. Hoe meer onderzoek hij deed, hoe meer hij het gevoel had dat er een kern van waanzin in zat.

Dus bv. als je twee keer hetzelfde meet met verschillende methoden in de psychologie kom je tot een dramatisch verschillend resultaat, in die mate dat er soms geen enkele correlatie is, wiskundig, tussen twee verschillende metingen.

Dat betekent dat je hier een object zet en je meet het met een meter, en vervolgens meet je het met een andere meter, en dat je geen verband vindt tussen de twee metingen.

Als je dan nog niet twijfelt aan uw meetmethode, dan zit er volgens Prof. Dr. Matthias Desmet iets in dat wezenlijk absurd en onbegrijpelijk is.

In het uitvoeren voor zijn doctoraat, was dat een eerste confrontatie met iets van het absurde in wetenschap zoals wij hem nu vandaag kennen. En zoals die de dag van vandaag aan de universiteiten worden uitgevoerd.

Eerst dacht hij dat dit een soort jammerlijk exclusief voorrecht was van de psychologie, maar dat klopt niet. In de medische wetenschap speelt dat probleem nog meer.

Prof. Desmet had het geluk om te doctoreren in het begin van wat bekend staat van re-publicatie-crisis in de wetenschappen. D.w.z. dat het op een bepaald ogenblik duidelijk werd dat wetenschappelijk onderzoek, in de meeste onderzoeksdomeinen, eigenlijk wemelt van de fouten, slordigheden, zelfs van regelrechte fraude. Als een soort totaaleffect daarvan is het meeste onderzoek niet repliceerbaar- of zelfs reproduceerbaar.

Stel u voor dat er iemand een defect van een bepaalde behandeling, ziekte onderzoekt, en hij doet metingen om dat vast te stellen. Vervolgens analyseert hij die metingen en probeert hij tot een besluit te komen.

Wanneer men diezelfde set metingen door verschillende onderzoekers laat analyseren, en deze niet tot een zelfde besluit komen is het onderzoek niet reproduceerbaar.

Dat is eigenlijk een basisvereiste!

Als dat niet mogelijk is, kan je niet spreken over enige vorm van objectiviteit.

85% Van de medische studies zijn niet reproduceerbaar.

De psychologie doet het net iets beter, die zit rond de 78%.

De economie staat op een weinig benijdenswaardige derde plaats.

### 2.6.1 Wetenschap versus Godsdienst

Als men terug gaat naar de tijd, rond de (her)ontdekking van licht en antibiotica, dan ziet men dat de mens God (met al zijn dogma's) niet meer als het ultieme begon te zien, deze visie begon langzaam af te brokkelen. Naarmate de verbinding van de mens met het religieuze afnam, zien we dat wat we in de Jungiaanse psychologie 'de religieuze projectie' noemen ergens anders naartoe gaat, namelijk naar de wetenschap.

Als leek zag men zoveel technische vooruitgang, zoveel dingen die uit de wetenschap kwamen/komen, dat het lijkt alsof de wetenschap alles weet.

Heel veel mensen zien wetenschap als het ultieme antwoord, zoals men in de middeleeuwen 'God' als ultiem antwoord zag.

Een wetenschap die de dogma's van geloof vervangt, zijn nu de dogma's van de wetenschap.

De Dalai Lama zegt hierover: ‘Als ik over het Boeddhisme spreek luisteren de mensen misschien niet naar me. Het grote publiek luistert waarschijnlijk eerder naar wetenschappers omdat zij de harde bewijzen kunnen leveren’. Daarom hebben vrijwillige Tibetaanse monniken, verbijsterd maar vervuld van mededogen, deelgenomen aan onderzoeksprojecten van wetenschappers om de heilzame werking van meditatie te onderzoeken ...

### 2.6.2 Bewustzijnswetenschap

Wat is bewustzijnswetenschap?

Weten hoe bepaalde vibratiepatronen  
bepaalde bewustzijnstoestanden teweeg brengen.

Kwantumfysica gaat er van uit dat alles alleen bestaat in bewustzijn. Dat bewustzijn de grond van alles is. Niet materie, niet energie, maar bewustzijn is de grond van alles. Bewustzijn stuurt alles. Alles is een manifestatie van het bewustzijn.

Voor een materialistische geconditioneerde persoon is dit moeilijk te vatten. Zij benoemen dit als bijgeloof of onzin omdat ze dit met hun verstand niet kunnen verklaren. Men kan dit enkel ervaren.

Men kan ervaren dat de wereld der verschijnselen een illusie is, dat het een manifestatie is van het bewustzijn. Of zoals het in de Vedānta staat; ‘Alles is Māyā’, een begoocheling, enkel Brahman is Werkelijkheid.

Tantra zegt hierover: En Brahman, én zijn energie én Māyā zijn werkelijk. Māyā is geen begoocheling, Māyā is een realiteit. Śiva met zijn Māyā, of Brahman met zijn Māyā die twee tezamen zijn de realiteit. Mannelijk en vrouwelijk, beiden zijn twee verschillende aspecten van hetzelfde bewustzijn.

Dat ons bewustzijn wordt gecreëerd door onze hersenen is al lang achterhaald en wordt hoe langer hoe meer door meerderen in twijfel getrokken. Tot op dit ogenblik is er nog geen enkele chirurg die in de hersenen het bewustzijn heeft gevonden, en men zal nog lang mogen zoeken om het daar te vinden, omdat het daar niet te vinden is. Hersenen zijn dragers van bewustzijn, bewustzijn en hersenen zijn twee verschillende dingen.

Nogmaals: Je bent een ziel dat een lichaam heeft en NIET andersom. Dit verklaart onder andere dat men kan uittreden, zich los kan koppelen van het lichaam.

Paul Brunton zegt hierover: “Vanuit het mentale gezichtspunt is het lichaam een object dat wij ervaren en waarnemen. Wij zijn de waarnemers, niet onze waarnemingen.”

Om dit te onderzoeken moeten wij ons niet tevreden stellen met een onderzoek van de mens in wakende toestand. Wij moeten dieper graven naar het Zijn, tot in de droom en de droomloosheid, zoals we ook diep moeten delven naar goud.

Alleen uit alle gegevens van de drie toestanden: waak, droom en diepe slaap, kunnen wij de volledige waarheid over Zelf-bewustzijn leren.

Wetenschappers houden zich bezig met de studie van alle mogelijke objecten, onderwerpen, ingenieurstechnieken, in de objectieve wereld, de wereld der verschijnselen.

In de wetenschap, en zeker in de kwantumfysica, weten we hoe de waarnemer (het subject) het resultaat bepaalt van objectieve metingen.

Nobelprijswinnaar, natuurkundige Kammerling Onnes heeft ooit gezegd: "Door meten tot weten zou ik gaarne als zinspreuk boven elk fysisch laboratorium willen schrijven".

Hiervan komt de volgende quote: "Meten is Weten".

Door te meten kan je weten.

Wat we weten is afhankelijk van hoe dat men meet. D.w.z. dat het resultaat van de meting sterk afhankelijk is van het subject. Want het subject gaat bepalen op welke manier hij de natuur gaat ondervragen. Dat is wat wetenschap doet. Men gebruikt middelen om de natuur te ondervragen: "Hoe werkt dat?!" Dit is sterk afhankelijk van het subject, van de tester, van de waarnemer.

Maar men heeft nooit de waarnemer onderzocht. De waarnemer geperfectioneerd. Van de waarnemer, van het subjectieve, hebben we weinig wetenschap.

Yoga gaat enkel over de waarnemer.

Yoga is de wetenschap van het subject. De kenner leren kennen.

Yoga gaat over de studie van de natuurlijke wetmatigheid die aanwezig is in de waarnemer. Niet in het waargenomene. Ook niet in het waarnemen. Maar in de waarnemer.

Yoga als Inner-Engineering, zoals Jaggi Vasudev dit benoemt.

Drie vierde van het bewustzijn is niet gemanifesteerd. Eén vierde is gemanifesteerd als universum, als individuen als objecten enzovoorts. Drie van de vier stadia gaat over de niet-gemanifesteerde toestand.

Het gaat over zelfonderzoek, over de studie van het verstand, over de studie van bewustzijn, de toestand (niet-toestand) van het zuivere eeuwige voortzetten van het heden, het opgaan van ieder ogenblik in de eeuwigheid. Dit is het goddelijk leven dat ons buiten de tijd voert. Weten hoe dat bepaalde vibratiepatronen, bepaalde bewustzijnstoestanden teweeg brengen.

Het veld van bewustzijn (als dat niet verstoord is), het zuiver bewustzijn, is informatieloos (wat niet wil zeggen dat het niets is). Dit niet-iets is volgens Tantra: Śiva, onberoerd, keuzeloos, eigenschapsloos. Dat is alles omvattend en niets. De Grieken vertalen dit als <sup>20</sup>chaos (Oudgrieks: leegte), het Niets. Niets, in de fysische betekenis, wil zeggen een absolute leegheid, de afwezigheid van enige materie.

---

<sup>20</sup> Chaos wordt wel voorgesteld als een bodemloze leegte waar alles eindeloos valt; niet naar beneden, want er is geen enkele oriëntatie mogelijk, maar alle kanten op. Uit deze uitgestrekte malende wanorde ontstond orde in de vorm van Nacht, Duisternis, Aantrekkingskracht, Onderwereld en Aarde. Aarde maakte vanuit haar oorsprong Bergen, Zee en Hemel. Nacht en Duisternis maakten samen Ether en Dag.



Zuiver bewustzijn op zich evolueert niet, bewustzijn IS.

Elke soort heeft zijn eigen collectief bewustzijn zou je kunnen noemen, dat in bewustzijn minder en minder versluierd is. Waarbij we van de toestand van Tamas, via Rajas, naar de toestand van Sattva gaan.

We gaan van citta vrtti, van <sup>21</sup>gebonden toestand, naar vrije toestand.

De minst gebonden vorm van bewustzijn dat zich manifesteert is menselijk. Dat is reflectief, dat kan nadenken over denken. Dat kan door een proces van bewustwording.

Een dier denkt ook, maar denkt niet over zijn denken.

---

<sup>21</sup> De meest gebonden toestand van bewustzijn van energie zit in mineralen.

Zo kan men drie waarnemingsniveaus onderscheiden:

- De objectieve uiterlijke als innerlijke wereld der verschijnselen.  
De objectieve innerlijke wereld, voor ons objectief in die zin dat wij gevoelservaring hebben van ons lichaam binnenin. Zo reageren wij bijvoorbeeld op inwendige invloeden van ons lichaam zoals gewrichtspijnen, tandpijn, hoofdpijn, stress enzovoorts. Wij nemen dat waar.
- De subjectieve wereld der verschijnselen.  
Dat is onze subjectieve innerlijke wereld met onze gedachten, onze gevoelens, ons willen en dergelijke. Die innerlijke wereld heeft bepaalde universele normen. Zo hebben wij allemaal, bewust of onbewust, een verlangen en een drang om gelukkig te zijn. De wens om gelukkig te zijn is bij elke mens inherent aanwezig. Maar de manier waarop we denken dat we gelukkig gaan worden of gaan zijn, verschilt van mens tot mens. En dat is het subjectieve aspect van wat bij elke mens verschillend is.
- De geobjectiveerde subjectieve wereld der verschijnselen.  
Als men met Yoga ontdoet dan is men bezig met een objectieve wereld die alleen kan waargenomen worden in de subjectieve wereld. De term 'objectief' wordt hier gehanteerd omdat het gaat om ervaringen of waarnemingen die wereldwijd niet individueel verschillend zijn en toch in ons innerlijk plaats vinden. Als ze niet individueel verschillend zijn dan moeten we ze objectief gaan bekijken.

Volgens de yogapsychologie en filosofie hebben wij drie lichamen:

- De Sthula Śarīra. Het fysiek lichaam met zijn vorm en structuur. *Vergelijk dit met een huis.*

- De Karāṇa Śarīra Het etherisch of oorzakelijk lichaam. Verwijst naar het ding op zich dat aan de basis ligt van alle differentiaties. De bouwer van het lichaam. *Wat de architect is van een huis.*

- De Sūkṣma Śarīra Het astraal, fijnstoffelijk lichaam met intuïtie, voelen, willen, fijne energie. Geeft impulsen door aan het etherisch lichaam. *De architect weet hoe een huis te bouwen.*

De fijnstoffelijke wereld wordt via de zinnen waargenomen, maar dan via de fijnstoffelijke zinnen, die men ook nog verder kan uitdiepen. Het is het naar binnen keren, steeds verder en verder uitdiepen naar binnen. Van Manas naar Buddhi. Het Buddhisch worden, om tot een zeer fijn bewustzijn te komen buiten tijd en ruimte. Te komen tot de Unio Mystica.

Jezus zegde (Marcus 8:18):

Met uw oren zult u horen en niet begrijpen,  
Met uw ogen zult u kijken en niet zien.

Want het hart van dit volk is verhard:  
met hun oren luisteren ze slecht  
En hun ogen houden ze dicht.

Mohamed zegde (Al-Aa'raaf-7-179):

En voorzeker, wij hebben velen van de Djinn's en de mensen voor de hel geschapen.  
Zij bezitten harten waarmee ze niet begrijpen,  
en zij bezitten ogen waarmee zij niet zien,  
en zij bezitten oren waarmee zij niet horen,  
zij zijn degenen die als het vee zijn.

De Bhagavad Gītā hfst 2-14 en 15 citeert:

Mātrāsparśās tu kaunteya śītoṣṇa sukha duḥkha-dāḥ  
āgamāpāyino'nityāḥ tāṃs titikṣasva bhārata

Het contact met de materie, dat koude en hitte, vreugde en smart veroorzaakt,  
komt en gaat: het is van voorbijgaande aard verdraag het, O Bhārata.

Wanneer iemands zintuigen contact maken met de zintuigelijke objecten ervaart die  
persoon koude, hitte, pijn en genot. Deze ervaringen zijn vluchtig, ze komen en gaan.  
Verdraag ze moedig Arjuna.

yaṃ hi na vyathayanty ete puruṣaṃ puruṣaṃ puruṣarṣabha  
sama duḥkha sukhaṃ dhīraṃ so'mṛta tvāya kalpate

De mens die hierdoor niet gekweld wordt, O Voortreffelijkste; die standvastig is  
en evenwichtig, in vreugde en smart, maakt zich geschikt  
voor onsterfelijkheid.

Genot en pijn zijn twee aspecten van hetzelfde.  
Vreugde en smart zijn twee aspecten van hetzelfde.  
Geven en krijgen zijn twee aspecten van hetzelfde.

Wie onverstoorbaar blijft onder deze veranderingen, wie gelijkmoedig blijft onder  
genot en pijn, is werkelijk wijs en uitverkoren tot onsterfelijkheid.

Yoga is: door ongemak leren verdragen (zie: 6.2 Yama niyama).

Yoga brengt orde in de chaos.

Yoga is de kunst om te leren leven in onzekerheid.

Alles loslaten, het is in het loslaten dat de vrijheid komt.

### 2.6.3 Wetenschap van de natuur wiskundig bekeken

Over 'Wetenschap van de natuur wiskundig bekeken' is zoveel te vertellen, verder dan het menselijk brein kan vatten.

Sarah N., een zeer intellectuele dame, kreeg in het secundair onderwijs De gulden snede op haar bord. Ze dook na de schooluren de natuur in met pen en papier en op een bepaald moment zei ze: Ik stop hier mee, ik word er zot van!

Met intellectuele kennis ga je niet ver geraken. Hiervoor is intelligentie belangrijk. Je hoeft niet intellectueel te zijn om Hét te vinden.

Het is zoals dansen. Wiskundige concepten als geometrie kunnen makkelijker worden uitgelegd door te dansen. Het verloopt in vaste structuren en is in harmonie. Wiskunde is terug te vinden in de positionering van het lichaam van een danser. Dansers kunnen vormen, hoeken en lijnen creëren en houden dezelfde afstand, ongeacht hoe ze zich verplaatsen.

Bij het dansen zijn er heel wat spelregels waar men zich aan moet houden om het principe van de gulden snede en de rij van Fibonacci niet te overtreden: Er wordt gedanst met een bepaald aantal dansers, als koppel of solo, op een bepaalde ritme en met een bepaalde kracht.

Zo is er verschil tussen Tango en Rumba. In Argentijnse Tango is er beweging, vooral in de relatie tussen man en vrouw: Aantrekking en afstoten, hun verbondenheid en de emoties die ze overbrengen.

Rumba is een Cubaanse liefdesdans met schommelende bewegingen van het lichaam in gesyncopeerde 4/4 maat.

In het begin is men volop met het verstand (Manas) bezig om stap voor stap bepaalde danspassjes en ritmes aan te leren. Met wilskracht, doorzettingsvermogen, respect voor mekaar, voor het lichaam en voor de omgeving, gaat men langzaam in flow dansen. Het denken verplaatst zich meer en meer naar voelen (meer Buddhi), op het ritme van de muziek. Dan is er de dans.

Op de dansvloer wordt wiskunde gewoon plat gewalst.

Wiskunde is niet enkel te vinden tijdens het dansen. Men vindt dit ook terug in het dagelijks leven: tijdens het fietsen, wandelen, koekjes bakken (zie bijlage 13.2), āsana(s), enzovoorts, zolang dit maar op een vaste structuur en in harmonie met de natuur gebeurt.

Ilya Prigogine (Moskou, 25 januari 1917 – Brussel, 28 mei 2003) was een in Rusland geboren Belgisch fysisch chemicus en wetenschapsfilosoof. Buiten de kring van de vakmensen werd Prigogine bekend om zijn boek uit 1980, met co-auteur en medewerkster Isabelle Stengers: *La nouvelle alliance* (Nederlandse vertaling: *Orde uit chaos*, 1985) – het verhaal van de nieuwe dialoog tussen mens en natuur. Hierin vatte Prigogine de theorie samen in de bewering dat in biologische en sociologische systemen de evolutie niet tot chaos leidt, zoals de klassieke thermodynamica lijkt te leren, maar tot een steeds toenemende organisatie.

Die chaos, die werkt volgens een bepaalde wetmatigheid, maar kunnen we met ons verstand niet echt bevatten, dat gaat een beetje te ver.

Zij hebben zeer eenvoudig geëxperimenteerd: Bij een laminaire stroming vloeit het water goed.

Van het moment dat het water boven een bepaalde snelheid gaat, begint dat turbulent te worden. Zo is bij een waterkraan de straal bovenin laminair en wordt deze onder invloed van de zwaartekracht dieper in de val turbulent.

Dit kan men niet goed formuleren, want laminair wil zeggen; een bepaalde wet van versnellingen. Volgens het principe van Newton, wat beantwoord aan ingewikkelde 'wetmatigheid' die op de dag van vandaag al zeer eenvoudig programmeerbaar is.

Die wetmatigheid is in feite een softwareprogramma van dit niet-lineaire universum dat door de Indiërs 'Sāṅkhya' wordt genoemd.

De oude Ṛṣi Kapila, was de ziener van Sāṅkhya Kārikā

āa, de oudste nog bestaande tekst van Sāṅkhya filosofie. Het werd rond 350 na Christus geschreven door Íśvara Kṛṣṇa – een van de discipelen van Kapila. Hij gaf een beschrijving van een compleet model van het universum. Het gaf weer hoe het bewustzijn functioneert, van grof tot minuscuul fijnstoffelijk.

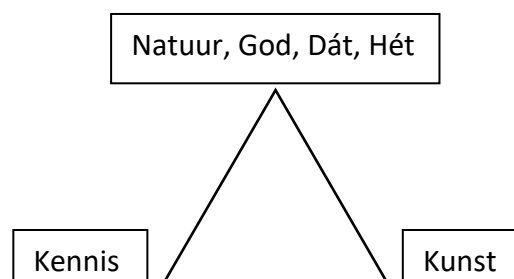
Het is dat wat achter de kennis en de kunst schuilt.

De weg om zich achter de kennis en de kunst te begeven, vind men terug in yoga.

Yoga is een wereldwijd goed dat India door de eeuwen heen heeft bewaard.

Vandaar het vertrekpunt van de Indische cultuur, die men kan begrijpen via een triangel.

Het hoogste punt in het leven is Natuur, Dát, Hét, God.



Natuur is de Guru van al de kunst en kennis, en vertoont zich in wonderbaarlijke vormen. Achter al deze wonderbaarlijke schoonheid zitten wiskundige formules.

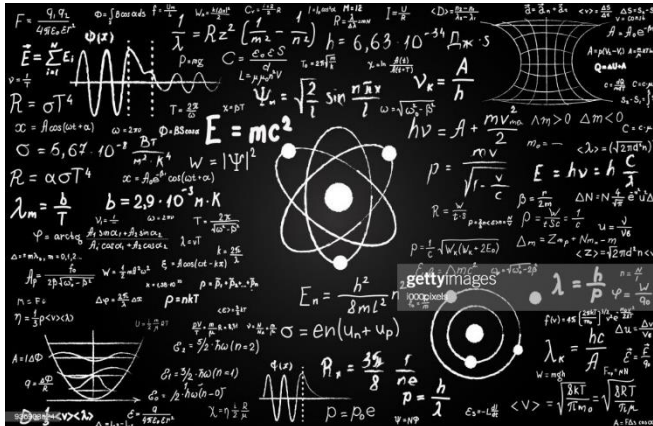
De zichtbare natuur als enige werkelijkheid te beschouwen is de onwetendheid zelve.

Voor de yogi is de natuur een berg die beklommen moet worden'.

Wanneer de opperste *consensus*, Waarneming, aanwezig is in het menselijk lichaam kunnen we die 'zien'. Śrī Kṛṣṇa zei: 'Zie mij in de goddelijke glorie van de natuur'.

Het boek der natuur ligt opengeslagen voor ons,  
 maar je kunt het niet begrijpen tenzij je eerst de taal leert begrijpen  
 en de karakters kent waarin het is geschreven.  
 De karakters zijn driehoeken, cirkels en andere geometrische figuren.  
 Het is geschreven in wiskundige taal,

(Galileo Galilei 1564-1642)



De wetten der logica bestaan al zolang er levende wezens bestaan. Tellen is het meest primitieve voorbeeld van wiskunde. Het aantal appels in een mand gehoorzaamt aan de regels van wiskunde. Als ik één appel toevoeg, neemt het aantal toe met één. Dit is altijd het geval geweest, of mensen zich hier nu bewust van waren of niet.

Gans de schepping is niets anders dan wiskunde. En wiskunde begint met 0 en 1. Gans de schepping is binair. Want die vertrekt van niets naar iets. Iets en niets. Het belangrijkste van die twee is niet-iets. Zonder niet-iets was er geen iets. Zonder dat niet-iets was de schepping er niet. Want daaruit is alles ontstaan en lost alles terug op. Die “niet-iets” toestand kan men bij benadering God noemen (*purusha*). Boeddha noemde dit bij benadering: Nirwana (uitgewaaid), hij sprak daar het liefst over door te zwijgen.

“In het beginne was het woord, en het woord was bij God, en het woord was God. Het was in het begin bij God. Alles is door hem ontstaan, en buiten hem om is er niets ontstaan. Wat ontstaan was had leven in Hem, en het leven was het licht van de mensen. Het licht schijnt in de duisternis, en de duisternis kon het niet aan. Er is een mens geweest, een gezondene van God; zijn naam was Johannes. Hij kwam als getuige: hij moest getuigen van het licht, opdat allen door hem tot geloof zouden komen. Hij was niet het licht, hij moest getuigen van het licht”.

Evangelie van Johannes 1:1

Rond 300 vóór onze tijdrekening schreef de Griekse Euclides het boek Elementen, waarin hij de fundamentele postulaten uitzette die het wezen van cirkels, rechte lijnen en hoeken beschreven. Deze waren de wetten der logica en werden geformuleerd om de wereld waarin we leven te beschrijven. Ze vormden een ontdekking over die wereld. Het is niet een uitvinding, het is een ontdekking. Zo heeft men de Hemchandra Fibonacci sequentie, de goddelijke cijfers van Fibonacci.

Dit was een herontdekking van Fibonacci, vóór Fibonacci werden deze al geformuleerd, voor zover gekend, door:

- 1202 L Fibonacci Italy
- 1150 AD, Na Christus: Acharya Hemchandra, India
- 1135 AD, Na Christus: Acharya Gopala, India
- 600 AD, Na Christus: Acharya Virahanka, India
- 600 BCE, Vóór Christus: Rishi Pingala, India

### 2.6.2.1 Liber Abaci

Leonardo Fibonacci (1170-1250), was een jonge man uit Italië die heel graag reisde. Op één van zijn reizen pikte hij van Arabische handelaren een nieuw rekensysteem op. De Arabieren hadden het rekenen van de Hindoes in India opgedaan. Hij bestudeerde de Arabische-Indische cijfers, inclusief het cijfer nul, en realiseerde zich dat hiermee efficiënter gerekend kon worden dan met de tot dan toe in Europa gangbare Romeinse cijfers. Rond 1200 keerde Fibonacci terug naar Italië en vestigde zich in zijn geboortestad Pisa, waar hij het boek Liber Abaci (1202), met het Arabisch getallenstelsel, inclusief 0, publiceerde.

De plaats (positie) van een cijfer bepaalt de waarde. Er is nauwkeurig voorgeschreven hoe de cijfers achter en onder elkaar moeten worden geschreven, wat een wereld opende aan vernieuwde wiskundige mogelijkheden: rekenen met breuken, vermenigvuldigen, delen, machtsverheffen, worteltrekken en vierkantsvergelijkingen.

Het boek Liber Abaci staat vol met wiskundige theorieën en raadsels. En één van die raadsels die tot op de dag van vandaag belangrijk is, begon met een simpele vraag: "In ideale omstandigheden: Hoeveel konijnen hebben we na een jaar?"

De ideale omstandigheden beschreef Fibonacci als volgt:

- Wanneer konijnen zich voortplanten maken ze altijd twee jongen: een mannetje en een vrouwtje.
- Als konijnen zich voortplanten zijn het er telkens twee.
- Konijnen planten zich één keer per maand voort
- Konijnen planten zich voort vanaf ze één maand oud zijn.
- Konijnen sterven nooit.

Maar hoeveel konijnen hebben we nu na een jaar?

- In januari hebben we 2 konijntjes  
- In Februari zijn er 2 volwassen konijnen.  
- In Maart bevat het vrouwtje van een nieuw paar konijntjes = 2 paar konijnen, 1 volwassen en 1 paar pasgeboren.    
- In April planten de volwassen konijntjes zich nog eens voort. De pasgeboren konijntjes van Maart zijn ook volwassen. Dus hebben we 2 paar volwassen konijnen en 1 paar pasgeboren konijntjes.      
- In Mei planten de volwassen konijnen zich weer voort. De pasgeboren konijntjes van de maand April zijn nu volwassen geworden.

Er zijn nu 5 paar konijnen. 3 Paar volwassen konijnen en twee paar pasgeboren konijntjes 🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰 ...

Reken we dit verder tot December dan komen we tot 144 paar konijnen. Een totaal van 288 konijnen.

Een tabel van paren konijnen:

|                     | J | F | M | A | M | J | J  | A  | S  | O  | N  | D   |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|-----|
| pasgeboren          | 1 |   | 1 | 1 | 2 | 3 | 5  | 8  | 13 | 21 | 34 | 55  |
| volwassen           |   | 1 | 1 | 2 | 3 | 5 | 8  | 13 | 21 | 34 | 55 | 89  |
| Totaal aantal paren | 1 | 1 | 2 | 3 | 5 | 8 | 13 | 21 | 34 | 55 | 89 | 144 |

Als we goed kijken zien we een patroon per reeks. Elk volgend getal in de reeks is eigenlijk de som van de twee voorgaande getallen:  $1+1=2$ ,  $1+2=3$ ,  $2+3=5$ , ...

Formule:  $f_n = f_{n-1} + f_{n-2}$ , voor  $n > 1$

'n' kan elk getal zijn. Dus wil men het 14<sup>de</sup> getal kennen dan is het F 14 = de som van het 13<sup>de</sup> en het 12<sup>de</sup> getal. Dus om zo'n reeks te starten hebben we het eerste en tweede getal nodig. Dat is de reeks van Fibonacci die oneindig kan doorgaan.

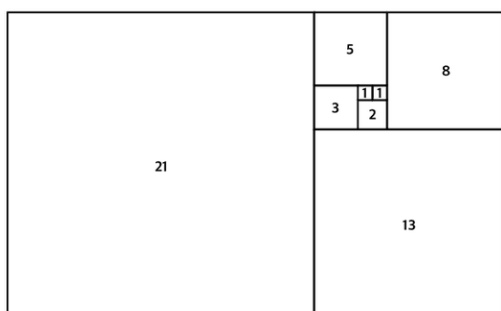
We kunnen deze getallen niet alleen optellen, maar deze getallen 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, ... ook delen.

$$\frac{1}{1} = 1, \quad \frac{2}{1} = 2, \quad \frac{3}{2} = 1,5, \quad \frac{5}{3} = 1,6666, \quad \frac{8}{5} = 1,6, \quad \frac{13}{8} = 1,625, \quad \frac{21}{13} = 1,615, \quad \frac{34}{21} = 1,619$$

$$\frac{89}{55} = 1,618, \quad \frac{144}{89} = 1,618, \quad \frac{233}{144} = 1,618, \dots$$

Als we verder gaan in de reeks van Fibonacci gaan we altijd bij het getal 1,618 uitkomen.

Bij een visuele voorstelling krijgt men het volgende figuur dat eindeloos doorgetrokken kan worden: 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, ... (zie tabel van paren konijnen)



We beginnen met het vierkant 1, daarnaast leggen we het vierkant van 1. Dan het vierkant van 2, vierkant van 3, vierkant van 5, vierkant van 8, vierkant van 13, en vierkant van 21.

Leg hier de Gulden rechthoek naast (zie figuur 3 op de volgende pagina), dan ziet men twee dezelfde rechthoeken.



### 2.6.2.2 De Gulden snede

Luca Pacioli (1445-1517), een Italiaans wiskundige en franciscaner broeder, werkte onder andere samen met de kunstenaar en wetenschapper Leonardo da Vinci (1452-1519).

Pacioli schreef het eerste deel van de Divina proportione (De Goddelijke verhouding) in 1497. Het bespreekt de wiskunde van de gulden snede.

Hoewel de Gulden snede altijd heeft bestaan in de wiskunde, meetkunde en de natuur is het niet bekend wanneer de mens deze voor het eerst ontdekte, herontdekte en toepaste, wat verklaart waarom er verschillende namen voor zijn. Er is overtuigend bewijs dat de gulden snede bewust werd toegepast door de oude wiskundigen uit Babylon en India.

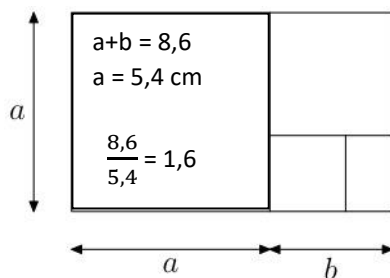
Deze wiskundige benadering kan men ook vinden in de Chandah-Shāstra van de Sanskrietschrijver Pingala (rond 3<sup>de</sup> - 2<sup>de</sup> eeuw voor Chr.), onder de naam Mathematica.

Wat is de Gulden Snede nu eigenlijk?

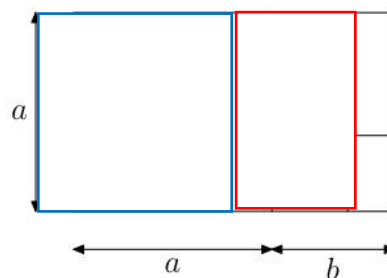
Om het simpel te houden: tekenen we een rechthoek (Figuur 1).

Als we nu de langste en kortste zijde meten, en men deelt de langste zijde met de kortste zijde, dan komt men uit op Phi.

Bijvoorbeeld: de lengte is 8,6 cm, en de breedte is 5,4 cm. Dan deel je de lengte door de breedte en je bekomt steeds een getal van om en bij de 1,618 (Phi).

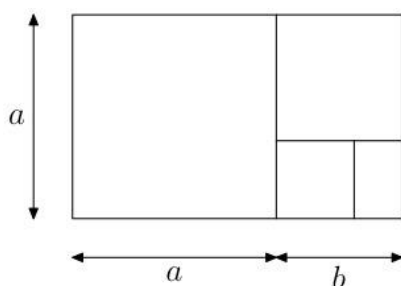


Figuur 1



Figuur 2

Als we nu de rechthoek gaan delen in twee delen (Figuur 2) waardoor er één perfect vierkant ontstaat, zal er ook nog een andere rechthoek ontstaan, en die rechthoek die heeft precies dezelfde verhoudingen als de originele rechthoek.



Figuur 3

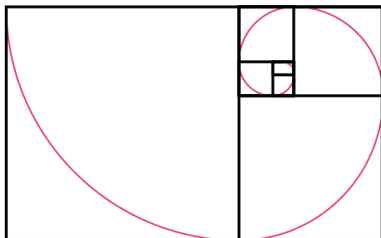
We tekenen opnieuw een vierkant in de rechthoek (Figuur 3) waardoor er ook een kleinere rechthoek ontstaat, en die rechthoek heeft ook opnieuw dezelfde verhoudingen als die rechthoek. En dat kunnen we dus blijven doen .... Het quotiënt van de lengte en de breedte van het rechthoek is steeds circa 1,618.

De gulden snede is gelijk aan 1.618, net zoals de reeks van Fibonacci, het is afgerond omdat de Gulden snede en de reeks van Fibonacci een irrationaal getal is. Dat wil zeggen dat de decimale getallen oneindig lang doorgaan en dat er geen patroon in zit.

Van oudsher wordt de 'gulden snede' beschouwd als iets dat de ultieme verhouding van perfectie, harmonie en goddelijkheid weergeeft.

#### 2.6.2.3 De Gulden spiraal.

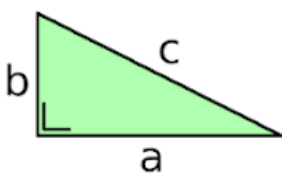
Als men de Gulden rechthoek neemt (Figuur 4) en men tekent door elke hoek van het nieuw gevormd vierkant een boog, dan heeft men de gulden spiraal.



Figuur 4

#### 2.6.2.4 Stelling van Pythagoras

Pythagoras werd geboren rond 569 V. Chr. Hij was een filosoof en een wiskundige. De stelling van Pythagoras was al langer gekend, maar Pythagoras schreef erover en bewees de stelling, daarom noemen we dat op de dag van vandaag: De stelling van Pythagoras.



De stelling van Pythagoras zegt dat een rechthoekige driehoek met rechthoekzijde  $a$  en  $b$ , en schuine zijde  $c$ , geldt als  $a$  kwadraat plus  $b$  kwadraat gelijk is aan  $c$  kwadraat. ( $a^2 + b^2 = c^2$ ).

$$a^2 + b^2 = c^2$$

We kunnen dit niet zomaar toepassen in elke driehoek. Voor de stelling van Pythagoras heb je altijd een rechthoekige hoek van  $90^\circ$  nodig. (zie voorbeeld: hoek tussen  $a$  en  $b$ ).

En dan is er nog de schuine zijde. Dat is de zijde die de rechte hoek NIET aanraakt ( $c$ ), en zal altijd de langste zijde zijn. Dan heb je  $a^2 + b^2 = c^2$ .

Dus: 'Kwadrateren we de lengtes van de rechthoekzijden en tellen die met mekaar op, dan bekomen we het kwadraat van de lengte van de schuine zijde'.

Het maakt niet uit welke notaties we geven aan de zijden van onze rechthoekige driehoek, zolang we de schuine zijde langs de ene kant van de formule plaatsen, en de rechthoekzijden langs de andere kant van de formule.

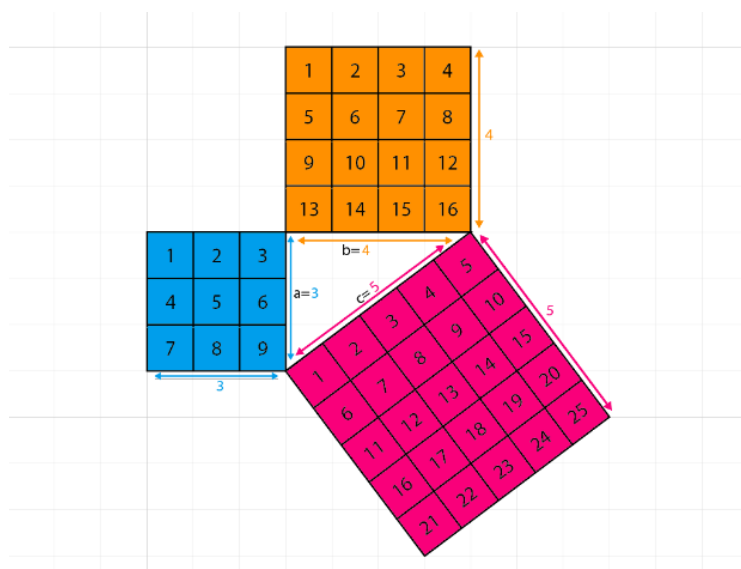
Bijvoorbeeld:  $a = 3$ ,  $b = 4$ ,  $c = 5$  ( $a^2 + b^2 = c^2$ )

Hoe je die ook gaat tekenen, het gaat altijd een rechthoekige driehoek zijn met schuine zijde gelijk aan 5. Je kan de zijden uitdrukken in millimeter, centimeter, meter, kilometer, eendjes, wat ja maar wilt. Zolang de verhouding maar gelijk is aan 3-4-5.

Het kan dus ook een driehoek zijn met zijde 6-8-10, want die verhouding is juist hetzelfde.

We beginnen met de rechthoekzijde  $a$  en we stellen die gelijk aan de zijde van 3. En in de stelling van Pythagoras moeten we die kwadrateren. Dus 3 tot de 2<sup>de</sup> is gelijk aan  $3 \times 3 = 9$ .

Kwadrateren kunnen we ook geometrisch voorstellen door een vierkant ervan te maken. Want een vierkant, de oppervlakte daarvan, is eigenlijk het kwadraat van de lengte van de zijde.



We tekenen een blauw vierkant, de zijde is gelijk aan 3, en het blauw vierkant is dus een representatie van  $a$  kwadraat ( $a^2$ ).

De rechthoekzijde  $b$  stellen we gelijk aan een zijde van 4.

In de stelling van Pythagoras moeten we daar het kwadraat van nemen:  $4^2 = 4 \times 4 = 16$ . Oranje vierkant dat een representatie is van  $b$  kwadraat ( $b^2$ )

Als laatste hebben we de schuine zijde, gelijk aan 5. 5 Kwadraat is gelijk aan 5 maal 5, is gelijk aan 25.

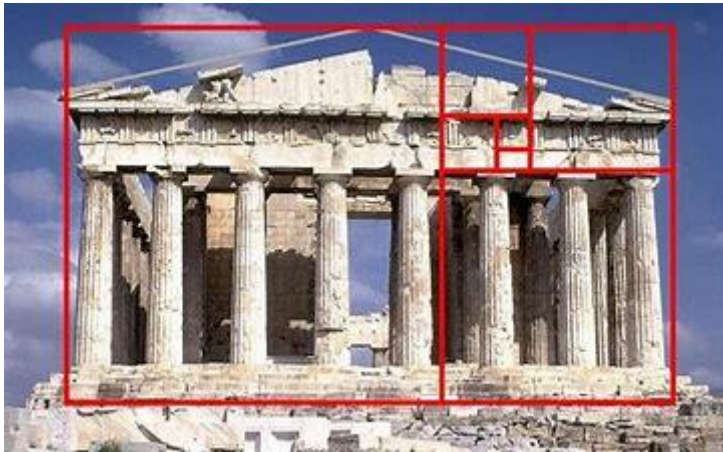
$5^2 = 5 \times 5 = 25$ . Roos vierkant dat een representatie is van  $c$  kwadraat ( $c^2$ ).

Als je een loodlijn neerlaat vanuit de rechte hoek op de tegenoverliggende zijde, dan verdeelt die loodlijn de grote driehoek in twee kleinere driehoeken. Elk van die kleinere driehoeken is gelijkvormig aan de grote en ze zijn ook onderling op dezelfde wijze in tweeën verdeelt.

Pythagoras zag daar een kosmisch principe in, een kosmische orde. Hij noemde dat de Logos, natuurlijke wetmatigheid. In alles is die natuurlijke wetmatigheid aanwezig, ook in het kleinste kleine.

#### *2.6.2.5 De Goddelijke schoonheid in kunst, natuur en wetenschap.*

Aangezien de gulden snede een gevoel geeft van harmonie en balans, wordt het veel gebruikt in de architectuur. Bijvoorbeeld het Griekse Parthenon dat werd gebouwd in de 5<sup>de</sup> eeuw voor Christus. En zoals je kan zien is het precies een gulden rechthoek.



‘De verhoudingen van het menselijke lichaam’ volgens Vitruvius (circa 1490), is een beroemd werk van Leonardo da Vinci. Het werk is gebaseerd op de ideale menselijke verhoudingen zoals verwoord door de Romeinse architect en theoreticus Vitruvius (1<sup>e</sup> eeuw v. Chr.)

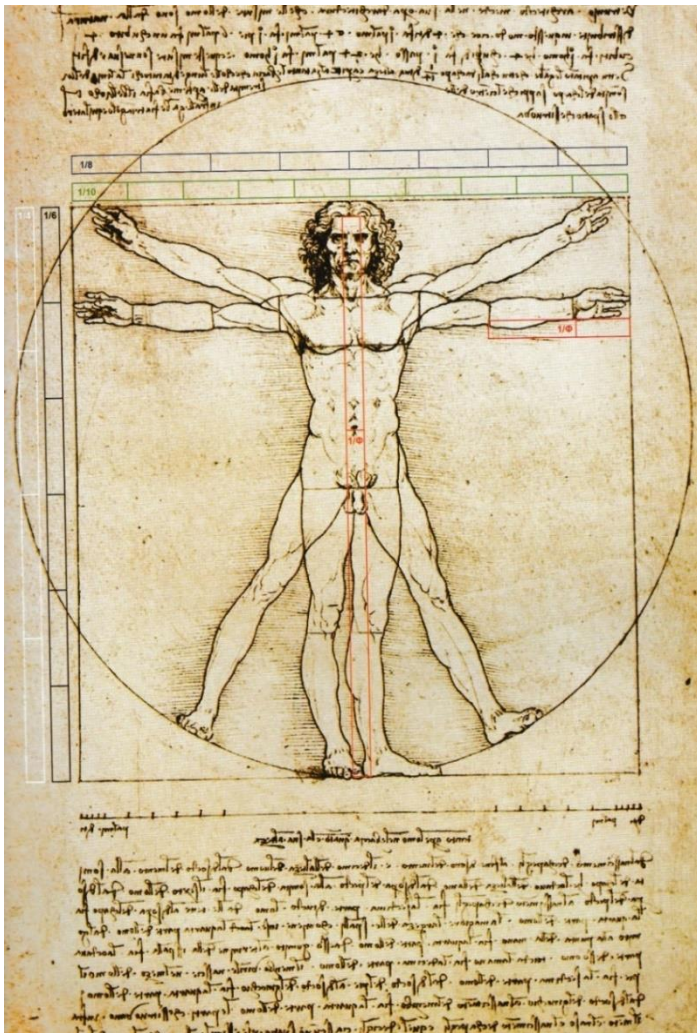
Hij geloofde dat alle delen van de schepping op een logische, volmaakte manier tot elkaar in verhouding staan. Bladeren aan een boom, de poten van een insect: alles zou beantwoorden aan principes als symmetrie, elementaire wiskundige basisvormen (vierkant, cirkel) en getalsverhoudingen (1:2, 1:3 enz.)

Dat geldt ook zo voor de mens. Een mens past precies in een vierkant en een cirkel, als hij zijn armen en benen diagonaal spreidt. De navel is dan het middelpunt. Verder bestaat het lichaam uit acht gelijke delen: van de voet tot halverwege het scheenbeen, tot de knie, tot halverwege het bovenbeen, tot de lies, tot de navel, tot het midden van de borst, tot het hoofd, en het hoofd zelf.

Meet de lengte van je hand en de lengte van je voorarm. Deel die nu door de lengte van je hand. En je komt uit op 1,618, de Gulden sneden.

Ook je navel deelt eigenlijk je lichaam in twee delen op een verhouding 1/1,618. En we zien de Gulden snede ook terug in ons gezicht, wijsvinger, voet, eigenlijk overal. Hou er wel rekening mee, elk lichaam is anders gebouwd, het zal wel niet altijd exact correct zijn.





*Vitruviusmens (circa 1490)*

Het 'ideale' lichaam is acht hoofden hoog.

De navel bevindt zich natuurlijkerwijs in het midden van het menselijk lichaam. Als een man met zijn gezicht naar boven ligt, met uitgestrekte handen en voeten, dan kan vanuit zijn vingers en tenen een cirkel worden getrokken met zijn navel als middelpunt.

Zo kan het lichaam van een mens niet alleen met een cirkel worden omgeven maar ook door een vierkant. Als we hem meten van zijn voeten tot zijn kruin, en opnieuw over de lengte van zijn gespreide armen, dan zien we dat deze lengten gelijk zijn; dus lijnen die rechte hoeken vormen en het lichaam omgeven, vormen een vierkant.

De Gulden snede komt overal in de natuur op spectaculaire manieren voor.

Snij je bijvoorbeeld een banaan in twee dan ga je drie secties zien. Een appel heeft dan weer 5 pitjes.

Ook in een dennenappel kom je de Gulden spiraal tegen. Ga je kijken naar de diagonale, verticale en horizontale spiralen dan zie je ook deze wiskunde formule terug in zaden, zonnebloem, ananas.



Het aantal bloembladen van een bloem zijn meestal gelijk aan een fibonacci getal.

De verhouding tussen de grootte van de aarde en de grootte van de maan is een Phi verhouding. Er vormt een driehoek op basis van Phi. De straal van de aarde samen met de straal van de maan vorm een gulden driehoek. Ook wel de driehoek van Kepler genoemd.

Zoals alles in de schepping behoort ook muziek tot de schoonheid der kunsten. De vibraties die muziek teweeg brengen is wiskundig te onthullen. Mozart had bijvoorbeeld een methode ontwikkeld voor het componeren van muziek met gebruik van dobbelstenen.

En in de tijd van Pythagoras structureerden wiskundigen bijvoorbeeld de toonladders op basis van eenvoudige getalsverhoudingen. Net zoals alle kleine driehoeken (zie 2.6.2.4) een weerspiegeling zijn van de eerste grote driehoek, zo is ook elke harmonieuze samenklank een weerspiegeling van de alomvattende harmonieuze orde van de hele kosmos. Muziek maken was volgens Pythagoras expressie geven aan de alomvattende harmonie der sferen.

Dankzij de ontwikkeling van de elektronica en de invoering van bits en bytes wordt heden ten dage de grens tussen muziek en wiskunde echter elke dag kleiner. Er zijn vele boeiende verbanden te leggen tussen muziek en wiskunde, zoals in hoeverre de harmonie samenhangt met de getalsverhoudingen tussen verschillende tonen.

De oosterse benadering van muziek is iets subtieler en complexer dan onze westerse benadering. Oosterse muziek verschilt niet alleen van het westerse op technisch gebied, maar ook op de manier van hoe wij over muziek denken. Daarom is het goed de oorsprong van de muziek in India na te gaan.

Meer dan 3000 jaar voor onze jaartelling, hadden de Ariërs van Indië een verfijnde en verheven vorm van leven. Hun taal was Sanskriet. En muziek was van fundamenteel belang in de Arische cultuur, want veel van het Saṃskṛta communicatie gebeurde gezongen.

De Ariërs baseerde hun levensstijl op de Veda's. De Heilige oude teksten van kennis en van alle aspecten van het leven: spiritueel en materieel.

Volgens de vedische tradities waren de teksten als 'Praṇava, Aum Kāra, Kṛṣṇa', de bron van alle klanken. Ze spreken spirituele gevoelens en boodschappen uit, in welke vorm ook. En ze zijn zo tijdloos als het leven zelf. Daarom was leven en klank onscheidbaar. Muziek werd aanzien als een goddelijke creatie.

Pythagoras geloofde dat sterren en planeten bewogen volgens een wiskunde die correspondeerde met muzieknoten en zo een hoorbare planetaire symfonie produceerden.

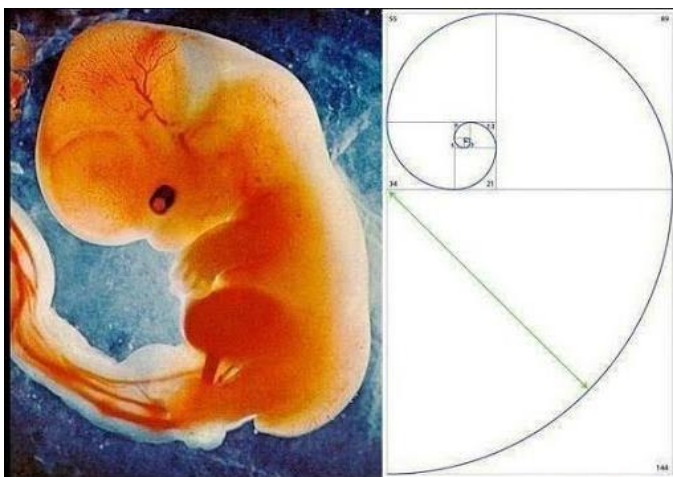
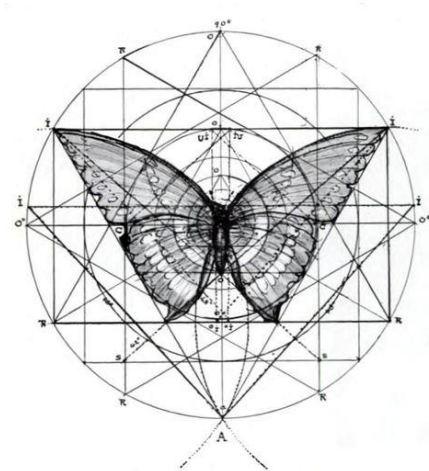
'Hij is in de zevende hemel en hoort hemelse muziek' is een werkelijkheid. Die hemelse muziek zijn energetische bundelingen, uitdrukkingen, die we wiskundig kunnen vastleggen en die we met onze fijnstoffelijke zintuigen kunnen waarnemen.

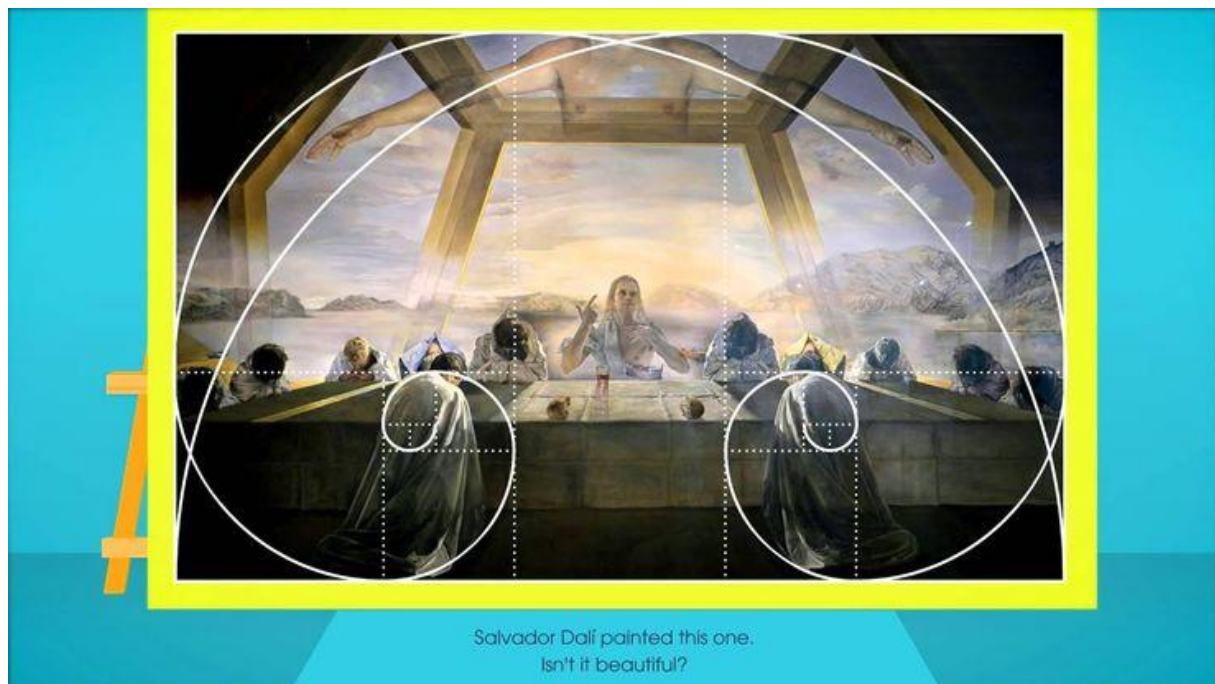
De wetmatigheid van ons bewustzijn kan men wiskundig vastleggen, kan men wiskundig bewijzen. Alles is doordrongen van wiskunde. Het is het enige bewijs dat we kunnen leveren voor de Werkelijkheid. Het is de wetenschap van voelen, van gewaarwording. Alle andere wetenschappen zijn relatief.





De Goddelijke  
schoonheid in kunst,  
natuur en wetenschap.





Of zoals Marcel Messing (Juni 2014) het probeert te verwoorden:

Niets in het heelal bestaat op zichzelf. In het menselijk oog weerspiegelt zich de hemel, in de hemel weerspiegelt zich het heelal. Het kleine vervolledigt het grote en het grote vervolmaakt het kleine. Boven en beneden vormen één geheel. Door het licht van de zon worden alle dingen op aarde zichtbaar, wordt de dag gewekt uit de schoot van de nacht. En in de avond wacht de maan met lange wimpers en vloeit het ooglicht van de zon in de holte van de nacht, waarin het leven zijn scherpe vormen verliest. Mooi en lelijk, licht en zwaar, lang en kort, zijn en worden, volheid en leegte rusten in elkaar.

Waarheen je ook kijkt, wat je ook ruikt, hoort, tast of proeft, waar je ook je voeten neerzet, overal is het ene. Iedere gedachte, ieder woord, iedere daad vormt een ragfijne draad in het glinsterend web van het leven.

Wever en weefsel openbaren de harmonie der sferen, waarin onophoudelijk de grondtoon van het ene klinkt en wanklanken niet bestaan.

Al zou je alle hemellichamen zien, maar niet je eigen kleine heelal, dan ben je ziende blind. Al zou je alle tonen en trillingen der sterren horen, maar niet de grondtoon van al wat is, dan ben je horende doof. De harmonie der sferen wordt pas beleefd als je het hoofd in het hart legt, openstaat voor de geur van liefde. Als de nachtegaal zijn schoonste lied zingt voor de open vensters van je ziel, maar jij sluit je innerlijk af, hoe zou je zijn hemelse klanken kunnen horen? Al zouden duizend hemelsgeurende struiken je omringen, maar je geest verlangt de geur van de wereld, hoe zou je de geur van de hemel kunnen ruiken? Al zou de beroemdste dirigent ter wereld voor jou alleen een schitterend concert uitvoeren met de beste muzikanten en de mooiste instrumenten, maar je oren zijn afgestemd op het lawaai van de wereld, hoe zou je de harmonie der sferen kunnen horen?

De wereld der mensen is vol valse klanken. Soms horen, zij die anderen willen leiden, maar al te graag zichzelf. Ze zijn het evenwicht tussen hemel en aarde kwijtgeraakt, wijzen een weg die ze zelf zoeken ...



De triangel van de Indische cultuur:  
Dat wat achter kennis en kunst ligt is  
Dàt, Hét, God, eenheid, volmaaktheid,  
is dat wat men enkel kan ervaren.

### 3. God sprak tot Abraham

Vrijdag 5 maart 2021. Wereldnieuws!

Paus Franciscus ontmoet Al-Sistani tijdens een driedaags historisch bezoek aan Irak. Een Paus die een groot Sjiitische ayatollah ontmoet is een primeur en een duidelijke symbool van verzoening.

*“De vrede vereist geen overwinnaars en overwonnenen  
maar broeders en zusters  
die ondanks het onbegrip en verwondingen uit het verleden  
een weg zoeken vanuit het conflict naar eenheid”.*

*Paus Franciscus bij zijn bezoek aan Irak*

De VRT meld het volgende:

\* Paus Franciscus doet een oproep tot eenheid en verzoening op de tweede dag van zijn historisch reis naar Irak. De Paus bracht in de stad An Najaf een bezoek aan de Sjiitische leider Al-Sistani en reisde daarna naar Ur (Oer), de geboorteplaats van Abraham, die beschouwt word als Aartsvader van Joden, Christenen en Moslims. Daarom is Ur (Oer) een symbolische heel belangrijk plek van verzoening.

\* Paus Franciscus kwam vanuit Bagdad aan in een geblindeerd konvooi. In Najaf trok hij naar het eenvoudige huis waar grootayatollah Al-Sistani al jarenlang leeft. De paus werd er verwelkomt door Irakezen in traditionele klederdracht. Zelf hield Franciscus zijn gezicht bedekt bij de begroeting. Enkele witte duiven werden vrij gelaten, als symbool voor vrede.

\* De paus moest een stukje te voet door de nauwe straatjes van de Heilige stad Najaf om bij de hoogste Sjiitische leider in Irak op bezoek te gaan. Al-Sistani zou de Paus rechtstaand hebben opgewacht aan de deur van zijn vertrekken. Dat is een grote eer, normaal blijft de grootayatollah zitten wanneer hij bezoek ontvangt. De Paus op zijn beurt deed zijn schoenen uit toen hij de kamer betrad. Paus Franciscus 84 jaar en de grootayatollah Al-Sistani 90 jaar, hebben drie kwartier met mekaar gesproken.

Daarna reisde de Paus naar een plek die de religieuze eenheid en toenadering nog veel meer in de verf zet. De stad Ur (Oer). Geboorteplaats van Aartsvader Abraham.

*“Hier waar onze vader Abraham heeft geleefd  
lijkt het alsof we thuis komen”.*

*Paus Franciscus*

Voor Joden, Christenen en Moslims is Abraham een belangrijk figuur in het geloof. Toch kon de Paus het geweld dat Irak de voorbije 20 jaar verscheurd heeft moeilijk uit de weg gaan.

*“Vijandigheid, extremisme en geweld komen niet voort uit een gelovig hart  
dat zijn vormen van verraad aan de religie.  
Wij gelovigen kunnen niet zwijgen  
wanneer terrorisme de religie misbruikt”.*  
*Paus Franciscus*

Vijandigheid, extremisme en geweld treft men in elke religie aan. Elke religie bezoldigt of bezoldigde zich op de een of andere manier aan deze vormen van geweld.

Voor zoverre religie zuiver is?! ... De spiritualiteit is ver zoek ... maar niet verdwenen.

In de Bhagavad Gītā staat:

“Nooit is er een tijd geweest,  
dat Ik niet was en dat gij of deze heersers over de mensen niet waart,  
noch zal een onze hierna ooit ophouden te zijn.”

Jezus zegt dit krachtiger: “Eer Abraham was, ben ik”.  
Daarmee geeft hij de essentie weer waarover het gaat. Het gaat over pure mystiek.  
Vóór Abraham was ben ik.

De vader/ De moeder en ik zijn één.

God en Jezus Christus zijn één.

Er is geen verschil tussen God en Jezus Christus.

Allen is één.

God is in ieder van ons. God is buiten ons, God is overal ... “En God sprak tot Abraham”.

## 4. Mijn vriend, sta op en hoor

Verwacht nu niet dat één of andere godsdienst u kan verlossen van het lijden. Het is mogelijk om steun te vragen en te krijgen van Dát, Hét, God. Het kan u helpen om uw lijden, uw pijn uw smart te verzachten. Maar het verlossen van uw lijden dat moet u zelf doen, moet u zelf *willen* doen.

Verwerp de wereld der verschijnselen niet met de verantwoordelijkheden en verplichtingen.

Is het geen grotere uitdaging en vervulling om in de wereld te vertoeven met alle beproevingen en verleidingen, en tegelijk zowel de balans als zelfcontrole te behouden in het dagelijks leven. Om spiritueel te zijn mag je het lichaam niet ontkennen of vergeten, maar hou het gedurende de hele reis actief ...

(B.K.S. Iyengar)

In haar woonkamer stond een miezerig, ijl kamerplantje, een Aronskelk, te treuren in een bloempotje. Zijn gele- licht groene blaadjes hingen futloos naar beneden. Er zat nog maar weinig of geen leven meer in. Haar afkeer voor 'overconsumptie en wegwerp' weerhield haar om het plantje op de composthoop te deponeren en een ander te kopen.

Ze nam het levenloze plantje met een liefdevolle intentie vast, verwijderde al het zand van de wortels en gaf het voedzaam potgrond en een scheutje water. Bijna dagelijks had ze er aandacht voor, was ze er op de een of andere manier fysiek en psychisch mee bezig. Ze zorgde er voor dat het voldoende licht had, niet te warm of niet te koud stond, niet te veel of te weinig water, ...

Na 6 maand had het miezerig, ijl plantje, zich ontpopt tot een jong, fris plantje met groene blaadjes.

Na 4 jaar had het zich gereïncarneerd tot een huis-vol bloeiende Aronskelken.

"Mijn vriend sta op en hoor".

Het verhaal van de Aronskelk geeft een symbolische vergelijking weer van hoe zij in haar leven opstond en intens, koppig met ongelooflijk doorzettingsvermogen en dankbaarheid op zoek ging, naar het Beloofde Land. Hoe zij als een persoon vol vragen, vol lijden, vol zelf-mede-lijden, gekropen in een slachtofferrol ontpopte naar een jong, fris, groen blaadje.

Dit verhaal is te lezen in haar ijsbrekerslezing, geschreven in de vorm van een autobiografie met als titel: "Wie ben jij?" (Zie bijlagen 13.1)

Ieder leeft op zijn niveau.  
Het is uw wil, uw recht, om te lijden  
... of op te staan,  
verlost te zijn van lijden.

Een krachtige boodschap uit het Hindoeïsme is: Ieder leeft zijn eigen leven, zijn eigen Sanātana Dharma met zijn inzicht en groei, op zijn eigen tempo. Iedereen is een uniek stuk. Met het recht en de wil om te lijden. Te zijn, wie of wat je ook bent. Men heeft ook het recht om te ont-doen. Te voelen, op te staan, te horen, te luisteren, op zoek te gaan naar hoe dat het anders kan, verlost van het lijden.

Dit gaat meestal niet vanzelf. Of zoals Suman Ji zei: "Yoga is niet voor doetjes." De Tamil-dichter Muruganar (Een toegewijde discipel van Ramana Maharshi) was dan weer tot diep besef gekomen dat het Kennen van het Zelf helemaal geen moeilijk iets is, het is in feite het aller- gemakkelijkste wat er is.

Beide hebben ze een punt:

- Niets doen, ontdoen is het gemakkelijkste wat er is. Men moet niets doen.
- Het ontdoen in doen kan tegelijkertijd het aller moeilijkste zijn...

*'Mijn vriend sta op en hoor'*, zegt iets over hoe wij mensen, doorheen alle gebeurtenissen en alle tijden, waar ook ter wereld, op kunnen staan en ons kunnen bevrijden van lijden, hoe zwaar uw kruis ook mag zijn.

#### 4.1 Het dragen van uw kruis

Alice van Renterghem, een studente van Ātma Muni Jī, een klasgenoot van haar en een zeer wijze dame vertelde een verhaal van haar grootmoeder Alice De Winter over 'Het dragen van uw kruis':

"De Groenplaats was een mooi plein in het centrum van Antwerpen met bomen en bankjes waar oudere mensen zaten en een babbeltje deden met elkaar. Een standbeeld van Rubens prijkte in het midden. En ja, die oudjes babbelden natuurlijk ook over vroeger en wat zij allemaal hadden meegemaakt .... de ene had altijd iets ergers meegemaakt dan de ander. Oorlogen, hongersnood ..... Vandaar de uitspraak van haar grootmoeder. "Och zo erg is mijn lot niet, dat van die ander is nog erger...."

Alice van Renterghem vertelde verder: Als kind woonde ik in Antwerpen op het Zuid. Mijn grootmoeder woonde tegenover ons.

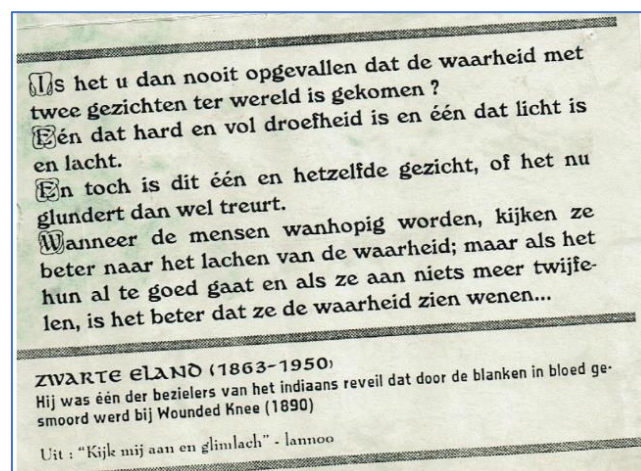
Op woensdagmiddag nam ze mij en mijn kozijntje/neefje, die even oud was als ik mee op stap. We wandelden door de Nationalestraat tot aan de Groenplaats om de duiven daar eten te geven. Het was een wijze vrouw, mijn grootmoeder. Ze besprak het leven met ons kleine "petotterkes" met een grote wijsheid. Als ik dan soms klaagde over de kleine dingen die tegenzaten, of als zij vertelde over wat zij allemaal had meegemaakt, dan kwam als laatste steeds haar uitspraak :

"Kind, als we allemaal met ons kruis naar de Groenplaats zouden gaan, dan gingen we allemaal met ons eigen kruis terug naar huis."

Alice: Wist ik veel wat ze daar mee bedoelde. Veel later begreep ik haar boodschap. En ja, nu ik haar leeftijd heb, 75 jaren, gebeurt het dat ik die wijze woorden aan mijn kleinzonen uitspreek en dan zie ik me weer als klein petotterke met mijn grote moeder aan de Groenplaats staan met een zak vol in stukjes gesneden brood voor de vogeltjes”.

Alice van Renterghem, Alice De Winter

Laat dit verhaal niet enkel en alleen een les zijn voor Alice en haar kleinzonen. Het kruis kan zwaar wegen. Ieder heeft zijn eigen rugzak te dragen. En weet, men moet het niet gaan minimaliseren maar gewoon in de juiste context zien.



10/01/2022 zingt Stromae zijn nieuw liedje L' Enfer in de nieuwsstudio midden in een interview. In het liedje onthult hij hoe hij met zelfmoordgedachten worstelde. Hij praat over eenzaamheid. En de redactrice vraagt hem: 'Heeft muziek u geholpen om u daarvan te bevrijden?'

Stromae antwoorde hierop: 'Ik ben niet de enige die eenzaam is, dat besef maakt mijn hoofd al wat lichter. En als ik zou tellen met hoeveel we zijn ... '

Waarom een klassiek antwoord als je muziek perfect weergeeft in een moeilijke periode van je leven. Stromae zong in L' Enfer een burn-out en zelfmoordgedachten van zich af:

*"... Ik heb soms suïcidale gedachten gehad en ik ben daar niet bepaald fier op. We geloven soms dat dat de enige manier is om ze het zwijgen op te leggen. Die gedachten die mij doen leven in de hel, die gedachten die mij doen leven in de hel ..."*

Ze zeggen vaak dat ik vrolijke muziek maak met sombere thema's. Zo zie ik het leven ook. Het is nooit volledig zwart-wit. Je hebt moeilijke en vrolijke momenten. Je hebt geen hoogtes zonder laagtes, en geen laagtes zonder hoogtes.

... Op dat moment zou ik alles willen vergeten ... op slag. Ik had het simpelweg nodig om te léven.

Stromae bezong op zijn manier het leven.

Als uw kruis te zwaar weegt, uw rugzak te vol zit en moeilijk te dragen, of wanneer je moeite hebt met verslaving, dat je gehecht bent, je in een slachtofferrol zit of wat dan ook, dan moet je daar niet tegen vechten. Want dat versterkt 'gehechtheden'. Door te vechten geef je kracht en eten aan alles waar je tegen vecht.

Zo vertelde een Indiaan een mooi verhaal aan zijn kleinzoon over een zwarte en witte wolf die aan het vechten waren.

De Indiaan zei tegen zijn kleinzoon: In iedere mens leven twee wolven. Een goede en een slechte wolf die wel eens vechten met mekaar.

En de kleinzoon vroeg; en welke wolf wint er dan?

En de grootvader Indiaan zegt; De wolf die je eten geeft!

Daar waar je gedachten naartoe gaan worden het sterkste.

Dat is hemel (positieve gedachten) en hel (negatieve gedachten).

Als je u fixeert op problemen dan krijg je problemen.

En hoe meer je u fixeert op de problemen hoe sterker dat je de problemen maakt, en hoe zwaarder het dragen van uw kruis.

Geef de witte wolf eten, Laat de zwarte wolf los.

Als je loslaat dan wordt de zware metalen ketting waaraan je vasthangt, een zijde draadje die je gewoon los kan trekken.

## 4.2 Schijnleven

Door al de indrukken die we opdoen met onze zintuigen en deze als waar te beschouwen, leven we in een schijnleven, en dat schijnleven kan meestal alleen maar doorbroken worden als we een serieuze tegenslag krijgen. Omdat die serieuze tegenslag ons ineens duidelijk maakt: Waar ben ik in godsnaam tot nu toe mee bezig?!

Dan beseft je, weet je; 'Ik moet mijn tijd goed gebruiken'

Start je een zoektocht naar de zin van het leven.

Vandaar Ātma Muni Jī zijn nieuwjaarswens:

"Ik hoop dat je iets serieus tegenkomt dat je niet graag hebt".

Al op zeer jonge leeftijd zat haar rugzak propvol.

Heel haar jeugd en kindertijd was doorspekt met serieuze tegenslagen die ze niet graag had.

Haar kruis was zwaar te dragen, zwaar voor een jong individu.

Haar lichaam werd fysiek en psychisch zwaar op proef gesteld.

Gevoelens voelen en verwoorden, durfde en kon ze niet.

In haar jong lichaam speelde een storm van emoties af die ze niet begreep, die ze niet kon plaatsen. Ze schaamde zich voor heel de situatie en was bang.

Naar de omgeving toe communiceerde ze door te rebelleren.  
En suïcidale gedachten waren in die periode nooit ver weg.  
Ze rebelleerde, was boos en agressief. Ze legde de schuld bij anderen en beschadigde haar lichaam (automutilatie) in de hoop haar lijden te laten stoppen.  
Toen ze hulp zocht op internaat bij de nonnen en haar verhaal deed, kreeg ze net geen veeg rond haar oren: 'Eer je vader en je moeder', stond dat niet ergens in de Bijbel?! Ze werd onmiddellijk naar de kapel gestuurd om op haar knieën te gaan zitten en te bidden voor vergeving van haar zonden.

Op vijftienjarige leeftijd liep ze weg van huis, weg van de situatie en kreeg ze steun en liefde uit een nieuwe omgeving.

De zoektocht naar de zin van haar leven startte bij het enige gekende, nog onbekende zelf.

'Haar zelf'. Dit bracht haar terug bij haar oorspronkelijke toestand.  
Hierdoor werd haar rugzak lichter en lichter, en haar kruis draagbaar.

Ramana Maharshi zei eens: "Het hindert niet als je niet in God gelooft. Ik veronderstel dat je wel in jezelf gelooft, in je eigen bestaan. We weten niets over het Universele Zelf, maar we weten wel dat we zelf bestaan. Niemand twijfelt eraan of hij bestaat, ook al twijfelt hij aan het bestaan van God. Alles wat je nodig hebt is de waarheid van jezelf".

"Zoek de bron van jezelf".

Zoek de bron van Jezelf en leef!

## 5. Verlaat de wereldwijze grond waarop je huist tuig paard en ezel op en zoek 't verloren spoor

Volgens Socrates (± 470-399 v. Chr) is een leven dat niet wordt onderzocht niet waard om geleefd te worden”.

Het zoeken naar het Zelf,  
naar zijn eigen eeuwige, oorspronkelijk wezen,  
is te vergelijken met een herder  
die naar een lam loopt te zoeken  
dat hij is kwijtgeraakt  
maar dat hij al die tijd op zijn schouders draagt.

### 5.1 Wie (of wat) ben jij nu?

Het allerbelangrijkste op aarde om het voortbestaan te garanderen zijn ‘Zaden’. Wereldwijd zijn beveiligde zadenbanken gebouwd om al het kostbaar materiaal in op te slaan en te bewaren. Zoals het ‘Svalbard Global Seed Vault’, een zadenbank gelegen in Noorwegen op het eiland Spitsbergen.

Wij allen ontstaan door een versmelting, een bevruchting van één van de 100 à 200 miljoen mannelijke zaadcellen per man, met één van de honderdduizenden vrouwelijke eicellen per vrouw (die de homosapiens sapiens al van in het begin, bij hun geboorte meekrijgen). Deze cellen bevatten DNA wat zorgt voor de overdracht van erfelijke eigenschappen van haar ouders, grootouders, overgrootouders, betovergrootouders, ... met al hun vreugde en verdriet die het meedraagt. Het samenbrengen van juist die twee cellen zorgen voor het ontstaan van een nieuw begin. Het begin van een nieuwe schepping van een nieuw individu: Van wie of wat wij zijn.

Al op jonge leeftijd vroeg zij zich af waarom juist die twee personen die haar ouders zijn, zich tot elkaar aangetrokken voelden. Waarom juist *die* eicel met *diet* zaadcel, op dat bepaalt tijdstip, verbinding hadden gemaakt en waarom de andere cellen afstierven.

Waarom juist haar ouders een nieuw individu tot ontwikkeling hadden gebracht tot wie zij nu is...

Wie ben jij?

Op deze vraag geeft men meestal het antwoord met hun toegewezen geboortenaam. Daarna volgen de eigenschappen die altijd dualistisch zijn: dik-mager, groot-klein, blond-zwart, koppig-meegaand, sterk-zwak, enzovoorts. Of men beschrijft zichzelf met een functie zoals mama, papa, verpleger, onderwijzeres, landbouwer, schoonheidsspecialiste, ....



Men kan ook navragen aan naasten of familieleden wat hun eigenschappen zijn. Iedereen zal die vraag beantwoorden vanuit zijn conditionering, inzicht, kennis, eigen ervaring, enz.

Met behulp van de kernkwadrant (Van Daniel Ofman) kan men de kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën, uitdagingen en de blinde vlek van een persoon in kaart brengen. Het is een heldere en eenvoudige methode om de sterke en zwakke punten, alsook de blinde vlekken van een individu helder te krijgen en te benoemen. Dit wil zeggen dat men op zoek gaat naar zowel de goede als de minder goede eigenschappen van jezelf, wat voor de meeste mensen zeer confronterend kan zijn. Iedereen heeft goede en minder goede eigenschappen. We leven immers in een wereld van dualiteit, met alle onze positieve en negatieve kantjes. En wie bepaalt wat positieve en negatieve kanten zijn???

Met de indrukken die we hebben kunnen we overleven in onze omgeving, in de maatschappij. Zo hebben we verschillende smaken zoals bijvoorbeeld voeding; zoet of zuur, klederdracht; trendy of eerder comfort, kleur; donker of licht, muziek; country of jazz, enzovoorts. En dit alles in relatie met de trigunas (zie 2.4.1). We manifesteren een kwaliteit van die elementen in ons die men kan ervaren, kan waarnemen.

Een verstoring daarvan noemt men Doṣa: Kapha, pitta, vāta. Doṣa komt van het woord desh, in het Grieks Dis (dis-functie). Het is een verstoring in onze primaire kwaliteiten. Men spreekt over Dhātu (3 kwaliteiten) als uw systeem volledig in evenwicht is, als er geen enkel verstoring is. Maar we worden al met een verstoring van de Dhātus geboren. Wat je moeder heeft uitgespookt tijdens de zwangerschap, daar mag jij de vruchten van dragen. De papa, vooraleer dat sperma daar is, daar gaat ook een heleboel geschiedenis aan vooraf. Tot in de zevende generatie kan men dat zeer gemakkelijk terugvinden. Uw huidige constitutie, uw huidige genetische code is een over-erving van generaties lang. Je betovergrootmoeder die een afwijking had, die kan zich nu gaan manifesteren.

Als verpleegkundige heeft ze geleerd dat ziekte een gevolg is van een verstoring van het biochemische mechanismen in cellen. Nu wordt erkend dat de overgrote meerderheid van ziekten het gevolg is van onze leefstijl.

In de biologie van de overtuiging schrijft Dr. Bruce H. Lipton: “Wanneer tot de bio-geneeskunde volledig het besef doordringt dat de <sup>22</sup>membraan een waarlijk magisch brein is, zal ze zich afwenden van genetische en biochemische functiestoornissen en zich richten op hoe we onze percepties en onze opvattingen kunnen veranderen om in feite bijna alle andere ziekten te voorkomen.”

---

<sup>22</sup> Een membraan is een vlies of een dun weefsellaagje. Het membraan kan werken als filter: het kan bepaalde deeltjes uit het ene compartiment wel/niet doorlaten naar het andere.

Wie (of wat) ben jij nu? Wie of wat is nu die baby die vlak na de geboorte zonder naam ter wereld is gekomen en verder leeft in onze maatschappij.

“Als het subtiele lichaam met denken door de hersenen en de zintuigen naar buiten geprojecteerd wordt, verschijnt datgene wat aangeduid wordt met naam en vorm, de grofstoffelijke wereld.

Als het denken in het Hart blijft, zijn eigen Bron, dan verdwijnen naam en vorm.

Als het denken geabsorbeerd blijft door het hart, dan zal langzamerhand de oergedachte ‘ik’ (die de wortel is van de hele menigte van gedachten) uitdoven. En wat dan over blijft is louter bewustzijn dat tijdens alle staten van het denken continu stralend aanwezig is”.

Het ervaren van het antwoord op de vraag ‘Wie ben ik’ is het allermooist altijd durende gelukzaligheidsgevoel wat er bestaat. Je eigen Zelf kennen is God kennen. Het is komen tot de natuurlijke staat van de mens.

Wil men tot daar komen, verlaat dan de wereldwijze grond, tuig paard en ezel op en zoek het verloren spoor ...

## 5.2 Het spiegelpaleis

Volgens de yogafilosofie is de eerste oorzaak van alle lijden: Onwetendheid (Avidyā). Onwetendheid omtrent het Werkelijke.

Avidyā is respectievelijk het niet-eeuwige,  
het onzuivere, het boze, en het niet-Zelf  
te houden voor het eeuwige, zuivere, het goede en het Ātman.

De Yoga-sūtra's van Patañjali, deel II sūtra 5.

- Als men het niet-eeuwige in ruimte en tijd houdt voor het eeuwige dan begrijpt men het niet, zit men in onwetendheid.
  - Als men het onzuivere houdt voor het zuivere dan zit men in onwetendheid.
  - Als men het boze voor het goede houdt, dan zit men in onwetendheid.
  - Als men het niet-zelf voor het zelf houdt zit men in onwetendheid.
  - Als men met manas, met ons verstand, in onze psyche naar binnen gaan, en men denkt dan in het zelf te zitten, dan zit men in onwetendheid.
- Want onze psyche, ons verstand, manas, is een onderdeel van de wereld der verschijnselen. Dan vertoeft men in de dualiteit, in de verscheidenheid in plaats van in de eenheid.
- Als men niet in de Unio Mystica vertoeft, dan vertoeft men in lijden.

Het verlies van zuiver bewustzijn is de oorzaak van lijden.

Voor haar is de wereld waarin we leven één groot spiegelpaleis. Elke spiegel, elke relatie, in haar leven is voor haar een middel om zich te verlossen van het lijden.

Men heeft verschillende relaties nodig om alle aspecten van de ziel te voeden. Jezelf spiegelen met/aan anderen om je door hen te laten inspireren is een zuivere manier om het natuurlijk verlangen naar zelfontplooiing te vervullen.

### 5.2.1 Spiegel voor anderen en jezelf.

We leven allen met ons eigen indrukken, met onze eigen conditionering. We nemen waar en reageren/handelen vanuit onze eigen conditionering. Elk intelligent wezen dat in ons leven passeert, houdt ons een spiegel voor waarop we waarnemen en reageren.

Als we getriggerd worden zegt dat niets over degene die ons triggert, maar zegt dat eerder iets over onszelf.

Door triggers onder de loep te nemen, veronderstellingen te onderzoeken en naast elkaar te plaatsen ontstaat er een ander perspectief op wat er gebeurt.

Vaak vindt er daardoor ook een verschuiving plaats in gevoelens naar schaamte en schuld (wat vormen zijn van verdriet). Dan kan er een ander beeld ontstaan waardoor de gevoelens van schuld en schaamte in beweging kunnen worden gebracht. Van stagnatie naar beweging naar herstel.

Rond haar vierenvijftigste heeft ze haar schoondochter <sup>23</sup>‘toevallig’ gezien tijdens een liefdevolle stoeipartij, niet met haar zoon maar met een andere partner die de liefkozingen liefdevol beantwoordde.

Dit triggerde haar enorm. Ze voelde een enorme pijn, was innerlijk vreselijk boos en stond als verlamd aan de grond genageld bij het zien van dat liefkozend tafereel van schoondochter versus vreemde man.

Dat zij juist met haar vijfjarige kleindochter op dat tijdstip daar aanwezig moest zijn?! Ze handelde onmiddellijk vanuit haar christelijke conditionering: ‘*Je blijft mekaar trouw tot de dood u scheid*’. Ze kon de pijn die bij haar in heel haar lichaam aanwezig was moeilijk alleen dragen, en bracht haar zoon en man op de hoogte van hoe zij de feiten van overspel met haar eigen ogen had gezien en met haar verstand had geïnterpreteerd.

Nadien begon ze haar handelingen te analyseren: ‘Waarom heeft ze zo gehandeld? Was dit wel oké? Had ze iets anders kunnen doen? Hoe komt het dat dit bij haar zoveel pijn deed?’

Het feit dat ze naar een schuldige zou zoeken was allang passé.

Ze wilde gewoon haar rugzak leeg kieperen zodat deze terug draagbaarder werd voor haar. Ze wilde zich verlossen van haar boosheid, verlossen van haar pijn, en zich ontdoen van al de aanwezige negatieve gevoelens die ze moeilijk kon benoemen.

Ze ging op zoek naar feedback door gebruik te maken van spiegels in haar onmiddellijke omgeving. Het moeilijkste vond ze om feedback te vragen aan vrienden

---

<sup>23</sup> Toeval bestaat niet, dat is de wet van oorzaak en gevolg. Toeval kan enkel een reden van bestaan hebben. (zie 6.4 Karma)

en kennissen; de vuile was werd daarmee trouwens buiten gehangen. Wat zullen de mensen wel niet denken?!?!?

Toch werden de volgende vragen gesteld, al dan niet subtiel: 'Wat zouden jullie doen, hoe zouden jullie reageren als je uw schoondochter zou betrappen op 'schending van trouw'?

De volgende antwoorden werden haar gegeven:

- Ik zou me er niet mee moeien,
- Ik zou achter die kerel aan gaan,
- Ik zou zeker haar partner op de hoogte brengen,
- Ik zou doen of ik niets gezien hebt,
- Ik weet het niet,
- Ik zou haar de huid vol schelden,
- Ik zou zijn vrouw (van de 'bezoeker') op de hoogte brengen
- ...

Uit de verschillende antwoorden leidde ze af dat eenieder een antwoord gaf vanuit hun eigen conditionering, wat gebaseerd was op indrukken en gedachten van ervaring uit hun eigen verleden. Er werd hen een spiegel voor gehouden waarop ze waarnemen en reageren.

- Het antwoord: 'Ik zou me er niet mee moeien', kwam bijvoorbeeld van een persoon die onterecht beschuldigd is geweest van ontrouw.
- Diegene die haar de huid vol zou schelden zat zelf nog vol woede door ontrouw van haar man.
- De dame die haar vertelde dat ze de vrouw van de bezoeker op de hoogte zou brengen werd jarenlang in het ongewisse gelaten van het feit dat haar man een minnares had.

Het was niet altijd heel duidelijk wat de aanleiding was van de reacties van anderen. Het voelde wel aan als een grote spiegel die ze elkaar voorhielden.

De handelingen die zij zelf gesteld had kwamen ook vanuit haar opgedane indrukken uit het verleden: Haar vijfjarige kleindochter had net dezelfde leeftijd toen haar eigen ouders scheidden. Heel die film van het verleden werd terug afgespeeld.

Al de negatieve emoties die er nog zaten, alle trauma's van vroeger werden naar boven gehaald. Ze werd angstig omdat ze dacht machteloos te staan tegenover haar kleinkinderen die ze niet kon beschermen (als dat al nodig moest zijn).

Vandaar dat ze alles wilde doen om haar kleinkinderen te behoeden van pijn, wat een onrealistisch gegeven is. Pijn zorgt immers voor een groeiproces.

“Iedereen kan een fout maken,  
dat accepteren is de grootste vorm van het leven”.

Yogeshvara 2022

Door te haten en niet te vergeven straffen we onszelf echter het hardst.  
Niet vergeven schaadt ons niet alleen, het maakt ons ook langzaam kapot.

Vergeving kan ons bevrijden van onze diepste lichamelijke en emotionele pijn, inclusief verschijnselen van lang gekoesterde wrok en verbittering.

Het gaat er niet om of de andere vergeving verdient of niet, maar het gaat erom dat wij het verdienen om niet te lijden onder de pijnlijke en schadelijke gevolgen van ons niet-vergeven.

Anders gezegd: Vergeven wil niet zeggen dat we de daden goed keuren, maar dat we zelf verder kunnen met ons eigen leven.

Als je leeft volgens de normen en waarden van de maatschappij, van je omgeving, dat je leeft naar het naar-buiten-gericht zijn, dan kan het toch niet anders dan dat je leeft volgens het perfect beeld dat men heeft van jou?! Dat je geen gebreken vertoont?!?!

Maar bestaat perfectie wel? Wat voor de één perfect is, is daarom niet perfect voor een ander.

En hoe staat het dan met uw binnenzijde? Voel je die nog wel? Kan je u nog wel naar binnen richten of heb je de binnenkant afgesloten omdat het te pijnlijk was?

We leven met z'n allen in de wereld der verschijnselen, een wereld van dualiteit. Deze dualiteit is ook in onszelf aanwezig.

Uit een eigen experiment heeft ze ervaren dat velen de eigenschappen van hun geliefde zonder problemen kunnen benoemen. Op de vraag om de eigenschappen van zichzelf te benoemen wie ze zijn, dat gaat meestal zeer moeilijk. Dan werd het stil en zag je hen zeer diep nadenken ... .

Meestal weten ze niet wie ze zelf zijn, maar weet men heel goed wie, in hun ogen, de anderen zijn. Zij kunnen die confrontatie met zichzelf moeilijk aan, ze houden niet van zichzelf. Maar ze willen wel dat anderen van hen houden?!

Ga de confrontatie aan, durf je te spiegelen met jezelf.

Als je geen liefde hebt, of geen liefde zijt, dan kan je ook niet liefhebben.

Omarm jezelf en zeg zeer gemeend tegen jezelf: Ik hou van je, ik hou van je met al de goede en minder goede eigenschappen. En weet, in essentie is alles goed.

|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>De spiegel van het goede, het engeltje, de witte wolf</p>   | <p>De spiegel van het minder goede, de Duivel, de zwarte wolf</p>   |
| <p>In essentie is alles goed.</p>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                              |

Jezelf aanvaarden en er vrede mee hebben is het pad van het midden of de gulden middenweg. Niet vallen in uitersten, gewoon de harmonische weg volgen, de weg van uw eigen wezen.

En dat is de weg die Jezus gewezen heeft.

Dat is de weg die Boeddha gewezen heeft.

En dat is de weg die Yoga wijst. De gulden middenweg.

In de wereld der verschijnselen bestaat geen perfectie.

Niets wat aanwezig is in de wereld der verschijnselen is op zich perfect.

Jezelf volledig kennen betekent dat je je lichaam, geest en ziel kent.

Yoga is als muziek: Het ritme van het lichaam, de melodie van de geest en de harmonie van de ziel scheppen de harmonie van het leven. De binnenwaartse reis maakt het voor je mogelijk ieder van deze aspecten van je wezen te onderzoeken en te integreren... (B.K.S.Iyengar)

God speelt altijd zijn melodie. (Kṛṣṇa)

Zijn boodschap is altijd inherent aanwezig.

Dat is de perfectie buiten de wereld der verschijnselen.

Voor de mensen die ik bemin

Huil niet meer  
Ik heb je gekwetst  
En jij mij  
Maar dat is voorbij

Een nieuwe dag breekt aan  
Geniet ervan  
Want alles gaat voorbij

Als een bloem zo is het leven  
't begin is teer en klein  
De één die bloeit uitbundig  
De ander geurt heel fijn

Sommige bloemen blijven lang  
Weer andere zijn er even  
Vraag niet bij welke groep je hoort,  
Dat is 't geheim van het leven.

‘Shrishri’

### 5.2.2 Verschil tussen Pijn en lijden

Er is een verschil tussen ‘pijn’ en ‘lijden’.

Bijvoorbeeld bij mentale pijn: Als mens is het een heel gezond mechanisme wanneer je je hecht aan je geliefde, aan je kinderen, kleinkinderen. Als daarvan dan iemand uit je leven verdwijnt kan er pijn ontstaan. Dat is onthechting. Een pijnlijk gevoel kan je nog niet echt lijden noemen. Het echt lijden ontstaat pas doordat je je identificeert met die pijnen en je daar tegen in verzet gaat. Verzet door allerlei gedachten als; Waarom moet mij dit overkomen?, Oh wat vreselijk, kon dat nu niet anders gebeuren?, Waarom was die persoon nu juist op dat moment daar?, Ik wil die pijn niet voelen, dat is onrechtvaardig dat mij dit overkomt? of wat dan ook .... Dit soort gedachten vormen als het ware het lijden van wat op zich uiteindelijk een pijnlijke gebeurtenis is. Voor de meeste mensen is het moeilijk om dit onderscheid te maken tussen pijn en lijden.

Hetzelfde gebeurt ook bij fysieke pijn, wanneer je je been breekt of je hebt kiespijn of bij fysiek ongemak, bijna altijd hebben we mentaal verzet tegen dat fysiek ongemak. Een soort van reflex die de suggestie wekt dat je iets moet doen om daarvan af te komen. Dit is in feite een heel primitieve oer reflex.

Als je vroeger werd aangevallen door een wild dier, dat deed pijn. Je ging je verdedigen, en denken: ‘Ik moet iets doen’. Dit verzet is gezond. Het is een respons,

een soort systeem dat gericht is op overleven. Van zodra ons ontwikkelde hersenen situaties interpreteert als pijnlijk (zo bijvoorbeeld bij het verdwijnen van een geliefde), dan gaat dat lager hersensysteem in verzet en denkt dan dat je er ook iets aan moet doen.

Je kan niet altijd iets doen. Bijvoorbeeld uw geliefde kan er vandoor zijn of overleden zijn, daar kan je niets aan doen, maar je ego vind wel dat je 'iets moet doen'. Dan slaat je geest weleens op hol en ga je allerlei dingen bedenken hoe dat het anders had moeten lopen;

- Als de omstandigheden maar anders waren geweest.
- En vooral, als ik maar anders was geweest.
- Misschien ligt het toch aan mij?!
- Had ik niet anders moeten reageren?!
- ...

Deze soort van gedachten zijn als het ware enorm pijnlijk en kunnen heel beknellend zijn. Dat is wat we doen met een op zich vrij normale gebeurtenis in ons leven. In eender welke omstandigheid kan het mentale en fysieke pijn opleveren. Dat zijn op zich geen rampen, dat zijn als het ware heel dikwijls normale gebeurtenissen maar waardoor we vreselijk veel lijden. Het ego-systeem zorgt ervoor dat je meent iets te moeten doen om weer gelukkig te kunnen zijn.

Na het analyseren van haar handelingen 'schoondochter versus vreemde man', was ze bewust van haar angsten, bewust van de negatieve emoties en trauma's van vroeger die nog onbewust versluierd in haar lichaam vast zaten. Ze begon deze gedachten/emoties, deze <sup>24</sup>negatieve energie te onderzoeken, te analyseren. Ze beseftte dat de opgekomen golf van emoties; pijn, boosheid, eenzaamheid, verdriet, angst, in haarzelf zich kenbaar wilde maken. Ze ging niet rebelleren, werd niet boos of agressief, en legde de schuld niet bij anderen.

Onaangename ervaringen komen meestal niet alleen, haar rugzak werd tjokvol gepropt met ervaringen die ze niet graag had. Tot haar grote verbazing staken suïcidale gedachten na bijna veertig jaar weer de kop op. Deze keer had ze geen suïcidale gedachten naar haar lichaam toe maar naar iets anders ...

Haar levenslessen, de lessen die ze mocht ontvangen tijdens het zoeken naar haarzelf, hadden haar gebracht tot op het punt waar ze nu stond. In plaats van zichzelf te pijnigen, haar lichaam te beschadigen, toonde ze nu respect en dankbaarheid voor haar lichaam, haar tempel.

Ze aanvaarde haar emoties.

Probeerde de gebeurtenissen te begrijpen zonder oordelen en veroordelen.

Verzorgde zich zoals haar levenloze kamerplantje (zie: 4)

---

<sup>24</sup> Energie is op zich neutraal. Als deze zich begint te manifesteren wordt deze dualistisch, net zoals bewustzijn. Men heeft zuiver, Absolute, bewustzijn zijn en gemanifesteerd bewustzijn.



Ze zocht verbinding.

En maakte het stil om *naar binnen te gaan*.

Door de inhoud van haar zware rugzak te bekijken beseft ze dat haar energie (*Prāna*) niet kon stromen omdat het werd geblokkeerd door negatieve indrukken. Door die indrukken te onderzoeken, te analyseren, uit te diepen, kwam ze tot de conclusie dat ze onbewust niet over haar gevoelens en emoties durfde en kon spreken uit schaamte en uit angst om afgewezen te worden.

Enkel met haar Guru praatte ze over haar emoties, maar die verstond er niets van, De klanken/woorden vloeiden stilletjes en binnensmonds uit haar spraakorgaan. Haar vertrouwen naar hem toe was er blijkbaar toch nog niet helemaal. Onbewust belemmerde het gevoel van angst en schaamte om afgewezen te worden hun communicatie.

Om haar emoties van angst te aanvaarden en te (h)erkennen heeft ze heel wat gekauwd, herkauwd en verteerd. Geblokkeerde energie werd fijn gemalen waardoor er ruimte vrij kwam.

Ze richtte haar gedachtestroom op dat vervelend gevoel. Door bewust naar die plek te ademen waar ze de sensatie van emoties voelde, plaatste ze de emoties in de juiste context waardoor het vervelend gevoel afnam.

Het is zoals het proces van een bombastische pompoen van 15 kg die door een zandloper vloeit.

Het is een proces van onbewust naar bewuster leven, van conditionering naar reconditionering, naar deconditionering. Een proces van Manas naar Buddhi. Een transformatieproces waar dat ze, door nooit aflatende oefening (*Abhyāsa*), continue aan werkt. Ze zet zich voor het spiegelpaleis en onderzoekt zichzelf (*Sādhana*), ze laat er bepaalde negatieve indrukken uit los waardoor er ruimte ontstaat. Deze ruimte kan gebruikt worden om in te vullen met mogelijk meer verfijnde indrukken, zodat ze kan komen tot een staat buiten de dualiteit, buiten ruimte en tijd.

De suïcidale gedachten veertig jaar geleden zouden ervoor zorgen dat ze afstand deed van haar zelf, van haar fysiek lichaam. Iets wat onmogelijk is, want het zou enkel een transformatie proces zijn, geen einde.

Door zelfdoding dood je het fysiek lichaam en vergaat het tot stof en as.

Het Zelf blijft aanwezig, reïncarneert. De karma (zie 6.4 karma) die daaruit ontstaat maakt het nog veel erger.

De suïcidale gedachten die ze nu had waren even dodelijk, gericht op het doden van de negatieve indrukken uit haar schijnleven. Een transformatieproces van momentopnames die een eigen leven waren gaan leiden, naar de inhoud van het echte werkelijke leven.

Ze jankte een keer de ogen uit haar hoofd, liet de emoties vanuit haar eigen kracht toe, doorvoelde ze, uitte ze, om dan enkele kilo's lichter verder te reizen in haar leven. Met de kennis van haar wezen (*Ātma Vidyā*) om tot de bodem verder uit te diepen.

***Je kinderen zijn je kinderen niet***

*Je kinderen zijn je kinderen niet.  
Zij zijn de zonen en dochters van 's levens hunkering naar zichzelf.*

*Zij komen door je, maar zijn niet van je,  
en hoewel ze bij je zijn, behoren ze je niet toe.*

*Je mag hen je liefde geven, maar niet je gedachten,  
want zij hebben hun eigen gedachten.*

*Je mag hun lichamen huisvesten, maar niet hun zielen,  
want hun zielen toeven in het huis van morgen,*

*dat je niet bezoeken kunt, zelfs niet in je dromen.  
Je mag proberen gelijk hun te worden, maar tracht niet hen aan jou gelijk te maken.*

*Want het leven gaat niet terug,  
noch blijft het dralen bij gisteren.*

*Jullie zijn de bogen, waarmee je kinderen als levende pijlen worden weggeschoten.  
De boogschutter ziet het doel op de weg van het oneindige,  
en hij buigt je met zijn kracht opdat zijn pijlen snel en ver zullen gaan.*

*Laat het gebogen worden door de hand van de boogschutter  
een vreugde voor je zijn:  
want zoals hij de vliegende pijl liefheeft,  
zo mint hij ook de boog die standvastig is."*

*Kahlil Gibran*

## 5.3 Verbondenheid

Vervreemding is een groot probleem.

Mensen zijn niet meer verbonden met zichzelf.

Mensen zijn niet meer verbonden met mekaar.

Mensen zijn niet meer verbonden met de natuur.

Door je te verbinden met jezelf, mekaar en de natuur, kan je alles horen en kan je de juiste antwoorden krijgen. Niet alleen maar van je hoofd. Heel veel mensen leven in hun hoofd, cognitief bundelt het lijf er aan vast. Maar het hoofd is eigenlijk het derde brein, is een soort slaaf, een trouwe dienaar.

1. Als je gaat kijken naar een embryo van 6 weken, dan zie je een hartje kloppen. Het hartje klopt terwijl er nog geen hersenen zijn en nog geen darmen zijn.  
Het hart is het eerste brein.  
Op de eerste plaats: luister naar je hart.
2. De darmen is het tweede brein. Er gaan vijf keer zoveel zenuwen vanuit de darmen naar de hersenen dan andersom.  
Dus daarom, wat je eet heeft enorm veel invloed op je denken en op je gevoelens omdat het zo verbonden is.  
Maar ook in de buik zitten intuïties. Zitten de drijfveren waar we met onze ademhaling naar toe kunnen vanuit een lage buikademhaling.
3. En op de derde plaats ontwikkelen zich de hersenen: het derde brein.

Meestal krijg je het juiste antwoord niet vanuit het hoofd, maar krijg je het vanuit je hart en vanuit je buik. En als je verbonden bent met jezelf en voldoende ontspanning hebt, dan heb je die drie breinen uitgelijnd, want die ziel die schreeuwt niet, die fluistert.

Daarom is regelmatig de rust, de stilte opzoeken nodig om antwoorden van je buik en van je hart te kunnen horen.

Doordat heel veel mensen niet verbonden zijn met zichzelf en chronische stress in hun hoofd overleven, en de antwoorden niet horen van hun hart en van hun buik, maken ze zoveel verkeerde keuzes. Zijn ze zo aan het strugglen, aan het lijden, aan het vechten, aan het veroordelen. Ze maken keuzes zoals het denken van; 'Heel de wereld is tegen me' of 'Ik moet strijden'. Dit gebeurt vanuit ego, ego neemt hier de bovenhand.

Terwijl: Alles is liefde! Er is altijd een complete balans.

Je staat er niet alleen voor, heel het universum, alle intelligente wezens zijn als spinnenwebben verbonden met mekaar.

Heel het ecosysteem is afgestemd op elkaars sterke en zwakke eigenschappen en functioneren in een *geven en nemen* om een bijzondere fijne balans te bereiken.

Een balans die ook bereikt kan worden in de eenvoudige schoonheid van een tuin of van een roos.

We kunnen die ook in onszelf vinden in wat we alleen zijn, maar ook in wat we samen zijn.

Onze eigen wortels en systemen vlechten zich ineens, groeien samen en van elkaar weg, en weer terug, in een miljoen subtiële momenten en individuen.

Zowel de hersencellen, als het universum, als een mycorrhizal netwerk (een samenlevingsvorm van schimmels en planten via de wortels), als heel het ecosysteem vertonen een overeenkomstig netwerk dat zich wiskundig uitdrukt. Ze nemen waar en reageren op de pulsatie van het leven.

De Canadese professor Suzanne Simard, toont wetenschappelijk aan dat moederbomen hun kinderen een voorsprong geven, maar de moederbomen zorgen ook voor heel het dorp om er zeker van te zijn dat dat floreert voor hun nakomelingen. Bomen hebben dezelfde verzorgende capaciteiten als mensen. De moederbomen kunnen wel degelijk hun nakomelingen voeden.

Alles is met elkaar verbonden. Elke waarneming en reactie in het ecosysteem beïnvloed een ander ecosysteem. Ook die van de mens. Een mens is niet op zich, het is een onderdeel van het geheel. Zowel innerlijk als uiterlijk is er: intelligentie, bewustzijn, energie, Chi, Prāna of hoe je het ook noemt.

Wie stil staat bij de betekenis die de natuurwetenschappen in het menselijk leven heeft, zal ontdekken dat deze betekenis niet alleen kan liggen in het verwerven van inzichten in de natuur. Want deze inzichten kunnen nooit of te nimmer tot iets anders leiden dan tot een beleven van wat de menselijke ziel zelf *niet* is. De menselijke ziel leeft *niet* in wat de mens van de natuur leert kennen, zij leeft in het *proces* waardoor die kennis wordt verworven. In haar actief bezig zijn met de natuur beleeft de ziel zichzelf. Wat zij zich door deze activiteit als levenskwaliteit eigen maakt, is nog iets heel anders dan de kennis van de natuur zelf. Het is een aan het onderzoek van de natuur doorgemaakte zelfontwikkeling (Rudolf Steiner).

## 6. Dat leidt door de woestijn tot waar het water ruist

Zoals de woestijn: oneindig uitgestrekt, zo zijn ook de middelen oneindig uitgestrekt om Dát te kennen. Men kan in de woestijn overal putjes graven op zoek naar water. Maar zolang men niet diep genoeg graaft, zich niet concentreert op één middel wat men helemaal uitdiept tot op de bodem, zal men Hét niet vinden.

De woestijn is ook een plaats vol gevaren. Men trekt de woestijn niet in zonder zich voor te bereiden.

Eens men de nodige voorbereidingen heeft getroffen kan de woestijn een oase van rust brengen.

Het uitdiepen van jezelf is zo breed dat je letterlijk het DNA van het leven gaat onderzoeken waar dat ALLES met mekaar verbonden is, en waar dat overal details of ingrediënten zitten die je op dat moment voeden in je persoonlijke ontwikkeling vanaf de plaats waar je nu in het leven staat.

En dat is een levenslange reis.

### 6.1. Vertrouwen

Al op zeer jonge leeftijd had zij het vertrouwen in de mensheid verloren, vooral het vertrouwen van volwassenen. Van jongsaf had ze al verschillende beschermlagen om haar heen gebouwd zoals de rokken van een ui.

Doordat haar gedachten in overdrive waren kreeg ze symptomen van psychisch lijden, voelde ze zich wanhopig en had ze dikwijls een krop in haar keel waardoor ze haar gevoelens niet kon uiten (als ze die al kon verwoorden en benoemen).

*Duḥkha daurmanasyāṅgamejayatva śvāsa-praśvāsā vikṣepa-sahabhavaḥ.*

(Mentale) pijn, wanhoop, nervositeit en zware ademhaling zijn de symptomen van een denken dat in een verstrooide toestand is.

Yoga-sūtra hfd 1-31

De persoon die steeds klaar staat om haar te begeleiden, door ervoor te zorgen dat ze stelselmatig haar bescherm laag laag per laag afpelt, zoekend naar haar Ware kern, is haar guru.

Het zoeken naar haar ware kern zorgt er voor:

- dat haar chaotische gedachtegang rustiger wordt,
- dat ze haar gevoelens kan voelen, herkennen, en benoemen.
- dat ze zelfliefde kan toelaten,
- dat ze er mag zijn met al haar goede en minder goede aspecten
- dat haar chronische ontsteking verdween
- dat ze een en hetzelfde onderdeel was van het geheel.

Het 'Ware' is iets waar dat ze nooit aan heeft getwijfeld dat het bestond. Ze had er het volste vertrouwen in dat ze dát ooit zou vinden.

Op zeer jonge leeftijd ging ze Hét al zoeken in boeken.

De boeken op internaat waren massaal aanwezig, weliswaar allemaal met dezelfde titel: De Bijbel.

Haar leergierigheid zorgde ervoor dat ze het boek las ... maar ze verstond er niets van.

Dat het enkel te vatten en te snappen was op een empirische manier, een manier dat berust op onderzoek vanuit eigen ervaring, wist ze toen nog niet. Ze was dan ook nog niet in staat om het kaf van het koren te scheiden. Dat ze er niets van verstond hield haar niet tegen om verder te zoeken.

Instinctmatig voelde ze aan dat er iets meer moest zijn. Ze zocht vol vertrouwen achter alle deuren en in alle hoeken, en wist dat ze ooit God zou vinden ...

## 6.2 Yama niyama

Aṣṭāṅga Yoga, het traditionele 8-voudige pad van yoga, gaat over de gemanifesteerde vormen van bewustzijn, en de verschillende stadia die het bewustzijn daarbij doorloopt.

Yoga brengt niets nieuws. Het gaat over 'niet-iets' wat altijd al geweest is en wat altijd zal bestaan.

Het doel van Yoga is gemaakt om mensen de kans te geven zich te bevrijden van al de overbodige rommel waarmee we ons zo identificeren en ons ellende (*duḥkha*) bezorgt, om die in een minimum van tijd te elimineren.

Als mens zijn wij in staat om die bevrijding te beleven, te ervaren, te ont-doen. Terug in de niet-toestand vallen waarbij je niets meer doet en waarbij alles gebeurt, dan komt men tot zelfbesef of weten (*Vidyā*). Niets doen wil nu niet zeggen dat je met uw luie kont dagen lang in de zetel moet liggen luieren, dan stagneer je, dan krijgt Tamas de overhand en word je ziek.

Het is net zoals het universum dat niet stil valt. Het blijft functioneren. Stagneert niet.

Wij denken meestal dat je iets moet doen om iets te kunnen doen plaatsgrijpen.

Yogi's zeggen: dat is een beoordelingsfout, dat is een misvatting, je kunt niets aan het functioneren van de natuurlijke wetmatigheid veranderen. Doe niets, doe geen moeite, wees gewoon getuige, laat het kosmische spel zijn gang gaan. Het gebeurt. Dat leren loslaten daar gaat Aṣṭāṅga Yoga over.

Het 8-voudig pad van yoga staat beschreven in de Yoga-Sūtra van Patañjali met zijn acht treden; acht bewustzijnstoestanden:

1. Yama, 2. Niyama, 3. Āsana, 4. Prāṇāyāma, 5. Pratyāhāra, 6. dhāraṇā, 7. dhyāna, 8. Samādhi.

Gans dit proces, van Āsana tot Samādhi, van grof tot zeer subtiel, word begeleid door Yama en Niyama, de eerste twee treden of stadia. Daarom staan zij dan ook helemaal vooraan aan de acht treden.

Yama en Niyama legt uit hoe je met indrukken om kunt gaan. Hoe je die kunt integreren tijdens uw purificatieproces van conditionering naar reconditionering naar deconditionering.

Het zijn geen leefregels, geen ethiek, geen moraliteit, geen gedragsregels, geen tien geboden zoals in het judo-christelijk systeem.

Yama en Niyama gaat niet over anderen en jezelf, maar over jouw indrukken van de anderen, jezelf, de maatschappij of de omgeving, hoe jij die waarneemt. Die indrukken die veranderen voortdurend zowel bij jezelf als bij de maatschappij, omgeving en anderen (Zie: 2.3.3).

Zo kunnen de indrukken van een nachtmerrie tijdens onze droom zeer reëel zijn. Als je met angst en badend in het zweet ontwaakt laat je een zucht van opluchting; 'Het was maar een droom'. Als men daar bewust naar kijkt dan kan men de vraag stellen: 'Wie of wat garandeert dat je ervaringen in de waaktoestand niet even irreëel zijn ...'.

De tien onderverdelingen van Yama en Niyama zijn:

De vijf <sup>25</sup>Yama's (Zelfbeperkingen, zelfonthouding):

- Ahimsā (geweldloosheid),
- Satya (waarheidsliefde, oprechtheid),
- Asteya (eerlijkheid, zich niets onrechtmatig toe-eigenen),
- Brahmacharya (brahmagericht-, essentiegericht leven. Niet vanuit ego, niet vanuit lusten maar vanuit liefde).
- Aparigraha (niet bezit-zuchtig zijn, onhebzuchtigheid).

De vijf Niyama's:

- Śauca (zuiverheid),
- Santosha (tevredenheid),
- Tapas (zuivering, zelfdiscipline, soberheid),
- Svādhyāya bestudering van de heilige Schriften, zelfstudie),
- Isvara Pranidhāna (overgave, 'niet mijn wil maar u wil geschiede').

Voor haar de belangrijkste en het eerste onderdeel van Yama is *Ahimsā*: geen schade berokkenen. Met andere woorden geen geweld plegen op de indrukken die zich in het bewustzijn voordoen. Je moet je er ten eerste al bewust van zijn. Bewustzijn is het startpunt van alles. Om de indrukken die zich voordoen in het bewustzijn, de indrukken die zich voordoen in gedachten, aan banden te leggen zijn er twee belangrijke basismiddelen: *Abhyāsa* en *Vairāgya*.

- *Abhyāsa*: Dit betekent dat je voortdurend terugkeert naar wat is, naar het hier en nu, 'Zijn' is enkel hier en nu. Dat doe je met eerbied of vriendelijkheid (*Ahimsā*), dus je keert voortdurend naar de waarnemer terug. Niet naar het waarnemen of wat men waarneemt. Het is eigenlijk een toestand van nooit aflatende oefening.
- *Vairāgya*: Ongehechtheid. Dat je loskomt van de beïnvloeding of vereenzelviging met de indrukken.

---

<sup>25</sup> De 10 onderverdelingen van yama en niyama zijn benoemd met de Sanskriet termen voorop omdat er geen correcte vertaling naar het Nederlands bestaat.

Men vindt dit terug in de Yoga-Sūtra van Patañjali:

*(Atha Yogānuśāsanam).*

NU wordt een uiteenzetting gegeven van Yoga.

Niet gisteren, niet morgen, maar NU.

Door voortdurend terugkeren naar wat is, naar het hier en nu.

(‘Zijn’ is enkel hier en nu).

Yoga-sūtra hfst 1- 1

*(Sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito dṛḍha-bhūmiḥ).*

Deze (abhyāsa, oefening) raakt stevig gefundeerd

(mits) lange tijd voortgezet zonder onderbreking en met eerbiedige toewijding.

Yoga-sūtra hfst 1- 14

*(Tadā draṣṭuḥ svarūpe vasthānam).*

Dan rust de ziener in zichzelf (in zijn eigen essentiële aard).

Yoga-sūtra hfd 1-3

1980 Schippersschool Hoboken.

Lichamelijke opvoeding (turnen), en vooral zwemmen, was één van haar favoriete schoolvakken. Eind lager onderwijs had ze ál de mogelijke zwembrevetten op zak die ze kon behalen, van vijftientig meter zwemmen tot anderhalve kilometer. Het allerliefst zwom ze onder water, onttrokken aan de priemende ogen van eender welk toezicht. Vrij als een vis in het water.

Op twaalfjarige leeftijd ging ze met de klas van het 6<sup>de</sup> leerjaar, de klas van Juffrouw Maria, nogmaals zwemmen.

Een zestal jongens van een jaar of vijftien zaten in de linker hoek achteraan het zwembad, aan het diepste gedeelte waar men van een verhoog het water in kon duiken. Ze daagden elkaar uit om een speeltje, dat bestond uit een rond ‘lood’zwaar schijfje dat ze op de bodem hadden gegooit, op te duiken.

Ondanks het feit dat ze ontzettend veel zin had om mee te doen zei ze niets en keek er naar. (Meisjes mochten van de nonnen niet met de jongens spelen).

Na verschillende pogingen van de zes jongens werd het speeltje tot tweemaal toe naar boven gehaald. De derde maal lukte het hun niet meer en de jongens dropen af zonder het speeltje.

Dit was haar kans. Als twee jongens dat kunnen dan is het niet onmogelijk, dan kon zij dat ook; dacht ze. Spelenderwijs, zonder angst en vol vertrouwen wilde ze met heel haar wezen, tot in het kleinste vezeltje van haar tenen, naar het speeltje duiken, om dit dan terug te geven aan de jongens. (Dat ook haar ego gestreeld wilde worden ontkent ze niet).

Zo eigenwijs en koppig als ze was zoog ze haar onvolgroeide longen vol lucht en dook ze van een verhoog pijlsnel recht naar beneden. Hoe dieper ze ging hoe meer tegenstand ze kreeg van de druk onder water.

Nu wist ze waarom duikers met een loodgordel om hun lende gingen duiken.



Ze verspeelde veel energie om tegen de druk in naar de bodem te zwemmen. Doordat het onderaan in de diepe hoek donker was zag ze niets. Toch, ze moest en ze zou het vinden. Al uitademend taste ze de bodem af en besepte dat ze nog terug omhoog moest met het beetje lucht dat nog in haar longen aanwezig was. Met haar voeten duwde ze zich af van de bodem, recht omhoog en zwom zo snel ze kon, al uitademend, terug naar de oppervlakte. De tijd leek stil te staan. Ze had het gevoel dat al de lucht uit haar longen en uit het kleinste celletje uit haar lichaam was. Haar neusvleugels plakten haar neusgaten toe en haar mond was vacuüm getrokken. Nog twee armslagen had ze nodig om boven het wateroppervlakte uit te komen, naar het licht ...

Boven het wateroppervlak gingen alle ingangspoorten van haar lichaam open en zoog ze zich vol lucht. Vermoeid hing ze aan de rand van het zwembad te bekomen, stomverbaasd over de toestand van haar jong lichaam.

Met een gigantische glimlach op haar mond deed ze haar rechter hand open ... en daar lag het 'lood'zwaar schijfje ....

Door vertrouwen, volhardende wil en de juiste intentie kreeg ze niet enkel het speeltje, maar zoveel levenslessen meer.

Tivra-samvegānām āsannah.

“Samādhi is zeer dicht bij hen wier verlangen (naar Samādhi) intens sterk is”.

Yoga-sūtra hfd 1-21

## 6.3 Dhyāna

Dhyāna wordt vertaald als: ‘meditatie’. Het betekent niet: Mediteren in de vorm van doen.

Mediteren is een transformatieproces, transformatiemiddel in het ont-doen. Je kan niet gaan zitten om te mediteren. Je bereid je voor om te mediteren.

Het is net zoals slapen. Men kan zich voorbereiden om te gaan slapen, maar of de slaap komt of niet is maar de vraag.

Iedereen is continu in de staat van meditatie.

Maar men verstoort die toestand voortdurend.

Uiteindelijke is uw oorspronkelijke toestand: ‘niet-denken’, ‘aanwezig-zijn’.

Om die verstoring op te heffen kan men in stilte gaan neerzitten, het lichaam onbeweeglijk maken. Alles los laten.

Ontspannen.

Verstillen.

### 6.3.1 De sleutel tot verstillig

Welke middel men ook gebruikt voor Zelf-onderzoek, welk middel men ook gebruikt om te komen tot stilte, goedheid is noodzakelijk. De innerlijke goedheid van de mens. Zonder de innerlijke goedheid speelt men een gevaarlijk spel. Energie vloeit dan naar het niet-goede.

‘Goedheid’ kan men bekomen door middel van Yama en Niyama te integreren in uw leven, wat Alice Nahon (1896-1933) heeft verwoord in haar avondgebed:

#### Avondliedeke

‘t is goed in ‘t eigen hert te kijken  
Nog even voor het slapen gaan  
Of ik van dageraad tot avond  
Geen enkel hert heb zeer gedaan.

Of ik geen ogen heb doen schreien  
Geen weemoed op een wezen lei  
Of ik aan liefdeloze mensen  
een wordeke van liefde zei.

En vind ik in het huis mijns herten  
Dat ik één droefenis genas  
Dat ik mijn armen heb gewonden  
Rondom één hoofd, dat eenzaam was...

Dan voel ik, op mijn jonge lippen  
Die goedheid lijk een avond-zoen...  
‘t is goed in ‘t eigen hert te kijken  
en zo z’n ogen toe te doen.

Alice Nahon (1896 – 1933)

Middelen voor Zelf-onderzoek:

- Met Yoga ga je je terugtrekken uit de manifestatie om vast te stellen dat je alles zijt.
- In Tantra Yoga ga je de manifestatie gebruiken om vast te stellen dat je alles zijt”.

Dat is zoals een chauffeur die weet op een bepaald moment; ‘Er is iets mis met m’n wagen, ik moet er een mekanieker bijhalen. De mekanieker weet hoe die machine, die motor, in mekaar zit. En die weet waar er verandering moet aangebracht worden.

- een yogi is een gebruiker,
- en een tantrieker is een mecanicien.

Al de hulpmiddelen die men gebruikt zijn er maar met één bedoeling, dat deze hulpmiddelen na een tijdje kunnen verdwijnen, dat ze overbodig worden. Dat er terug de oorspronkelijke stilte is.

Men gebruikt enkel de middelen dat wat aanspreekt of wat inspireert.

Tijdens haar burn-out liep ze verloren, ze was zichzelf kwijt. Helemaal ont-aard. Haar spieren in haar lichaam waren helemaal opgespannen. De spanning op haar middenrif zorgde ervoor dat ze verkeerd ademde.

Tijdens de yogales leerde ze bewust worden van de spanningen in haar lichaam. Gewoon er bewust van zijn zonder in te grijpen, zonder te oordelen of veroordelen. Gewoon waarnemen.

Ze werd bewust van haar voeten, nam deze onder handen en trachtte zich terug te aarden (zie: 13.3).

Stelselmatig leerde ze enkele houdingen.

Door middel van Āsana('s) en adem kwam ze dicht bij haar eigen wezen.

Maar wat is ademen? Volgens Suman Jī spreken ze in India niet over adem, spreken ze niet over in- en uitademen. Dat is iets typisch westers.

In India zeggen ze: Adem gewoon.

Suman Jī heeft bij Iyengar les gevolgd in Londen. Daar vroegen de mensen aan Iyengar: 'Wat moet ik doen, in- of uit ademen?'

Iyengar antwoorde: 'Just Breathe. Breathe normally'. Gewoon ademen, adem normaal.

Net zoals wij niet in ons lichaam zijn, maar het lichaam in ons, zo is het net hetzelfde met ademen. Wij zijn het niet die ademen, wij worden geademd.

We leven volledig omringd door lucht, wat een gas is, daar leven we in.

Het is zoals een vis in het water.

Bij het begin van de ademhalingsbeweging vlak voor het inademen, is de druk in de longen gelijk aan de atmosferische druk (760 mm kwikdruk). Dan trekken de tussenribspieren zich samen, beweegt de borstkas op- en buitenwaarts en tegelijkertijd trekt het middenrif zich samen en gaat naar beneden. Doordat uw middenrif naar beneden komt, creëer je een onderdruk in twee sponzen, die de longen worden genoemd.

Vervolgens wordt de omvang van de borstholte vergroot en de intrathoracale druk (druk in de borstholte) daalt met 2 tot 3 mm kwikdruk. In dit stadium is de atmosferische druk hoger dan de druk in de borstholte. Daar de gassen in de longen in verbinding staan met die erbuiten, stroomt lucht binnen om het drukverschil op te heffen.

Aan het eind van elke inademing ontspant (normaal gezien) het middenrif en de tussenribspieren zich. Middenrif en borstwand nemen hun voorgaande positie weer in en dit afnemen van de borstomvang, samen met de veerkracht van de longen, stoot de gebruikte lucht terug in de atmosfeer.

Bij rustige ademhaling varieert de druk in de longen van -3 mm kwik (in verhouding tot de atmosferische druk) bij inademing, en tot +3 mm Kwik bij uitademing.

Alles is bewustzijn. Dat is waar alles mee begint. Ofwel is bewustzijn statisch, ofwel dynamisch. Statisch en dynamisch zijn twee mogelijke vormen van bewustzijn, van energie. Dan is er wel of geen activiteit.

Helemaal in diepe stilte, als alle activiteit in adem en bewustzijn (want adem en bewustzijn gaan samen; als er geen adem is, is er ook geen denken), weg vallen, dan is er vrij van bewustzijn. Dan is de druk in de longen gelijk aan de atmosferische druk. Dan is er Āsana. Dan is er innerlijke vrijheid. Dan is het veld van bewustzijn in een statische toestand. en is er evenwicht.

Dat was de toestand voor de oerknal.

Helemaal in het begin was er het zuiver Bewustzijn, dat is er altijd geweest. Daar is geen enkel informatie omdat daar geen enkele verandering is.

Die toestand kan men ervaren!

## 6.4 Karma

Als men het begrip karma goed doorheeft dan gaat men mogelijk het dagelijks leven iets gemakkelijker begrijpen.

Wat is karma? Karma gaat niet over macht en kracht en de effecten daarvan. Erover denken in termen van een macht buiten onszelf getuigt van volstrekt onbegrip.

Begrijpen hoe dat karma werkt, leidt niet simpelweg tot verlichte zelfgenoegzaamheid. Het impliceert veel meer dan alleen maar kunnen begrijpen hoe je immuun kunt worden voor leed en je eigenbelang van je ego kunt bewaren of versterken.

Karma goed maken is niets anders dan dat de mens zichzelf terugvoert naar de goddelijke harmonische levenswetten. Het is de wet van oorzaak en gevolg.

In plaats van dat we ons eigen leven leiden, wordt het dikwijls geleid.

We maken tijdens ons leven zeer veel keuzes. Al de impulsen en gedachten die zomaar binnen komen beïnvloeden ons humeur, onze emoties ons handelen in de wereld waarin we leven.

In deze ratrace draaien we maar mee en zijn we ons niet meer bewust van ons handelen, van ons routinematige gedachten en gedrag.

Zo schrijft Greet Pauwels in haar lezing 'De biologie van de overtuiging': 'We hebben bijvoorbeeld geen schuld aan als we tekortschieten als ouder, tenzij we er niets aan doen wanneer we ons bewust worden van 'bewust' ouderschap. Dan is het aan ons om ons te her programmeren.'

We kunnen ten aller tijden ons terug her programmeren.

Leer van uw fouten en zie niet om.

Wat er ook op uw pad komt; Doe wel en kijk niet om ...

In heel veel godsdiensten wordt gevraagd u aan bepaalde regels te houden.

Yoga is daar anders in. De levenshouding van Yoga is: Je mag alles proberen je mag er van genieten. Alles wat je doet is er om op jezelf terug te vallen, echter als je uw gat verbrand dan moet je op de blaren gaan zitten.

Als men in het leven de juiste draad niet volgt, je eigen aard niet volgt, dan gaat men zich pijn doen. Als men een keer of drie vier tegen de lamp loopt, als men zelf een fout maakt en men blijft dat doen, dat is als een mot die zijn pootjes keer op keer verbrand tegen de lamp.

Geleidelijk aan komt er misschien meer en meer inzicht in het spel.

De natuur is zo opgebouwd dat alles logisch mekaar opvolgt. Dat is de natuurlijke wetmatigheid.

De wet van oorzaak en gevolg gebeurt Nu.

Maar er is ook karma dat al heel lang aansleept.

Wie wind zaait kan storm oogsten. Mijn daden hebben voor mij gevolgen: goede daden hebben goede gevolgen, slechte daden (of wat is slecht) hebben slechte gevolgen.

Van minder aangename gevolgen kan men leren, dus alles is op het einde in wezen 'goed'.

Het is pas als er dingen gebeuren dat men ervan kan leren.

Lijden is de eerste spirituele leraar.

Je bent niet geboren om met hetzelfde karma rond te blijven zeulen tot op het einde van je dag. <sup>26</sup>Śakti waakt er over, maakt het duidelijk zonder woorden dat dat inderdaad niet de bedoeling is.

Het verzet tegen verandering, het verzet tegen gewoonten, het verzet tegen routinematige gedachten het verzet tegen weerstand is de oorzaak van lijden.

Ga er in mee, doorsta het desnoods, maar vecht er niet krampachtig tegen want dan maak je het nog erger dan het al is. (Weerstand *drukt zich uit* in onder andere een stijf lichaam.

Je hebt geen verantwoordelijkheid  
om waar te maken wat andere mensen denken  
dat je moet volbrengen.

Ik heb geen verantwoordelijkheid te zijn  
zoals ze verwachten dat ik ben.  
Het is hun fout, niet mijn falen.

Richard Feynman (1918-1988)

---

<sup>26</sup> Wat is Śiva en śakti: Śiva is niet gemanifesteerd. Śakti is gemanifesteerd. Alle verschijnselen zijn uitingen van één achterliggend mechanisme of bewustzijn of energie. Dat is Śakti. Maar het is Śiva die het waarneemt. Die het beleeft, de onberoerde getuigen.

Voor hen die onwetend het spoor verloren zijn en dachten dat de wereldwijze grond hen al het geluk en liefde kon brengen, die hebben het anno 2022 het zeker niet gemakkelijk om het licht in zichzelf te laten branden, om alzo terug bij het groter geheel te komen.

De overvolle, snelle media-informatie maakt hier graag ge(mis)bruik van. Het is niet moeilijk om op de dag van vandaag u te (laten) brainwashen, te hersenspoelen, te conditioneren, te beïnvloeden ... . Er worden miljoenen uitgegeven aan reclame om er ons met twee benen in te laten lopen en te spartelen. Als men dit of dat bezit, wat onder andere de reclame laat uitschijnen, dan ga je bijvoorbeeld met die mooie reis of die nieuwe auto het verloren spoor vinden, wat ons aanzet tot kopen, bewust of onbewust.

Journaliste en Nobelprijswinnares Maria Ressa is slachtoffer van haatcampagnes op sociale media. De dader is een digitaal trolling netwerk dat aangestuurd wordt door de Filipijnse overheid die journalisten aanvallen en de publieke opinie manipuleren met Fake News. Desinformatie en algoritmes die leugens verkiezen boven feiten hebben nu al een impact op het menselijk gedrag. Maria Ressa zegt hierover: 'We leven vandaag in een wereld waarin we gedwongen worden om meer informatie op te nemen, het komt met een hoge druk op ons af. Het verandert onze jongeren. Het verandert ons. Het zorgt voor een nieuw gedrag. We worden onbeschaafd, hebben geen respect meer voor elkaar. Je moet snel denken. Dat is emotionele manipulatie door het algoritme'.

Maria Ressa stelt zichzelf de vraag: Hoe krijgen we die dingen terug die de mensheid veerkrachtig maken? Want dit informatiesysteem scheurt ons uit elkaar...'.  
Haar antwoord: Denk traag, niet snel.

Denk traag, niet snel, wees bewust.

## 6.5 Guru

De betekenis van het zuiver woordje 'Guru' wordt hier gebruikt als: geestelijke gids, geestelijke leidsman, een begeleider. Gu-Ru betekent van donker naar licht, Guru is diegene die licht brengt in de duisternis. Het is een eerbiedwaardig begrip uit alle culturen weliswaar onder verschillende benamingen.

Een Guru is:

- geen leraar die rationele kennis wil bijbrengen.
- geen zweverig, emotioneel gedoe.

Een Guru kan geen rationele boodschappen, rationele kennis bijbrengen met woorden gericht naar het verstand zoals een leraar doet. De boodschap van een Guru kan men niet begrijpen met het verstand, met Manas.

'Guru' is een heel spiritueel, realistisch begrip. Niet zweverig of emotioneel.

Er is zowel de uiterlijke- als de innerlijke Guru.

Een echte Guru die zit in u, die zit vanbinnen, het is uw innerlijke gids.

Maar die moet aangesproken worden. Die moet geactiveerd worden.

En dan speelt de Guru in de vorm van een mens de vorm van katalysator. Die zorgt ervoor dat uw innerlijke Guru wakker gemaakt wordt en dat deze aan het werken gaat. Deze is diegene die een proces in gang zet of versnelt.

De beste boodschap van een Guru is als hij zwijgt. Zwijgen dat betekent niet dat de guru zijn mond houdt. Zwijgen is: 'Het niet overbrengen met woorden'.

Het is voor de leerling (*Śiṣya*) een kunst om tussen de regels te lezen. Te kijken achter woorden en begrippen.

Je zoekt niet naar een leraar, je trekt die aan!

Vanaf het moment dat je hulp vraagt krijg je ze.  
Als je tot het besef komt: 'Ik weet het niet (meer)',  
dan krijg je hulp.

Op haar pad zijn verschillende Guru's verschenen.

Op de eerste plaats haar ouders. Ondanks haar turbulente kinderjaren is zij ervan overtuigd dat haar ouders het beste met haar voor hadden. Dat zij haar hebben begeleid met hun kunnen, met de best mogelijke bedoelingen van dat moment, waarvoor zij hen zeer dankbaar is.

Zussen, familieleden, kennissen, vrienden, vreemden en de natuur hebben hieraan ook hun bijdrage geleverd. Zij stonden mee in voor haar groeiproces.

Ieder gaf op zijn manier wat die te bieden had.

Men kan enkel dat bieden wat men zelf bezit.

J. V., toenmalige directeur van het lager onderwijs, besepte dit:

'Men kan enkel dat bieden wat men zelf bezit'.

Ondanks het feit dat scholen gebonden zijn aan eindtermen, was dit ook niet anders in zijn school.

Toch speelde hij het, naar haar gevoel, klaar om op zijn manier met zijn kunnen ervoor te zorgen dat elk kind en leerkracht op zijn eigen niveau verder kon werken aan hun ontwikkeling. Hij gaf hen de middelen om ermee aan de slag te gaan. Dat ze er mee aan de slag gingen of niet, dat lag dan geheel aan de wilskracht van het kind of leerkracht.

Haar fysieke Guru begeleidt haar op haar spirituele weg.

Hij begeleidt haar van de donkere periode naar licht, van Burn-out naar leven. Hij was en is haar katalysator, zorgt ervoor dat haar innerlijke Guru wakker word gemaakt, dat die gaat werken. Dat ze opzoek gaat naar wie ze werkelijk is.

Hij doet dat vooral door het voorbeeld te geven, en door te Zijn.

Zo sprak hij tijdens verschillende yogalessen over de yoga-academie in Mechelen en bracht hij haar in contact met Ātma Muni Jī

Zij wist dat ze de weg wilde bewandelen, opzoek naar Waarheid.

Dit *eindwerk* is een zeer klein onderdeelje van haar zoektocht.

Er waren zeer veel vragen die bij haar opkwamen tijdens het maken van dit werk.

Vele vragen, antwoorden, ingevingen, borrelden naar boven vanuit intuïtie.

Toch gebeurde het meer dan eens dat de vragen een verstandelijk antwoord zochten waardoor ze hopeloos in de war raakte en hulp inriep.

Ātma Muni Jī gaf tijdens haar eerste jaar een antwoord op een vraag die zij aan hem had gesteld.

Zijn antwoord was: 'Zet u in stilte neer en 'mediteer' op uw vraag'.

Een antwoord dat ze met veel dankbaarheid aanvaarde en praktiseerde.

Ook bij haar fysieke Guru ging ze meermaals ten rade. Hij gaf na de zoveelste vraag volgend antwoord:

*“Waarom, waarom telkens we naar die stilte toegaan terug die vragen vanuit die dualiteit.*

*Dan telkens opnieuw terug daar mee belast willen worden.*

*Laat die belasting weg.*

*En wat maakt het toch uit ,als ik antwoord, je kan altijd daarin blijven cirkelen.*

*Met al je belast en woorden kom je er nooit.*

*Wat voor zin heeft het, met woorden kan ieder op zijn/haar manier een eigen antwoord bedenken”.*

Uiteindelijk zijn al de woorden van een Guru zinloos, vormen ze een ballast, als je er zelf niet aan werkt. Eraan werken dat doe je vooral door te 'mediteren'.

Niet alleen door te lezen, niet alleen door te luisteren, maar vooral door naar binnen te gaan, naar de innerlijke stilte.

Want hoe dieper je graaft in je innerlijke stilte, hoe meer dat uw innerlijke Guru u begeleidt.



## 7. En Abraham stond op

En Abraham stond op en ging met trage stap  
en zocht de weg langs rots en zand en schuwe plant  
tot aan een brede stroom.

“In feite blijkt dat het spirituele even onmisbaar is voor een geslaagd leven als het intellectuele en materiële. Het is derhalve de hoogste tijd in ons zelf de geestelijke activiteiten weer op te vatten die veel meer dan de intelligentie kracht geven aan onze persoonlijkheid. De meest verwaarloosde van alle activiteiten is de verering van het heilige, of het religieuze gevoel.”

Alexis Carrel, Frans medicus, Nobelprijs geneeskunde, 1944

Boeddha verwisselde zijn prinselijke gewaden voor de vodden van een bedelaar en begon vervuld van vervoering en verwachting aan zijn weg naar verlossing. Gedurende vele jaren is dit een helle weg geweest. Als je onderweg bent en je weet het nog niet, dan krijgt je klappen van links en rechts, dan halen ze de grond van onder uw voeten vandaan.

Richard de Let verteld: Ik heb 4000 patiënten één op één mogen behandelen. Die deden alles goed: Sporten, mediteren, eten, affirmeren, visualiseren, bijna orthorexia, maar toch hadden ze allerlei klachten.

Als je qua leeftijd alles 100% perfect goed doet, en ook affirmaties en mindset, maar als je niet op de juiste plaats in het leven bent, als je niet de weg van je hart leeft waarom jij deze evolutionaire flits, jouw ziel, deze reïncarnatie in dit lichaam, gekozen hebt om weer bepaalde lessen uit te leren, dan gaat ook jouw ziel bepaalde feedback geven in de vorm van klachten of signalen of ziekte. Daarom bekijk alles wat vanuit de driehoek: Lichaam-geest-ziel, en dan vind je een magische reis.

Stel je voor dat je in staat bent om te zien  
hoe je door de uitdagingen van het leven  
kunt navigeren met begeleiding  
en wijsheid die je van binnenuit vindt.

Het is een enorm voordeel  
waar iedereen sinds zijn geboorte recht op heeft  
en je krijgt de kans om je eigen kracht aan te boren.

Rachel Lang, Astrologe (1984°).

## 7.1 Svadharma

Op dit moment is het leven enkel tijd en energie.

De vraag is: "Wat je ervan maakt".

Fundamenteel ben je hier voor je leven te beleven.

We proberen van alles een beetje. Een beetje drugs, een beetje alcohol, een beetje roken, ...

Wat is het probleem?? Er is geen probleem.

Het enige wat er is, is dat je een beetje drugs probeert, een beetje alcohol, een beetje rookt.

Nu komt de vraag: 'Wat wil je?'

Jij beslist hoe dat je uw energie en tijd gebruikt/misbruikt.

Jij beslist, als je er tenminste bewust van bent.

Maar weet, welke keuze je ook maakt, waar dat je ook gaat "Je ontloopt je eigenschappen en schaduw niet door iets anders te gaan doen. Je neemt altijd jezelf mee in iedere situatie.

Je neemt altijd jezelf mee naar waar dat je ook gaat!

"Ik ben de weg en de waarheid en het leven.  
Alleen door Mij heeft men toegang tot de Vader.  
Als jullie Mij hebben leren kennen,  
zul je ook mijn vader leren kennen.

Johannes: 14-6.

Alles wat we eisen en zelfs krijgen uit de wereld van dualiteit zal ons uiteindelijk teleurstellen. Die ontdekking is onze leermeester.

We zien na een tijd de volgende teleurstelling al aankomen als we onze dorst willen lessen.

Men kan ook zeggen: Ze moeten me maar nemen zoals ik ben. Dat is trots en gemakkelijk.

Atma Muni Jī zegt hierover:

"Ik neem iedereen zoals hij/zij is. Maar ik heb grooote appreciatie voor iemand die elke dag 24 uur probeert aan zichzelf te werken, dat hij niet meer genomen moet worden zoals hij was, maar zoals hij daarna is. Je kan altijd groeien en aan u zelf werken.

En dat is niet alleen intellectueel aan uzelf werken.

Dat is groeien naar goedheid. Dat is buitengewoon belangrijk.

In Yoga zegt men; De juiste Bhāva ontwikkelen. De juiste instelling".

Men kan zeggen hoe je kunt groeien naar goedheid, maar jij moet het tenslotte doen. Vanaf het moment dat er gehandeld wordt, niet meer gereageerd wordt met andere woorden, is er automatisch Yama, Niyama. Automatisch, spontaan, daar moet niet bij nagedacht worden, dan is er automatisch goedheid. Omdat je goed bent!

## 8. En wijl hij overstak ontplooidde zich weids voor zijn oog 't beloofde land

'Ons hart is onrustig totdat het rust vindt in U'.

In de Indische Schriften wordt altijd gezegd: 'De wereld der verschijnselen houdt ons gevangen in illusie'. Maar Illusie is zelf manifestatie van de niet-illusie. Dus als je in de illusie de niet-illusie kunt zien, dan overstijgt je de wereld der verschijnselen.

Om het religieus te zeggen: Als je in de wereld der verschijnselen, in de schepping, in alles God ziet, dan overstijgt je de beperking van de schepping. Dan herken je de schepper in plaats van de schepping. En dan is er niets mis met de schepping, want de schepping is manifestatie van de schepper.

## 9. En hij stond stil in groots verbazen

En hij stond stil in groots verbazen  
en wijl zijn blik de ruimte mat en overwon  
knielde hij neer en wroette tastend in de aarde.



Als men ergens verwonderd over mag zijn dan is het over de Romanesco, een groene groente, tevens een wiskundig element. Het wordt ook wel *fractoli* of groene torentjesbloemkool genoemd, en lijkt veel op bloemkool maar heeft een geelgroene kleur. Romanesco dankt zijn naam aan de eerste beschrijving in het Italië van de zestiende eeuw als *broccolo romanesco* oftewel broccoli van Rome. Door de groeivorm is het een decoratieve,

eetbare groente. Het is een voorbeeld van een in de natuur voorkomende fractal, een meetkundige figuur die zelfgelijkend is opgebouwd uit delen die min of meer gelijkvormig zijn met de figuur zelf. Fractals hebben een oneindige hoeveelheid details. Bij sommige fractals komen motieven voor die zich op steeds kleinere schaal herhalen. Doorgaans kunnen fractals gegenereerd worden door het herhaald toepassen van een bepaalde bewerking... en dit komt allemaal voort uit één zaadje. Men zou voor minder gaan knielen.

## 10. En in zijn vochtig oog ging plots een kudde grazen ...

“En in zijn vochtig oog ging plots een kudde grazen  
en stond een herder met zijn staf tegen de zon”

Er zijn vier Indiaanse spiritualiteitswetten die zeggen dat er niets  
gebeurt zonder reden in het leven!

"De persoon die je ontmoet is de juiste"  
"Wat er gebeurt is het enige dat kan gebeuren"  
"Elk moment waarop iets begint is het juiste moment"  
"Wat voorbij is, is voorbij"

Kijk vol vertrouwen naar wat er gebeurt, dankbaar voor wat er was en blij voor  
wat er gaat gebeuren.

Uw leven wordt geleefd  
Of zoals de uitspraak van Jezus: ‘Niet mijn wil, maar uw wil geschiede’.  
Alles gaat spontaan, in flow.  
Alles gebeurt. Misschien niet zoals jij het wil, maar alles gebeurt zoals het gebeurt.

### 10.2 Beloofde land

Beloofde land is een symbolisch verhaal, het vertelt het verhaal van yoga, het vertelt  
dat God de wereld heeft geschapen. Hij heeft de mens als speciale wezen  
geschapen. Het vertelt het verhaal hoe de mens in eenheid kan leven met Dát, Hét,  
God, De Unio Mystica, de eenheidstoestand of hoe je het ook wilt noemen.

Om tot die eenheid te komen hebben we de wereld der verschijnselen, de wereld van  
dualiteit, de wereld van diversiteit nodig.

We hebben de diversiteiten van culturen nodig, maar ook de diversiteiten van religies  
zullen we in stand moeten houden. Een religie is altijd een afspiegeling van de  
cultuur waarin zij tot ontwikkeling is gebracht, met inbegrip van de traditionele  
geloofspraktijken en spirituele paden (verwerving van kennis, naastenliefde, juist  
handelen, meditatie, Kuṇḍalinī-Śakti, enzovoorts) die het waarmerk vonden van die  
cultuur.

Verschillende mensen voelen zich aangesproken door verschillende paden voor  
spirituele groei, waardoor de religie in kwestie het beste in hun geestelijke behoeften  
voorziet. Respect voor de verscheidenheid van onze vele religies hoeft de verborgen  
eenheid erachter niet te verduisteren.

“Het hindoeïsme is een uitstekend voorbeeld van eenheid in verscheidenheid, het  
wordt niet zozeer gedefinieerd als een religie, maar als een deel van de cultuur van  
een volk dat heeft ontdekt dat spiritualiteit een eeuwig en altijd belangrijk aspect van  
het leven is.” (Amit Goswami)

Bestudering van de uiterlijke kosmos (van de wereld waarin we leven) doet ons duizelen door de veelheid en ingewikkeldheid, omdat ons intellect dit niet kan omvatten. De mens wordt zodoende verblind en geeft zich dan over aan de macht van karma door te geloven dat het einddoel zeer ver is en voorlopig wel niet bereikt zal worden ....

Het tegenovergestelde vindt plaats wanneer we het al te gemakkelijk opvatten en beweren dat we zo ineens vrij kunnen zijn door alles van ons af te werpen. Ook door dit zich te verbeelden is men niet werkelijk vrij.

“Deze kosmos bestaat echt. Evenals zijn Schepper echt bestaat. Het zijn aspecten van dezelfde Ene. De weg naar God is geen verbeelding; maar bestaat werkelijk in de vorm van een proces dat zich in de grovere en fijnere lichamen afspeelt. Het is een zuiveringsproces en voor alle mensen gelijk.

Niemand kent deze weg dan hij die haar zelf ging.”

Śrī Yoekteswar

“Ik kan ‘het beste’ niet kiezen,  
‘het beste’ kiest mij”.

Zij tracht haar leven te leven zoals het zich aandient.

Zij wordt niet geleefd, maar leeft, op de golven van de zee.

Wat zich aandient, dient zich aan.

En ze ontvangt dit als een geschenk.

We zijn allemaal dood totdat men stopt met te denken, te doen.

Laat het gebeuren en leef.

## 11. 't Is dan dat God zich weder aan zijn zijde schaarde ....

Al de verbale- of schriftelijk middelen die worden gebruikt om ‘Hét’, Dát, God, de Natuur enzovoorts uit te leggen, doen afbreuk aan de essentie die enkel ervaren kan worden. Daarom is de poging om de essentie duidelijk te maken, de essentie over te brengen via dit (eind)werk, op voorhand gedoemd om te mislukken.

Zelfs het gedicht ‘Het beloofde land’ kan dit niet benaderen.

Men kan het enkel ervaren ...

Maak van Yoga geen afgod zoals ze met de wereldgodsdiensten hebben gedaan.

Wordt geen volgeling.

Onderwerp eerst alles aan uw perspectief en weet, alles is juist vanuit uw perspectief.

't Is dan dat God zich weder aan zijn zijde schaarde ....

### 11.1 Slotgebed

Eind jaren tachtig schonk Lieserl, de dochter van het beroemde genie Einstein, geschreven brieven aan de Hebreeuwse Universiteit, met de opdracht de inhoud pas twee decennia na zijn dood te publiceren.

Als slotgebed is hier één van de brieven van Einstein aan zijn dochter Lieserl:

*Voor Lieserl Einstein.*

*"Toen ik de relativiteitstheorie voorstelde, begrepen slechts weinigen mij, en wat ik nu zal onthullen om aan de mensheid door te geven, zal ook botsen met het onbegrip en de vooroordelen in de wereld.*

*Ik vraag u de brieven zo lang te bewaren als nodig is, jaren, decennia, totdat de samenleving geavanceerd genoeg is om te aanvaarden wat ik hierna zal uitleggen.*

*Er is een uiterst krachtige kracht waar de wetenschap tot nu toe geen formele verklaring voor heeft gevonden. Het is een kracht die alle andere omvat en regeert, en die zelfs achter elk fenomeen in het universum werkzaam is en nog niet door ons is geïdentificeerd.*

*Deze universele kracht is LIEFDE.*

*Toen wetenschappers zochten naar een verenigde theorie van het universum, vergaten zij de machtigste ongeziene kracht.*

*Liefde is Licht, dat degenen verlicht die het geven en ontvangen.*

*Liefde is zwaartekracht, omdat het sommige mensen aantrekt tot anderen.*

*Liefde is kracht, omdat zij het beste wat wij hebben vermenigvuldigt, en de mensheid in staat stelt niet uit te blussen in hun blinde egoïsme. Liefde ontvouwt en onthult.*

*Voor de liefde leven en sterven wij.*

*Liefde is God en God is Liefde.*

*Deze kracht verklaart alles en geeft zin aan het leven. Dit is de variabele die we te lang hebben genegeerd, misschien omdat we bang zijn voor de liefde, omdat het de enige energie in het universum is die de mens niet naar believen heeft leren besturen.*

*Om de liefde zichtbaar te maken, heb ik een eenvoudige vervanging in mijn beroemdste vergelijking aangebracht.*

*Als we in plaats van  $E = mc^2$  aanvaarden dat de energie om de wereld te genezen kan worden verkregen door liefde te vermenigvuldigen met de snelheid van het licht in het kwadraat, komen we tot de conclusie dat liefde de krachtigste kracht is die er is, omdat zij geen grenzen kent.*

*Na het falen van de mensheid in het gebruik en de beheersing van de andere krachten van het universum die zich tegen ons hebben gekeerd, is het dringend nodig dat wij ons voeden met een ander soort energie...*

*Als we willen dat onze soort overleeft, als we zin in het leven willen vinden, als we de wereld en elk voelend wezen dat haar bewoont willen redden, is liefde het enige antwoord.*

*Misschien zijn we nog niet klaar om een bom van liefde te maken, een apparaat dat krachtig genoeg is om de haat, het egoïsme en de hebzucht die de planeet verwoesten, volledig te vernietigen.*

*Elk individu draagt echter een kleine maar krachtige generator van liefde in zich, waarvan de energie wacht om vrij te komen.*

*Wanneer we leren deze universele energie te geven en te ontvangen, lieve Lieserl, zullen we bevestigd hebben dat liefde alles overwint, in staat is alles en alles te overstijgen, want liefde is de kwintessens van het leven. Ik betreur het ten zeerste dat ik niet heb kunnen uitdrukken wat er in mijn hart leeft, dat mijn hele leven in stilte voor jou heeft geklopt. Misschien is het te laat om me te verontschuldigen, maar omdat de tijd betrekkelijk is, moet ik je zeggen dat ik van je hou en dat ik dankzij jou het ultieme antwoord heb bereikt! "*

*Je vader Albert Einstein*



## 12. Bronvermelding

“Verloochen de moeder niet”.

Tijdens haar zoektocht naar de essentie heeft zij antwoorden gevonden op levensvragen.

Om met woorden dit (eind)werk te ‘maken’ zijn er verschillende bronnen geraadpleegd. Meerdere bronnen gaven dezelfde informatie al dan niet vertaald, al dan niet met data, waardoor de ware auteur niet altijd duidelijk was. De bronvermelding is in alfabetische volgorde opgesteld onder de best mogelijke omstandigheden, waarbij de moeder zo min mogelijk wordt verloochend. Uiteindelijk komt alles voort uit die ene bron.

Aum Shānti Aum

### Boeken

- Aad van der Hout (2003). Een perspectief zonder weerga. Drukkerij Gianotten BV, Tilburg.
- Aad van der Hout (2007). Christus’ bewustzijn in kosmisch perspectief. Drukkerij Gianotten BV, Tilburg.
- Bhagavad Gītā (2012). Wijsheid van over de hele wereld. AnkhHermes.
- Amit Goswami (2002). Het Visionaire Venster. Ankh-Hermes bv-Deventer.
- B.K.S. Iyengar (2007). Yoga als levenskunst. De weg naar heelheid innerlijke vrede en totale vrijheid. Altamira -Becht BV, AH Haarlem.
- Dr. Bruce H. Lipton (2021). De biologie van de overtuiging. Ankh Hermes.
- Dr. I.K. Taimni (8<sup>ste</sup> druk 2018). De Yoga-Sūtra’s van Patañjali. Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland.
- Gary B. Meisner (2019). De Gulden Snede. Librero.
- G.R. Josyer (1973). Vymanika-shaastra Aernoutics by Maharshi Bharadwaaja. Mysore-4, India.
- Ily Prigogine, Isabelle Stengers (1985). De nieuwe dialoog tussen de mens en de natuur. Uitgeverij Bert Bakker.
- James Kingsland (2016). Siddharta’s brein. Ambo Antos, Amsterdam.
- Josie Jeffery (2014). De tuinplanten. Tirion Uitgevers, Utrecht.
- Jozef Rulof (2016). Een blik in het hiernamaals. Stichting Geestelijk-Wetenschappelijk Genootschap “De eeuw van Christus” Alkmaar Nederland.
- Kahlil Gibran (2019). De profeet. Knopf, New York.
- Koenraad Elst (2014). Heidendom in India. Mens & Cultuur.
- Marie-Claude Monchaux (1968). De Waarheid, seksuele opvoeding 6 tot 12 jaar. Editions originales magnard, E. Soumillion Brussel.
- Marlo Morgan (2014). Australië, op blote voeten. Utrecht: A.W. Bruna.
- Mattias Desmet (2022). De psychologie van totalitarisme. N.V. Pelckmans.
- Michelle Shanti (2019). Godin op hoge hakken. London Books.
- Paul Brunton (1951) Het mysterie van de mens.



- Paul Parsons & Gail Dixon (2020). Wiskunde zien en begrijpen. Librero.
- Peter Wohlleben (2015). Het verborgen leven van bomen. Amsterdam: A.W. Bruna.
- Shri Yoekteswar (1968). De Heilige Wetenschap. N. Kluwer N.V. Deventer.  
(vertaling van 1894)
- Suzanne Simard (2021). Op zoek naar de moederboom. Prometheus Amsterdam
- Swami Yogeshwarananda Sarasvati (2002). Wetenschap van de ziel. Ankh-Hermes bv -Deventer.
- Willibrordvertaling (2012). Bijbel. Heerenveen: Royal Jongbloed.

## **Cursussen**

- Dharma Muni. Āsana. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw, Mechelen.
- Dharma Muni. Kirtana. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw, Mechelen.
- Dharma Muni. Methodiek en didactiek. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw, Mechelen.
- Sally Verstraete . Anatomie, fysiologie en pathologie. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen.
- Sally Verstraete. kinesiologie. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen.
- Śrī Ātma Muni Jī. Andere stelsels. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen.
- Śrī Ātma Muni Jī Bhagavad Gītā. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen.
- Śrī Ātma Muni Jī Devanāgarī. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen.
- Śrī Ātma Muni Jī De Yoga Sūtra van Śrī Patañjali. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen.
- Śrī Ātma Muni Jī Dharma Śāstra. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen.
- Śrī Ātma Muni Jī Yoga en Wetenschap. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen.
- Suman Jī Tantra. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen
- Suman Jī. Antaraṅga Yoga. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen.
- Suman Jī Āsana theorie. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen.
- Suman Jī Yama en Niyama. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen
- Suman Jī Āyurveda. Onuitgegeven nota's bij een cursus Yoga Academie, Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Mechelen.

## **Lezingen**

- Koenraad Elst (2021), Ontstaansgeschiedenis van Yoga. Lezing via Zoom. Aangeboden door Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België.

- Koenraad Elst (2021), Saṅkhyā Darśana. Lezing via Zoom. Aangeboden door Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België.

### **Podcast**

- Brian Cox's adventures in space and time - Aflevering 3 (Seizoen 1) | VRT NU
- [www.bing.com/videos/search?q=de+ideale+wereld+karen+hamaker](https://www.bing.com/videos/search?q=de+ideale+wereld+karen+hamaker)
- [www.jornnluka.com/the-trueman-show/the-trueman-show-80-richard-de-leth/](https://www.jornnluka.com/the-trueman-show/the-trueman-show-80-richard-de-leth/)

### **Tijdschriften**

- Leef (2021). CM Gezondheidsmagazine. Een extra uitgave van visie. 23 December 2021. Pg 10695.

### **Website**

- De reeks van Fibonacci 1 en 2 - De gulden snede en spiraal | BijlesHuis
- De stelling van Pythagoras | BijlesHuis
- Historisch: paus Franciscus bezoekt in Irak boegbeeld Sistani van de sjitische moslims | VRT NWS
- Media - De Wereld Draait Door - BNNVARA
- Menselijklichaam.nl/ademhaling/in-en-uitademing/
- What is the Greatest Evil on this Planet? - YouTube
- Yogacharya B.K.S. Iyengar on āsana & Prāṇāyāma. 24/24 Ancient Indians: Health, Nature & Knowledge | Indian\_Civilization\_Series

### **Wetenschappelijk literatuur**

- Lachland Kent, Marc Wittmann (2021). Special Issue: Consciousness science and its theories Time consciousness: the missing link in theories of consciousness
- Massimo E. Maffei (2014). Magnetic field effects on plant growth, development and evolution. Universiteit Turijn. DOI:10.3389/fpls.2014.00445
- Sanford E DeVoe (2019). The psychological consequence of thinking about time in terms of money. Apr;26:103-105.

## 13. Bijlagen

### 13.1. Academiejaar 2018-2019 IJsbrekers lezing: Wie ben jij?

#### Waarom dit onderwerp

Schippersschool 1977, een negenjarig meisje zat tijdens de turnles achteraan in de turnzaal, met haar rug bijna tegen de muur in kleermakerszit, haar knieën hoog opgetrokken en haar armen vast gestrengeld rond haar benen. Veilig in haar eigen cocon. Vooraan de turnzaal stond juf Adriënne. Naast haar een jonge stagiaire klaar om haar eerste stageles te geven. Juf Adriënne stelde de jonge dame klassikaal voor en zei dat de nieuwe juffrouw een yogales kwam geven.

Een doos met muziekinstrumenten ging de klas rond. Iedereen pakte een instrument uit de doos. Het meisje achteraan nam castagnetten. Ze had eens op tv een Spaanse dame zien dansen met in haar handen twee schelpen waar een ritmisch geluid naar boven kwam bij het bewegen van haar vingers. De jonge juf begon te vertellen over yoga en stelde vragen.

Zoals: "**Wie ben jij?**"

Een vraag waar het negenjarig meisje jaren geen antwoord op kon vinden.

Een dikke veertig jaar later. Tijdens een gesprek met een bijzondere persoon te Mechelen hoorde dat negenjarig meisje - dat uitgegroeid was tot een volwassen vrouw - diezelfde vraag. Een vraag die niet rechtstreeks tot haar gericht was, maar toch: "**Wie ben jij?**"

*Gaat hij mij kunnen vertellen wie ik ben???*

#### Wie ben jij?

Tja, wie is zij? Wie was dat negenjarig meisje? Wie is die volwassen vrouw? Is zij de **dochter** van haar ouders die de naam **I.F** heeft meegekregen? Maar wie is I.F.? Is zij een **lastpost** waardoor haar ouders op haar vijf jarige leeftijd uit elkaar gingen? Is zij een **verzoener**? Of is zij niets en **kan zij niets** zoals haar vader haar dikwijls achterna riep en waarop meestal een zeer losse hand volgde tegen haar oren. En was zij zo **vindingrijk** dat ze zich bukte en was zij zo **sportief** dat ze snel kon weglopen om de oorveeg te ontlopen. Volgens haar moeder lijkt ze dan weer **net haar vader**. Voor haar stiefvader was zij dan weer zijn **seksspeeltje**.

Op internaat had zij al op jonge leeftijd taken gekregen. Zo stond ze vroeger op dan de anderen, en was het zij die kwam **helpen** met wassen en aankleden van de kleutertjes en het verschonen van bedden. Of zij **ontfermde** zich over een meisje met beperkingen. Voor mensen uit de ruime omgeving was ze dan weer **het zonnetje** in huis, die altijd **lachte**.

En wat met dromen? Wie was zij in haar steeds terugkomende zalige droom? Een moment waar al haar lichamelijke, psychische en emotionele pijnen verdwenen.

Op haar vijftiende werd ze omringd met liefde door een humoristische jongen op een rode koersfiets en was ze "**het vriendinnetje van**" Jef, die drie jaar later haar man werd. Bij de geboorte van hun kindjes kwamen de vragen in alle hevigheid weer naar boven. Wie zijn jullie? Wat kan ik doen om ervoor te zorgen dat jullie je eigenheid bewaren, dat jullie minder geconditioneerd geraken? En wie ben jij, Wie is de mama?

#### Waarvan komen deze karaktereigenschappen

Als je het gaat uitspitten, zijn al die karaktereigenschappen over haar bedacht door andere of zichzelf. Behalve dan misschien dat ze heel **koppig** is, daar kan ze wel iets aan doen. Of heeft ze dit meegekregen via haar DNA? We houden het op het laatste. Maar voor de rest ....

Het zijn haar ouders die haar de naam I.F. hebben gegeven.

Dat zij niets is en niets kan, zijn de gedachten van haar vader.

En haar stiefvader heeft haar lichaam als zijn bezit genomen wat nog niet wil zeggen dat hij haar 'Zelf' gekregen heeft.

Het waren de nonnekes, de zusters, die ervoor zorgden dat ze door de knieën ging. Zowel letterlijk als figuurlijk. In de Kapel, op haar knieën met de taak om vergiffenis te vragen voor haar zonden. Staat er niet ergens in de Bijbel "Eer je vader en je moeder". God, wat heeft zij hen gehaat. Wat heeft zij gerebelleerd.

De personen die haar het meest lichamelijk, psychisch en emotioneel pijn hebben gedaan zijn later haar beste leermeesters geworden. Zowel de nonnekes als haar stiefvader. Bekijk dit niet via de dualiteit. Zet hiervoor uw lager denkvermogen, manas, even opzij. Heeft zij niet zelf haar ouders gekozen? "Eer je vader en je moeder"...

Niemand kan je kwetsen zonder jouw instemming.

*Eleanor Roosevelt*

Iemand kan alleen je zelfrespect afnemen als jij het hem geeft.

*Mahatma Gandhi*

Om haar stiefvader te vergeven heeft ze eerst zichzelf moeten vergeven. Ze had geleerd om zorg te dragen voor haar eigen tempel (saucha). Daarna kon ze pas haar stiefvader vergeven, wat niet wilde zeggen dat ze zijn daden had goedgekeurd, maar dat ze verder kon met haar eigen leven.

En als zij iets kreeg en ze wilde dit absoluut niet, zoals de woorden van haar vader: je bent niets en je kan niets, dan gaf ze die denkbeeldig terug aan de persoon die het gegeven had. Ze nam het niet in ontvangst. Het bleef bij de persoon die het had gegeven.

Op de leeftijd van 35 jaar is I. gaan studeren. Samen met haar 18 jarige dochter hebben zij de bachelor opleiding in de verpleegkunde gevolgd. Ondanks de moeilijkheidsgraad hield ze vol. **Koppig en een echte doorzetter.**

November 2015. Daar stond ze dan, met een koft vol diploma's. "Opgewerkt" van schoonmaakster tot hoofdverpleegkundige. Helemaal uitgeperst als een citroen. Geen druppel energie meer in haar lichaam. Leeg, compleet leeg. En nog steeds met de vraag: **"Wie ben jij?"**

Na een bezoek aan de huisarts werd al snel de diagnose 'burn-out' vastgesteld. Het mooiste cadeau dat ze kon krijgen. Een maand heeft het geduurd voor ze kon stoppen met wenen. Daarna is ze begonnen met de lessen van het leven. Ze zocht alles op over yoga, meditatie, vedic art, ... iets wat haar altijd had geboeid. Ze nam contact op met een 'sjamaan', om hulp.

In die periode kreeg ze telefoon van haar één jaar oudere zus Kim waar ze heel haar leven leed en liefde mee had gedeeld.

Kim voelde zich echt niet goed en vroeg om langs te komen. Om 8.00 uur was I. bij haar met al haar medisch apparatuur en kennis.

Tegen de middag, nadat de huisarts was langs geweest, had Kim een zuurstofbak in huis en was er een ziekenhuisbed besteld nog voor ze de definitieve uitslag had gekregen van longkanker. Dankzij de burn-out van I. kon Kim op ondersteuning rekenen voor haarzelf en haar twee inwonende kinderen. Tien maanden later, op Kerstavond 2016 heeft I. de laatste zorgen aan haar zus gegeven.

Ondertussen ploeterde I. voort met de vraag: "wie ben jij?" Kreeg zij ondersteuning van Yogeśvara, Ātma Muni, Suman en alle leermeesters op haar pad.

Haar innerlijke drang om op zoek te gaan naar het leven, beginnende met wie ze was en is, werd omarmd door onvoorwaardelijke liefde.

Ervaringen komen en gaan. kortstondig, vluchtig, (als) een illusie.

- Ze streed in stilte, waar heel af en toe tijd en ruimte vervaagde.
- Of ze ging wandelen met volle maan, en zag de maan in het water schijnen, en ze zwom naar de maan, als een vis in het water met kieuwen.
- Wanneer het er toch van kwam om op een matje te gaan zitten, wat meestal wel pijnlijk kon zijn, voelde ze zich opeens tijdens de halve lotushouding in de comfortabelste zetel zitten ooit. Elk spiertje in haar lichaam lag op een wolkje. Een nieuw spetterende ervaring diende zich aan. Ze wou het uitschreeuwen en iedereen wakker schuddend met het magische woord: "Supercalifragilisticexpialidocious" van Mary Poppins wat nog niet in de buurt kwam van deze waarneming ... Wat ook maar een illusie was, tijdloos, ruimtelos, voorbijgaand, een herinnering, een bom energie!!

En neen, verlichting betekende niet dat er een spook in het donker kwam opdagen en de schakelaar aanraakte om het licht aan te doen.

Of zij een verlichting heeft meegemaakt of het een pseudo-verlichting was maakt niets uit, het spook heeft hiervoor de schakelaar niet moeten aanraken.

Dit alles bracht volgens haar de ongelofelijke ver verwijderde cirkel ietsie - pietsie dicht bij het middelpunt. Verder verwijderd van manas, dicht bij Buddhi.

Dichter bij het punt van de eeuwigheid. Zonder dimensies, zonder tijd en ruimte.

#### Leven in het nu

Ondertussen leef ik mijn leven verder volgens de yogafilosofie: "Citta-vrtti-Nirodhah". Het trachten leegmaken van de vijf categorische inhouden van het bewustzijn.

En om toch nog een antwoord te geven op de vraag: "Wie ben jij"? Ik ben als kortstondige en voorbijgaande verschijning I.F., In essentie ben Ik .

Ik blijf mezelf steeds keer op keer in vraag stellen. Het belangrijkste is niet ophouden met vragen stellen A. *Einstein* en werk ik aan verfijning.

Sta ik 's morgens op met **dankbaarheid** en met de woorden:

"Dit is de beste dag van mijn leven"

*Tao Porchon-Lynch*

## 13.2. Academiejaar 2019 – 2020 Woorden-loos

Graag zou ze hier en nu in stilte willen neerzitten  
Laten gebeuren wat al dan niet zal gebeuren  
Laten komen wat al dan niet zal komen  
Haar eigen stilte laten zijn  
Ademend, verstillen, loslaten  
Woorden-loos

Voor hen die de stilte aanhoren  
Laat gebeuren wat al dan niet zal gebeuren  
Laat komen wat al dan niet zal komen  
Laat de stilte zijn  
Ademend, verstillen, loslaten  
Woorden-loos

De inhoud zal zijn,  
Al dan niet in Stilte Al dan niet Gekleurd,  
binnen of buiten de lijntjes  
Ieder op zijn eigen manier  
Woorden-loos ...

Het zal een lezing worden al dan niet doorleefd met individuele ervaring. Voor hen die het willen proberen, wees jezelf.

Voor anderen die graag inkt zien vloeien of woorden willen horen, volgt hier een schamele poging om het met woorden weer te geven.

### **Levenswijze van een yoginī**

Hier volgt een uiteenzetting van één uur. Van hoe een yoginī

yoga be-leeft, op haar eigen manier. Eén uur uit de 24/24 uur van een yoginī

Aangezien dat;

- Het hart van haar (t)huis in de keuken ligt.
- Dat de vraag: "Wat gaan we eten", de meest gestelde vraag was/is door de kinderen.
- De keukentafel de favoriete plaats was/is voor velen.
- Zij heel graag in de keuken bezig is.
- Dat in de keuken alle zintuigen geprikkeld worden. Licht het voor de hand dat deze uiteenzetting zich in en rond de keuken afspeelt. Op de boeken-schappen, zoekend op het schap van het weten, zoekt en vind ze het boek van Daniëlles Kruidenomnibus, uitgegeven in 1999 en sinds 21 september 2008 in haar bezit. Ooit heeft ze iemand horen zeggen; 'Als je een persoon wilt leren kennen, kijk dan naar zijn boeken op het boeken schap, en je kent de persoon'. Of dit waar is laat ze in het midden. Een gevoel van nostalgie overmant haar bij het boek van Daniëlle. De woorden 'je bent wat je eet' zijn hier gegroeid. Of zijn het de woorden 'je bent, wat je denkt, dat je eet'? Ze bladert in het boek tot aan het recept van de havermoutkoekjes. Deze koekjes verhogen volgens haar de sfeer, gezelligheid en warmte. En hun jongste telg heeft zijn universitair diploma voor een groot stuk aan deze lekkernij te danken.

Om uit haar comfortzone te stappen zoekt ze verder in andere boeken en komt tot de conclusie dat dit recept van havermoutkoekjes tijdsgebonden is.

Dit recept vind ze bijvoorbeeld niet in het Praktisch Keukenboekje van Goemans-Buys, uitgegeven in 1929, waar een zeer groot aanbod van nagerechten in staan.

Haar tante Net heeft ooit gezegd; 'Vergeet nooit dat wij vroeger de ontwikkelingslanden waren, en dat wij hulp kregen van andere landen'. Vandaar haar verbazing bij het zien van de grote keuze aan nagerechten in het keukenboekje van Goemans-Buys.

Kan men stellen dat de economie tussen wereldoorlog I en wereldoorlog II opgeflakkerd was? Of waren deze producten toen betaalbaar(der)? Dit zijn vragen die ze aan haar tante Net niet meer kan stellen.

Er staan geen nagerechten met havermout in het boekje van Goemans-Buys. Wel Rijstpap, Semoel pudding, Macaroni, Peren in den broodoven, Kardinaal hapjes, maar geen Havermoutkoekjes.

Ze kiest er voor om in haar comfortzone te blijven. Het worden de havermoutkoekjes op grootmoeders wijze.

Ze begint met de juiste intentie, de intentie van dit moment. Zonder (ver)oordelen.

Vertrouwen is ook een factor die niet kan ontbreken. Zonder vertrouwen zijn de koekjes al half gedoemd om te mislukken. Toch als de juiste intentie er is, is het vertrouwen dichtbij. Ze voelt de pulsatie van de adem, gejaagd, rusteloos of kalm. Geaard, met beide voeten op de grond.

Het lijstje met benodigdheden wordt erbij genomen.

300 gr bakboter, 250 gr havermoutvlokken (of Muesli), 4 eieren, 300 gr suiker; 200 gr bloem en 2 koffielepels bakpoeder. Kruidige inspiratie; gedroogde goudsbloem, citroenmelisse, brandnetel, lijnzaad, zonnebloempitten, sesamzaadjes, gedroogde vlierbessen of -bloemen, ... .

Deze laatste zijn ingrediënten volgens het tijdstip van het jaar en volgens de functie van het koekje. Bijvoorbeeld:

- Na een bevalling krijgt de kersverse mama (indien nodig) havermoutkoekjes met lijnzaad. In combinatie met voldoende vochtinname en beweging zorgt dit voor het bevorderen van de stoelgang.
- De eerste kruiden die tevoorschijn komen bij het begin van het nieuwe jaar zijn brandnetels. Deze worden jong geplukt en gedroogd om daarna te gebruiken bij bijvoorbeeld de havermoutkoekjes voor de zuiverende werking.
- Bij lange fietsritten worden gepelde amandelnoten en zonnebloempitten toegevoegd om de elektrolyten op peil te houden.

Bij het openen van de bergplaats en koelkast ziet ze een goudmijn aan ingrediënten staan, klaar om gebruikt te worden. Alles wordt met respect en dankbaarheid (wat haar grootste innerlijke kracht is) klaar gezet.

- Bakboter. Is dit product niet afkomstig van melk. Pas sinds haar puberjaren had ze door dat een koe eerst gekalfd moest hebben vooraleer deze melk kon produceren.

Het verbaasde haar ook niet toen ze in Antwerpen bij leerlingen van het derde, vierde leerjaar een tekening zag van een koe die paars ingekleurd was. Het duurde wel eventjes voor ze de link kon leggen met de omslag van Milka chocolade, waarop de koe in het paars staat afgebeeld. Zijn we te ver verwijderd van de natuur?

- En hoe zit het met de eieren. Is het normaal dat ze dagelijks verse eieren tot haar beschikking heeft? Hun kippen (afhankelijk van o.a. ras, leeftijd, seizoen, gezondheid) nemen af en toe een time-out. Gedaan met eieren produceren. Toch zijn er steeds eieren beschikbaar in de winkels.

- Als vrouw van een molenaar beseft ze maar al te goed hoeveel gewassen en werk er nodig is om 1 kg bloem over te houden.

Daarom wordt alles met respect en dankbaarheid klaar gezet. De juiste ingrediënten, zo zuiver mogelijk.

Per ongeluk de suiker vervangen door zout of een 'tamas' ei in plaats van een vers ei kan wel eens zorgen voor een apart resultaat.

### **“Je bent zo sterk als de zwakste schakel”.**

De bereiding.

Ze laat de boter smelten in een grote kookpot en doet er de havermoutvlokken er bij. Daarna roert ze met een houten lepel de ingrediënten onder elkaar.

Dan mixt ze in een kom vier hele eieren met de suiker zeer luchtig.

Volgens Anna, een dame die in een woonzorgcentra verblijft is dit het belangrijkste aspect bij het maken van cake of koekjes. Ze zegde steeds; 'Je moet de suiker en de eieren onder elkaar kloppen tot deze een lichtere kleur krijgen, van geel naar wit'.

Alle bakkers doen dit zo, verklaarde ze. Haar dankbaarheid gaat dan ook uit naar Anna.

Ze roert het eiermengsel met de houten lepel onder de havermout. En voegt er nadien de bloem bij.

### **Zo boven, zo beneden. Zo beneden zo boven. Zo binnen zo buiten. Zo buiten zo binnen.**

Alle benodigdheden zijn nu onder elkaar gemengd. Toch kunnen er verschillen in ontstaan. Hoe meer droge stoffen dit mengsel bevat hoe steviger de brij, meer aarde.

Hoe groter de eieren of vloeibaarder de boter, zoveel zachter wordt het mengsel, meer water.

Ze voelt de stevigheid van het beslag tijdens het omroeren van de bestanddelen. Ze neemt



dit waar. Hierin stuurt ze bij naar believen.

Met twee koffielepeltjes rolt ze bolletjes van het deeg en legt ze op een ingevette bakplaat. De oven is ondertussen voorverwarmd en heeft een temperatuur van 175° bereikt. Ze zet de bakplaat een twintigtal minuten in de oven. De warmte, het vuur, zorgt voor de transformatie van een smeug koekjesdeeg tot een krokant koekje.

### **Niet mijn wil, Maar uw wil geschiede.**

Na alle bovenvermelde items in acht te hebben genomen is er een resultaat.

Dit resultaat blijft steeds een verrassing. Zijn ze te hard gebakken of zijn ze eerder te zacht. Ze voldoen misschien aan haar smaak, maar niet aan de smaak van de mensen rondom haar?

Ze overweegt alle processen en kijkt waar er bij te sturen of niet bij te sturen valt.

Zijn ze totaal 'mislukt'? Geen nood. Misschien was dit wel haar levensles.

Yoga wordt door haar be-leeft 24/24 uur. Of ze nu op de kleinkinderen past, het huishouden doet, of koekjes bakt, maakt helemaal niet zoveel uit. Alles gebeurt steeds met de ingrediënten van vertrouwen, vragen stellen, af en toe uit haar comfortzone gaan, waarnemen, zonder (ver)oordelen, op de pulsatie van het leven met de intentie van het moment.

Dankbaar zou ze hier en nu in stilte willen neerzitten

Laten gebeuren wat al dan niet zal gebeuren

Laten komen wat al dan niet zal komen

Haar eigen stilte laten zijn.

Ademend, verstillen, loslaten

Woorden-loos

In het beginne was er één.

één werd twee en twee werd veel

Veel werd twee en twee werd één.

### 13.3. Academiejaar 2021 – 2022 Met beide voeten op de grond

Lesvoorbereiding: Met beide voeten op de grond (40 à 45 minuten)

Namaskar

Mezelf voorstellen:

Inge Fransen – Hoogstraten

Yogeśvara (lesgever van het Raja Yogacentrum Brahmaavidyalaya te Rijkevorsel) heeft me in contact gebracht met Ātma Muni en met de yoga-academie Śrī Yogeswarānanda yoga Mahāvidyālaya te Mechelen. Dit is het 4<sup>de</sup> jaar dat ik les volg in de academie.

Ik ga niet vertellen wat u wel of niet moet doen,  
wat u wel of niet moet geloven.  
Onderwerp eerst alles aan een kritische blik,  
Een kritisch onderzoek, en stel u de vraag:  
Klopt dit of klopt dit niet vanuit mijn perspectief  
En weet, alles is juist vanuit uw perspectief.

## 1. Voeten onder handen nemen.

Van mijn leermeester Yogeśvara heb ik een tip meegekregen: 'Voordat je met āsana('s) begint eerst goed uw voeten onder handen nemen'. Hij heeft dit op zijn beurt van Brahma Muni meegekregen.

Ook Dharma Muni heeft dit in zijn lessen aangebracht.

### Waarom is dat nu zo belangrijk?

Onze voeten zijn een belangrijk instrument.

's Morgens als we wakker worden, als we ons bewust zijn van het wakker zijn, en nadat we ons hebben uitgerekt, stappen we met beide voeten uit bed. We zetten ons beide voeten op de grond. Als we dat bewust doen, als we onze voeten voelen, kunnen we ons aarden. Het zoekt een evenwicht waardoor we kunnen rechtstaan en stappen.

Dit zie je heel duidelijk bij kleine kinderen. Zij volgen een logisch systeem van liggen naar draaien, naar zitten/kruipen, naar staan, naar stappen, steeds opnieuw zoekend naar hun evenwicht.

Bij ons is dit proces een gewoonte geworden en zijn we ons daarvan niet meer bewust. We rennen onszelf voorbij. We hangen in een zetel en lopen niet altijd even recht ... we willen wel leren om op ons hoofd te staan ... terwijl we moeite hebben om met ons beide voeten op de grond in evenwicht te blijven, zowel letterlijk als figuurlijk.

Door er bewust bij stil te staan, door te leven in het nu, zorgen we ervoor dat we met beide voeten op de grond blijven. Dat we opstaan en onze voeten voelen. Dat we bv een evenwicht zoeken tijdens het rechtstaan, tijdens het poetsen van onze tanden. Dat we ons aarden tijdens het aantrekken van onze kleren. Wees u daarvan bewust, wees u bewust van elk moment, van elke stap die je zet. Heel de dag door. Ieder moment van de dag, ieder moment opnieuw.

Ik ga proberen om een klein beetje inzicht te brengen in wat we kunnen voelen of niet-voelen als we onze voeten onder handen nemen.

Op onze voeten zitten <sup>27</sup>reflexzones, die corresponderen -door middel van zenuwprikkels- met alle klieren, organen en andere delen van het lichaam. Door bewust aandacht te geven aan uw voeten, deze goed onder handen te nemen kan men spanningen opheffen, de eigen genezingskracht van het lichaam stimuleren en het immuunsysteem versterken. Kan er misschien ontspanning optreden en een betere energiedoorstroming ontstaan. Of kan men mogelijk in āsana/asana's de nodige ontspanning vinden. (als er geen ontspanning is dan is er ook geen āsana.)

Voetmassage (Reflexologie) is een aanvullende therapie, die gericht is op de totale mens en werkt op lichaam en geest.

Wanneer zich ergens in het lichaam een disbalans bevindt, bv pijn in de onderrug, ontstaan er ophopingen van verschillende chemische stoffjes in de corresponderende zone op de voet. Als men de voeten goed onder handen neemt dan is het mogelijk om deze chemische stoffjes, deze kristallen, deze afvalstoffen, soms te voelen, en op een zachte manier af te voeren.

De afvalstoffen worden door de nieren en via de urineleiders afgevoerd waardoor de energiedoorstroming, het aarden, de balans wordt hersteld. Waardoor er ontspanning kan optreden.

Het is aangeraden om na een voetmassage voldoende te drinken zodat de afvalstoffen sneller uit het lichaam worden verwijderd via het plassen (urineren).

## 2. Theorie

### 2.1 Een kijk in ons lichaam

Uw voeten zijn in feite een spiegel van heel je lichaam.

Om de corresponderende reflexzones van de voeten met de lichaamsdelen, en omgekeerd, te kunnen situeren, moeten we eerst weten waar onze organen in ons lichaam zich bevinden. We weten veel buiten ons lichaam, maar zeer weinig wat er zich binnen in ons bevindt.

*Hilde staat recht.*

Als het menselijk lichaam in de geneeskunde beschreven wordt, gebeurt dat altijd in de anatomische houding, die in de hele wereld dezelfde is: het lichaam staat rechtop, met het gezicht naar je toe, en de armen naast het lichaam met de handpalmen eveneens naar je toe.

Als men de tenen begint te tellen is dit steeds van het midden naar buiten (lateraal) toe.

*We overlopen in een notendop enkele organen (die op een T-shirt van Hilde zijn getekend) waaronder die van het spijsverteringsstelsel.*

- slokdarm (oesophagus). Met daarachter de luchtpijp (trachea). 30 cm op 2 cm diameter
- longen, (zijn sponsachtig, 480 miljoen longblaasjes en heeft een oppervlakte van 80 vierkante meter bij volwassen man.)
- Hart (ligt achter het borstbeen, steekt ± 2cm naar links uit. Zo groot als een gebalde vuist.
- middenrif, diafragma
- maag (gaster)
- duodenum (12-vingerige darm = 12 vingers lang)
- alvleesklier (pancreas) 16 – 23 cm

---

<sup>27</sup> Reflexzonetherapie oftewel reflexologie is een aanvullende therapie, die gericht is op de totale mens en werkt op lichaam en geest. Deze reflexzones worden met duim en vingers bewerkt (op o.a. de voeten), wat zorgt voor een betere doorbloeding van het corresponderende lichaamsdeel. Er treedt ontspanning op en er ontstaat een betere energiedoorstroming. Het zelf herstellend vermogen van de cliënt wordt op deze manier aangesproken en gestimuleerd.

- dunne darm (4,5 meter lang)
- dikke darm, colon (1,5 meter, bestaat uit 3 delen, colon ascendens-, descendens- en colon transversum)
- Sigmoid, colon sigmoïdeum (40 cm) is een deel van de dikke darm, wat overgaat in de endeldarm (het rectum) en de anus (de anus die via anaalsfincter fungeert als kringspier om faeces, (stoelgang) te verwijderen .

Onderaan bevindt zich het perineum. Daar vestigen we in yoga regelmatig onze aandacht op.

**Perineum**, Bilnaad (niet bilspleet!), is het deel van het menselijk lichaam dat bestaat uit het ruitvormige (trapezium) gebied tussen het staartbeen, de twee zitbeenderen en de schaambeenvoeg. Tijdens een MRSA-screening (ziekenhuisbacterie) word er door een verpleegkundige met een wisser een staal afgenomen van de keel, neus en perineum. Als verpleegkundige heb ik heel wat studenten begeleidt, en bij een staalafname van het perineum heb ik die wisser op heel veel plaatsen zien passeren behalve waar dat die moest passeren. Vandaar even concreet de plaatsaanduiding.



### het middenrif.

- Het middenrif is een koepelvormige spier die de scheiding vormt tussen borst- en buikholte. Boven het middenrif liggen de longen en het hart. Eronder ligt de lever, de maag, de milt en darmen.
- Het middenrif kan een verklikker zijn van hoe u zich op dit moment voelt. Het kan gebruikt worden om de (ont)spanning te voelen tijdens het ademen zowel tijdens het aannemen van een houding als tijdens de dagdagelijks activiteiten.

### De wervelkolom of ruggengraat

De wervelkolom bestaat uit:

- Bijna altijd 7 halswervels (cervicale wervels)
- 12 borstwervels (thoracale wervels)
- 5 lendenwervels (lumbale wervels)
- Heiligbeen (sacrum) vergroeiing van 5 sacrale wervels.
- De stuit, het staartbeen (occyx), vergroeiing van 3 à 4 staartwervels.

Langst de rug lopen belangrijke zenuwen.

Als ik zie naar onze kleinkinderen en vooral naar onze Wolf (1 jaar), die zitten rechtop. Die wervelkolom, als die zitten, die is recht. 'Aplomb' zou Suman zeggen; loodrecht. Je zou er een potlood naast kunnen houden.

In het westen zijn er heel veel mensen die lijden aan pijn in de rug. Die *lijden aan rugpijn*. Lijden en pijn zijn twee verschillende begrippen, maar dat is voor een andere cursus.

## 2.2 Reflexzones onder de voeten

Om de link te maken tussen de reflexzones van het lichaam naar de voeten en omgekeerd, zetten we ons heel eventjes in dandāsana (stafhouding) *Hilde licht dandāsana verder toe in haar les die hierop volgt.* (Met een zo recht mogelijke rug, armen naast het lichaam, handen op de grond indien mogelijk. De tenen van de voeten wijzend naar het plafond. Forceer niets. Voel. Geen geweld, geen geweld aan het lichaam).

Nu gaan we onze fantasie gebruiken en projecteren het T-shirt met de organen erop, in het klein, naar onze voeten. *(een pop met eenzelfde T-shirt als die van Hilde, met de organen erop getekend, wordt aan haar voeten geplaatst)* Waarmee we rekening moeten houden is

met de RECHTERKANT EN LINKKERKANT van het lichaam! (staat in spiegelbeeld voor de meesten)

- Op je rechtervoet zitten alle reflexzones van de rechterzijde van je lichaam.
- Op je linkervoet zitten alle reflexzones van de linkerzijde van je lichaam.
- Zo corresponderen je tenen - met hoofd en hals.
- De bal van je voet correspondeert met - het borstgebied.
- Halverwege de wrijf van de voet correspondeert een horizontale lijn van het midden naar buiten toe (mediaal, lateraal) met het middenrif (diafragma). Vanaf deze plaats naar de tenen toe, bevindt zich de luchtpijp, longen hart.
- Het zachte deel van de onderkant van je voet - correspondeert met het boven-middel deel van je buik.
- Je hiel - met de onderbuik van je bekken.
- De binnenkant van je voet - met de wervelkolom.
- De buitenkant van je voet - met je armen en benen.

Als je nu ergens iets onaangenaams voelt tijdens het masseren van de voeten; bv kristalletjes voelt, dan kan men de link leggen tussen de reflexzone van de voet naar het lichaam.

Maar ook omgekeerd. Als er in het lichaam iets onaangenaams gevoeld wordt dan kan men bv die zone die correspondeert met de zone onder de voet, extra onder handen nemen.

ZIJN ER NOG VRAGEN OF BEDENKINGEN?

## 3. Praktijk

### 3.1. Voeten masseren

Er zijn verschillende manieren om de voeten onder handen te nemen. Meestal pas ik de snelle versie toe.

De voetmassage die we nu gaan doen is de uitgebreide versie die Yogeśvara en Dharma Muni me hebben aangeleerd, met mogelijk een eigen insteek.

Opgepast bij:



- Eerste drie maand van de zwangerschap.- 6 maand na orgaantransplantatie
- Diabetes type II, lymfeklierkanker, stoornissen in de bloedstolling, afwisselend hoge en lage BD.
- Spataders en blauwe plekken
- verrekkingen en verstuikingen
- botbreuken
- huidinfecties.

Als je āsana's uitvoert die je links en rechts kunt uitvoeren, dan begin je altijd eerst <sup>28</sup>rechts. Eén van een logische redenen is:

---

<sup>28</sup> Als men een houding links en rechts kan uitvoeren, dan begin je bijna steeds met 'rechts':

- Bij de gedraaide buikhouding (jathara parivartanāsana) begin je links.
- Bij Surya Namaskar strek je eerst uw linker been omdat deze druk uitoefent op de abdomen.

- bij draaioefeningen, bij draaibewegingen gaat het darmstelsel geactiveerd worden. Door eerst de rechterkant te stimuleren en daarna de linkerkant, volg je de richting van de darmperistaltiek.

(Er bestaat nog een reden, mogelijk van psychologische aard. Hierover heb ik momenteel nog geen verdere info of wetenschappelijk onderzoek gevonden).

Laat nu alles los, laat al de theorie los wat ik u verteld heb.

Ga in een zo recht mogelijke houding zitten, benen lichtjes gespreid.

Laat het los voor wat het is. ... en breng de aandacht naar hier, breng de aandacht naar het lichaam, breng de aandacht naar de natuurlijke beweging van de adem.

Vertrek (zoals Yogeśvara en Brahma Muni zegde) vanuit datgeen wat men het gemakkelijkste kan waarnemen, vertrek vanuit het grofstoffelijk lichaam ...

Buig uw **rechter been** en leg uw voet voor u. Indien mogelijk draai je de voet ondersteboven.

Plaats dan uw twee duimen in het midden van uw hiel en geef (zachtjes of diep) drukkende draaiende bewegingen in het midden van uw rechter hiel indien mogelijk.

Voel, wees u bewust, geen pijn (ahimsa) ... wat voor u aangenaam aanvoelt.

... Je duwt met beide duimen in de hiel en geef draaiende bewegingen.

Dan ga je met uw twee duimen gelijktijdig vanuit het midden van de hiel over de voetzool, met een lichte drukking dat voor u nog aangenaam is, naar uw 1<sup>ste</sup> teen. Je glijd met beide duimen over die teen, neemt die vast en trekt daar een beetje mee (van u weg) terwijl je er voorbij glijd met uw beide duimen. Voel. Wees u bewust en voel. Vanuit de hiel met een lichte drukking ... (3X herhalen)

Ga je met de twee duimen vanuit de hiel naar de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> teen. Je glijd over de voetzool; neem met elk hand een teen vast, trekt er lichtjes aan en glijd er voorbij. 3X

Vervolgens ga je naar de 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> teen. Vanuit het midden van de hiel wrijf je over de voetzool naar de 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> teen, trek er lichtjes aan en glijd er voorbij. 3X

Nu ga je naar de 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> teen. Twee duimen vanuit het midden van de hiel naar de 3<sup>de</sup> en de 4<sup>de</sup> teen. Neem die goed vast met de teenkootjes, trek er lichtjes aan en glijd er voorbij. 3X

En nu ga je naar de 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> teen. Vanuit het midden van de hiel, over de voetzool, naar de 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> teen. Neem die goed vast met de teenkootjes, wrijf er over en glijd er voorbij. 3X

Zet nu uw voet plat op het matje.

Leg u twee duimen nu bovenaan de wrijf van uw voet ter hoogte van de pezen van uw 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> teen. Wrijf met uw beide duimen over die pezen naar de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> teen. Neem die vast, trek er lichtjes aan en/of wrijf erover, en glijd er voorbij. Wat voor u aangenaam is. Voel, wees je bewust. 3X

Nu ga je met de twee duimen over de pezen van de 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> teen. Wrijf met uw beide duimen over de pezen van de 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> teen, trek er lichtjes aan en/of wrijf er over en glijd er voorbij. 3X

Ga nu met de twee duimen over de pezen 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> teen. Wrijf met uw beide duimen over de pezen van de 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> teen, trek lichtjes aan beide tenen en/of glijd er voorbij. 3X

Nu ga je met de twee duimen over de pezen van de 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> teen. Wrijf met uw beide duimen over de pezen van de 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> teen, trek lichtjes aan beide tenen en/of glijd er voorbij. 3X

Nu ga je met de duimen vanaf de bovenkant van de wrijf naast de linker en rechterzijde van de 1<sup>ste</sup> pees. Deze keer wrijf je niet op de pees, maar ernaast. dit doe je ook weer 3X.

Dan wrijf je links en rechts naast de 2<sup>de</sup> pees tot tussen 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> teen. 3X.

Dan wrijf je links en rechts naast de 3<sup>de</sup> pees tot tussen 2<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> teen. 3X.

Dan wrijf je links en rechts naast de 4<sup>de</sup> pees tot tussen de 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> teen. 3X.

Dan wrijf je links en rechts naast de 5<sup>de</sup> pees tot tussen de 4<sup>ste</sup> en 5<sup>de</sup> teen. 3X.

Nu wrijf je met de knokels van je vuisten over de voet. Goed wrijven, tussen de enkels, boven de enkels, op de achillespees, goed knokelen, wrijven binnen uw mogelijkheden! Voel!

Leg uw rechter been dwars over het linker been.

Neem met uw rechterhand uw onderbeen vast aan het enkelgewricht.

Neem met de linkerhand het uiteinde van de voet vast, en draai voorzichtig met de voet, niet spiermatig. Voorzichtig ronddraaien. (enkelgewricht draait rond) (3 à 5 maal, of wanneer het voor u voldoende is.)

En nu in de tegenovergestelde richting. Het enkelgewricht goed vasthouden. Evenveel keren in de tegenovergestelde richting draaien. (3 à 5 maal). Probeer niet-spiermatig.

Neem terug een zittende houding met de benen lichtjes gespreid. Schud beide benen eventjes los. Voel na.

Buig nu **de linker been**, leg de linkervoet ondersteboven, voor zover dat het kan forceer niets, wees bewust, voel.

Herhaal: Nu linker voet.

Geef een massage aan de kuit, de knieën, wrijf met de vier vingers onder aan de knievouw, de bovenbenen. Wrijf over de plaatsen die zich laten voelen.

Schud de benen wat los, draai met de voeten in beide richtingen. Eerst rechts, daarna links. En voel na ...

## 4. Losmakingsoefening

### 4.1 Hals, nek

Jaggi Vasudev zegt hierover: “Deze oefening is een oefening die je nek en schouders helemaal los maakt. Door alle zenuwen los te maken, zult u profiteren van meer energie, een verhoogde focus, en een beter geheugen. Je kunt het thuis doen, op kantoor of in de sportschool. Maak het als een deel van uw dagelijkse routine en profiteer in een mum van tijd van de heilzame werking ... Als je dit 3 à 4 minuten per dag doet zul je zien dat je veel meer alerter bent, en de lusteloosheid in het lichaam zal verdwijnen”.

Zet u in sukhāsana of in kleermakershouding, de handen losjes op de knieën. Zorg ervoor dat je net iets voorbij de zitbotjes zit, thv het perineum. Schouders ontspannen. Draai ze even naar voor, omhoog, naar achter, en ontspan.

Vooraleer we ons lichaam gaan losrollen, gaan we eerst onze nek, onze hals, soepel maken om het risico op letsels te minimaliseren.

### **Hoofd naar voor en naar achter buigen**

(3 à 4 maal naar voor en achter indien mogelijk).

Je ademt rustig uit en in. Voel.

Bij de volgende inademing ga je de nek van binnenuit lang maken, niet spiermatig. Tijdens de inademing zet de wervelkolom misschien iets meer uit. Wees bewust, voel.....

Adem uit. Laat tijdens de uitademing de wervelkolom niet doorzakken. Recht je denkbeeldig op aan een heel fijn dun draadje dat vanuit de kruin - zoals een marionette-popje met een dun touwtje 'ergens bovenaan' recht wordt gehouden.

Bij de volgende uitademing buig je het hoofd met een lange nek voorwaarts.

Met een lange nek, al inademend, breng je het hoofd voorzichtig recht op de romp. De kin naar het hartkuiltje.

Uitademend breng je het hoofd met een lange nek langzaam achterwaarts in de nek...

Breng bij de volgende inademing het hoofd met een lange nek recht op de romp...

Uitademen het hoofd met een lange nek voorwaarts buigen.

Inademen met een lange nek, hoofd rechtop de romp.

Uitademen met een lange nek hoofd achterwaarts buigen in de nek.

Inademen, het hoofd rechtop de romp ...

Nog eenmaal voorwaarts en nog eenmaal achterwaarts op uw eigen tempo.

Inademen met een lange nek, hoofd rechtop de romp.

### **Hoofd naar rechter en linker schouder buigen (oor naar schouder toe)**

(afwisselend 3 à 4 maal naar rechts en 3 à 4 maal naar links indien mogelijk)

Laat nu met een lange nek, al uitademend het hoofd voorzichtig naar de rechter schouder zijwaarts buigen. Met rechter oor naar rechter schouder.

Al inademend komt het hoofd met een lange nek rechtop de romp.

Al uitademend gaat het hoofd met een lange nek, linker oor naar linker schouder.

Al inademend, met een lange nek komt het hoofd voorzichtig rechtop de romp.

Nog 2x rechts, 2x links. ... met een lange nek. Voel, ... wees bewust.

### **Hoofd zijwaarts achterwaarts draaien**

(3 à 4 maal naar rechts en 3 à 4 maal naar links indien mogelijk)

Wanneer het hoofd terug rechtop staat, ga je wanneer je ingeademd bent, voorzichtig met een lange nek, uitademend rechts zijwaarts, achterwaarts draaien. Ga niet voorbij je mogelijkheden. Blijf even vertoeven in die houding. Adem rustig in en uit.

- Bij iedere uitademing ga je denkbeeldig (niet fysiek) het hoofd verder naar rechts-achterwaarts draaien, niet fysiek!

- Bij iedere inademing ga je denkbeeldig (niet fysiek!) de nek langer maken.

Blijf er een 4 à 5 tal ademhalingen in die houding, of tot wanneer het voor u voldoende is geweest ...

Na de volgende uitademing ga je heel voorzichtig al inademend de nekwervels van binnen uit zo lang mogelijk maken. En ga je zeer voorzichtig, langzaam, het hoofd al uitademend enkele millimeters voorwaarts draaien. Voel.

Bij de volgende inademing ga je met een lange nek uw hoofd terug voorwaarts draaien.

Al uitademend draai je je hoofd heel voorzichtig, met een lange nek, links zijwaarts-achterwaarts.

- Bij iedere inademing ga je denkbeeldig (niet fysiek!) de nek langer maken van binnenuit.

Niet spiermatig.

- Bij iedere uitademing ga je denkbeeldig (niet fysiek) het hoofd verder naar links-achterwaarts draaien, niet fysiek!



Blijf er een 4 à 5 tal ademhalingen in die houding, of tot wanneer het voor u voldoende is geweest ...

dan ga je, als je uitgeademd bent, al inademend de nek van binnenuit zo lang mogelijk maken.

Al uitademend ga je heel voorzichtig het hoofd enkele millimeters voorwaarts draaien. Niet verder.

Draai nu bij de volgende inademing het aangezicht zeer voorzichtig, langzaam, naar voor met een lange nek naar voor. Voel.

Draai met de volgende uitademing verder door naar rechts zijwaarts achterwaarts. Ga niet voorbij uw mogelijkheden.

Al inademend draai je het hoofd terug voorwaarts.

Al uitademend draai je het hoofd links, zijwaarts, achterwaarts met een lange nek.

Inademend met een lange nek terug voorwaarts.

Nog 2 x rechts en 2 maal links ...

Diegene die klaar zijn voelen na.

### **Hoofd ronddraaien om zijn as, rechts en links.**

(3 à 4 maal naar rechts en 3 à 4 maal naar links indien mogelijk).

Zet u in een zo recht mogelijke, aangename houding.

Je ademt rustig uit en in. Voel, wees je bewust van het nu.

Laat tijdens de uitademing de wervelkolom niet doorzakken. Recht je denkbeeldig op aan een heel fijn dun draadje dat vanuit de kruin - zoals een marionette-popje met een dun touwtje recht word gehouden.

Na de uitademing, adem je in. Misschien zet de wervelkolom iets meer uit bij de inademing, en word de nek mogelijk wat langer.

#### **- Hoofd omdraaien rond zijn as rechts.**

Je gaat met een lange nek al uitademend het hoofd voorzichtig voorwaarts buigen. Voel.

Rol uw hoofd met een lange nek al inademend naar de rechter schouder – verder achterwaarts tot in de nek – dan al uitademend met een lange nek rolt het hoofd verder over de linker schouder voorwaarts gebogen. Al inademend, hoofd met een lange nek recht op de romp.

#### **- Hoofd ronddraaien op zijn as. (links)**

Met een lange nek al uitademend het hoofd voorwaarts buigen.

Nu draait het hoofd al inademend met een lange nek over de linker schouder, verder achterwaarts tot in de nek. Nog steeds met een lange nek rolt het hoofd al uitademend verder over de rechter schouder voorwaarts.

Inademend het hoofd recht op de romp.

Nog 2 x rechts en 2 maal links.

Als je klaar bent voel je even na. Wees bewust, voel na.

Strek je benen, spreid ze lichtjes uit mekaar en schud ze maar een keertje los.

Wrijf over de plaatsen die zich laten voelen.

Draai een keer met de voeten enkele malen naar rechts en enkele malen naar links als dit aangenaam is voor u.

## **4.2 Hoofdrol in sukhāsana**

1. We gaan dit in opbouwende stappen doen. Kijk wat voor u kan, wat voor u mogelijk is.

Voel. Bepaal zelf wat mogelijk is voor uw lichaam. Wees bewust en voel.

A-himsa, zonder geweld.

Zet u in kleermakerszit (sukhāsana).

Neem de voeten langst onder vast

- bij het uitademen breng je de rug bol. Voel.

- dan komt de inademing, breng je rug recht (enkele malen herhalen) ...

Als dit vlot gaat dan kan men overgaan naar de buikhouding.

2. De buikhouding. Leg u neer, in rug-lig. Schuif uw voeten tot achter het zitvlak, niet krampachtig, niet vlak tegen het zitvlak, enkele centimeters vandaan.

Uitademend de benen geplooid naar de buik brengen.

Neem de benen vast met beide armen. Probeer wat te schommelen... eventueel de zijkanten (enkele malen herhalen) zodanig dat je het lichaam toch al een klein beetje los kunt maken.

3. Als je kunt rollen, als je denkt te kunnen rollen, zet u vooraan op het matje in kleermakerszit (sukhasana).

Neem de voeten langst onder vast.

Adem uit, maak de rug bol.

Adem in, breng je in een zo recht mogelijke houding.

... Uitademen, bij het achterwaarts rollen. De rug mooi op het matje afrollen. Voel.

Inademen, bij het rechtekomen ... uitademend achterwaarts rollen.

Kijk naar uzelf wat het lichaam vraagt, wat het aangeeft, ga niet voorbij uw eigen mogelijkheden.

Als je eventjes kunt rollen ... is het een mooi losmakingsoefening.

Doe dit enkele malen als het mogelijk is en verwissel dan de houding van de onderbenen. (rechter onderbeen boven, word nu linker onderbeen boven). Doe dit op beide manieren evenveel keer. Voel.

(Als er een dominante kant aanwezig is, dan durf ik het rollen van de minder dominante kant enkele malen meer uit te voeren, zodat er mogelijk een evenwicht kan ontstaan.

Als het rollen goed is geweest, leg je dan even neer op het matje. Voel.

Als je intens hebt gerold kan je afronden met de buikhouding zodat al de energie in de zetel blijft waar dat vāta vertoeft, dat de energie niet naar het hoofd stijgt.

Trek uw benen even op en omarm ze. Adem enkele malen uit en in.

Als de adem tot rust is gebracht leg je u comfortabel neer, eventueel op uw rug, sluit uw ogen en voel na. Voel al de raakpunten van uw lichaam met het matje. Voel je gedragen.

Observeer de adem, is deze diep of eerder oppervlakkig. Voel, zonder (ver)oordelen ...

## 5. Vijf fundamentele elementen

Zet of leg u in een houding waar u even in kunt vertoeven, om te luisteren naar een tekst over onze ware aard. (Met dank aan Ātma Muni, Jaggi Vasudev, Suman, Yogeśvara (in alfabetische volgorde))

Wie je bent of wat de aard is van je existentieel wezen, dat wordt meestal volledig gemist.

We bedelen ons eigenschappen en functies toe om te kunnen vertellen wie we zijn: Bv ik ben Inge, koppig-eigenwijs, kort bruin haar, sportief, verpleegkundige, mama van 3 kinderen en moeke van 4 kleinkinderen ...

We bedelen ons niet enkel eigenschappen en functies toe, maar ook allerlei materiële en stoffelijke dingen zoals; mijn huis, mijn auto, mijn job, mijn kinderen, mijn man, mijn vrouw, mijn matje ...

Maar is dat wel allemaal van mij? Ben ik wel die persoon die met al die eigenschappen wordt

omschreven? Is al die materie wel allemaal van mij? ... Als ik dood ben neem ik hiervan niets mee zou ik denken.

Het gemeenschappelijk goed is dat *alles* bestaat uit 5 fundamentele elementen (bhūta's): aarde (pṛthivī), water (jala), wind/lucht (vāyu), vuur (tejas) en ether (ākāśa).

Dit lichaam, en de aarde waarop dit lichaam leeft, het universum, de kosmos zijn allemaal slechts een spel van deze vijf elementen.

De samenstelling van dit lichaam bestaat voor ongeveer 72 procent uit water, 12 procent uit aarde, 6% uit wind. 4% uit vuur, en de rest is ruimte.

Om tot een diepere bewustzijn, tot een diepere dimensie te komen is het erg belangrijk om de vijf fundamentele elementen in ons te stabiliseren. Dit doen we door de elementen te zuiveren.

Door de elementen te zuiveren gaat u duidelijk het verschil kennen tussen wat *fysiek* is, wat *psychologisch* is en wat *existentieel* is.

### Water

Er is tegenwoordig een substantieel bewijs dat aantoonde dat water een groot geheugen heeft, alles wat er gebeurt rond een waterlichaam wordt op de een of andere manier opgeslagen in watermoleculen. Deze onderbouwde wetenschappelijke resultaten kan men opvragen via PubMed, google scholar, nationale bibliotheek van geneeskunde en dergelijke.

Van de vijf elementen krijgt water de grootste betekenis omdat 72 % van dit lichaam uit water bestaat. Als we voldoende zorg besteden aan 't water dat we consumeren, niet alleen in termen van zuiverheid: dat het bacterievrij is. Maar ook de manier waarop het water wordt bewaard, in wat voor verpakking je het bewaart, hoe je het bewaart, hoe je het aanraakt, hoe je het benadert, de gedachten er rond, dit alles bepaalt mee de zuiverheid van het water.

Je moet goed begrijpen dat je niet te maken hebt met handelswaar.

Je hebt te maken met materiaal dat leven maakt. Water is leven. Het is alleen dat het (voor je het consumeert) zich nu buiten je bevindt.

En als je het benadert, als je water gewoon met je handen kunt vasthouden, met een zeker gevoel van dankbaarheid en eerbied, omdat dit levens-makend materiaal is en het dan consumeert, zul je zien dat het wonderen zal doen binnen je systeem. Gezondheid en gelijkmoedigheid zullen er een natuurlijk gevolg van zijn.

Dit geldt niet enkel en alleen voor water, maar voor *al* de 5 fundamentele elementen.

### Lucht/wind

Wat voor lucht je inademt is belangrijk, en dat is bekend.

Maar hoe je ademt en hoe bewust je ademt is even belangrijk.

Voor de diegene die in grote steden wonen. Het soort lucht dat je inademt heb je misschien niet in de hand. Het is dus goed om, in ieder geval voor een paar minuten, een wandeling te maken in het park langs het meer of de rivier of wat er voor u ook maar beschikbaar is, vooral als u kinderen hebt. Het is belangrijk dat men de kinderen minstens één keer per maand meeneemt naar buiten, ver genoeg van de stad waar de natuur de natuur nog is, waar ze een kleine heuvel kunnen beklimmen of in een bos kunnen wandelen of in een rivier kunnen zwemmen, iets natuurlijks kunnen doen om in contact te zijn met de natuur en iets te

doen waarbij de adem in een dynamische staat zal zijn.

Als je in zuivere lucht vertoeft, is het belangrijk dat je de adem in een dynamische toestand brengt met een bepaalde activiteit. Je hoeft niet een te krachtige activiteit te doen, doe een activiteit net genoeg om te zien dat je iets dieper ademt. De intelligentie in het lichaam zorgt ervoor dat wanneer het voelt dat de lucht zuiver en levend is, het lichaam op een andere manier gaat ademen.

### Vuur

En wat met vuur? Wat voor soort vuur brandt er in jou? Is het vuur van hebzucht, haat, wrok, woede, lust, liefde, mededogen, ...

Om het vuur in je te zuiveren kan je bv zorgen dat je elke dag wat zonlicht krijgt. Gelukkig kan men het zonlicht niet vervuilen. Hoewel we elk ander element hebben besmet, is het zonlicht zuiver gebleven. Maak daar zo goed mogelijk gebruik van. Als je vuur wilt gebruiken, kun je een vuur aansteken met een organische substantie zoals stro of hout en ga met je handen open naar het vuur staan. Hou je ogen drie minuten open. Ga er dan met je rug naar toe staan, waarbij je je ruggengraat drie minuten blootstelt. Dit zal je aura reinigen en een nieuw gevoel van heropleving in je systeem teweegbrengen. Dit is om het vuur van binnen weer aan te wakkeren en te verbinden met de vuren buiten. (Dit is de basis van al de op vuur gebaseerde rituelen in het Oosten.)

Als het hebben van 'een vuur' niet erg praktisch voor u is, kan men een lamp nemen met plantaardige oliën of GI, u steekt een lamp aan en ga rond deze lamp staan, kijkt naar de lamp en ga zitten zodat het vuurelement in u weer aangewakkerd wordt.

Nogmaals, er wordt goed voor je lichamelijke en geestelijke welzijn gezorgd. Je wordt een econoom, een uitbundig wezen. Het is een eenvoudig proces dat je kunt doen om het vuur in je te zuiveren.

### Ruimte/sfeer

De dimensie van ruimte, van sfeer heeft een onbegrensde mogelijkheid.

Als je op een grenzeloze manier toegang vindt, kunnen zowel je waarneming als je intelligentie groeien.

Een eenvoudig proces dat je kunt doen/beleven om meer toegang te vinden tot de intelligentie van ruimte, van sfeer, is 's ochtends de zonnegroet (Sūrya Namaskār), voordat de zon een hoek van 30 graden overschrijdt.

s' Avonds kan je dan weer de groet aan de maan (Chandra Namaskār) doen/beleven binnen de 40 minuten na zonsondergang

Of je kijkt een keer omhoog naar de hemel en buigt nederig, vol overgave.

Je buigt niet naar denkbeeldige goden daarboven, maar alleen naar de etherische ruimte om ons heen, die alles wat we zijn ... laat zijn. Als je de ruimte, de sfeer, laat samenwerken met je levensenergieën, zal het leven op een magische manier gebeuren en zal intelligentie die je nooit voor mogelijk hebt gehouden, de jouwe worden, zal het samen versmelten, een- worden.

Volgens Jaggi Vasudev is het belangrijk om een 'element, gevoel' van genade in uw leven te hebben.

Śambavī mudrā is een hoog aangeschreven praktijk in yogische en tantrische teksten. Het is een krachtige mudrā die tijdens meditatie wordt gebruikt om de geest tot rust te brengen en

hogere stadia van bewustzijn te ervaren. Śambavī mudrā wordt vermeld in de yogische tekst Geranda Saṃhitā. Het houdt in essentie in dat je naar het centrum van de wenkbrauw kijkt.

Door Śambavī mudrā kan je 'genade' in je leven uitnodigen waardoor de wrijving, blokkades vermindert in alles wat je doet. Het kan de mogelijkheid bieden om moeiteloos door het leven te stappen.

Śambavī mudrā is een proces als het openen van een raam. Men opent een raam zodat men ontvankelijk kan worden voor genade.

### De aarde

De aarde waarop we leven en werken heeft een zeker gevoel van intelligentie en geheugen. Dus zelfs als je toevallig in een betonnen jungle woont, in een wolkenkrabber woont, is het belangrijk om in contact te blijven met de aarde waarop je leeft.

Creëer manieren voor jezelf om op de een of andere manier in contact te blijven met de aarde waarop je leeft.

Voel de aarde, met je blote handen en blote voeten, vooral met de handpalmen en de voetzolen (daar liggen de fijnste zenuwprikkels). Als de handen en de voeten dagelijks, tenminste een paar minuten, in contact komen met de aarde, zal er een zekere harmonisatie van het fysiologische proces plaatsvinden.

Gewoon in contact zijn met de Aarde.

Breng tenminste een paar minuten in uw tuin door op blote voeten, ga 's morgens vroeg dauwtrappelen, raak planten en bomen aan, of geef elkaar een knuffel ... want die elementen zijn de basis van uw leven.

Uw leven en het leven van elk ander schepsel is uit deze aarde voortgekomen, blijf er mee in contact en harmoniseer uw systeem.

## 6. Slotkīrtana

Zet u -uit dankbaarheid voor dit 'al', en met liefdevolle toewijding- neer voor gebed, voor de slotkīrtana.

LOKĀḤ SAMASTĀḤ SUKHINO BHAVANTU 3 X

OM ŚĀNTI ŚĀNTI ŚĀNTIḤ

MOGEN ALLE MENSEN EN DE HELE WERELD GELUKKIG ZIJN.

*Moge alle mensen, alle levende wezens (inclusief jezelf), in heel het universum, die innerlijke vrede vinden.*

Shanti.

## 7. Bijlagen

### 7.1 Voeten

