



Genioud



Voorwoord Eindwerk

ॐ Een einde	8
ॐ De weg van Eenvoud	9
ॐ Tamas	9
ॐ Rajas	10
ॐ Sattva	11
ॐ Śiva	11
ॐ Viṣṇu	12
ॐ Īśvari-Brahma-Īśvara	12
ॐ Levensvormen	12
ॐ Gelijkgestemden	12
ॐ Tegenstanders	13
ॐ Tekortkomingen	13
ॐ Familie en Vrienden	13
ॐ Medestudenten	15
ॐ Leraren	15
ॐ Ātma Muni & Paramahaṃsa Swami Yogeśwarānanda	16
ॐ Geen verdienste	17

Een Beleving

ॐ De weg naar Jezelf	19
ॐ Het avontuur van de Kindertijd	19
ॐ Het avontuur van de jeugd	22
ॐ De Stem die voert naar de Werkelijkheid	25
ॐ Het Avontuur na de Ervaring	29
ॐ Gepreoccupeerde Toestand	30
ॐ Lege leegte	31
ॐ Nog steeds Levend?	31
ॐ Lucide Dromen	32
ॐ Denkwijze	34
ॐ De Mooiste Droom	36
ॐ Dubbele Enkelbreuk tijdens Rugbymatch & Begin Groepslessen Yoga	37
ॐ Yoga Academie	37
ॐ Woorden van Indiaans Opperhoofd Seattle	39

ॐ Anastasia - De Zoemende Ceder	41
ॐ De Energie van het Leven	42
ॐ Delen van Ervaring – Symbolisch	44
ॐ Siddhi's	50
ॐ Gehecht	52
ॐ De kracht 'Niemand Zijn'	54
ॐ De Lege Troon	57
ॐ Aanvaard	57

Deel 2 - Yoga

ॐ De weg van Yoga is de Eenvoudige weg van Overgave	59
ॐ Yoga is Overgave aan Eenheid	59
ॐ Wat is Yoga?	59
ॐ Wat is dualiteit?	59
ॐ Wat is mentaliteit?	59
ॐ Waar beginnen om het doel te bereiken, de bron of het Zelf te vinden?	60
ॐ Patañjali's verzen geliefd in het westen	60
ॐ Waar bevinden we ons binnen de manifestatie, waarom weten we niet wie we zijn?	61
ॐ Van doen naar Zijn: Waarom ophouden met denken?	63
ॐ Laten we vanuit de Eénheid de acht treden van Patañjali bekijken om tot Heelheid en Bevrijding te komen.	65
ॐ De acht treden van Patañjali	66
1. Yama – Voorbij individualiteit	66
ॐ Ahimsā - Geweldloosheid	
ॐ Satya – Waarheid	67
ॐ Āsthēya - Niets ontnemen	67
ॐ Brahmachārya - Kosmische Bewustzijn doorstraalt het ganse Universum	68
ॐ Aparigrahā: Onhebzuchtig, zonder begeerte	68
2. Niyama – De juiste intentie om dualiteit op te heffen	69
ॐ Śauca – Zuiverheid	69
ॐ Saṁtōṣa - Tevredenheid	69
ॐ Tapaḥ - Innerlijk Vuur en Soberheid	70
ॐ Svādhyāya - Zelfstudie	70
ॐ Īśvara Praṇidhāna - Overgave aan het Goddelijke, Authenticiteit, de Ware Ene Zelf, overgave aan ZichZelf	71

3. Āsana – Gevestigd in Zijn	71
Een houding van Overgave, de zegel van Yoga in Diamantzit	
4. Prāṇāyāma – Voorbij Tijd	72
5. Pratyāhāra – Terugtrekken van de zinnen	72
6. Dhāraṇā – Eénpuntige aandacht	73
7. Dhyāna – Meditatie	73
8. Samādhi – Heelheidsbeleving	73
Twee lopers tot het Ene onvindbare:	75
ॐ Sleutel Vairāgya, onthechting	75
ॐ Sleutel Abhyāsa, nooit aflatende oefening	75
ॐ Opnieuw de vraag: Waar zijn we?	76
ॐ Opnieuw de vraag: Wanneer zijn we?	77
ॐ Opnieuw de vraag: Wie zijn we?	77

Deel 3 – Inzicht

ॐ Wegen vanuit dualiteit die voeren naar de hoofdweg 'Eenvoud' om tot het Zelf te komen.	79
ॐ Overgave	79
ॐ Word de ziener	79
ॐ Blick tussen de ogen - Śāmbhavī mudrā	79
ॐ Goddelijke aanvaarding	81
ॐ Levende dromen	81
ॐ De mooiste droom...	83
ॐ Bhagavad Gitā – Het lied van de Alervulde	84
ॐ Uddhava Gitā	86
ॐ Vrije Inzichten	87
ॐ Ik ben	90

Bronnen	92
----------------	----



The background of the page is a soft-focus image of cherry blossom branches with pink and white flowers. Several butterflies are scattered throughout: a large purple butterfly with white spots is near the top left, a blue butterfly is to its left, a green and black butterfly is below the purple one, and a small blue and white butterfly is further down on the left. The overall color palette is pastel, with light pinks, greens, and blues.

Voordwoord

Eindwerk

The background of the page is a soft-focus image of pink cherry blossoms and green leaves. Several butterflies are scattered throughout: a blue one in the top left, a purple and black one near the top center, a green and black one on the left, and a blue and black one at the bottom left. The title 'Voorwoord Eindwerk' is written in a decorative, cursive script in the upper center.

Voorwoord Eindwerk

Dit voorwoord gaat over 'eindwerk', einde der werken. Eindwerk trilt doorheen onze cellen, dit woord vibreert en er is geen einde want alles trilt alsmaar verder door. Tijdens dit leven, gedurende het verdere afwikkelen en het verder ontvouwen van de ganse kosmische manifestatie, tijdens deze openbaring, kan een tijdelijk ik, hier en nu doen alsof het met een eindwerk bezig is. En dit eindwerk wordt gemaakt doorheen elke individuele uiting, verbonden met alles dat bestond, bestaat en zal bestaan, in één moment, in één ogenblik.

The background of the page is a soft-focus image of pink cherry blossoms and green leaves. Several butterflies are scattered throughout: a blue one in the top left, a purple and black one near the top center, a green and black one on the left, and a blue and black one at the bottom left. The title 'Een Einde' is written in a decorative, cursive script in the center.

Een Einde

Elk levend wezen is schepper van een eigen realiteit en heeft de mogelijkheid om na een periode van scheppen, de schepping tijdens elk ogenblik te schouwen. Gewoon zoals die is, zonder verleden, noch toekomst. Een tijdelijke naam is 'Schoukens'. Namen zijn niet belangrijk. Ze zijn uitdrukking van individualisatie. Ze zeggen niets over wie we zijn en waar wij werkelijk een uitdrukking van zijn. Dus laten we onze vele namen vergeten. Laten we de schepping schouwen zonder er een naam aan te geven, zonder oordeel. Laten we ziener zijn. Dat brengt ons terug naar de bron en het voorwoord. Voor er woorden waren. Vele mensen ervaren spiritualiteit door in de natuur te vertoeven, zij communiceren woordeloos met het leven. Het is het hart dat weet, begrijpt en voelt. Er zijn geen woorden nodig en alles wat geschreven wordt, is overbodig voor wie verbonden in Eénheid leeft.



De weg van Eenvoud

Voor wie de Eénheid vergeten is, is er de Weg van Eenvoud, die kan genomen, begaan, bewandeld worden. Deze weg kan beschreven worden door zij, die ze gevonden hebben maar vreemd genoeg heeft deze beschrijving enkele waarde voor zij, die de weg zelf vinden. En wat heeft het dan voor zin de weg te beschrijven? Men moet het Zelf vinden, het Zelf leven, het Zelf aanvaarden. Al wie dit beleeft, kan er van hart tot hart over vertellen en met een open hart, kan men de boodschap begrijpen. Elke individuele uiting krijgt op elk moment de mogelijkheid om tot Eénheidsbeleving te komen, het te bevaren, te ervaren en bovenal te Zijn. Dan is men het Zelf. Dan is men niet langer dàt. Maar ben ik dit. Dit is Eenvoud.

Tamas

In de eerste plaats gaat voor dit eindwerk mijn dank uit naar Tamas. Deze kracht maakt mogelijk naar sterren te kijken en over planeten te lopen. Ze zorgt ervoor dat we onze huid kunnen zien en aanraken en ons met alles dat we schijnbaar zijn, kunnen vereenzelvigen.

Als ik jong was, vroeg ik mezelf af hoe ik er later zou uitzien en of ik me dan nog zou kunnen herinneren hoe ik er als kind had uitgezien. In het spiegelbeeld zocht ik naar een mogelijk volwassen gezicht dat terug zou zoeken naar dit kind. Zou het later net zo moeilijk zijn om dit kindergezicht terug te vinden, vroeg ik me af.

Als kind hielden wij ons met zulke vragen bezig. Uren letterlijk in iemands ogen kijken en weten dat de ander zichzelf ook piepklein gespiegeld zag staan in je ogen. Kon zoiets eindeloos doorgaan?

Als je je opsprong tegen de waterput, je armen zich vastgrepen aan de rand en je hoofd geen bodem zag, dan was het als in een vreemd sprookje, tijd en ruimte peilloos.



Ik herinner me niet dat ik ooit van plan ben geweest om heel diep in de stof te kruipen. Wel herinner ik me ontzettend veel momenten dat het me overkomen is. Tamas brengt het idee van afscheiding en individualisatie tot een einde. Het idee om los van de éénheid te staan en individualiteit te ervaren, wordt werkelijk uitgevoerd. Als mens zijnde, kan ik de oneindige nooit stilstaande bewegingen in mezelf en buiten mezelf amper voelen. In mij is er een kosmos aan cellen druk bezig, buiten mij is alles voortdurend in verandering. Tamas vertraagt de trillingen binnen het bewustzijnsveld. We worden een schijnbaar kleine éénheid, een mens en kunnen beginnen aan de weg van identificatie en afscheiding, er is een universum buiten ons. En zo is het mogelijk om in alle voorgaande zinnen 'ik' te schrijven en is dit werk een uitdrukking van Tamas.



Rajas

Op de tweede plaats dank aan de universele kracht Rajas. Ik speel wat op de piano, op harde witte en zwarte toetsen. Sta daarna recht en plots kijk ik weer in de spiegel die op de piano staat. Ik herinner me zoveel beelden van hoe ik eruit gezien heb. En nog steeds ben ik dezelfde. Op de piano staan foto's van mijn kinderen, die niet mijn kinderen zijn. Ze zijn nieuw leven, nieuwe uitdrukking van Zijn. Op een scherm in huis, draait er een film die zich in Zuid-Afrika afspeelt, ergens in de jaren '70. Daar ben ik zelf nog een kind. Mijn ouders zijn jong. Mijn grootouders leven nog. We lopen, lachen, omarmen elkaar. Alle beelden baden in een licht van liefde en warmte. Dit verleden zo dichtbij en tegelijk voor altijd onbereikbaar weg, de wereld is er nog steeds en toch is alles anders. Voortdurende trilling, vibratie, muziek. Er lijkt nooit een einde aan te komen. En toch schrijft hier iemand dit werk, dit eindwerk, waar nooit een einde aan lijkt te komen.





Dank aan Sattva. De kracht van openheid, ruimte, vrijheid, gelatenheid, overgave, onthechting, loslaten. Zij opent de weg naar de Waarheid. Er is een weg recht in het midden van de dualiteit. Opheffing van de dualiteit ligt binnen handbereik. Ligt voor het puntje van onze neus. Er is een pad dat naar het hart leidt. Die weg is er Altijd en Overal. Bovenal is die weg er Hier en Nu. Het is de weg van Eenvoud. In alle tijden, op alle plaatsen, voor alle levende wezens instant toegankelijk. Voorbij tijd en ruimte, tijdloos en niet plaatsgebonden. Altijd bestaand, altijd aanwezig, eeuwig zalig BewustZijn. Tussen de twee poorten van de dualiteit ligt het Ene pad van eenvoud verborgen, de rechtstreekse en enige weg naar Eénheid. De enkelvoudige weg.



Nog een dankwoord aan Śiva en de vergetelheid. Want alles wat hier geschreven is, zal vergeten worden. En ook wat in dit werk geschreven staat en het moet zo zijn. Me hier intens van Bewust, zal ik opnieuw schrijven wat ik heb meegemaakt, een godservaring, waardevoller dan het meest kostbare juweel. Niemand kan bevestigen, noch ontkennen dat ik daar de levende getuige van ben. Ik ben me Bewust dat deze ervaring voor geen enkele individu belangrijk is. In Werkelijkheid zijn we Eén en Al. Dit beleven is ons levensdoel.

Toch is er iets in ons, dat blijft reïncarneren en zich alsmaar opwerpt als een projectie van aanhoudende gedachten, verlangens, verwachtingen, wensen. En zich telkens opnieuw manifesteert. Versmolten in Eénheid, zijn er geen wensen, geen gedachten, dan zijn we gewoonweg Gelukkig BewustZijn. Als we individualiteit loslaten zijn we onovertrefbaar Vrij.



Ishnu

In deze vorm ben ik een leven lang dankbaar voor de inzichten die we als mens mogen ontvangen. Dank aan Viṣṇu, instandhouder. De ware herinneringen worden eeuwig bewaard. Nooit is er een tijd geweest, dat wij niet waren, noch zullen wij ooit ophouden te zijn. Geen poging gaat ooit verloren.

Ishvari ~ Brahma ~ Ishvara

Brahma is GelukZaligheid, Wijsheid en Bestaan. Wij zijn één en onze lichamen worden bewoond door de Ene Oneindige. De Ene met de vele namen: Īśvari, Īśvara, Sat-Cit-Ānanda, Zijn-Bewustzijn-Zaligheid. De naamgevingen zijn eindig. De Essentie is wat overblijft.

Levensvormen

Bewustzijn dat zich voordoet als Energie en Energie alsof het Massa is. Het resultaat een planeet vol levensvormen. Bedankt voor dit wonderlijke schouwspel.

Gelijkgestemden

In de Rollercoaster van dit leven ontzettend veel dank aan alle gelijkgestemden. Jij gelijkgestemde bedank ik voor je warmte, je liefde en je begrip. Ik bedank je omdat je me leerde wat wezenlijk belangrijk is. De momenten die we samen deelden. Jij was ouder en je was jonger en toch waren we al die tijd even oud. Jij luisterde en je sprak tot me. En geen enkel woord van wat we tegen elkaar zeiden, deed er toe. We deden niets speciaals, we zaten in dezelfde ruimte, in dezelfde tijd. We waren er gewoon.

The background of the page is a soft-focus image of pink cherry blossoms and green leaves. Several butterflies are scattered throughout: a blue one in the top left, a green and black one in the middle left, and a blue and white one in the bottom left. The title 'Tegenstanders' is written in a decorative, cursive font with a small floral flourish above the 'T'.

Tegenstanders

Jij schijnbare tegenstander bedank ik voor wat je me leerde over hoe ik tegenover de Eénheid stond. Je krenkte mijn zelfbeeld en ik daalde alsmaar dieper af totdat ik het dieptepunt bereikte. In die leegte keek ik de angst recht in de ogen, liet ik alles los en leerde niets te veroordelen en gewoonweg te aanvaarden. Niet alleen leerde ik jou te aanvaarden maar ook mezelf met al mijn tekortkomingen. Jij was al die tijd mijn spiegel. De dag dat alles aanvaard is, versmeltten we weer als vanouds. De onvolkomenheden die ik buiten mezelf ervaar en waar ik schijnbaar niet mee kan leven, zijn de mijne. En in wezen zijn ook deze tekortkomingen, niet de onze. We hebben ze tijdelijk in bruikleen. Nog steeds leer je me alles over eigenwaarde, zelfaanvaarding en Universele Liefde. Wij als schijnbare tegenstanders baden in hetzelfde Licht. Tijdens de momenten dat ik het licht in je ogen zie schijnen en ook tijdens de momenten dat het lijkt of het licht in je gedooft is, raak ik diep ontroerd van je menselijke schoonheid.

Tekortkomingen

Ik wil mijn fouten en tekortkomingen graag vergeten. Ik herinner me ze gelukkig niet allemaal. De lessen die ik uit al die menselijkheden leer, draag ik voor altijd mee. Dankbaarheid is wat overblijft.

Familie en Vrienden

Mijn familie bedank ik omdat ze steeds in mij geloven en me blijven liefhebben. Ze bedienden me van alle ruimte en tijd, nooit iets tekort gehad. Ik heb me nooit hoeven te bewijzen. Bedankt voor alle vrijheid. Jullie leven als yogi's en ik ben diegene die nog zoveel moet leren. Vrienden bedank ik omdat we gedurende het leven, familie van elkaar werden. Vrienden zijn iets magisch.



Mijn ouders hebben niet alleen goed voor me gezorgd, ze hebben allemaal getracht me iets waardevols mee te geven. Op mijn zus kan ik altijd rekenen, we praten en luisteren naar elkaar en meestal eindigt ons gesprek in urenlang lachen om het komische ervan. Onze broer is heel wat jonger en we leren van hem over de nieuwe levensstijl 'consuminderen', wat opmerkelijk is voor zijn generatie die alles in de schoot geworpen kreeg.

Van heel de wereld werden me de beste meter en peter toegewezen. Ik kan altijd bij hen terecht, zij behoren tot de weinige mensen waaraan ik mijn zwakheden kan toegeven. Bij hen voel ik me welkom.

Eén van de grootste geschenken is mijn levenspartner. Hij is geduldig, betrouwbaar en evenwichtig. Hij is ijzersterk, een harde werker, nooit lui. Ook mentaal krijgt hij alles verteerd, een leider in de ware betekenis, sociaal, rechtvaardig en humoristisch. Hij heeft een dragende duidelijke stem en straalt gedrevenheid uit.

Hij schonk ons drie prachtige, liefdevolle dochters. De oudste heeft zijn leiderschapstalent en is spiritueel geïnspireerd. De middelste dochter is de creativiteit zelve en supersociaal. De jongste heeft een ongelooflijke allesdoordringende mensenkennis, ze is liefdevol en wijs.

Mijn dankbaarheid gaat ook uit naar de ongelooflijke schatten van kinderen en allerliefste petekinderen.

Ouders en schoonouders bedankt om ons het leven te schenken. Het verhaal van de mensen wordt vervolgd.

Met het opsommen van familieleden, vrienden, collega's, burens... zou ik een hele tijd zoet zijn. Ik bedank hen vanuit het hart. Al onze namen zijn tenslotte niet belangrijk.



Medestudenten

Medestudenten bedankt. Want wie anders gaat dit lezen? Met velen zaten wij samen in Tijd en Ruimte en op dezelfde golflengte. Elk jaar zijn er nieuwe gezichten, nieuwe studenten. Dit is 'The Neverending Story', een levend eeuwigdurend verhaal. Een queeste, een zoektocht naar wie wij in wezen zijn. Wij zijn *Één*! Yoga betekent *Één* maken, verénigen. We kunnen naar binnen gaan om tot de *Één*heidservaring te komen. *Één* worden met het Zelf. Dat lijkt een individuele aangelegenheid. We kunnen ook *Één* worden met de veelheid. Grappig genoeg voelt dat hetzelfde aan. Immers het *Ene* Zelf blijft in beide omstandigheden, de *Ene* Werkelijkheid en blijft dezelfde. Om het simpel te zeggen: Het Zelf blijft het Zelf, zowel in *Één*heid als in Veelheid.



Leraren

Aan alle leraren, klein tot groot en in het heel bijzonder bedankt aan Atma Muni, Suman, Dharma Muni, Vyāsa Deva, Mīra, Brigitte, Aditi, Janaka en Lutgarde, grootse leraren aan de academie 'Śrī Yogeśwarānanda yoga mahāvidyālaya'. Ik heb zoveel van jullie geleerd en zal mijn best doen om wat jullie gratis en voor niets aan ons doorgaven, opnieuw door te geven. Jullie zijn van onschatbare waarde.



Ātma Muni doortrokken van Wijsheid, Suman doortrokken van Inzichten, Dharma Muni doortrokken van Āsana, Janaka en Lutgarde doortrokken van Gastvrijheid. Een goed leraar leeft het voorbeeld en dat is de ware Overdracht. Jullie slaagden erin om ook de warmte van de traditionele verhouding tussen leraar en leerling aan ons door te geven, waarbij het gaat over wederzijds vertrouwen, respect en openhartigheid. Jullie lessen zaten vol humor en genegenheid. Zelfs tijdens het beluisteren van een opname van een les, voel je hoe aangenaam de sfeer is die er heerst.

Het is Thuiskomen, Welkom zijn, uitgenodigd worden aan een rijke tafel vol heerlijke gezonde spijzen en dranken en genieten. Ik prijs mezelf heel gelukkig dat ik de kans kreeg om de lessen bij te wonen. Onze academie is een uniek pareltje met een zachte trilling dat voelbaar moet zijn tot aan het uiterste van dit Universum. Bedankt voor jullie spiritualiteit, inspiratie, warmte, inzet en aanwezigheid.

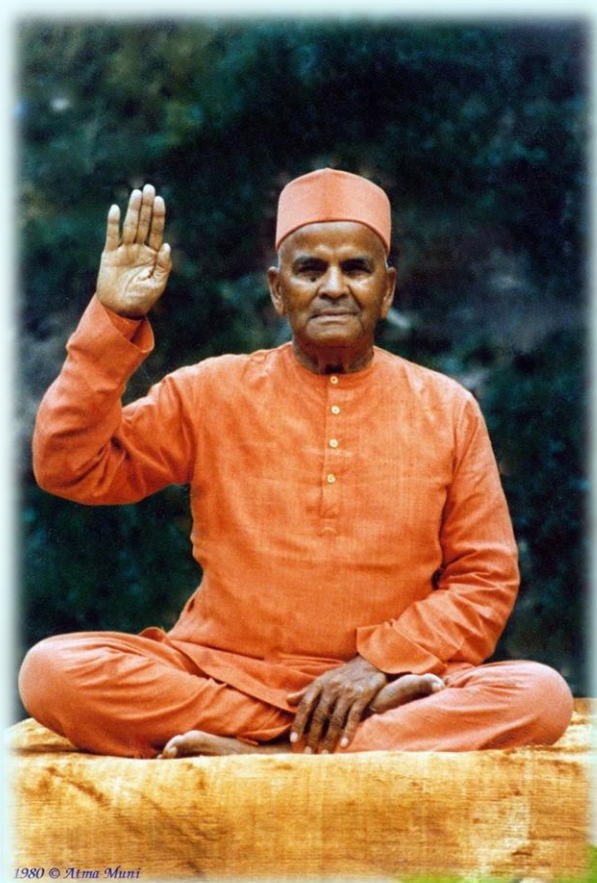




Atma Muni E
 Paramahansa Swami
 Yogeshwarananda Ji

Om vertrouwen te hebben in de leiding van een leraar, moet deze zelf ervaren hebben wat hij onderwijst, met medegevoel voor zijn leerlingen. Vele enthousiaste en gefascineerde leerlingen worden aangemoedigd open, ontvankelijk en toegewijd Yogi te zijn. Het spirituele pad bewandelen, vraagt ook een andere manier van waarnemen en het koesteren van de nooit-aflatende wens om tot ZelfRealisatie te komen.

Een geschikte leraar vinden, is net als het tegenkomen van een goed metgezel. Het gaat er niet om dat die perfect is of perfecte eigenschappen bezit. Het gaat erom werkelijk te groeien en te leren. De gelegenheid benutten om onszelf aandachtig te bekijken. Wanneer we goede raad opvolgen van een wijze en deze aan onze eigen ervaring verbinden, gaan we de leer beter inzien. De leraar, de leer en wij zijn Eén. Dank aan de gehele overlevering van leraren en in het bijzonder de Oosterse Leer, Yoga en Ātma Muni, voor het oprichten van een school en academie in het Mechelse.



1980 © Atma Muni



Geen verdienste

Bovenal herinner ik me niets gedaan te hebben om de weg naar binnen te vinden. Dus als ik de weg kan vinden, kan iedereen dat.

In dit eindwerk, zul je lezen, merken, gewaarworden en voelen dat als ik de weg kan vinden, dan kan jij het zeker! En werkelijk, je kent de weg al lang. Je doet alsof je hem vergeten bent en dat je niets van Eénheid weet, is wat je bent gaan geloven.

*De Weg naar Jezus is Zo Eenvoudig,
dat Je er Alsd aan Voorbij gaat.*



Ever

Revealing



De weg naar Jezus

Het Avontuur van de Kindertijd

Ik bevind me in een grote zaal. De vloeren zijn van marmer. De ruimte is zeer solide, alles bestaat uit harde materialen. Vooraan staat er een troon. De troon lijkt een doel te zijn waar ik naartoe moet. Maar is leeg. Er zit niemand op. Er is niemand waar ik vragen aan kan stellen. Geen vaderfiguur, geen koningin.

Het lijkt erop dat ik zomaar op de troon kan gaan zitten. Maar dat het mijn plaats niet is. Ik heb het gevoel dat als ik daar zou gaan zitten, me eenzaam zou voelen omdat de zaal zo leeg is. En ik daar zou zitten wachten op iemand. Iemand aan wie ik vragen kan stellen.

In deze holle zaal staat een lege troon. De zaal en de troon geven me een werelds gevoel. Ook al lijkt het een belangrijke plek waar macht en kennis te grijp liggen, toch komt ze heel vreemd over. Een plaats die bestaat uit harde contrasten, harde materialen en compleet leeg is.

Ik stap richting het doel, de troon. Wat kan ik anders doen? Er is geen ander doel. Het doel ligt op een afstand, recht voor me. De vloer lijkt wel een schaakspel, zwart en wit marmeren tegels wisselen elkaar af.

Bij elke stap die ik zet, wordt de weg naar de troon langer. Dus begin ik te lopen, en de weg wordt nog langer en hoe harder ik loop, hoe eindelozer de weg. De marmeren tegels lijken uit te rekken. Ik blijf maar hollen en hollen tot ik begin te ervaren dat het hopeloos is en ik er nooit zal geraken. Hoe sneller ik loop, hoe verder het doel komt te staan. De troon wordt alsmaar kleiner en tenslotte onbereikbaar.





Op zulke momenten werd ik zwetend en uitgeteld wakker. Ontwaken was ineens ook heel vermoeiend, ik voelde me uitgeput. En ik bedacht me dat ik beter niet was gaan slapen. Het had me geen deugd gedaan, integendeel.

Rond de periode van die terugkerende droom, heb ik ook gesprekken met mijn jongere zus. We praatten over de ruimte en god. Ik zat in het eerste leerjaar en de juf had net het scheppingsverhaal verteld. We waren aan de zesde dag gekomen waarop god Adam en Eva gemaakt had. Toen ik die dag thuiskwam, stelde ik m'n zus van 4 jaar de vraag die me gedurende heel de dag had beziggehouden. Eindelijk kon ik iemand die vraag stellen: 'Wie heeft god gemaakt?'.

Alsof mijn zus me zomaar het antwoord zou geven, dat leek me zo logisch. In plaats van een antwoord te krijgen, stelde ze me een wedervraag: 'Het heelal is oneindig maar wat komt daarachter?' Daar had ik nog nooit over nagedacht. Die dag nam ik me voor om alle antwoorden op al zulke vragen te vinden. Vragen zoals vanwaar komen wij, waarom zijn wij hier, wat is er na de dood en hoe zit het heelal in elkaar? En als ik bij god zou komen, na de dood ofzo, dat ik hem dan al die vragen zou stellen waarop mijn zus en ik, geen antwoord hadden gevonden. Waarschijnlijk zat hij al die tijd toch zomaar ergens op een troon te wachten en zou hij, als wij daar aankwamen, al die vragen met het grootste gemak beantwoorden.

Het Avontuur van de Jeugd

De jaren daarop kon ik niet meteen antwoord krijgen op al die vragen, maar rond mijn 16 jaar, weet ik ineens wel één ding met zekerheid. Op één vraag kan ik alvast een antwoord geven. Wat ik wil worden? Dat is simpel: Piloot!

Ik verander van school om 8 uren per week wiskunde te volgen, één van mijn lievelingsvakken. Tijdens de opendeurdag lopen we door gangen waarvan de ramen pas op 2 meter hoogte beginnen, en daar bovenaan zijn slechts kleine vensters waardoor wat daglicht kan binnenvallen. Ik wil piloot worden, droom van uitgestrekte landschappen en daar sta ik dan.

Wanneer ik op 1 september bovendien nog eens terechtkom in een klaslokaal zonder ramen, met de naam 'het buitenverblijf', voel ik me bedrogen. Ik voel me gevangen. Hier is helemaal



geen uitzicht. En hier zit ik met mijn droom om tegen ongelofelijke snelheden te vliegen over uitgestrekte landschappen, vast tussen vier witte muren, zelfs geen poster aan de muur.

Mijn zus had haar plechtige communie in Kontich Kazerne gedaan. Het jaar na het vormsel sloten sommige 13-jarigen zich aan bij een groep jongeren, de Kajotsters geheten, het woord is afgeleid van KAJ. De Kajotsters kwamen, nadat mijn zus haar communie had gedaan, geregeld aan de deur vragen of ze mee ging naar de één of andere activiteit. Op een keer deed ik de deur open, mijn zus was niet thuis. Binnenkort was er een bezinningsweekend in Ranst, ik zou de boodschap doorgeven en wou de deur al sluiten. Ik was op dat moment 17 jaar en niet geïnteresseerd in hun bijéénkomsten. Plots voelde ik het aankomen. De vraag of ik wilde meegaan. Ik wou helemaal niet mee op bezinningsweekend, wat kon ik bedenken om er onderuit te komen. Er schoot me gelukkig te binnen dat ik niet meekon want die vrijdag van dat weekend, had ik al een fuif aan de hand. Ze vonden het heel spijtig en toen kwam er iemand op het lumineuze idee: 'Zeg maar dan kom je toch gewoon de dag nadien, vanaf zaterdag.' Ik had geen verweer en zei natuurlijk: 'Oja, dat kan ik wel doen'. En zodoende zat ik een week later, op een rustige zaterdagochtend in het prachtige klooster van Ranst. Wat doet een mens anders op een zaterdagvoormiddag? Daar had ik niet meteen een antwoord op.

We zaten in een kring, allemaal op een stoel. Ik kende bijna niemand van de groep behalve mijn zus. En dacht in mezelf: 'Wat zit ik hier toch weer te doen?' En ook ergens in mijn ongevormde onuitgesproken gedachten, herinnerde ik me dat ik die vraag al vaak gesteld had. Maar ik liet het voor wat het was, het deed er al niet toe, het feit was dat ik daar was. En er kwam een soort gelatenheid over me. Geen voorkeur, geen afkeur. Ik had ergens anders kunnen zitten maar dat was nu niet zo. En als ik daar had gezeten, wat zat ik daar dan te doen? Dat vroeg ik me kort af en er kwam geen antwoord op. Behalve dat als ik ergens anders had gezeten, ik me vermoedelijk deze vraag niet zou stellen. Dus dan was ik me er niet bewust van geweest om me af te vragen of ik daar wel hoorde te zijn en deed het er ook al niet toe.

Er las iemand een bezinningstekst voor. Het thema van het weekend was Jonathan Livingston Seagull. Oh, de film van Jonathan Livingston Seagull had ik gezien toen ik 12 jaar oud was. Dat ging over een zeemeeuw die niet zoals de andere zeemeeuwen was. Jonathan was namelijk niet geïnteresseerd in wat restjes voedsel en al zeker niet om



ervoor te vechten. Hij wou enkel vliegen en zijn vliegprestaties verbeteren: Hoger en sneller vliegen. Dat was wat zeemeeuwen deden, vond hij, vliegen. Het verhaal begint met deze zin: 'Opgedragen aan de echte Jonathan Zeemeeuw, die in ons allemaal leeft'. En dat is waar. Mensen hebben iets weg van een zeemeeuw zoals Jonathan.

Op een gegeven moment scheert Jonathan met een ongeken- de snelheid over de andere meeuwen van zijn vlucht en maakt daarna nog enkele salto's. 's Avonds wordt hij in de kring geroepen. Dat is ofwel de kring van eer of die van schande. Jonathan verheugt zich om zijn kennis mee te delen, om de anderen te leren wat hij zichzelf geleerd heeft. Maar hij blijkt echter in de kring van schande te staan want hij heeft de vlucht in gevaar gebracht. In plaats van in de kring van eer en erkenning te staan, verneemt hij zijn verschrikkelijke vonnis. Hij wordt verbannen, hoort niet meer bij de vlucht, zijn groep.

Nadat hij verbannen is, ontmoet Jonathan, enkele leermeesters, stelt veel vragen, probeert de nieuwe technieken uit. Oefent hele dagen. Uiteindelijk kan hij zich verplaatsen met de snelheid van zijn gedachte.

Maar de liefde voor zijn vlucht wordt steeds sterker en hij keert onbevreesd naar hen terug en leert een jonge zeemeeuw kennen, die net verbannen werd. Jonathan legt de jonge zeemeeuw uit, dat hij zijn eigen leermeester is en dat hij met zijn gevoel moet leren kijken. Ook hij kan ontdekken wat hij eigenlijk allang weet: Dat perfectie en liefde binnenin onszelf gezocht moet worden. Jonathan vraagt hem om dit te onderwijzen en uit te dragen.

Dit om het thema van het bezinningsweekend te schetsen. Een thema dat me meteen aansprak omdat ik de film gezien had. Terwijl je beelden van meeuwen, rotsen, de zee, de lucht en de zon ziet, hoor je de gedachten van de zeemeeuw.

Maar nu was er iemand terwijl wij in de kring zaten, een tekst aan het lezen, heel rustig. Ik herinner me niets meer van die tekst. Geen enkel woord. Ik denk dat de tekst niet eens uit het boek kwam en zelfs niet eens met het thema te maken had. Gewoon een bezinningstekst. Ik had net gedacht: 'Wat zit ik hier weer te doen?' en had ook die gedachte wat laten varen. Keek naar de voeten, schoenen eigenlijk, van iemand aan de overkant.



De Stem die voert naar de Werkelijkheid

Ineens hoor ik een stem in mij.

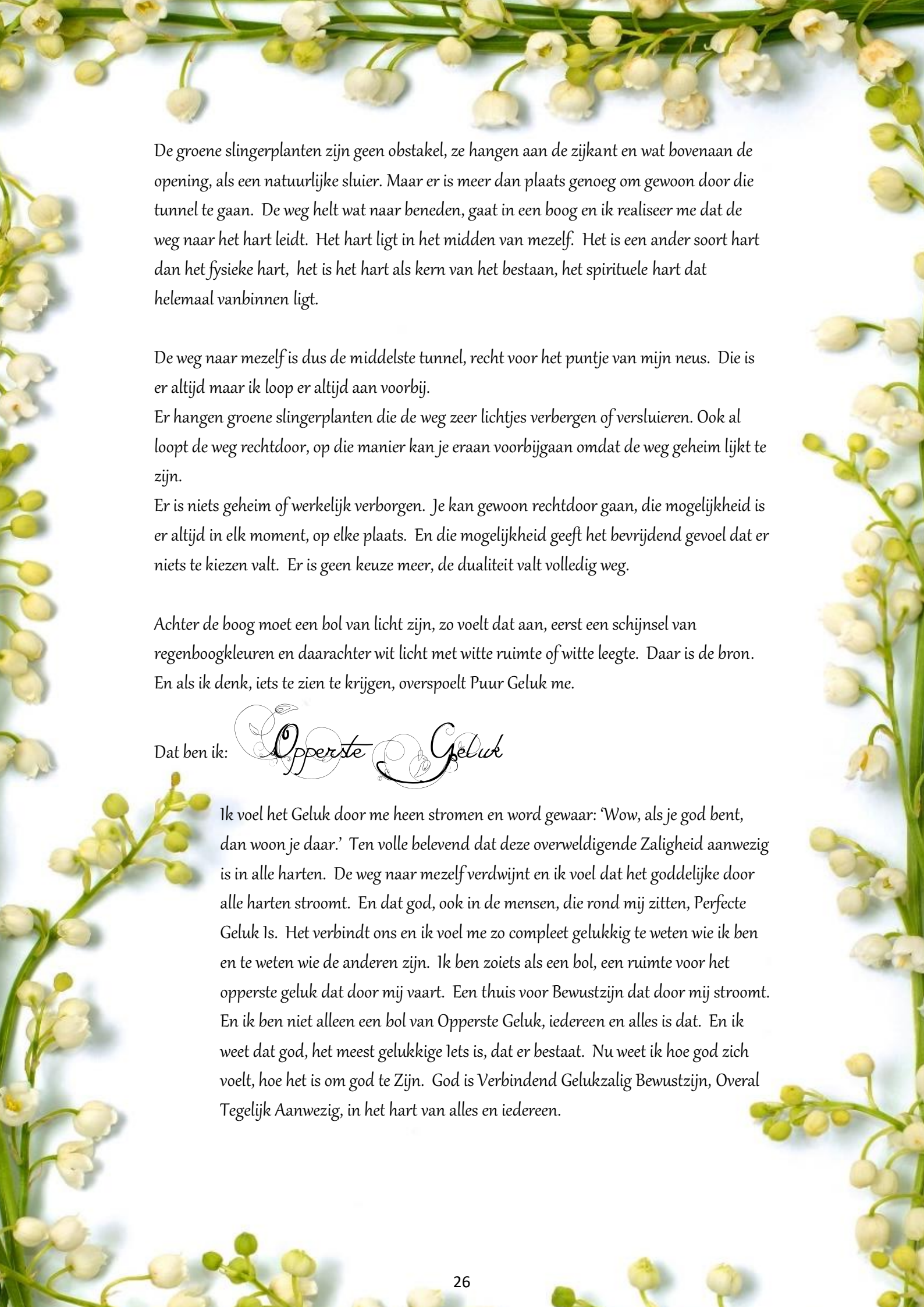
Die stem is duidelijk en zegt:

De weg naar jezelf is heel eenvoudig, zo eenvoudig dat je er altijd aan voorbijgaat.

Ik weet dat het pure waarheid is en bevind me aan een splitsing van twee poorten. Ze lijken op twee tunnels ongeveer zoals je die in ondergrondse forten tegenkomt: Vanboven zijn de tunnels gebogen. De tunnels zijn donker maar niet beangstigend. Het zijn tunnels waar ik altijd doorheen loop en ze staan heel duidelijk symbool voor rechts-links, ja-nee, wit-zwart, boven-onder,... symboliseren dualiteit.

Tegelijk betekenen ze ook 'kiezen'. Altijd opnieuw kiezen en ik weet dat als ik naar links ga, dat ik daar op een zelfde lege plek zal uitkomen waar ik opnieuw zal kiezen tussen links en rechts. En dat het er niet toe doet, wat ik kies want links en rechts zien er hetzelfde uit en leiden allebei naar leegte. Zo zal het heel lang doorgaan. En het is me overduidelijk dat een keuze maken, me verder de doolhof in zal sturen. En als ik op een bepaald punt kom, dan moet ik daar weer kiezen. De tunnels voeren nergens heen, het is daar leeg en donker. Ze zijn niet beangstigend maar voeren me alsmaar verder weg naar nog meer keuzes die er niet toe doen, alles is altijd even leeg.

Hier sta ik op een punt en er is nog een weg voor me. Recht voor m'n neus. Er hangen groene slingerplanten voor. Een beetje verborgen maar voor de rest eenvoudig, gemakkelijk en toegankelijk en keusloos. Je kiest altijd tussen twee wegen tot je de éne weg voor je neus ziet liggen. Dan valt er niet meer te kiezen. Die middelste weg gaat dus gepaard met een gevoel dat er niets te kiezen valt. Het is heel eenvoudig, er is maar één weg. Als je die weg neemt, kom je geen keuze meer tegen. Er begint een gevoel van mysterie op te borrelen, van nieuwsgierigheid en avontuur. En altijd heb je willen weten wie je bent.



De groene slingerplanten zijn geen obstakel, ze hangen aan de zijkant en wat bovenaan de opening, als een natuurlijke sluier. Maar er is meer dan plaats genoeg om gewoon door die tunnel te gaan. De weg helt wat naar beneden, gaat in een boog en ik realiseer me dat de weg naar het hart leidt. Het hart ligt in het midden van mezelf. Het is een ander soort hart dan het fysieke hart, het is het hart als kern van het bestaan, het spirituele hart dat helemaal vanbinnen ligt.

De weg naar mezelf is dus de middelste tunnel, recht voor het puntje van mijn neus. Die is er altijd maar ik loop er altijd aan voorbij.

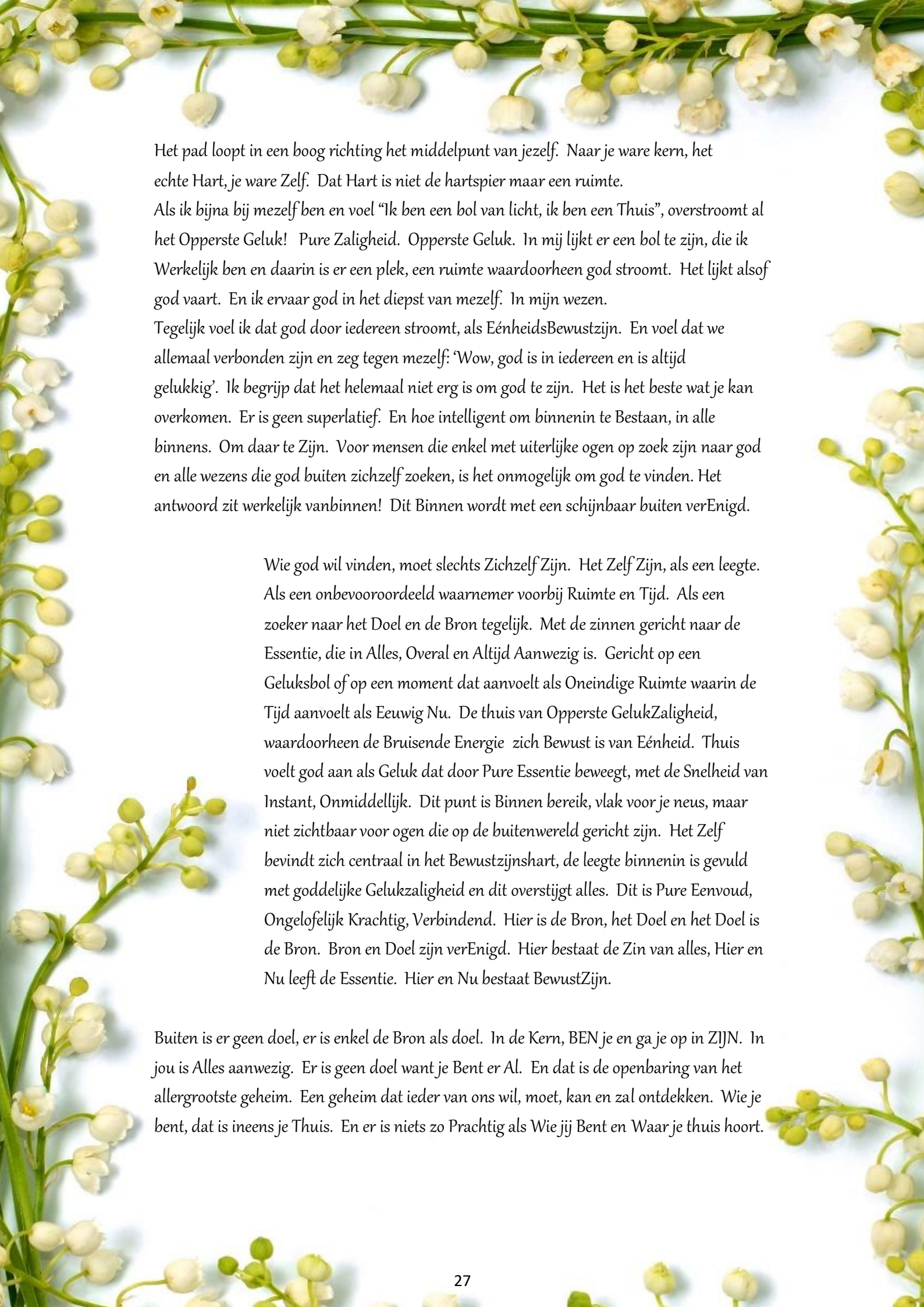
Er hangen groene slingerplanten die de weg zeer lichtjes verbergen of versluieren. Ook al loopt de weg rechtdoor, op die manier kan je eraan voorbijgaan omdat de weg geheim lijkt te zijn.

Er is niets geheim of werkelijk verborgen. Je kan gewoon rechtdoor gaan, die mogelijkheid is er altijd in elk moment, op elke plaats. En die mogelijkheid geeft het bevrijdend gevoel dat er niets te kiezen valt. Er is geen keuze meer, de dualiteit valt volledig weg.

Achter de boog moet een bol van licht zijn, zo voelt dat aan, eerst een schijnsel van regenboogkleuren en daarachter wit licht met witte ruimte of witte leegte. Daar is de bron. En als ik denk, iets te zien te krijgen, overspoelt Puur Geluk me.

Dat ben ik: *Opperste Geluk*

Ik voel het Geluk door me heen stromen en word gewaar: 'Wow, als je god bent, dan woon je daar.' Ten volle belevend dat deze overweldigende Zaligheid aanwezig is in alle harten. De weg naar mezelf verdwijnt en ik voel dat het goddelijke door alle harten stroomt. En dat god, ook in de mensen, die rond mij zitten, Perfecte Geluk is. Het verbindt ons en ik voel me zo compleet gelukkig te weten wie ik ben en te weten wie de anderen zijn. Ik ben zoiets als een bol, een ruimte voor het opperste geluk dat door mij vaart. Een thuis voor Bewustzijn dat door mij stroomt. En ik ben niet alleen een bol van Opperste Geluk, iedereen en alles is dat. En ik weet dat god, het meest gelukkige iets is, dat er bestaat. Nu weet ik hoe god zich voelt, hoe het is om god te Zijn. God is Verbindend Gelukzalig Bewustzijn, Overal Tegelijk Aanwezig, in het hart van alles en iedereen.



Het pad loopt in een boog richting het middelpunt van jezelf. Naar je ware kern, het echte Hart, je ware Zelf. Dat Hart is niet de hartspier maar een ruimte. Als ik bijna bij mezelf ben en voel "Ik ben een bol van licht, ik ben een Thuis", overstroomt al het Opperste Geluk! Pure Zaligheid. Opperste Geluk. In mij lijkt er een bol te zijn, die ik Werkelijk ben en daarin is er een plek, een ruimte waardoorheen god stroomt. Het lijkt alsof god vaart. En ik ervaar god in het diepst van mezelf. In mijn wezen. Tegelijk voel ik dat god door iedereen stroomt, als EénheidsBewustzijn. En voel dat we allemaal verbonden zijn en zeg tegen mezelf: 'Wow, god is in iedereen en is altijd gelukkig'. Ik begrijp dat het helemaal niet erg is om god te zijn. Het is het beste wat je kan overkomen. Er is geen superlatief. En hoe intelligent om binnenin te Bestaan, in alle binnens. Om daar te Zijn. Voor mensen die enkel met uiterlijke ogen op zoek zijn naar god en alle wezens die god buiten zichzelf zoeken, is het onmogelijk om god te vinden. Het antwoord zit werkelijk vanbinnen! Dit Binnen wordt met een schijnbaar buiten verEnigd.

Wie god wil vinden, moet slechts Zichzelf Zijn. Het Zelf Zijn, als een leegte. Als een onbevooroordeeld waarnemer voorbij Ruimte en Tijd. Als een zoeker naar het Doel en de Bron tegelijk. Met de zinnen gericht naar de Essentie, die in Alles, Overal en Altijd Aanwezig is. Gericht op een Geluksbol of op een moment dat aanvoelt als Oneindige Ruimte waarin de Tijd aanvoelt als Eeuwig Nu. De thuis van Opperste GelukZaligheid, waardoorheen de Bruisende Energie zich Bewust is van Eénheid. Thuis voelt god aan als Geluk dat door Pure Essentie beweegt, met de Snelheid van Instant, Onmiddellijk. Dit punt is Binnen bereik, vlak voor je neus, maar niet zichtbaar voor ogen die op de buitenwereld gericht zijn. Het Zelf bevindt zich centraal in het Bewustzijnshart, de leegte binnenin is gevuld met goddelijke Gelukzaligheid en dit overstijgt alles. Dit is Pure Eenvoud, Ongelofelijk Krachtig, Verbindend. Hier is de Bron, het Doel en het Doel is de Bron. Bron en Doel zijn verEnigd. Hier bestaat de Zin van alles, Hier en Nu leeft de Essentie. Hier en Nu bestaat BewustZijn.

Buiten is er geen doel, er is enkel de Bron als doel. In de Kern, BEN je en ga je op in ZIJN. In jou is Alles aanwezig. Er is geen doel want je Bent er AL. En dat is de openbaring van het allergrootste geheim. Een geheim dat ieder van ons wil, moet, kan en zal ontdekken. Wie je bent, dat is ineens je Thuis. En er is niets zo Prachtig als Wie jij Bent en Waar je thuis hoort.



En er is Altijd een HIER en NU om dat te ontdekken. Er is een poort, een weg, een kans, een mogelijkheid, een verbinding.

God kan ervaren worden in het Zelf als Thuis en kan ervaren worden als een kracht die alle Zelfen verenigt. Het is de beste verstopplaats, lijkt het meest Geheim en tegelijk ligt de weg naar binnen voor je neus, binnen handbereik en is het dus ook het meest toegankelijke. Die weg Openbaart onmiddellijk het AllerGrootste Geheim. Dat God in ons aanwezig is. Wij zijn in essentie Het Gelukzalige Thuis Zelf. We Zijn er en We Zijn er Al. Dit goddelijk aspect in ons, is Alles Altijd en Overal Tegelijk Aanwezig. Er is geen enkel oordeel. Het gaat om Bestaan, opgaan in Gelukzalig Zijn. Dat is het ervaren van de éénheid binnen het leven. En ik ben niet uniek. Ik doe me gewoon zo voor. Niets in mij is verheven boven een ander. Een ander is niet boven mij verheven. In ons hart, zijn wij op een goddelijke manier verbonden. En dat is Opperste Geluk !

Als je zoiets ervaren hebt, zeggen ze dat je alle antwoorden kent, maar er zijn daar geen vragen. Dat is het werkelijke antwoord. Want kennis over alles en iedereen is niet belangrijk als je het Opperste Geluk zelve bent. Dan stel je geen vragen. Je houdt op met vragen stellen en met ook maar iets te wensen. En dat hoort bij het geheim.

Gevolgtrekkingen die ik gemaakt heb en verder doorgedrongen zijn: God leeft in alles en in iedereen. Ik ben niet meer maar ook niet minder waard dan een ander. Aanvaard de ganse schepping, maar vooral aanvaard jezelf, dan heb je de ganse schepping aanvaard want in jouw is Alles aanwezig. Laat Zijn Wat Al Is. Er is geen doel, je bent er al.

Als mij dit kan overkomen, kan het iedereen overkomen. Als ik dit kan ervaren, kan iedereen het. Straffer nog, als ik dit in anderen kan voelen, kunnen zij het ook in mij voelen. Maar verwacht dit inzicht niet van anderen. Heb mededogen voor alle wezens die hun aandacht nog op de buitenwereld richten en zich daardoor hechten aan vormen en een aantal rollen.



Het Avontuur na de Ervaring

Plots zie ik de schoenen aan de overkant terug. De tekst die voorgelezen werd, is me helemaal ontgaan en er wordt naar onze mening gevraagd. De mensen in de kring weten niet dat god net door hen gegaan is en altijd en overal IS. 'Ik moet iets zeggen, ik heb hier juist iets meegemaakt' en ik vertel mijn verhaal. Er wordt goed op gereageerd. Iemand uit de groep volgt Yoga en vertelt dat men in Yoga op zoek is naar de diamant in jezelf. Ik vraag me af wat Yoga is en besluit dat ik er mij later mee zal bezig houden.

Toen ik thuis kwam, ben ik dat boek van Jonathan Livingston Seagull in de bibliotheek gaan halen en heb het overgeschreven. Niet dat het boek, de film of het thema te maken hadden met de ervaring. De hele week die volgde op dat weekend, heb ik dat zinnetje 'De weg naar jezelf is heel eenvoudig...' in mezelf uitgesproken, maar dat voelde telkens opnieuw aan als een bevel.

Het Geluk dat ik gevoeld had, wou ik terug want ik had nooit eerder zoiets gevoeld. Maar het kwam niet terug door die zin uit te spreken, het kwam niet terug door op dezelfde manier te gaan zitten, geen enkele techniek bracht mij Het Geluk terug.

Ik vond het niet door aan de bloemen te ruiken, niet tijdens een heldere nacht naar de sterren te kijken, niet door tussen de mensen te zijn, niet door iets lekker te eten of te drinken, niet door me op te warmen aan een kampvuur. Ik vond het niet door mijn werk goed uit te voeren, ik vond het niet in voldoening en ook niet door eenzaam te zijn, noch door me te omringen met familie en al zeker was het Geluk niet te vinden in de materie, een huis, een voertuig... En ook vond ik het geluk niet door verre reizen te maken.

Na één week waarin slechts enkele luttele pogingen ondernomen om het Geluk terug te vinden, gaf ik het op. Ik moest het opgeven of ik zou heel ongelukkig worden. En dat kon toch niet de bedoeling zijn. Enkel en alleen nog naar dat Opperste Geluk verlangen en het niet meer kunnen vinden. Na een week liet ik het dus los. Wat een opluchting.



Gepreoccupeerde Toestand

Na dat weekend heb ik iedereen die ik ontmoette, de vraag gesteld of ze god gevoeld of ervaren hadden. Ik hield op met het stellen van deze vraag toen ik merkte dat niemand, me hierop een antwoord kon geven, zelfs godsdienstleerkrachten, geestelijken, Reiki-meesters, Aura-lezers, Shin-Do beoefenaars konden het niet.

Ik beloofde mezelf om ooit, als ik op pensioen zou zijn, met Yoga bezig te zijn. En dat als ik oud zou zijn, dat ik zou mediteren. En bij deze was alles meteen uitgesteld en kon ik weer gepreoccupeerd bezig zijn. Zo, van het mediteren zou ik dus lang vanaf zijn.

Een jaar later, toen ik 18 jaar was, bevond ik me nog steeds in die gepreoccupeerde toestand. En er waren heel wat zaken die me blij maakten. Mijn bromfiets daar voelde ik me vrij door. Ik reed er vaak ver en lang mee weg. En ook had ik een voorlopig rijbewijs. Die zomer ging ik, samen met mijn zus voor het eerst naar mijn vader die in Zuid-Afrika woonde. Twee jaar eerder hadden we onze biologische vader voor het eerst ontmoet tijdens een korte vakantie in de Ardennen, hij was dus nog steeds een vreemde voor ons.

We doorkruisten gans Zuid-Afrika. Daar waren nog lange eenzame wegen. Ik wou zo graag nog eens een stuk rijden en vrijheid voelen. Ik kon mijn vader overtuigen om me te laten rijden. En elke keer reed ik iets harder. Op een gegeven moment reden we tegen een veel te hoge snelheid. Er kwam een lichte bocht in zicht. Die bocht naderde heel snel dichterbij en plots was ik de controle over het stuur kwijt. Ik draaide aan het stuur, maar de auto volgde mijn bewegingen niet meer. En ik herinnerde me nog wat er op de rijsschool gezegd werd: 'Niet remmen in een bocht'. Dus dat is wat ik deed, een vreemde beslissing nemen en ik remde niet.

En daar gingen we, plots leek alles te gaan als in een dans. We slingerden eerst nog wat en vlogen dan door een hekwerk aan de zijkant van de weg. Tegen die snelheid, leek het hekwerk onzichtbaar. En omdat we ons op een heuvel bevonden, kwam gans de auto van de baan. We vlogen met heel ons hebben en houwen door de lucht. En ik wist meteen dat we eraan gingen. Dit waren onze laatste minuten, het zou nu elk moment gedaan zijn.



Ik vraag om snel te mogen sterven. Dat het snel voorbij is en tegelijk wil ik niet sterven. Ik wil nog niet dood. Ik geraak in een mentale strijd verwikkeld van twee tegengestelde wensen; laat het snel gebeuren, ik wil niets voelen en anderzijds; dit wil ik niet, ik wil nog niet sterven.

Lege Leegte

Plots bevind ik me in de leegte en sta ik op een doorzichtige draad, heel dun. Het lijkt wel een vislijndraad. De leegte is immens. Overal om me heen, uitgestrekt. En diep, bodemloos. Er is geen grens, geen einde aan. Er is niemand, er is geen licht, geen ster, geen planeet, geen enkele vorm en geen enkel geluid. Het is ontzettend Stil, ontzettend Kalm, ontzettend Rustig, ontzettend Verlaten en ontzettend Eenzaam. Ik weet dat ik niet op die draad kan staan, het is een idee waar ik me aan vast klamp en ik zeg tegen mezelf: 'Hoe kon ik toch weeral geloven dat alles zo echt bestond?' Ik wil naar de overkant, ook al is daar niets, ook al is er geen doel. Maar die ontzettende leegte maakt mij bang. Wat als ik van deze draad val, de leegte is zo diep, eindeloos diep. Als ik val, kan ik nooit meer terug. Als ik val, ben ik deze draad kwijt. Het is erop of eronder, erop of eronder...

Nog Steeds Levend?

Plots zit ik weer in de auto, ik leef nog, ik ben terug, en alles waar ik dagdagelijks zomaar in geloof, is ook terug of anders gezegd, is er nog steeds. Ik was bijna weg maar dit alles zou voor mij niet meer bestaan hebben. Ik kon het me in de leegte zelfs niet herinneren. Ik kon daar geen vormen bovenhalen. Ik kon alleen maar de leegte ervaren, zo leeg dat er zelfs geen herinneringen waren. Er konden geen beelden opkomen. Ik stond op de levensdraad en die was zo dun dat ik wist dat ik er zelfs niet kon staan.

Ik ben een echte sfeerschepper! Heel dit verhaal vertel ik eens in de late uurtjes op een feestje. Iedereen werd stil. En ik zal het vervolg dus ook hier neerschrijven. Eerst moet ik nog iets anders schrijven om het beter begrijpbaar te maken. Iets over dromen.



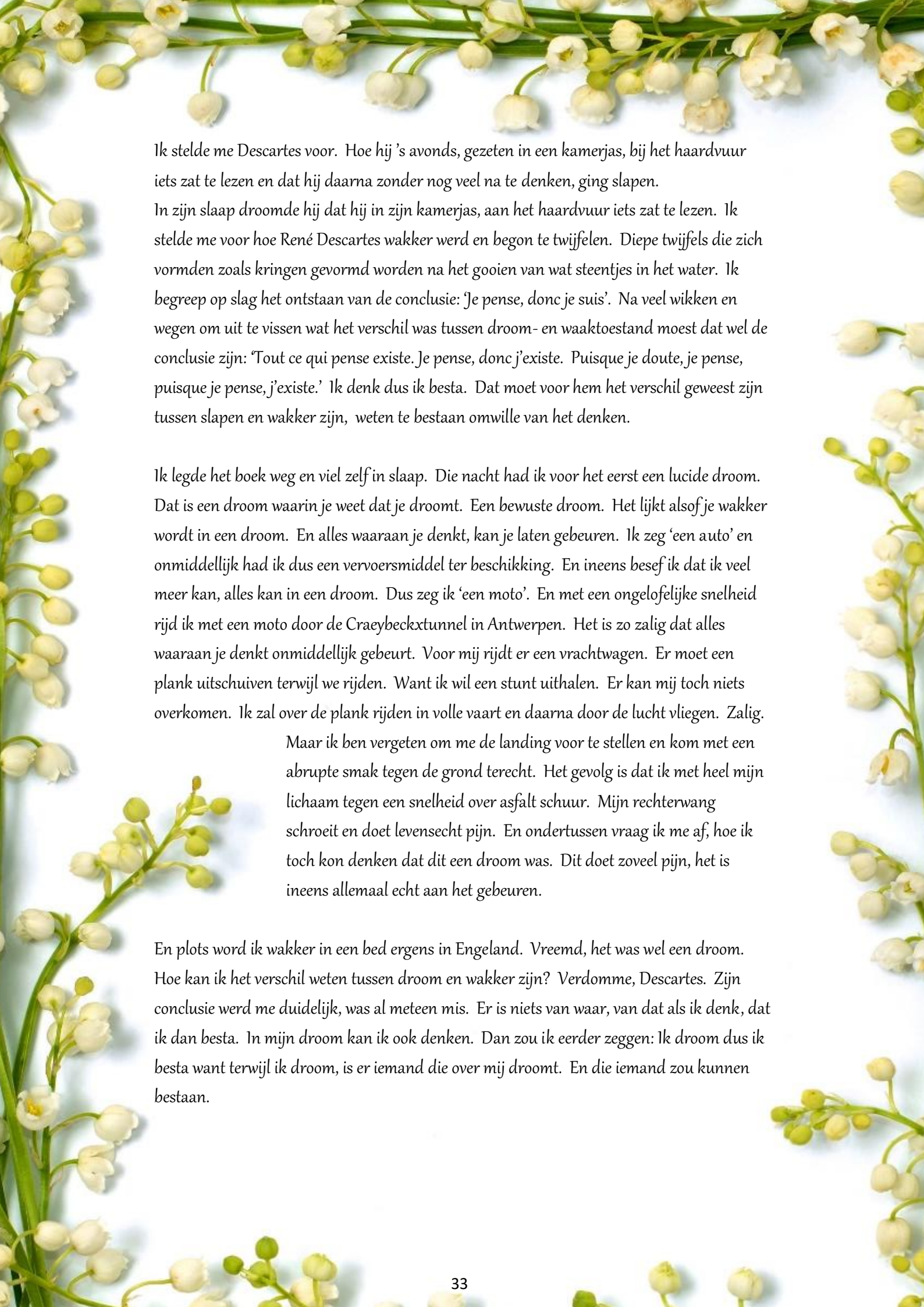
Lucide Dromen

En daarom ga ik met jullie terug naar mijn laatste jaar van de normaalschool. Tot mijn grote blijdschap mocht ik in dat jaar voor 3 maanden naar Engeland in kader van het Erasmusproject. Ik werkte daar aan mijn eindwerk: "Do children philosophize?" Het antwoord daarop wist ik natuurlijk al lang, omdat ik mijn zus, toen ze vier jaar was, al een heel belangrijke vraag had gesteld: "God heeft alles geschapen, maar vanwaar komt god? Wie heeft god gemaakt?" Zij had mij in plaats van te antwoorden nog een vraag erbovenop gesteld: "Ik vraag mij iets anders af, het heelal is oneindig, maar wat komt er achter dat oneindig?" Die dag had ik, zoals je weet, mezelf een belofte gemaakt, dat op al die vragen, ik een antwoord zou zoeken. En oja, dat als ik god zou vinden, al die vragen zou stellen en op elke vraag zou ik natuurlijk een antwoord krijgen. God zat toen nog op een troon, buiten mezelf. Over geconditioneerd denken gesproken. Ik had er toen geen idee van dat god het meest dichtbij en meest overstijgende tegelijk is.

Filosoferen kinderen? Dat was toch gewoon een retorische vraag. In de tijd dat ik aan mijn eindwerk bezig was en in Engeland studeerde, was ik afhankelijk van het openbaar vervoer en taxi's. Ondertussen had ik trouwens wonder boven wonder mijn rijbewijs gehaald en remde ik wel in een bocht als dat nodig was. In Engeland echter voelde ik af en toe een gemis aan een eigen vervoermiddel en de vrijheid en het onafhankelijkheidsgevoel van zelf rondrijden.

Op een avond lees ik net voor het slapengaan, nog iets over Descartes:

'Hoe vaak overtuigt de nachtelijke rust me niet van die heel gewone situaties, zoals dat ik hier ben, mijn jas aan heb, bij het haardvuur zit, terwijl ik in feite ontkleed onder de dekens lig. Nu bekijk ik dit papier met mijn ogen, die klaarwakker zijn; ik beweeg mijn hoofd, dat niet slaapt; willens en welens strek ik mijn hand uit en voel ik dat; bij iemand die slaapt zou dit niet zo duidelijk onderscheiden overkomen. Maar dan herinner ik mijzelf eraan dat ik in mijn slaap veelvuldig door vergelijkbare voorstellingen bedrogen ben. Als ik dat nu oplettender overdenk, zie ik duidelijk dat ik nooit zekere aanwijzingen heb om de waaktoestand van de slaap te onderscheiden. Hiervan raak ik in een verbazing die me bijna doet geloven dat ik nu slaap.'



Ik stelde me Descartes voor. Hoe hij 's avonds, gezeten in een kamerjas, bij het haardvuur iets zat te lezen en dat hij daarna zonder nog veel na te denken, ging slapen.

In zijn slaap droomde hij dat hij in zijn kamerjas, aan het haardvuur iets zat te lezen. Ik stelde me voor hoe René Descartes wakker werd en begon te twijfelen. Diepe twijfels die zich vormden zoals kringen gevormd worden na het gooien van wat steentjes in het water. Ik begreep op slag het ontstaan van de conclusie: 'Je pense, donc je suis'. Na veel wikken en wegen om uit te vissen wat het verschil was tussen droom- en waaktoestand moest dat wel de conclusie zijn: 'Tout ce qui pense existe. Je pense, donc j'existe. Puisque je doute, je pense, puisque je pense, j'existe.' Ik denk dus ik besta. Dat moet voor hem het verschil geweest zijn tussen slapen en wakker zijn, weten te bestaan omwille van het denken.

Ik legde het boek weg en viel zelf in slaap. Die nacht had ik voor het eerst een lucide droom. Dat is een droom waarin je weet dat je droomt. Een bewuste droom. Het lijkt alsof je wakker wordt in een droom. En alles waaraan je denkt, kan je laten gebeuren. Ik zeg 'een auto' en onmiddellijk had ik dus een vervoersmiddel ter beschikking. En ineens besef ik dat ik veel meer kan, alles kan in een droom. Dus zeg ik 'een moto'. En met een ongelooflijke snelheid rijd ik met een moto door de Craeybeckxtunnel in Antwerpen. Het is zo zalig dat alles waaraan je denkt onmiddellijk gebeurt. Voor mij rijdt er een vrachtwagen. Er moet een plank uitschuiven terwijl we rijden. Want ik wil een stunt uithalen. Er kan mij toch niets overkomen. Ik zal over de plank rijden in volle vaart en daarna door de lucht vliegen. Zalig.

Maar ik ben vergeten om me de landing voor te stellen en kom met een abrupte smak tegen de grond terecht. Het gevolg is dat ik met heel mijn lichaam tegen een snelheid over asfalt schuur. Mijn rechterwang schroeit en doet levensecht pijn. En ondertussen vraag ik me af, hoe ik toch kon denken dat dit een droom was. Dit doet zoveel pijn, het is ineens allemaal echt aan het gebeuren.

En plots word ik wakker in een bed ergens in Engeland. Vreemd, het was wel een droom. Hoe kan ik het verschil weten tussen droom en wakker zijn? Verdomme, Descartes. Zijn conclusie werd me duidelijk, was al meteen mis. Er is niets van waar, van dat als ik denk, dat ik dan besta. In mijn droom kan ik ook denken. Dan zou ik eerder zeggen: Ik droom dus ik besta want terwijl ik droom, is er iemand die over mij droomt. En die iemand zou kunnen bestaan.



Dus op dat feestje waar ik het over had, vertel ik over het auto-ongeluk en de leegte die ik ervaren heb als mijn grootste angst. Ook al maak ik soms eens ruzie met iemand, daartegenover staat mijn grootste angst om als enige te bestaan of niet te bestaan. To be or not to be that's the question? De leegte waarin alles verdwijnt en oplost, de leegte als bodemloze diepte, onbegrensd en onmetelijk eenzaam.

Maar ik vertel hen ook dat ik later een droom heb, waarin ik van de levensdraad geraak. En in de leegte val. Het eerste dat ik doe, is grijpen. Maar grijpen naar wat? Naar niets? Met welke ledematen? Ingebeelde ledematen. Het is een pure gewoonte om te grijpen omdat dit me overkomt. Ik heb hier niets in de hand. En terwijl ik eeuwig aan het vallen ben, voel ik dat er iets moet veranderen. Ik moet anders denken, denk anders, je moet anders denken...

Ok, als ik dan toch eeuwig aan het vallen ben in deze bodemloze leegte, dan kan ik nooit iets raken en niets kan mij raken. Er kan mij dus helemaal niets overkomen, ik kan me geen pijn doen, ik kan niets verliezen, er is niets en ik heb niets. Wat als ik niet besta? Dan ben ik niets in het niets. En dan is er al zeker niets om bang van te zijn. Er is niets meer dan deze laatste mogelijkheid: De onmogelijkheid. Stop met grijpen en laat los, laat je gaan. Met dit denken te veranderen, spreid ik mijn denkbeeldige ledematen open, gedragen door een sprankeltje gedachte aan vertrouwen, een sprankeltje 'geen angst'. Openheid, overgave.

En onmiddellijk breekt er licht door de lege duisternis. Ineens begint alles en is alles er. De leegte hoe eeuwig ook, lijkt plots op te gaan in het begin van tijd. En dat is heel vreemd omdat de eeuwigheid het begin is en daardoor geen tijd heeft en daardoor eeuwig niet lijkt te kunnen bestaan. En de tijd ontstaat waardoor er geen eerder lijkt te zijn, hoelang dat eerder ook moge geduurd hebben, al waren dat miljarden jaren die eraan voorafgegaan zijn. Vanaf dat er iets ontstaat, kan men tellen, al wat daarvoor is, is leeg en tijdloos. En gevoelsmatig lijkt de eeuwigheid vanaf het ontstaan van iets, dan lijkt zulke soort eeuwigheid op een fractie van een seconde. Dat is een hele vreemde gewaarwording. Op het moment dat er licht doorbreekt, is de lege leegte weg. En wordt ze gevuld met vertrouwen, het licht.



Maar op de achtergrond is de duisternis die niets dan veiligheid is, nog steeds aanwezig. De duistere lege eindeloze leegte is een draagveld voor informatie. Formatie van het denken waarin alles mogelijk is. Het denken is snel en versnelt. Alles wordt opnieuw mogelijk. Alles waar men aan denkt, kan bestaan en bestaat. Als ik onmogelijk zou kunnen bestaan maar ik besta ondanks dat toch, dan is alles mogelijk.

Zonder lichaam kunnen we ons verplaatsen met de snelheid van een gedachte. Dat is sneller dan het licht. Het licht moet nog een weg afleggen, onze gedachte kan al lang ergens anders zijn. Bewustzijn is nog sneller, het is zo snel als Zijn. Het is instant. Zo snel dat het kan Stilstaan. Het is zo snel dat het Een Is. Het is Zijn, kan Stilstaan en is Eén.

Bewustzijn kan door miljarden ogen tegelijk kijken, het manifesteert zich in leven en voelt als Eén. Zoals de adem die door alle levende wezens stroomt, zoals één hartslag.

Het gevoel van diep vallen, grijpen, willen, vasthouden of dat nu in de leegte of in de volheid van het leven is, dat gevoel is angst. Het gevoel van hoog te vliegen, is het zoeken naar god buiten jezelf. De antwoorden die je dan krijgt, zullen je uiteindelijk tonen dat jij de schepper van je manifestatie bent. Als je naar de sterren vliegt en je vraagt: 'Toon me god, ik wil god zien'. Dan komt er in potlood een stad die geschetst wordt, je ziet gondels die bewegen op het water en weet dat het Venetië is. Nee, hier is god niet. Waar is god? Je komt in een kamer gemaakt van play-mobile uit. Dit is toch niet waar god is. En zo kan je lang, heel lang gaan zoeken, op alle plekken en in alle hoeken.

Op een keer, begrijp je het. Wat je zoekt, zit in jezelf verstopt. God is er altijd geweest en is in ons aanwezig, in het diepst van ons bestaan. Hier woont god, hier is Thuis, hier is het Opperste Geluk te vinden. We moeten niet een levenlang wachten op onze dood en niet een doodlang wachten op ons leven. Zolang we leven, moeten we het hier zoeken. En zolang we dood zijn, moeten we het daar zoeken, daar is dan opnieuw hier.

In de leegte is er geen veroordeling. Śiva-aard neemt er alles weg, wat geweest is. Al je herinneringen, heel je toekomst. Wat overblijft is een mogelijkheid, een potentie. Want leegte kan gevuld worden. Doorheen leegte kan goddelijkheid stromen. Wat er ook gebeurt, het is altijd op de Heilige Plaats Hier en altijd in het Heilig Moment Nu te vinden. Of men leeft, sterft, dood is of geboren wordt. Hier en Nu, is er de mogelijkheid tot Zijn. Die is er altijd. Wie of wat zijn? Daar waar je aan denkt, word je. Denken is kristalliseren. Daar waar je niet meer denkt, daar Ben je.



De Mooiste Droom

Ik kom in het heelal aan. Het heelal is diepzwart. Er zit iemand met een bol van licht in de hand. De godspersoon is onzijdig. Wie een man is, zal een vrouw zien, wie vrouw is, ziet een man. De godspersoon heeft niets nodig en merkt mij niet eens op. Ik ben een gedachte die naar de godspersoon kijkt. Ik ben een kijkende gedachte, beschouwend. Ik voel me haast een goddelijke gedachte en kijk naar het Geheel, behalve mezelf, kan ik alles zien. Ik zie de godspersoon vanuit profiel. En dan die blik. Als van het meest ontvankelijke kind. Een open blik en vol bewondering. Volmaakt gelukkig en met die blik opgaand in de bol van licht. Die bol, het lijkt wel een vloeibare diamant, levend licht. En plots weet ik wie ik ben. Ik ben een deel van die bol. Een druppel diamant, een druppel licht.

Maar hoe komt het dat ik dit kan zien? En hoe zou ik het Geheel van Zelfen van die afstand kunnen zien? Ik kan het zien omdat ik buiten het licht sta, ik sta in de rustgevende leegte. De bol waarvan ik-Zelf deel uitmaak, heeft geen ogen om terug te kijken. En ik die wel kan kijken, ben de geprojecteerde gedachte. Zo komt het dat ik god als persoon buiten mezelf kan zien, ik zie ook de leegte waarin dit alles afspeelt, en tegelijk zie ik mezelf als deel van een lichtbol.

Alleen kan ik wie ik binnen de droom ben, niet zien. En ik ervaar me als een waarnemer, een ziener. Ik ben dus niet Mezelf maar lijk me te kunnen identificeren. Ik ben de uit Mezelf geprojecteerde gedachte. En juist omdat ik denk, sta ik erbuiten. Het denken staat buiten.

En als ik-denken wegvalt, is er de mogelijkheid om met de bol te versmelten en me Zaligheid te voelen. Daar zal blijken dat ik net buiten mezelf, dat ik daar dacht manifestatie te zijn. Alle verdeeldheid, veelheid en differentiatie versmelten vanbinnen in Eén Geluk. Dat is de Werkelijkheid waarvan we denken te zijn afgesplitst, dat is de Waarheid waar we levenslang naar op zoek zijn. De Waarheid ligt dichterbij dan binnen handbereik, is dichterbij dan het puntje van onze neus. Het Geluk is Wie we Werkelijk Zijn.



Dubbele Enkelbreuk tijdens Rugbymatch

&

Begin Groepslessen Yoga

Nog eens dertien jaar later, nadat ik mijn enkel gebroken had tijdens een rugbymatch, ben ik Yoga als beginnening gaan volgen. Me plots bewust dat ik niet tot aan mijn pensioen mocht wachten om verder op zoek te gaan naar wat Yoga me te vertellen had. En wat ik al begrepen had, was dat ik het niet ver moest zoeken. Er zat een kronkel in mijn hoofd dat ik in Duffel, waar ik toen was gaan wonen, Yoga moest volgen. Wat later zat ik op zaterdagavond Rāja-Yoga aan diezelfde school te volgen. En ik kreeg het gevoel dat ik nog vele levens nodig zou hebben om al die schriften uit Indië te kunnen lezen. Het leek of ik aan een hopeloze inhaalbeweging was begonnen.

Yoga Academie

Na nog een aantal terugkerende dromen, waarin ik iets belangrijk aan de toenmalige Yogaleraar probeerde te vertellen, ik wil hem iets over de essentie vertellen maar hij heeft het altijd druk met belangrijke mensen, heb ik op een ochtend Ātma Muni gebeld. En hem gevraagd of ik aan de Yoga-Academie in Mechelen les mocht komen volgen. We hebben uren aan de telefoon gehangen en diezelfde februaridag startte net de beginnerscursus aan zijn school. Daar ben ik meteen naartoe gereden en kreeg les van Vyāsa Deva.

De visie van Ātma Muni is bijna uniek aan het worden in de Yogawereld. Yoga is er voor de mensen, het is een bevrijdingsleer. Vele yogaleraars die werken in sportscholen en fitnesscentra vragen een zekere bijdrage die nodig is voor de broodwinning. De lesgevers



aan deze school 'Ātma Vidya Bhāvana', zijn allen vrijwilligers en verdienen ergens anders hun brood. Enkel met zulke visie gaat Yoga niet over dienstverlening maar blijft ze beschikbaar voor elke mens die op zoek is naar Verlichting, Bevrijding, Verbinding.

In Europa wordt er voornamelijk rond lichaamshouding gewerkt, tijdens de lessen wordt er meestal een reeks van āsana's aangeboden. In Yoga gaat het slechts om het nastreven van een gemakkelijke lichaamshouding, 'het lichaam niet voelen', nodig om tot Eénheid te komen.

Overal ter wereld wordt er haast nergens nog in groep 'Aum' gereciteerd omdat het mensen afschrikt, nochtans is dit een weldaad voor het mentale orgaan om tot rust te komen, nodig om tot Bevrijding te komen. In het Mechelse wordt behalve de nadruk op een goede meditatiehouding en de ademhaling, tijdens elke les 'Aum' gereciteerd. Het maakt de school gekend tot in Indië.

Aan de academie bestuderen we prachtige schriften zoals de 'Baghavad Gīta (het lied van de Allervervulde) en de sūtra's van Patañjali. Uiteraard komen ook āsana (lichaamshouding), prāṇāyāma (ademhaling), āyurveda, mantra, mudrā, kīrtana... aan bod.

Buiten het lesgeven, waken Ātma Muni en Suman ook over de regelgeving omtrent yoga zowel binnen België, als Europa. Alle yogalesgevers, ongeacht hun visie, weten waarschijnlijk niet hoeveel ze aan hen te danken hebben. We mogen ons gelukkig prijzen dat yoga niet in een verstrikt, verstikkend systeem is terecht gekomen. Denk aan het systeem van patenten, plots is er iemand die door anderen laat neerschrijven: 'Dit is van mij'. De massa betaalt de grap. In werkelijkheid hebben we gedurende dit leven alles in bruikleen en is er niets dat op zichzelf bestaat, alles is met elkaar verbonden. De Indianen wisten dit al lang en konden daarom ook de gevolgen van een mentaliteit gericht op individualiteit reeds lang op voorhand voorzien.



Woorden van Indiaans Opperhoofd Seattle

Hoe kun je de lucht, de warmte van het land kopen of verkopen? Dat is voor ons moeilijk te bedenken. Als wij de prikkeling van het water niet kunnen bezitten, hoe kunt u het van ons kopen?

Elk stuk van dit land is heilig voor mijn volk. Iedere spar, die glanst in de zon, elke nevel in de donkere bossen, elke open plaats, elke zoemende bij is heilig in de gedachten en herinnering van mijn volk. Wij zijn een deel van de aarde en de aarde is een deel van ons. De geurende bloemen zijn onze zusters, het rendier, het paard, de grote adelaars, onze broeders. De schuimkoppen in de rivier, het sap van de weidebloemen, het zweet van de pony en van de man - het is allemaal van hetzelfde geslacht, ons geslacht.

Het grote opperhoofd laat zeggen dat hij voor ons een plaats zal reserveren waar wij rustig zullen kunnen leven. Hij zal onze vader zijn en wij zullen zijn kinderen zijn. Maar kan dat wel? God heeft uw volk lief. Maar zijn rode kinderen heeft hij verlaten. Weldra zult u het land overspoelen, zoals de rivier na een plotselinge regen zich door de kloof stort.

Wij beleven vreugde aan deze bossen. Dit glinsterend water dat stroomt in beken en rivieren is niet zomaar water. Het murmelend water is de stem van mijn vaders vader. De rivieren zijn onze broeders, zij lessen onze dorst.

Wij weten dat de blanke man ons niet begrijpt. Voor hem is het ene stuk grond gelijk aan het andere. Hij is een vreemde, die in de nacht komt en van het land neemt wat hij nodig heeft. Hij behandelt zijn moeder, de aarde en zijn broeder, de lucht als koopwaar, die hij kan uitbuiten en weer verkopen als goedkope kralen. Zijn honger zal de aarde kaal vreten en slechts een woestijn achterlaten. Ik begrijp het niet. Onze wegen zijn anders dan de uwe.

Het zien van uw steden doet pijn aan de ogen van de rode man. Er is geen plaats om uit te rusten in de steden van de blanke man. Geen plaats waar je het openspringen van de knoppen in het voorjaar kunt horen of het geruis van de vliegende vogels. Het lawaai schijnt alleen maar bestemd om de oren pijn te doen. En wat heeft het leven voor zin als een man niet meer de eenzame kreet van de nachtuil kan horen of het praten van de kikkers rond het



meer in de avond? De indiaan houdt van het zachte ruisen van de wind over het water of meedragend de geur van pijnbomen. De lucht is kostbaar want alles deelt dezelfde lucht. De dieren, de bomen, de mensen, alles heeft deel aan dezelfde lucht.

Wij zullen dus uw aanbod ons land te kopen in overweging nemen. Als wij besluiten het aanbod aan te nemen wil ik één voorwaarde stellen: de blanke man moet de dieren van dit land beschouwen als zijn broeders. Ik zag duizenden rottende buffels achtergelaten op de prairie, neergeschoten vanuit een rijdende trein. Ik kan niet begrijpen hoe het rokende ijzeren paard belangrijker kan zijn dan de buffel, die wij alleen maar doden om in leven te blijven.

Wat is de mens zonder dieren? Als alle dieren weg zijn, zal de mens sterven aan een gevoel van grote eenzaamheid. Want wat er gebeurt met de dieren, gebeurt spoedig met de mens. Wat er met de aarde gebeurt, gebeurt met de kinderen van de aarde. Alles hangt met alles samen. De mens heeft het web van het leven niet gewoven. Hij is slechts één draad ervan. Wat hij met het web doet, doet hij met zichzelf.

Wij zullen overwegen waarom de blanke man het land wil kopen. Het is zo moeilijk te begrijpen voor ons. Is de aarde van u om ermee te doen naar goeddunken, alleen omdat de rode man een stuk papier tekent en het geeft aan de blanke man?

Als wij zelf de prikkeling van de lucht en het kabbelen van het water niet kunnen bezitten, hoe kunt u het dan van kopen? Kunt u een buffel terugkopen, als de laatste al gedood is? Maar wij zullen uw aanbod overwegen, want we weten dat als we niet verkopen, de blanke man met zijn geweren komt en ons het land met geweld ontnemt. Een ding weten we - onze god en uw god is dezelfde. Hij is de god van alle mensen en deze aarde is hem lief en beschadigen van de aarde, betekent zijn schepper beledigen.

Wij zouden misschien kunnen begrijpen als we wisten waar de blanke man van droomt. Van welke hoop en verwachting hij zijn kinderen vertelt in de lange winteravonden. Welke visioenen hij graveert in hun harten, zodat zij verlangend uitzien naar de dag van morgen.

Maar wij zijn wilden. De dromen van de blanke man zijn ons verborgen. En omdat ze verborgen zijn, zullen wij onze eigen weg gaan. Want boven alles eerbiedigen wij het recht van elke man, te leven zoals hij wil, hoe ook verschillend van het leven van zijn broeder.

Een zaadje als dokter

Elk zaadje dat geplant wordt, bevat een enorme hoeveelheid kosmische informatie, onnoemelijk veel groter dan alle door mensen ontworpen informatiedragers. Zo weet het zaadje tot op de milliseconde nauwkeurig wanneer het weer tot leven moet komen. Het weet wanneer het moet ontkiemen, welke sappen het uit de aarde moet opnemen en hoe het de straling van verschillende kosmische lichamen (zon, maan en sterren) kan benutten. Het weet ook wat voor soort gewas het moet worden en welke vruchten het moet gaan dragen.

De vruchten zijn bedoeld als voedsel voor de mensen. Deze vruchten kunnen – veel effectiever en krachtiger dan alle bestaande en in de toekomst nog door mensen te ontwikkelen medicijnen – helpen met het voorkomen en bestrijden van ziekten van het menselijk lichaam. Het zaad moet daarvoor wel weten in welke conditie dat specifieke lichaam verkeert en voor welke ziekten dat lichaam vatbaar is.

Met andere woorden, de plant dient in contact te komen met de betreffende persoon om aan zijn vruchten tijdens het rijpingsproces de juiste hoeveelheid van de benodigde bestanddelen mee te kunnen geven die nodig zijn voor het genezingsproces. Om dat contact tot stand te brengen en het zaad van de komkommer, de tomaat of welke plant dan ook die men gaat verbouwen, in de gelegenheid te stellen de benodigde informatie op te nemen, is volgende procedure aangeraden:

Neem voordat de zaden geplant worden, één of enkele droge zaden – dus niet eerst bevochtigen of weken – en houd deze ten minste negen minuten in je mond, onder de tong. Houd ze vervolgens ongeveer een halve minuut tussen je handpalmen, terwijl je blootvoets op het zaaibed staat.

Open vervolgens de handpalmen, breng het zaad naar de mond en adem de lucht die je in je longen hebt uit over het zaad. Met de verwarmende uitademing nemen de piepkleine zaadjes informatie op over alles wat er in je lichaam gaande is.

De Goddelijke Voedingswijze

Anastasia kent de geheimen van de voeding van lichaam en geest. Jijzelf hebt dat natuurlijk vastgesteld aan de hand van haar woorden: 'Eten moet net zo vanzelfsprekend gaan als ademen'. Onze voorouders lazen deze woorden al op de muren van hun geheime tempels. Wij hechtten betekenis aan die woorden, maar tot nu toe is hun geheim niet ontraadseld. Als ze een tipje van de sluier oplicht aan de mensen die hun familiedomeinen gaan creëren, zal ze daarmee omstandigheden scheppen waarin de gedachtesnelheid van de mensen in de nieuwe domeinen de onze zal overstijgen.

Anastasia zei ogenschijnlijk terloops tegen jou: 'Eten moet net zo vanzelfsprekend gaan als ademen'. Jij hebt dat in je boek gezet en er verder geen betekenis aan gehecht. Maar bij de priesters die nu leven, wekte het feit dat deze uitspraak – die vijfduizend jaar geleden van de muur van hun tempel was verwijderd – nu wereldkundig was gemaakt, hevige beroering. Ze herlazen de boeken met Anastasia's uitspraken vele malen aandachtig en ze begrepen: 'Ze ként deze frase niet alleen, ze heeft zich de volledige kennis van de Goddelijke voedingswijze helemaal eigen gemaakt.

Natuurlijk, het rantsoen van de mensen in de tijd van hun Goddelijke, authentieke oorsprong bestond niet alleen uit vitaliserende lucht maar ook uit vele andere componenten, hoewel lucht en water de voornaamste bestanddelen waren die hun lichaam en ziel voedden.

Het stuifmeel uit de lucht is levend en vruchtbaar. Met elke ademteug krijgt de mens het binnen, waarna het oplost en het lichaam voedt, inclusief de hersenen.

Er is nu een situatie aan het ontstaan waarin de mensheid tegelijkertijd in twee werelden kan verschijnen. Hij zal de mogelijkheid hebben zowel de verworvenheden van de technocratische, kunstmatige wereld als die van zijn Goddelijke oorsprong te benutten. Door deze twee werelden te vergelijken, niet van horen zeggen maar door de gelegenheid te gebruiken om op grond van hun eigen observatie, hun eigen bevindingen, tot een oordeel te



komen, zullen de mensen in staat zijn om hun eigen keuze te maken, oftewel een nieuwe wereld te creëren.

Anastasia heeft de mensen niet alleen het belang en de essentie van Goddelijke voeding getoond, maar ook de weg ernaartoe. Haar familiedomeinen...

Stel je voor, Vladimir. Het is ochtend. De mens wordt wakker bij het ochtendgloren en loopt vanuit zijn huis de tuin in van zijn familiedomein, waar meer dan driehonderd soorten planten groeien die hij nodig heeft. Hij heeft de gewoonte ontwikkeld om elke ochtend rond te wandelen door zijn bezit.

De mens loopt over een pad en zijn oog verheugt zich over de levende veelsoortigheid van kruiden, bomen en bloemen. Ze kunnen niet anders dan hem vreugde schenken, hem positieve emoties geven. Niets kan de mens zo opladen met positieve emoties, met overvloedige energie, als de eigen levende ruimte.

Vele eeuwen zijn voorbijgegaan. In elke eeuw zijn pogingen gedaan om de mensheid tot alle mogelijke waarden te verleiden. De mens was blij met het grote huis, de nieuwe kleren, de nieuwe auto of nog iets anders. De mens was blij met geld en zijn maatschappelijke positie. Maar al die vreugdes zijn voorwaardelijk en vluchtig.

Intuïtief heeft de mens altijd de ware schoonheid en volmaaktheid van het eeuwige gevoeld en om die reden heeft zelfs de tsaar, omringd door luxe en in het bezit van paleizen, altijd behoefte gehad aan een tuin. Dit is een waarheid die onwankelbaar is gebleven tijdens de miljoenen jaren van het leven op Aarde. Ware vreugde en vrede kan men alleen in het eigen familiedomein ondervinden.

De mens wandelt in de ochtend door zijn familiedomein, hij glimlacht, hij denkt na over hetgeen hem bezighoudt en tegelijkertijd raakt hij verzadigd van vruchten, zonder daarover na te denken, puur op zijn gevoel. De mens heeft net zo vanzelfsprekend gegeten als hij geademd heeft.



Delen van Ervaring — Symboolisch

Dankzij de Yoga-traditie, kan men ervaringen plaatsens. Ook al blijft het moeilijk om deze in woorden om te zetten, de tunnels rechts-links, wit-zwart kan ik nu beter omschrijven als 'het opheffen van de dualiteit'. Maar dat is niet belangrijk. Het gaat niet om woorden. Wel om te weten niet alleen te zijn. Dat er zoveel mensen ons vooraf zijn gegaan, op zoek naar diezelfde Waarheid. Doorheen alle tijden en culturen. En dat er nu nog steeds zulke mensen zijn en dat ze er in de toekomst ook nog zullen zijn. Mijn zus en ik zijn niet de enigen die ons deze vragen stellen, het zijn Universele vragen. En er is de mogelijkheid om net als onze voorgangers tot de Essentie te komen. Elk Eén kan Al Eén Zijn.

Ter voorbereiding van de eerste lezing, die men als student in het eerste jaar aan de academie geeft, herlas ik nog een aantal boeken. Hoeveel woorden ook geschreven of ik zelf zou willen gebruiken, iets lijkt te ontglippen, je kan er niet naar grijpen. En al zeker niet met woorden. Met wat je ook grijpt, als je grijpt, is het weg. En toch deze poging.

Als kind vroeg ik vaak aan mensen die een bril droegen hoe het was, wat ze zonder bril zagen. Het antwoord dat ze gaven was vaak: 'Ik herken geen gezichten'. Daar kon ik me niets bij voorstellen.

Op een gegeven moment merkte ik dat mijn zicht ook achteruit ging. Op dat moment was het voor mij zo klaar als een klontje. Voor iedereen die wou weten hoe het was als je niet goed kon zien, haalde ik de diaprojector, stak er dia's in waarop mensen en prachtige landschappen en scheen deze af. De dia's stonden niet scherp en men zei: 'Ik kan niet zien wie daar staat'. Zelf vond ik het jammer dat er nooit iemand op was gekomen of de moeite gedaan had: 'Zo, is het als je niet goed kan zien'. Temeer omdat het zo simpel was om het duidelijk te maken.

Kon ik je maar even eenvoudig bij de hand nemen, tot aan de poorten van de dualiteit, zodat je het zelf kon zien. In één ogenblik wordt alles duidelijk.

Omdat ik je niet fysiek tot aan de poorten kan brengen, heb ik enkele tekeningen gemaakt.

De huidige ik heeft zich gedeeltelijk geïdentificeerd met een uiterlijke manifestatie en is daardoor beperkt. Deze uitingsvorm van het Bewustzijn heeft getracht met behulp van tekeningen hetzelfde duidelijk te maken als wat ze reeds met woorden probeerde uit te leggen. We begeven ons naar de wereld van de symboliek, zij is woordloos en krachtiger in overdracht. Deze vorm van expressie is rechtstreeks maar nog niet instant.

Stel je voor dat je aan het einde van een straat zou komen en er op een bord zou staan: 'Gelieve hier voor de algemene veiligheid te stoppen, de voorbijgangers op de weg die je kruist, hebben voorrang'.

Woorden kunnen in het beste geval enkel voor verwarring zorgen, in alle gevallen werken ze vertragend.



Overal ter wereld staat er op zulke plekken, dezelfde afbeelding, nl een achthoekig rood bord waarop in witte drukletters 'STOP'. Men heeft dit verkeersbord een andere vorm gegeven, net omdat het zo belangrijk is en het onder alle omstandigheden, herkenbaar blijft. Zelfs al zou het bord ondergesneeuwd zijn of afgebladderd, begrijpt men wat men moet doen.

Op de volgende bladzijde heb ik een poging ondernomen om de dualiteit af te beelden, als een structuur.

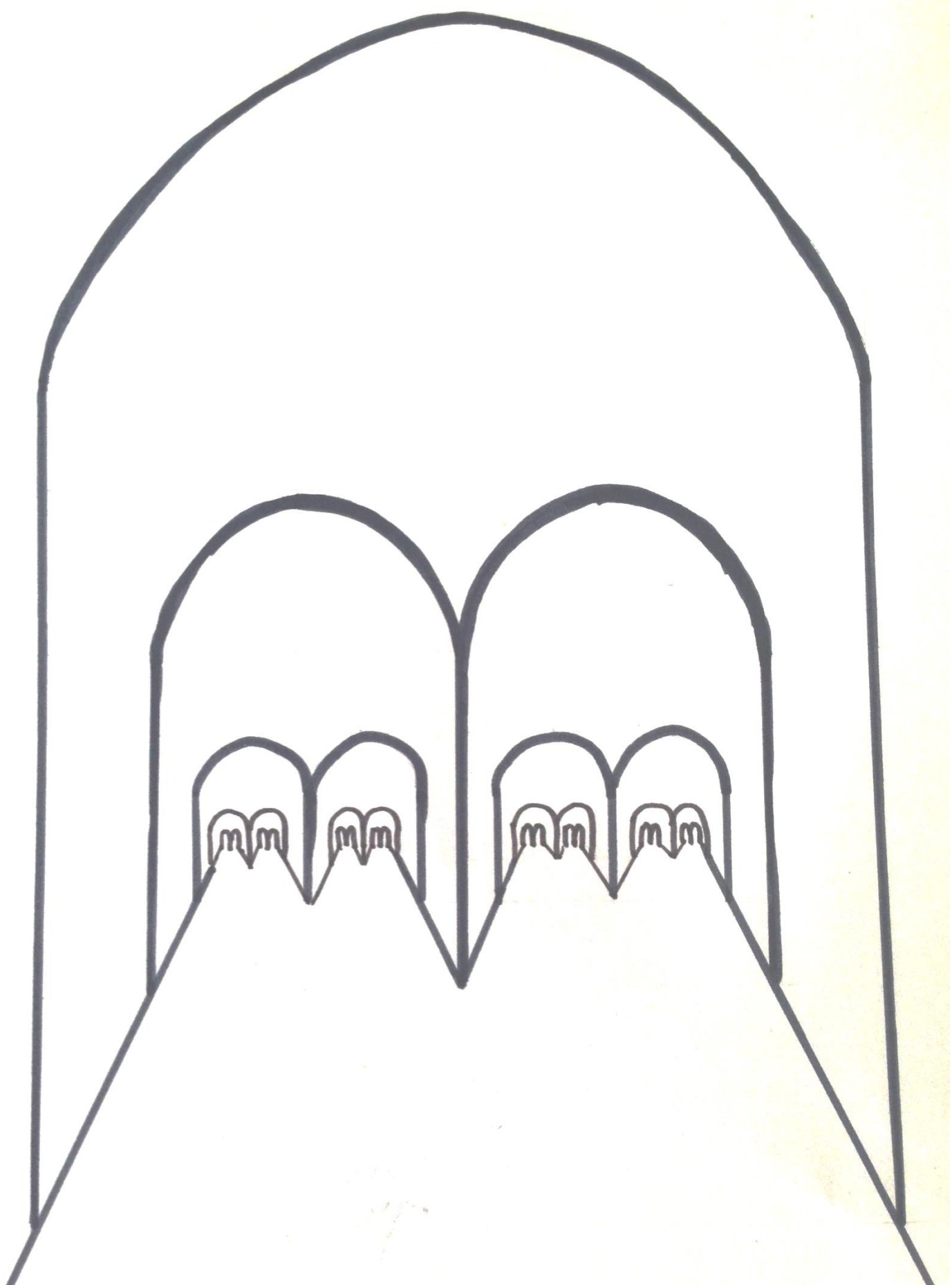
De tweede en derde tekening baseren zich op een inzicht vijftientig jaar geleden verkregen: Het opheffen van de dualiteit.

En dat wat voorbij de dualiteit ligt (vlakbij dus) kan noch met woorden, noch met symbolen beschreven worden. Daar heb ik geen tekening van gemaakt.

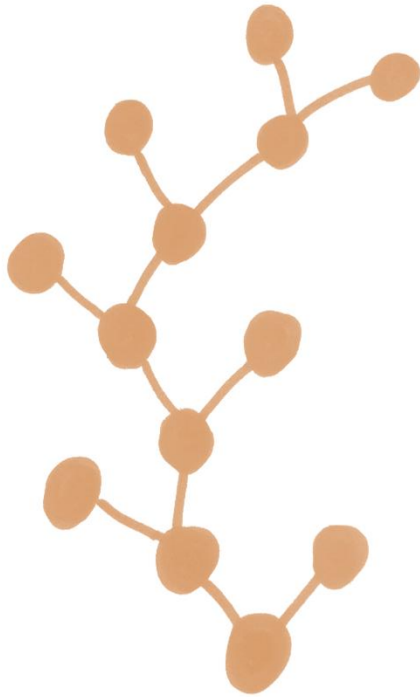
De schema's die daarna volgen, schetsen keuzes binnen dualistisch denken.

Opgelet, terwijl je de tekeningen bekijkt, bevind je je hoogstwaarschijnlijk binnen de dualiteit. Ze werden ook binnen dit veld getekend.

De poorten, samen met de ganse doolhof, lossen op zodra je de weg van het midden neemt. Het pad naar Zaligheid.







*Ik kies.
Ik handel.
Ik ben naar buiten gericht.*

*Bewustzijn is gevolg van
ACTIES*



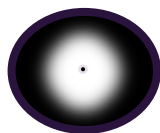
*Ik plan.
Ik ken.
Ik ben dit denken.*

*Bewustzijn is gevolg van
DENKEN*



*Ik zie de Eénheid in
verscheidenheid.
Ik weet.*

*ALLES
is Bewustzijn*



*Ik ben zonder gedachten.
Aanwezig, ben ik het Zijnde.*

*Bewustzijn is
de BRON*



Siddhi's zijn natuurlijke gaven. Geen hocus-pocus, geen magie. Het is waarnemen van de stroom en meegaan.

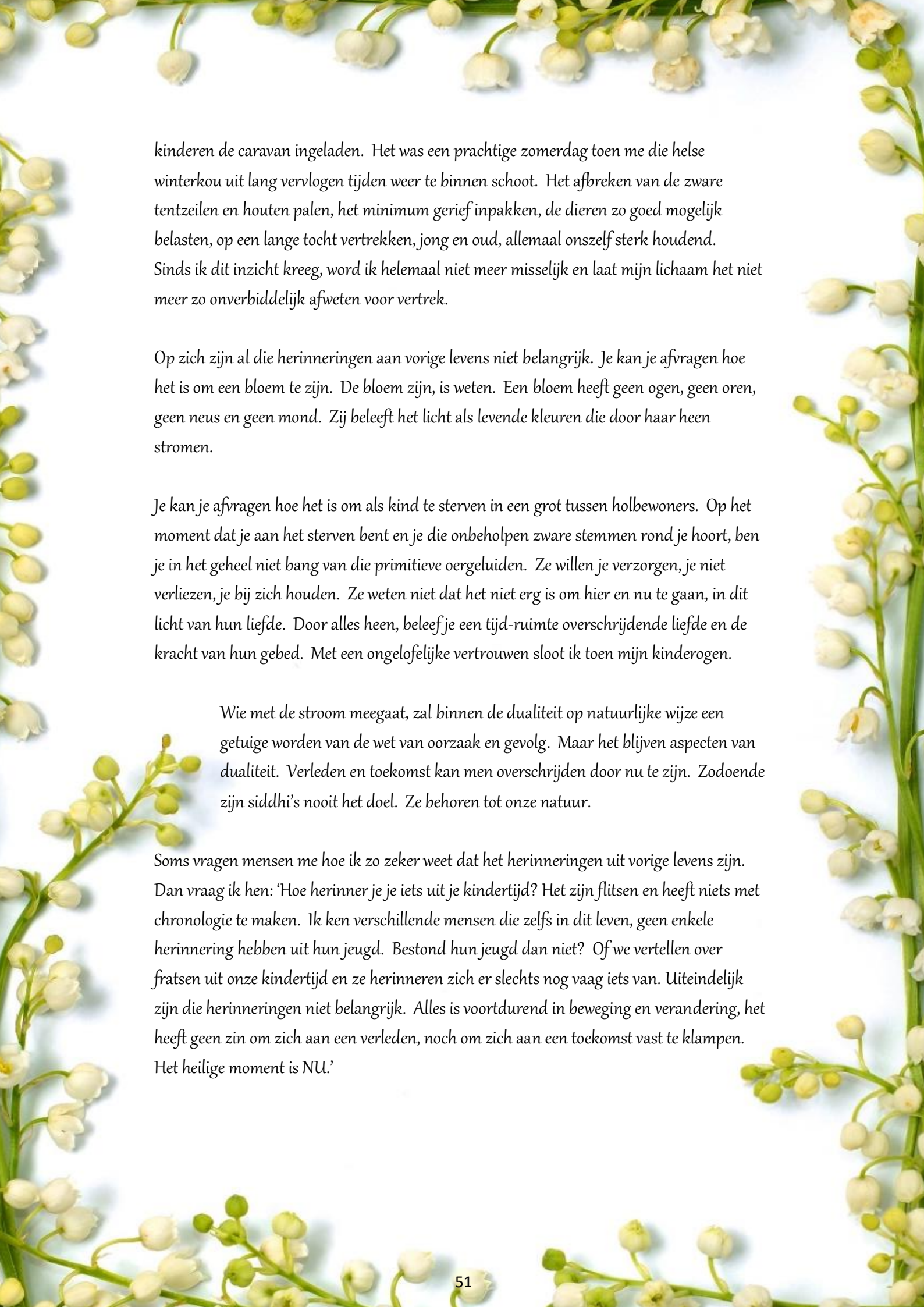
Als kind bezocht ik eens met mijn grootouders die in Wijk bij Duurstede, niet ver van Utrecht, woonden Huize Doorn. We wandelen op een laan met aan weerszijden bomen, er stonden kraampjes waarin souvenirs verkocht werden en kochten een lepeltje met een afbeelding van Huis Doorn erop.

Toen we de gracht overstaken, zag ik een eend in het water zwemmen. Ogenscheinlijk zwom die heel erg rustig maar in een flits, herinnerde ik me hoe het was om eend te zijn. Onder water waren de poten van een eend ontzettend druk in de weer. Verbluffend. Vreemd genoeg word ik steeds rustig van naar eenden te kijken. Mogelijk heb ik tijdens een eendenleven me de beweging van mijn poten gerealiseerd. Wakker lig ik er niet van want ik ben nog steeds een waterrat en kunnen vliegen lijkt me heerlijk.

Niet veel later herinnerde ik me ook mensenlevens, vooral Indianenlevens. In één van die Indianenlevens moest ik een reeks proeven afleggen. Het waren fysieke proeven waarbij vooral een ijzersterke mentaliteit nodig was. Van de proeven herinner ik me niets meer. Wel van het moment dat ze afgelegd waren en alles voorbij was. Het gaf voldoening. Ik stond op een heuvel en keek uit over een prachtig landschap. Het was vroeg in de avond. De eerste sterren werden zichtbaar en ik voelde me één worden met de wereld.

Waarschijnlijk geraakte ik gehecht aan de levens als Indiaan, al dan niet als man of vrouw geboren. Eén van die levens was bikkelhard. In de winter was het ijskoud en we moesten ook vaak onze tenten opbreken op zoek naar voedsel.

Dat was ik tijdens dit leven vergeten. Wel werd ik als we met de jeugdbeweging op kamp vertrokken, de dag voor vertrek misselijk en kon ik mijn zak niet maken. Hetzelfde gebeurde in mijn gezin, ik had een ongelofelijke hekel aan koffers pakken en werd er niet goed van. Vorig jaar, net voor vertrek op reis, heb ik het Maarten verteld. Hij heeft toen samen met de



kinderen de caravan ingeladen. Het was een prachtige zomerdag toen me die helse winterkou uit lang vervlogen tijden weer te binnen schoot. Het afbreken van de zware tentzeilen en houten palen, het minimum gerief inpakken, de dieren zo goed mogelijk belasten, op een lange tocht vertrekken, jong en oud, allemaal onszelf sterk houdend. Sinds ik dit inzicht kreeg, word ik helemaal niet meer misselijk en laat mijn lichaam het niet meer zo onverbiddelijk afweten voor vertrek.

Op zich zijn al die herinneringen aan vorige levens niet belangrijk. Je kan je afvragen hoe het is om een bloem te zijn. De bloem zijn, is weten. Een bloem heeft geen ogen, geen oren, geen neus en geen mond. Zij beleeft het licht als levende kleuren die door haar heen stromen.

Je kan je afvragen hoe het is om als kind te sterven in een grot tussen holbewoners. Op het moment dat je aan het sterven bent en je die onbeholpen zware stemmen rond je hoort, ben je in het geheel niet bang van die primitieve oergeluiden. Ze willen je verzorgen, je niet verliezen, je bij zich houden. Ze weten niet dat het niet erg is om hier en nu te gaan, in dit licht van hun liefde. Door alles heen, beleef je een tijd-ruimte overschrijdende liefde en de kracht van hun gebed. Met een ongelofelijke vertrouwen sloot ik toen mijn kinderogen.

Wie met de stroom meegaat, zal binnen de dualiteit op natuurlijke wijze een getuige worden van de wet van oorzaak en gevolg. Maar het blijven aspecten van dualiteit. Verleden en toekomst kan men overschrijden door nu te zijn. Zodoende zijn siddhi's nooit het doel. Ze behoren tot onze natuur.

Soms vragen mensen me hoe ik zo zeker weet dat het herinneringen uit vorige levens zijn. Dan vraag ik hen: 'Hoe herinner je je iets uit je kindertijd? Het zijn flitsen en heeft niets met chronologie te maken. Ik ken verschillende mensen die zelfs in dit leven, geen enkele herinnering hebben uit hun jeugd. Bestond hun jeugd dan niet? Of we vertellen over fratsen uit onze kindertijd en ze herinneren zich er slechts nog vaag iets van. Uiteindelijk zijn die herinneringen niet belangrijk. Alles is voortdurend in beweging en verandering, het heeft geen zin om zich aan een verleden, noch om zich aan een toekomst vast te klampen. Het heilige moment is NU.'



Er is een siddhi die wij westerse mensen snel kunnen beheersen. En dat heeft met ons energielichaam te maken. Wanneer men een hand op de navelstreek legt en men legt met de andere hand, bijvoorbeeld een lepel op het voorhoofd. Dan kan de lepel zich gedragen als onderdeel van het fysieke lichaam en blijft schijnbaar vanzelf op het hoofd kleven.

De beste manier om met siddhi's om te gaan, is met humor. Niets te ernstig nemen en vooral met jezelf lachen is bevrijdend.

Het is een gave als je goed kan luisteren en ook de innerlijke geluiden hoort.

Alle gaven bezit je al. Ze herontdekken, is je vrijheid. Je bent vrij.

Uiteindelijk doel, is overgave. Over de gave gaan. Alles wat het deel van het geheel scheidt, opgeven, het zelfbeeld lossen, het individuele loslaten.

Gehecht

Ik ben opgevoed door wetenschappers, zowel binnen familie als binnen onze samenleving.

De focus ligt vooral op toegepaste wetenschap. Er wordt vanalles bedacht en gemaakt, uitvindingen die de functie van de zintuigen overnemen of deze verlengen of versterken.

In het Oosten kent men vijf kenniszintuigen: Horen, voelen, zien, ruiken en proeven. En vijf actie-zintuigen: Bewegen, grijpen, spreken, uitscheiden en voortplanten.

Voertuigen zoals auto's, boten, vliegtuigen zijn een verlengde van 'bewegen'. De ganze wegebouw staat in functie van de verplaatsing.

Telescopen verbeteren het op afstand zien, microscopen om details te bekijken.

Fototoestellen en videocamera's leggen het zien vast. Allerlei drukwerk om iets te lezen, online instructies.

Bakoven mixer, keukenrobot, weegschaal worden ingezet om onze smaak te verbeteren.

Voedsel wordt gemanipuleerd.

Het programmeren van grijprobotten tijdens operaties en reparaties om zo precisiesnijwerk te verrichten.

Telefonie om elkaar te horen en te spreken.

In 4D-bioscopen worden ventilatoren gebruikt om wind te voelen en parfum te verspreiden om te ruiken.



Op gebied van voortplanten, worden broedmachines ingezet en kent men in vitro fertilisatie (letterlijk is dat bevruchting in een glaasje).

Een stoma wordt geplaatst wanneer de afvalstoffen zoals ontlasting, urine, gal en ademhaling niet goed worden uitgescheiden.

We zijn gehecht aan de zinnen. De zintuigen en de kunstmatige instrumenten zijn sensoren om trilling op te vangen. Trillingen waardoor we geluid horen, tast voelen, licht en vorm zien, smaak proeven en geur ruiken. De zinnen zijn geluid, tastzin, vorm, smaak en geur. Voor elke zin, is er één element en zijn er twee organen.

Geluid beweegt zich in element ether voort en zijn er het gehoor- en spraakorgaan. De tastzin beleven we met de huid, met de handen geven en nemen we, element lucht. De vorm is zichtbaar met de ogen, de voeten staan voor beweging, element vuur. Met de tong smaken we, het voortplantingsorgaan heeft ook element water nodig. Om te ruiken, gebruiken we de neus, ook het uitscheidingsorgaan maakt gebruik van element aarde.

Wanneer we dromen, ligt ons lichaam neer en in die toestand van rust blijft er een intelligentie werkzaam die de ademhaling, bloedsomloop,... regelt. De kennis- en de actie-zintuigen zijn grotendeels uitgeschakeld. Tijdens de droom blijven de zinnen actief. Op die manier kan men ze los van de sensoren onderzoeken, hoewel tijdens de droom er ook trillingen van buitenaf kunnen verwerkt worden, zoals een wekker die afgaat en waarvan het geluid binnen de droom een andere betekenis krijgt. Wanneer men in een droom kan vliegen, is het element aarde verdwenen. Binnen lucide dromen, is element water als bindende kracht ook weg.

We zijn gehecht aan de zinnen en aan een zelfbeeld. Wanneer dit zelfbeeld oplost in Zelf, is er onthechting. Overgave aan Eénheid is verlossing, bevrijding.



De Kracht Niemand Zijn

Op een zekere lentedag, belt een vriendin me op om naar een groepschanneling te gaan. De energie die gechannelled zal worden is afkomstig van Sirius en activeert het hart.

Vaak denken mensen omdat ik met spiritualiteit bezig ben (we zijn allemaal spirituele wezens), dat ik voor alles opensta en het eens ben met iedereen die maar enigszins bezig is op dat vlak. Telkens opnieuw probeer ik duidelijk te maken dat waarzeggers, channelaars, healers, guru's een toeverlaat zijn om niet zelf op zoek te hoeven gaan. Het is je lot in de handen leggen van een ander. Ik zie dat als een gemakkelijksoplossing, een soort van luiheid of een niet meer in zichzelf vertrouwen. Sommige leerlingen sloefen zich helemaal uit voor een leraar en verdragen er de gekste kuren van. Dit zie ik als in de gunst willen komen van een ander in plaats van het geluk zelf te vinden. Anderen vertoeven graag in de nabijheid van een verlicht wezen. Dat is heel aangenaam en zoals alle aangename dingen des levens, kan het verslavend werken. Op die manier wordt men een afhankelijk in plaats van een zelfstandig vrij wezen.

Een goede leraar, coach of guru zal je leren het zelf te vinden. Het tegenovergestelde is iemand die een volger van de leerling maakt in plaats van een avonturier. Er is trouwens niemand anders die het in je plaats kan vinden. Yoga is geen geloofssysteem. Wel is het ervaringsgericht. Het gaat juist daarover, om de weg zelf te gaan en het Zelf te vinden. Het is onmogelijk dat een ander in jouw plaats geneest, dat een ander jou verlicht, dat een andere in jouw plaats leert of intelligent handelt... Jij doet het, jij denkt het, jij wil het, jij voelt het, jij Bent. En niemand anders. Yoga gaat om Zelf-Ervaring. En het bestuderen van het zelf om het Zelf te vinden. Wie ben je? Dat is de wezenlijke vraag, die iedereen zichzelf moet stellen. Over die wetenschap gaat het.

Deze wetenschap, het Zelf bestuderen, is gratis. Het beoefenen ervan staat je elke fractie van het leven ter beschikking, onder welke omstandigheden ook. De denkkronkel dat je gerust tot aan je pensioen kan wachten om aan zelfstudie te beginnen, is een eigen gemaakte keuze. Ook al is het een onbewust keuze. Niemand kan je tegenhouden op zoek te gaan naar het Zelf. Je hebt er niets materieels voor nodig, zelfs geen yogamatje. Om het Zelf te vinden, heb



je niemand nodig. Dat klinkt zo kinderlijk logisch. Het is vertrekpunt en einddoel samen. Wanneer je te maken krijgt met antinomieën, tegenspraken die geen paradoxen zijn, zit je op de Ene weg, het pad van 1-voud. Zo zullen mensen zeggen dat de Zelf-Ervaring naar een Leegte voert. En anderen zeggen dat het naar een Volheid voert. Beiden zijn waar. Hetzelfde met de schriften, die schijnbaar elkaar tegenspreken. Hoe kan men deze schriften lezen en begrijpen zonder Zelf-Ervaring? De codering van het geschreven woord naar begrijpen van ervaring zonder ervaring is onmogelijk. De ervaring gaat het begrip te boven. De één ervaart het Zelf als binnen, de ander als verbinding tussen binnen en buiten, nog een ander ervaart het Zelf als buiten. Dit zijn geen tegenspraken. Onderzoek dus wat onbegrensd en eindeloos is. Onderzoek het Enige Echte Zelf.

Uit nieuwsgierigheid schreef ik me in voor de groepschanneling. Ik vroeg me af waarom de Siriusenergie contact zou zoeken met wezens op aarde en hoe deze energie tot bij ons zou kunnen komen. Is het onze wens dat wij van buitenaf geholpen worden. Oh en liefst nog door de kosmos, is dat een menselijke wens?

Die nacht droom ik dat Sirius zich kenbaar maakt als een vis-energie: dolfijnen, zeemeerminnen, DNA-strengen en perfecte cirkels die tot op de aarde reiken. Dus op die manier zou de energie mogelijk tot bij ons kunnen komen. Alles is verbonden met elkaar, van hoe schijnbaar ver iets ook moge komen.

In de droom leek het redelijk eenvoudig. Binnen het bewustzijnsniveau van een droom, is het gemakkelijk om alles te aanvaarden. Quasi alles wordt mogelijk. Ik stelde me nog meer open voor Sirius. Wie ben je? Zwart licht. Vreemd. Dieper daarop ingaand, was het als zwart binnen een zwart heelal. Als een zwart gezicht op een zwarte achtergrond.

Sommige mensen zijn ook bang voor iemand met een zwart gezicht. Hebben de meeste mensen dan geen zwart gezicht? Zijn de mensen met een donkere huid niet meestal de vrolijkste mensen, leven zij niet meer op de vibratie van het leven, alsof het leven gedanst en bezongen wordt? Zij hebben een ongelooflijk gevoel voor ritme en muziek. Ik word er altijd vrolijk van. Sirius als zwart licht maakte mij in het geheel niet bang. Licht en duisternis zijn gelijkwaardige aspecten van dualiteit. Net zoals zichtbaar en onzichtbaar. Het zijn slechts tegengestelden. Zoals het zwarte licht en de witte duisternis.



Op de dag dat de channeling doorging, liepen kelders onder en stonden de straten blank. Alle wegen en steden stroomden onder. Verschillende mensen die zouden komen, moesten afbellen omdat het openbaar vervoer vastgelopen was of omdat ze hun huis probeerden te redden van waterschade. Mijn vriendin en ik reden door diepe plassen op weg naar de locatie. Ik vertelde onderweg over het gevoel dat ik bij Sirius had, over de visenergie en het zwarte licht.

Op de locatie was de lift afgesloten wegens de wateroverlast en in de gang waar we nog even moesten wachten, rook het heel vochtig.

De mensen uit de eerste sessie kwamen betraand naar buiten, waaronder iemand die we kenden. Ik wou vooral weten, wat dat met de Sirius-energie was en kwam te weten dat het al verkeerd gelopen was aan het begin tijdens de meditatie. Normaal zag ze dan wit licht, maar dit keer was het zwart licht. Dat had haar ontzettend beangstigd. Ik begreep wat ze gezien had, ontkende het niet, maar zei er onmiddellijk ook bij dat het er niet toe deed. De grootste angst is angst om de angst. En het is juist angst dat ons weghoudt van de zelfrealisatie.

Tijdens de channeling wist ik meteen welke energieën er doorbraken. Toen de energie zich op mij richtte, zat ik met mijn handen in pranam, ik hield ze letterlijk binnen de hartstreek. Met mijn aandacht ging ik naar binnen om de confrontatie met Sirius aan te gaan.

Daar was die oneindige kracht in mij, de kracht van niets en niemand te zijn. Een niet-ik. En het niets in mij, voelde Sirius, een bewustzijnsvorm binnen bewustzijn, worstelen. De bewustzijnsvorm worstelde met geen vorm, met niets, met niemand. Dit was een strijd die niet gewonnen kon worden. Ik-niets werd ongrijpbaar. De Siriusvorm trok zich terug want het geen-zelf is oneindig ongrijpbaar.



De Lege Troon

En wat de droom in de troonzaal betreft. De lege troon, zou ook wel eens symbool kunnen staan voor de plaats van het zelfbeeld. De troon is een luchtkasteel, een illusie, een fata morgana. De zelfbespiegeling denkt daar te moeten zijn, ondertussen vergetend dat men al ergens is en dus bestaat, voortdurend voorbij lopend aan Eigen Essentie. Het zelfbeeld schakelt denken en zintuigen in, om ergens te geraken, dat zich afspeelt binnen de dualiteit, waarbij alles voortdurend in verandering en onderhevig is aan interactie. Het zelfbeeld is dat wat zich heeft geïdentificeerd met een buitenwereld.

In plaats van overal achter te hollen en zich te haasten, moet men gewoon stil gaan staan. In dat moment zal het gebeuren. Het moment en de plaats van Hier en Nu, stilstaan, stoppen met 'doen' en gewoon 'Zijn'. Dan verkeert men niet langer in onwetendheid en komt de Waarheid, de Wijsheid, de Kennis in alle eenvoud vanzelf en kan men naar binnen gaan. Het doel ligt niet op een afstand buiten onszelf. Het is er al, je bent er al, het is enkel een kwestie van dat toe te laten. Het is het meest eenvoudige dat er is. Eenvoudig, overgave aan Eén niets en niemand Zijn. Totale Vrijheid van zijn. Leegheid is Alvervuld.

Aanvaard

Op een ochtend tussen slaap en waken, werd ik omgeven door oneindig veel stemmen die niet spraken. Ze verwelkomden me met onvoorwaardelijke liefde en nodigden me uit. Bovenal voelde ik me volledig aanvaard. En realiseerde me dat dit altijd al geweest is, nog is en steeds zo zal zijn.

De poort naar de dimensie voorbij tijd en ruimte, naar het eeuwige nu stond wagenwijd open, het was zo gemakkelijk, zo eenvoudig, het oneindige aanwezige geluk toe te staan. De enige die in de weg stond om in Eénheid te versmelten, was ikzelf die niet eens mezelf op zulke onvoorwaardelijke manier kon liefhebben en dit niet begreep. En ik nam er vrede mee om niet met de Eénheid te versmelten en besloot om in afgescheidenheid verder te leven. Met een dankbaar warm gevoel ontwaakte ik. Dualiteit, doen we zolang we ervoor kiezen, onszelf aan en op een keer aanvaarden we onvoorwaardelijke overgave.

Sheet 2

Boya

De weg van Yoga is de Eenvoudige weg van Overgave

Yoga is Overgave aan Eenheid

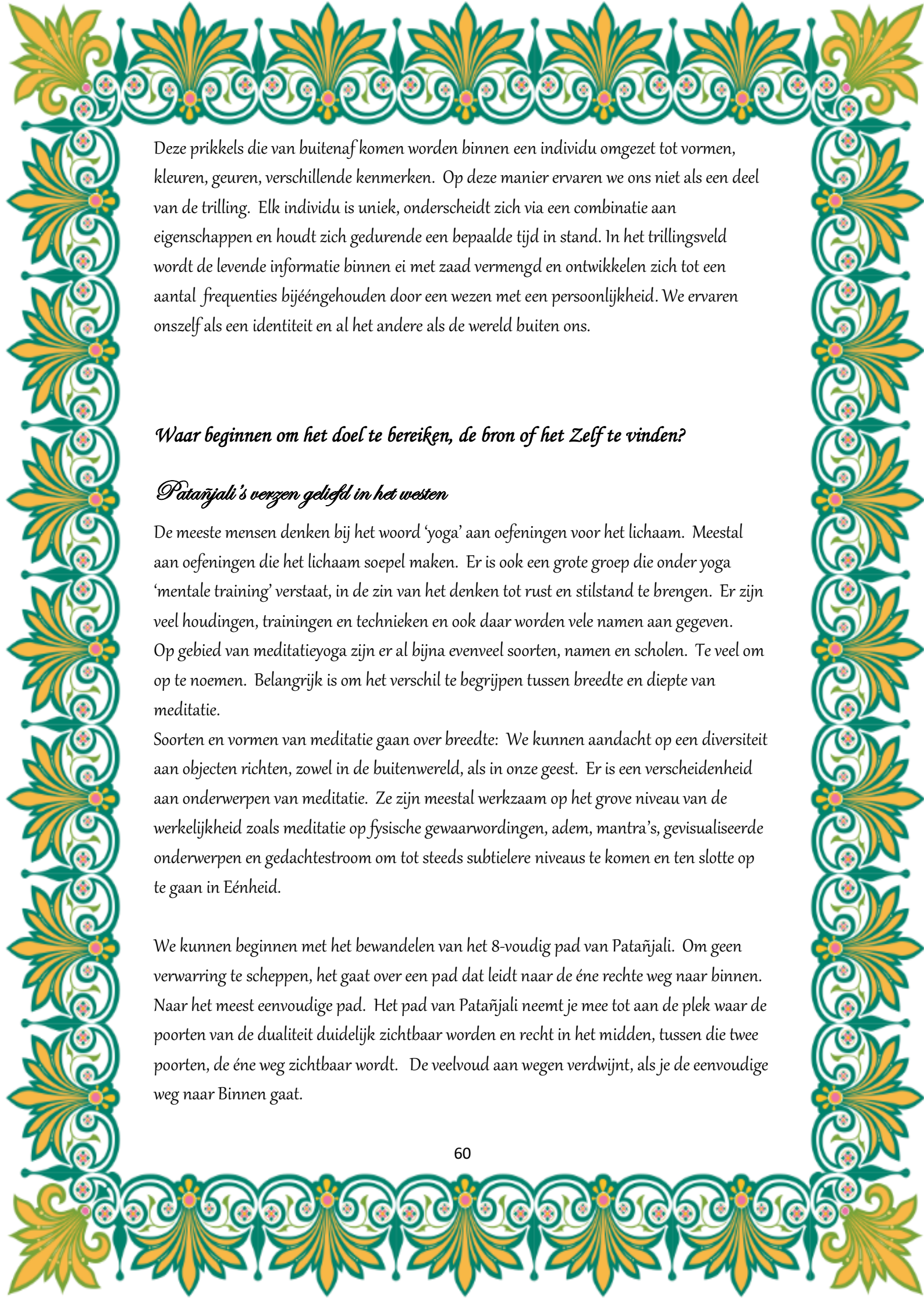
Er is een moment van opgeven met denken en doen, de gave van Zijn.

Wat is Yoga: Het opheffen van dualiteit. De dualiteit overschrijden. Overgave aan het éne BewustZijn.

Wat is éénheid: Er is slechts Eén BewustZijn, geen twee, geen drie. Enkelvoud. Eénvoud. Gewaarzijn. Bestaan. Bewust Zijn.

Wat is dualiteit: De wereld waarin we leven. Fysiek zoals we vermengd werden door twee ouders. Zij gaven elk de helft af van hun genetisch materiaal. Door twee helften samen te brengen, ontstaat er celdeling en -vermenigvuldiging. Het proces speelt zich af binnen ruimte en tijd. We worden geboren met twee handen, twee benen, twee ogen, twee neusgaten, twee hersenhelften... De wervelkolom ligt in het midden. De lichaamsdelen van het midden werken als één: pijnappelklier, de tong, de thymusklier, de baarmoeder,... De binaire wereld van waar en niet waar. De wereld van tegenstellingen zoals: Goed en kwaad, warm en koud, mooi en lelijk. Met deze wereld hebben we ons geïdentificeerd.

Wat is mentaliteit: De wereld zien zoals men denkt dat ze is. Op een dieper niveau dan de fysiek waarneembare wereld, zou men alles waarnemen als trilling. Ook atomen van goud zijn in beweging. Niets staat stil, alles trilt. Geluidsgolven komen het oor binnen, lichtprikkels komen via de ogen binnen. Ons lichaam bevat allerlei sensoren die binnen één veld verschillende trillingen opvangen en omzetten tot kleine entiteiten, beelden, muziek, smaak,...



Deze prikkels die van buitenaf komen worden binnen een individu omgezet tot vormen, kleuren, geuren, verschillende kenmerken. Op deze manier ervaren we ons niet als een deel van de trilling. Elk individu is uniek, onderscheidt zich via een combinatie aan eigenschappen en houdt zich gedurende een bepaalde tijd in stand. In het trillingsveld wordt de levende informatie binnen ei met zaad vermengd en ontwikkelen zich tot een aantal frequenties bijéengehouden door een wezen met een persoonlijkheid. We ervaren onszelf als een identiteit en al het andere als de wereld buiten ons.

Waar beginnen om het doel te bereiken, de bron of het Zelf te vinden?

Patañjali's verzen geliefd in het westen

De meeste mensen denken bij het woord 'yoga' aan oefeningen voor het lichaam. Meestal aan oefeningen die het lichaam soepel maken. Er is ook een grote groep die onder yoga 'mentale training' verstaat, in de zin van het denken tot rust en stilstand te brengen. Er zijn veel houdingen, trainingen en technieken en ook daar worden vele namen aan gegeven. Op gebied van meditatieyoga zijn er al bijna evenveel soorten, namen en scholen. Te veel om op te noemen. Belangrijk is om het verschil te begrijpen tussen breedte en diepte van meditatie.

Soorten en vormen van meditatie gaan over breedte: We kunnen aandacht op een diversiteit aan objecten richten, zowel in de buitenwereld, als in onze geest. Er is een verscheidenheid aan onderwerpen van meditatie. Ze zijn meestal werkzaam op het grove niveau van de werkelijkheid zoals meditatie op fysische gewaarwordingen, adem, mantra's, gevisualiseerde onderwerpen en gedachtestroom om tot steeds subtielere niveaus te komen en ten slotte op te gaan in Eénheid.

We kunnen beginnen met het bewandelen van het 8-voudig pad van Patañjali. Om geen verwarring te scheppen, het gaat over een pad dat leidt naar de éne rechte weg naar binnen. Naar het meest eenvoudige pad. Het pad van Patañjali neemt je mee tot aan de plek waar de poorten van de dualiteit duidelijk zichtbaar worden en recht in het midden, tussen die twee poorten, de éne weg zichtbaar wordt. De veelvoud aan wegen verdwijnt, als je de eenvoudige weg naar Binnen gaat.

Waar bevinden we ons binnen de manifestatie, waarom weten we niet wie we zijn?

Er is een ik dat zich identificeert met het lichaam, een vorm, een verschijnsel. Dit ik ziet zich los van de anderen, als een uniek wezen, met een eigen bestaan. Het wil de vruchten plukken van het handelen en wil al wat niet binnen verwachtingspatronen past, vernietigen. Dit ik is altijd bezig. Ook als het stil zit, denkt het na over wat het geweest is, nog wil bereiken, wil worden of denkt te zijn. Het tobt over wat geweest is en klampt zich vast aan het verleden. Het denkt na over voor- en nadelen, over oorzaken en gevolgen. Hecht zich aan wat plezierig is en keurt af wat pijnlijk is. Alles waar het ik zich aan hecht en ook alles wat het afkeurt, is tijdelijk en steeds in verandering. Dromend, slapend of ontwakend, beleeft dit ik een eigen wereld.

Ik weet niet vanwaar het gekomen is, noch waar het naartoe gaat. En als het eens heel diep kosmisch nadenkt, weet het zelfs niet waar en in welke tijd het zich bevindt, wat een merkwaardige bevreemdende gewaarwording met zich meebrengt. Het ik leeft in onwetendheid. Het leven aangegaan, is er maar één ding zeker, onvermijdelijk zal dit ik, geïdentificeerd met een verschijningsvorm, ophouden te bestaan. Het idee als vorm niet meer te zijn, brengt angst voor de dood met zich mee. In plaats van de angst te verdrijven door op zoek te gaan Wie Werkelijk Is, richt ik opnieuw de aandacht naar buiten en denkt nog meer afgesplitst te zijn. Het denkt over al het andere na als 'dat ben ik niet', in termen van doen, worden, hebben met woorden als toen, ooit en nooit.

In het Oosten gaat dit verhaal over de vijf kleśa's. Dit zijn de aandoeningen of conditioneringen. Zij binden een groot gedeelte van onze energie en verhinderen de zuivere ervaring van de Realiteit. De kleśa's zijn:

Avidyā	Onwetendheid, het onwerkelijke voor het werkelijke houden.
Asmitā	Identificatie met het 'verschijnen' in plaats van 'zijn'.
Rāga	Gehechtheid aan genoegens.
Dveṣa	Afkeer van pijn of ongeluk, afstoten van lijden.
Abhiniveśa	Bestendigen van het ego, krachtige begeerte om in leven te blijven.

Vele yogi's trachten in de diepte van hun wezen af te dalen om daar de energie te bevrijden. Avidyā is de eerste vorm van het vergeten van de spirituele realiteit. Het contact verliezen met de Eenheid of het zuiver Bewustzijn. En deze onwetendheid vormt de basis voor de andere vier aandoeningen.

Asmitā is ik-heid en denkt dat het bewustzijn is. Dit is de fout die Zelf-realiseratie blokkeert. Deze ik-heid ontstaat op het moment dat de golf vergeet (avidyā) dat zij oceaan is. In het geval van de mens is het de spetter die volledig loskomt van de golf en de oceaan. We ervaren onszelf als sterren.

Vervolgens ontstaat gehechtheid. Zodra er sprake is van het primaire vergeten dat avidyā wordt genoemd en de opkomst van de individualiteit dat asmitā wordt genoemd, is er nu gehechtheid of rāga mogelijk. Het spetterende feest tussen de andere spetters. Gehecht aan zintuiglijke genoegens zoals kijken naar films, muziek beluisteren, sexualiteit voelen, eten en drinken proeven, werken. En slapen om alle prikkels tot stilstand te brengen.

Afkeer of dveṣa is ook een vorm van gehechtheid. Wat we van ons wegduwen, is ook een vorm van binding, net zoals gehechtheid een manier is van naar ons toe te trekken. Afkeer kan gemakkelijker opgemerkt worden omdat er vaak een emotionele reactie is, die door de gewaarwordingen in het fysieke lichaam beleefd worden. De spetter voelt zich woedend, verdrietig, afwijzend, slachtoffer, afstandelijk... beschuldigt, ondervraagt, veroordeelt, vernietigt, roddelt, vecht en vlucht.

Abhiniveṣa is weerstand tegen verlies, vrees. Zodra de onwetendheid of versluiering van onze ware aard is gebeurd en individualiteit is ontstaan, samen met de associatie met schijnbaar ontelbare bekoringen en antipathieën, is er een natuurlijke drang om dit wankel evenwicht van valse identiteiten te beschermen. Hieruit ontspruiten twee neigingen, er is een verlangen tot voortzetten en er ontstaat een angst voor ophouden. Zich aan een valse identiteit vastklampen en dit als 'ik' beschouwen, terwijl het een constructie van aantrekking en afkeer is. En er ontstaat angst voor de dood van één van de valse identiteiten. Men wil de dingen houden zoals ze zijn.

Waarnemer en getuige worden van dit proces is een bewuste stap zetten op het pad naar de bron. Zowel de vervulde als de onvervulde verlangens trekken iemand naar buiten, naar de domeinen van de geest en de fysieke wereld, om te trachten deze in ofwel de droom- ofwel de waaktoestand te bevredigen. De zes hinderlijke neigingen of vijanden zijn:

Emoties uit onvervuld verlangen:

kāma: verlangen

krodha: woede

matsarya: jaloersheid

Emoties uit vervuld verlangen:

mada: trots

moha: gehechtheid

lobha: gulzigheid

Indien een verlangen niet vervuld wordt, is er kāma, het hoofdverlangen. Uit deze aansporende kracht komen alle andere, specifieke wensen voort. Het is de aard van kāma dat het geen onderscheidings-, oordelings- of begripsvermogen heeft. Frustratie of woede ontstaat wanneer er niet aan het verwachtingspatroon wordt voldaan. Jaloersheid ontstaat wanneer iemand iets wil dat een ander wel heeft.

Vervuld verlangen: Als iemand zijn verlangen vervuld wordt, is er trots. Wanneer iemand krijgt waarnaar hij verlangd heeft, dan komt de gehechtheid, dit is van mij! Wanneer er gehechtheid aan iets is, wordt men gulzig en is het alsof men er nooit genoeg kan van hebben.

Er is echter één uniek verlangen dat verschillend is van de rest. Namelijk het verlangen naar de Waarheid, Realiteit, Zelf of God. Alleen dit verlangen trekt de aandacht naar binnen, voorbij al de andere verlangens, conditioneringen en primitieve drijfven.

Van doen naar Zijn: Waarom ophouden met denken?

Denken is als zaad. De gevolgen van denken zijn woord en daad.

Patañjali beschrijft Yoga als volgt: "Yoga is het moment waarop de beweging van de gedachte stopt, *yogaś citta vṛtti nirodhaḥ*". Dat is het startpunt van yoga-beoefening.

Het yogapad is eenvoudig maar wij zijn de eenvoud verloren. Lang geleden sprak de stem tot een ik dat zich met de buitenwereld geïdentificeerd had. Dat ik had zich net afgevraagd, wat het daar zat te doen. En had tegen zichzelf gezegd dat het niet uitmaakte, waar het was. Of het nu ginder was of hier, wat zou het ginder doen en wat deed het hier?

Er daalde gelatenheid over het ik heen, het kwam in een modus van opgeven erover na te denken en het gaf zich over aanwezig te zijn, hier en nu.

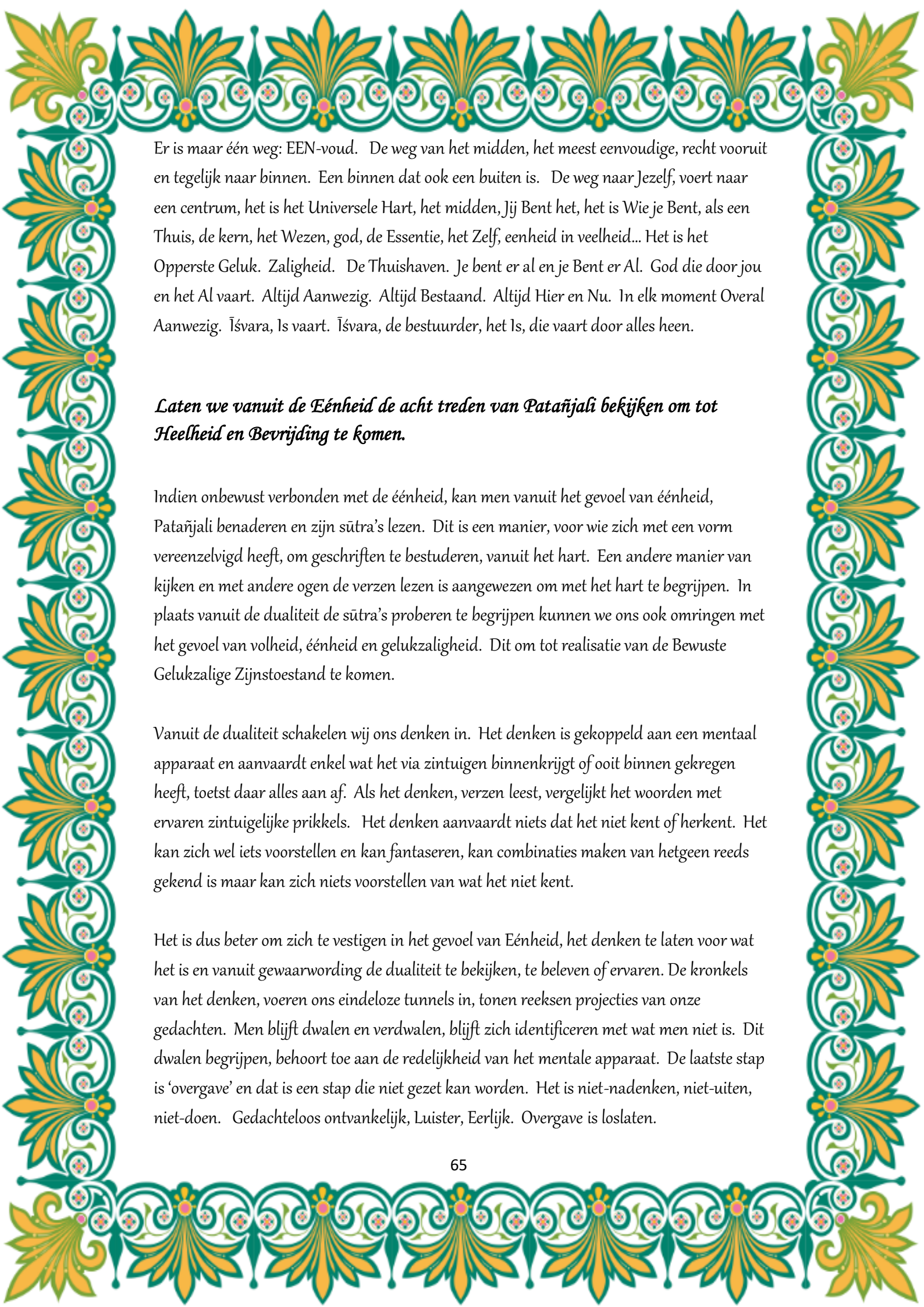
De Stem Sprak, duidelijk en wijs, er was geen weg naast de Stem. Ze wees de juiste richting: 'De weg naar jezelf is heel eenvoudig, zó eenvoudig dat je er altijd aan voorbijgaat.'

Eenvoud is de weg. Het is niet moeilijk, geen twee, geen meervoud. Een weg die tussen de poorten van de dualiteit ligt. De tunnels van de dualiteit voeren je een doolhof in, die nergens naartoe leidt. In werkelijkheid kom je telkens op hetzelfde punt uit. Een lege plek, waar je altijd opnieuw kiest, denkt verder te gaan, denkt snelheid en vooruitgang te maken. De keuzes kunnen zo snel gaan, dat je niet eens meer merkt, dat je aan het kiezen bent. Een gedachte kan je meevoeren, naar het uiterste van het universum. Dat blijkt altijd op hetzelfde lege punt uit te komen. Lege leegte, duisternis, betekenisloos. Er is daar niemand, er is geen ander, het is er oneindig leeg. Het heeft geen zin om dit te veroordelen. Deze leegte is de basis van alles wat zich daarin afspeelt. De basis van illusie.

De Ziener aanschouwt een vreemd schouwspel, ziet mensen acteren en zich nog eens inleven in een ander, in nog iets anders. Ziet dromen binnen dromen, en nachtmerries tot leven komen. De ziener is als een acteur die zich met zijn rol identificeert en er afstand van kan nemen en dan aan zelfreflectie doet. Ook is hij de toeschouwer die naar zijn eigen film gaat kijken en dan weer opgaat in heel het spel. Ontroerd is, boos is, lacht.

En als de film voorbij is, staat te kijken naar een leeg scherm. Een scherm waarop niets gebeurt en als de ziener niet meer naar de leegte wil kijken, er opnieuw beelden op projecteert. Voor de Ziener is het gemakkelijk om alles wat hij denkt, te projecteren. Het ligt in diens aard om zich vervolgens met de beelden te identificeren, als een magneet die alles naar zich toetrekt. Hij speelt de film af, kijkt er naar en leeft zich in. De ziener kan er ook afstand van nemen en de taferelen als derde persoon bekijken, losgekoppeld van vorm. Immers de ziener heeft geen vorm. Het is de ziener die los komt van elk ik. De ziener is overal. De ziener is het Ziende. Het is niet het waargenomene, de objecten maar is de Waarneming, het Gewaar worden. En daar voorbij ligt het Subject in eenvoud, het Zijnde.

De Stem is als een vinger die de weg toont. De Stem is onderdeel van de Veda. Veda is Weten. Het Weten, de Waarheid ten allen tijden en overal tegelijk aanwezig. Ze zegt: 'De weg is eenvoudig' en verder spreekt ze met beelden als ze dat wil. Ze toont een weg recht voor het puntje van je neus. Een lichtend pad, vertrouwd en natuurlijk. Er hangen groene slingerplanten, de weg lijkt verborgen te zijn, ze is versluierd.



Er is maar één weg: EEN-voud. De weg van het midden, het meest eenvoudige, recht vooruit en tegelijk naar binnen. Een binnen dat ook een buiten is. De weg naar Jezelf, voert naar een centrum, het is het Universele Hart, het midden, Jij Bent het, het is Wie je Bent, als een Thuis, de kern, het Wezen, god, de Essentie, het Zelf, eenheid in veelheid... Het is het Opperste Geluk. Zaligheid. De Thuishaven. Je bent er al en je Bent er Al. God die door jou en het Al vaart. Altijd Aanwezig. Altijd Bestaand. Altijd Hier en Nu. In elk moment Overal Aanwezig. Īśvara, Is vaart. Īśvara, de bestuurder, het Is, die vaart door alles heen.

Laten we vanuit de Eénheid de acht treden van Patañjali bekijken om tot Heelheid en Bevrijding te komen.

Indien onbewust verbonden met de éénheid, kan men vanuit het gevoel van éénheid, Patañjali benaderen en zijn sūtra's lezen. Dit is een manier, voor wie zich met een vorm vereenzelvigd heeft, om geschriften te bestuderen, vanuit het hart. Een andere manier van kijken en met andere ogen de verzen lezen is aangewezen om met het hart te begrijpen. In plaats vanuit de dualiteit de sūtra's proberen te begrijpen kunnen we ons ook omringen met het gevoel van volheid, éénheid en gelukzaligheid. Dit om tot realisatie van de Bewuste Gelukzalige Zijnstoestand te komen.

Vanuit de dualiteit schakelen wij ons denken in. Het denken is gekoppeld aan een mentaal apparaat en aanvaardt enkel wat het via zintuigen binnenkrijgt of ooit binnen gekregen heeft, toetst daar alles aan af. Als het denken, verzen leest, vergelijkt het woorden met ervaren zintuiglijke prikkels. Het denken aanvaardt niets dat het niet kent of herkent. Het kan zich wel iets voorstellen en kan fantaseren, kan combinaties maken van hetgeen reeds gekend is maar kan zich niets voorstellen van wat het niet kent.

Het is dus beter om zich te vestigen in het gevoel van Eénheid, het denken te laten voor wat het is en vanuit gewaarwording de dualiteit te bekijken, te beleven of ervaren. De kronkels van het denken, voeren ons eindeloze tunnels in, tonen reeksen projecties van onze gedachten. Men blijft dwalen en verdwalen, blijft zich identificeren met wat men niet is. Dit dwalen begrijpen, behoort toe aan de redelijkheid van het mentale apparaat. De laatste stap is 'overgave' en dat is een stap die niet gezet kan worden. Het is niet-nadenken, niet-uiten, niet-doen. Gedachteloos ontvankelijk, Luister, Eerlijk. Overgave is loslaten.

De acht treden van Patañjali

1. Yama – Voorbij individualiteit

Onder yama de eerste principes. Patañjali als toetsteen, aloud getransporteerd naar onze tijd. Het kan lijken alsof hij wat verzen voor ons achterliet. Patañjali kan ook benaderd worden vanuit het hart en vanuit de éénheid. Wat ook geschreven is, de boodschap is universeel. Wat ook de cultuur- of tijdsgeest is. Wij hier, wij nu kunnen nagaan wat ervan aan is. Wat hebben wij te verliezen met ons in te leven, ons is geschonken het inlevingsvermogen, het vermogen ons te verplaatsen, wat hebben wij te verliezen met experimenteren? Niets. Wij hebben niets te verliezen, zelfs als we niets zouden ontdekken. Het is onze aard, onze natuur om op ontdekking te gaan. Wij hebben altijd verlangd naar dit avontuur. Altijd hebben wij willen weten wie we zijn. En altijd hebben wij het geweten want wij zijn het. En zijn het altijd. Laten we herontdekken of herinneren wie wij zijn. Laten we integreren. Hoe ingewikkeld hebben we het gemaakt. Het meest vreemde is toegeven niet weten wie men is. Weten wie men is, zou het meest eenvoudige moeten zijn. Wij hebben het altijd geweten. Nu lijken we vervreemd van het Zelf en het lijkt of we ons niets meer kunnen herinneren van onze ware aard.

Ahimsā - Geweldloosheid

Geweld bestaat niet als men het Opperste Geluk Zelve is. Er is enkel Universele Liefde en Aanvaarding. Alles is met elkaar verbonden. Er bestaat slechts Eén Zelf. Begin met Zelfaanvaarding, meer moet dat niet zijn. Jouw Zelf is niet verschillend van een ander Zelf. Het Zelf is het Zelf, In het Zelf, door het Zelf. Voel de Eénheid, voel Zelf.

Ahimsā brengt vrede met anderen.

In de nabijheid van iemand die meer en meer de natuurlijke innerlijke vrede van een instelling van niet-schaden ervaart, geven anderen hun vijandigheid of agressie op. Het is een automatisch gebeuren, dat wij allen voelen in de aanwezigheid van een echt vredelievende persoon.

Satya – Waarheid

Er is niets dan Waarheid binnen de Eénheid. En de Waarheid is het Opperste Geluk Zijn. Waarom zou men tegen zichzelf liegen? Een masker dragen, zich anders voordoen? De Waarheid is glashelder en mooi. Als klaar, helder water. De Waarheid is Wonderlijk. Het is waardevol om Waarheid te Zijn. Voel de Waarheid, voel dat je de Waarheid Bent.

Satya brengt wat men wil.

Voor wie meer en meer eerlijkheid of oprechtheid in daden, woorden en gedachten beoefent, wordt zijn of haar wil op een natuurlijke wijze vervuld. Door het onoprechte en onware te laten, zal wat men wil in overeenstemming zijn met de gemanifesteerde realiteit (Sat) en zal de weg vrijkomen voor een natuurlijke stroom die goedheid en positieve vruchten zal dragen.

Āsthēya - Niets ontnemen

Men kan niets van ZichZelf stelen, men kan niets van de Eénheid stelen. Zij blijft Bestaan, zij blijft de Eénheid, wij zijn de Eénheid. Je kan je ziel niet verkopen, je kan een ander, noch jezelf iets meer of minder toewensen. Niemand is ondergeschikt, niets is van grotere waarde dan iets anders. Je verblijft in Volheid, daar kan niets aan toegevoegd worden, noch iets aan ontbreken. Voel dat het Zelf compleet is, voldaan.

Āsthēya brengt schatten.

Als men in niet-stelen (āsthēya) gevestigd is, zullen alle juwelen, of aanwezige schatten, voor de yogi beschikbaar zijn. Met andere woorden, wanneer het hart zuiver is, zullen alle nodige middelen op het geschikte moment komen. Het is als een natuurlijke stroom van materiële en niet-materiële voordelen die behulpzaam zullen zijn op de levensweg.

Hoe meer iemand begrijpt dat hij zichzelf niet gemaakt heeft en dat alles in bruikleen is, hoe zichtbaarder deze schatten worden. Hoe minder men zich iets wil toe-eigenen zoals 'mijn' kinderen, 'mijn' lied, 'mijn' patenten, 'mijn' grond, 'mijn' werk, ik ben 'heler', ik genees mensen, ik onderwijs kinderen mijn lessen... hoe sneller de schatten zich voordoen en hoe waardevoller ze zijn.

Brahmachārya ~ Kosmische Bewustzijn doorstraalt het ganse universum

Je kan niet van jezelf weglopen. Je kan de Eénheid niet verlaten, hoe ver je ook wil vluchten, hoe vaak je moge verhuizen of rondreizen. Je Thuis is er altijd, dichterbij dan in je binnenste, dichterbij dan je eigen lichaam. Je bent het Eeuwige Thuis, waarin alles woont. En jij woont in het Eeuwige Thuis. Voel dat je er al Bent. AL Bent. Je Bent.

Brahmachārya brengt vīrya (vitaliteit).

Door zich op de hoogste energie of de kracht van de realiteit gericht te houden, wordt die energie niet verspild. Aangezien ze niet wordt verspild, is het alsof ze groeit, verworven, bereikt, of gewonnen wordt. Aldus, schijnen wij vīrya te vermeerderen, die sterkte, kracht, vitaliteit, en moed is. Eigenlijk is vīrya een aspect van onze subtielere aard, dat daar altijd al geweest is.

De beoefening, is het zich constant herinneren van de Hoogste Werkelijkheid, de Absolute Waarheid, het goddelijke, of de aanwezigheid van God. De praktijk van brahmachārya bestaat uit het zich bewegen in het bewustzijn van de Hoogste, Absolute Werkelijkheid, zich het goddelijke herinneren, of de aanwezigheid van God beoefenen. Dit loslaten brengt een natuurlijke stroom van energie op gang die op een positieve manier gebruikt kan worden.

Aparigrahā: Onhebzuchtig, zonder begeerte

In Eenheid is men vrij van verlangens, helemaal opgenomen in Volheid is er geen buiten, geen ander meer. Er is niets waarnaar men wenst te grijpen, er is geen verlangen naar uiterlijke kennis. Alles is Begrepen en gekend. Er is Eén Weten. Geen grijpen, alles Losgelaten. Eeuwige Vrijheid. Voel.

Aparigrahā brengt kennis van het verleden en toekomst.

Wanneer iemand standvastig is in niet bezitterig zijn of niet grijpen met de zinnen (aparigrahā), komt er kennis van het waarom en waarvoor van vorige en toekomstige incarnaties. Het daaruit voortvloeiende proces van het loslaten van deze 'onechte eigendommen' en identiteiten maakt een natuurlijk bewustzijn mogelijk van het uitgestrekte gebied van de geest, en openbaart de inhoud die wij gewoonlijk verleden en toekomst noemen.

2. Niyama – De juiste intentie om dualiteit op te heffen

De tweede trede beschrijft vijf essentiële zelfobservaties.

Śauca - Zuiverheid

De juiste intentie is nodig voor al wie de weg wil terugvinden naar de Bron. De zuivere intentie. Alles is een manifestatie van de Bron. Zoek die Ene weg.

Śauca brengt onverschilligheid voor het lichamelijke.

Door reinheid en zuiverheid van lichaam en geest, richt de geest zich spontaan naar het goddelijke en weg van de uiterlijke, lichamelijke wereld. Dit proces van loslaten maakt het natuurlijke gericht zijn naar de innerlijke goddelijke realiteit mogelijk. Naast de voordelen van reinheid en zuiverheid van lichaam en geest, brengt śauca nog vijf extra voordelen.

1. De zuivering van de subtiële mentale essentie.
2. Zachtaardigheid, goedheid, vreugde, verhevenheid, opgewektheid.
3. Een vaste enkelvoudigheid van geest.
4. Controle van de zinnen.
5. De geschiktheid, bevoegdheid of vermogen tot Zelfrealisatie.

Samtōṣa - Tevredenheid

Aanvaarden dat alles uit de Bron is voortgekomen en ernaar terugkeert.
De Kosmische Bevrijdende Lach en Vreugde.

Samtōṣa brengt geluk en vreugde.

Door een houding van tevredenheid, wordt onovertroffen geluk, mentaal comfort, vreugde, en tevredenheid verkregen.

De tevredenheid komt van binnen: Wij mensen zoeken naar tevredenheid in de uiterlijke wereld en onze innerlijke fantasieën. Slechts wanneer wij op een aangename manier aanvaarden wat wij momenteel hebben, zullen we de praktijken kunnen beoefenen die tot de hoogste realisatie leiden.

Tapah - Innerlijk Vuur en Soberheid

Tapas vernietigt de onzuiverheden van lichaam en zintuigen, en brengt vermogens (siddhi's), die zich vanuit de juiste Intentie ontwikkelen. Gebruik inzicht als helder vermogen om de poort te openen naar de Bron. Er is maar één pad. De weg van eenvoud wordt verlicht.

Tapah brengt vernietiging van onzuiverheden.

Door ascese (tapas) of training van de zinnen, vernietigt men de mentale onzuiverheden, en een daaruit voortvloeiende beheersing of vervolmaking van het lichaam en de mentale organen van de zinnen en activiteiten.

Zelftraining en de wagen: Zelfdiscipline is belangrijk. Het trainen van de zinnen is een subtielere training, omdat dit de instrumenten van de geest zijn, handelend door het voertuig van het lichaam. Er is de oude metafoor van de wagen, waarin de zinnen (indriya's) de paarden zijn, de teugels zijn het mentale (manas), de bestuurder is de intelligentie of intellect (buddhi), de wagen is het fysieke lichaam, en de passagier is het ware Zelf, Ātman. Als de zinnen en de geest niet worden getraind, dan lopen de paarden alle richtingen uit. Met zelfdiscipline, blijven de zinnen op koers, onder de gepaste controle van de bestuurder. Het daaruit volgende proces van loslaten doet op een natuurlijke manier de kracht van de diepe indrukken of saṃskāra's, zuiveren en afnemen.

Svādhyāya - Zelfstudie

Er is de wens de bron te vinden. Realiseren van het Zelf. Er is maar één doel en dat is de Bron. Er is maar één Bron en dat is het doel. Zoeken naar de Zoeker. De Zoeker vinden. Weten Wie men Is, dat is Zelfstudie. Tot men het Zelf gevonden heeft, dan kent men het Zelf vanuit het Zelf. Wie terug naar dualiteit keert, deelt dit Weten mee dat niet in woorden kan weergegeven worden. Wie terugkeert wenst te leven als het Zelf. Het is onmogelijk vanuit de dualiteit het Zelf te bestuderen. De enige manier is om het Zelf te Zijn.

Svādhyāya brengt innerlijke gemeenschap.

Door zelfstudie en zelfonderzoek, verkrijgt men contact, communie, of overeenstemming met die onderliggende natuurlijke realiteit of kracht waartoe men zich aangetrokken voelt en die men is.

Īśvara Praṇidhāna - overgave aan God of aan het Goddelijke, overgave aan Authenticiteit, de Ware Ene Zelf, overgave aan ZichZelf

Voorbij de poorten van de dualiteit, tot de Bron gekomen, Thuis gevonden, ZichZelf gerealiseerd, meegegaan met de stroom, het denken losgelaten, kan alles worden opgegeven. Opgaan in Totale Vrijheid. Ultieme Bevrijding van het zelfbeeld, overgaan naar het Onpersoonlijk Opperste Bewustzijn. Sat Cit Ānanda, Zijn Bewustzijn Zaligheid.

Īśvara Praṇidhāna brengt samādhi.

Door een instelling van loslaten, het beoefenen van de aanwezigheid, toewijding of overgave aan de creatieve bron, het oorzakelijk veld, God, opperste guru, de leraar, Īśvara, wordt de toestand van volmaakte overgave (samādhi) bereikt.

3. Āsana – Gevestigd in Zijn

Voorbij Ruimte. Het lichaam vergetend, achterlatend. Met de aandacht voorbij Ruimte, geen lichamelijk ongemak, geen voeling met gebonden materie. Aanwezig Zijn. Opgaan. Ervaren van vrije Energie. De Heilige plaats is Hier. Hier is Overal. Het ik vergeten, het Zelf herinneren. Voorbij individualiteit. Het Zich breidt uit, deint grenzeloos uit. Voel en bekijk alles vanuit Energie. Je bent Energie, alles rondom jou is Energie. Je blik is Energie die zich een weg baant door alle Energie heen. Je kan overal doorheen kijken. Gevestigd in Zijn. Waar kan je Zijn? Hier.

Yoga Mudrā in Vajrāsana

Een houding van Overgave, de zegel van Yoga in Diamantzit

Zit op de knieën rechtop. Knieën, benen en voeten zijn tegen mekaar, de voeten gestrekt. Kantel vervolgens de hielen naar buiten en neem plaats in het kommetje gevormd door de beide voeten. De tenen blijven mekaar raken. Het bovenlichaam is verticaal opgericht. Hoofd, hals en rug zijn in elkaars verlengde. Laat de schouders los neerhangen. De armen hangen door. Het hoofd is als het ware gewichtloos en de buik is ontspannen. Sluit de ogen en voel uw lichaam vanbinnen uit.

Breng de handen achter de rug en grijp met de linkerhand de rechterpols vast. Met een volledige pūraka (inademing) strek het bovenlichaam maximaal en neig het hoofd lichtjes achterover. Vervolgens, tijdens een recaka (uitademing), buig langzaam met gestrekte rug, scharnierend in het heupgewricht, voorwaarts tot voorhoofd de grond raakt. Nu begint de āsana. Blijf enig tijd zo liggen (zolang als comfortabel) en wees met uw aandacht in de houding. Met iedere uitademing spanning laten afvloeien... meegeven.

We concentreren ons tevens mentaal op overgave aan de Oneindige Natuur, de Kosmische Intelligente Energie, het Dragende Mysterie van ons bestaan. Via deze instelling op bewuste nederigheid verminderen we de stress, veroorzaakt door trots en eigendunk. We leggen ons hoofd er letterlijk bij neer.

Met een rustige diepe, inademing terug recht scharnieren. Eerst heffen we het hoofd en brengen dan met gestrekte schouders en rug het bovenlichaam terug in verticale positie. Daarna ademen we diep en ontspannen uit.

4. Prāṇāyāma – Voorbij Tijd

De Universele Kosmische Adem, de Stroom van Energie. Alles is met Elkaar Verbonden. Stopzetten van oorzaken en gevolgen. Het moment tussen oorzaak en gevolg. Opgaan in Tijd. Het eeuwige moment is Nu. Nu is Altijd. Voel Tijd aan als in- en uitademen. Maak de adem rustig, verfijn. Luister naar de adem die je niet hoort. Vergeet de adem en voel je Tijdloos. Wanneer kun je Zijn? Nu. Het tijdloze moment is altijd aanwezig. Voel het Tijdloze.

5. Pratyāhāra – Terugtrekken van de zinnen

De zinnen niet meer naar buiten richten. Vraag en antwoord niet meer buiten het Zelf zoeken. Niet meer op zoek gaan naar bevestiging of ontkenning in de buitenwereld. Ophouden met het scheppen van een buitenwereld. Stoppen met projecties van het denken en materialiseren. Oplossen van dualiteit. Begin van de zoektocht naar Eénheid, naar het verborgen Wezenlijke, de Aanwezigheid, de Essentie. De sensoren kunnen zowel open als gesloten zijn. Het gaat erom dat de aandacht niet meer naar materie wordt gericht, niet meer naar oppervlakkigheden, uiterlijkheden, tijdelijkheden, vergankelijkheden. De Energie kijkt naar Energie en begint een zoektocht. Op zoek naar Het Bewustzijn om te Zijn wie Is.

6. *Dhāraṇā – Eénpuntige aandacht*

De aandacht richten naar de Essentie, naar het Zelf. Alle wegen vloeien samen naar de hoofdweg. De rechte weg naar het Universele Spirituele Hart. De Kern van het Zelf. Overal aanwezig. Het Zelf zelf. De aandacht kan gericht worden naar elk Hart, elke Kern. Men kan de aandacht richten op de kern van een plant, boom, bloem, kristal, stroom, berg, planeet, zon, ster, dier, mens om het Zelf te ontdekken. Het Zelf is Alom Aanwezig. Het Zelf heeft als eigenschap dat het Zelf is. Het heeft geen vorm, geen uiterlijke kenmerken. Richt de aandacht naar het Zelf zelf. Dit voelt aan als Thuis, Gelukzaligheid, Bewustzijn, Eeuwig Bestaan.

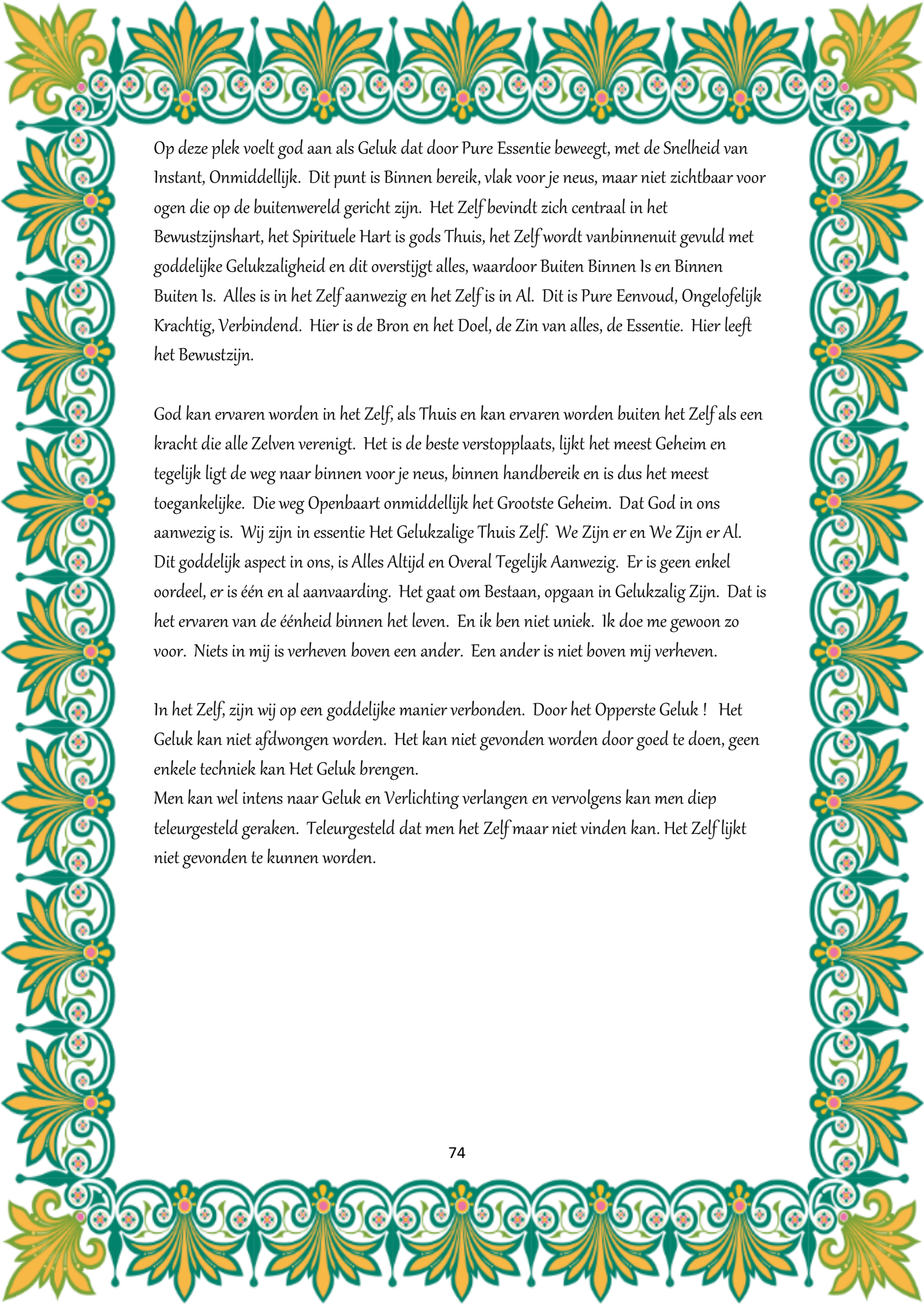
7. *Dhyāna – Meditatie*

Voorbij gewoonten en patronen, voorbij dualiteit, voorbij de vorm, mentale processen achtergelaten, op avontuur en verkenningstocht naar het Zelf. Gedachteloos. Kijkend met een oog tussen de ogen wordt er een pad zichtbaar naar het Hart. Betreed dit pad als een ontvankelijk kind, Wees geopend. Je bent Welkom bij jezelf. Totale Zelfaanvaarding.

8. *Samādhi – Heelheidsbeleving*

Samādhi, samenvallen met oorsprong, basis, de Bron, het Zelf dat Universeel is. Eénwording, Gelukzaligheid. De weg leidt naar het Hart tussen de Harten. In het meest Binnenste der Binnensten, Al het Buiten Verbindend binnen het meest Innerlijkste en Uiterste Grenzen Integrerend komend tot het Zelf. Dit Zelf Bewonen en Ervaren. Ontvankelijk om doorheen te laten Varen. Al wat Buiten staat, mag doorvaren. Īśvara, Is vaart, het inwonend kosmische Zijn, het Universele Zijn. Verbonden doorheen alle harten. Opperste Geluk is Wie Wij Zijn.

Wie god wil ontmoeten, is Zichzelf Zijn. Het Zelf Zijn, zonder eigenschappen, voorbij Ruimte en Tijd en dus heel dichtbij. Als de Bron en het Doel tegelijk. Essentie in Alles, Overal en Altijd Aanwezig. De plek die aanvoelt als Oneindige Ruimte waarin de Tijd aanvoelt als Eeuwig Nu. Het Rustpunt van Opperste GelukZaligheid, waardoorheen de Bruisende Energie zich Bewust is van Eénheid.



Op deze plek voelt god aan als Geluk dat door Pure Essentie beweegt, met de Snelheid van Instant, Onmiddellijk. Dit punt is Binnen bereik, vlak voor je neus, maar niet zichtbaar voor ogen die op de buitenwereld gericht zijn. Het Zelf bevindt zich centraal in het Bewustzijnshart, het Spirituele Hart is gods Thuis, het Zelf wordt vanbinnenuit gevuld met goddelijke Gelukzaligheid en dit overstijgt alles, waardoor Buiten Binnen Is en Binnen Buiten Is. Alles is in het Zelf aanwezig en het Zelf is in Al. Dit is Pure Eenvoud, Ongelofelijk Krachtig, Verbindend. Hier is de Bron en het Doel, de Zin van alles, de Essentie. Hier leeft het Bewustzijn.

God kan ervaren worden in het Zelf, als Thuis en kan ervaren worden buiten het Zelf als een kracht die alle Zelfen verenigt. Het is de beste verstopplaats, lijkt het meest Geheim en tegelijk ligt de weg naar binnen voor je neus, binnen handbereik en is dus het meest toegankelijke. Die weg Openbaart onmiddellijk het Grootste Geheim. Dat God in ons aanwezig is. Wij zijn in essentie Het Gelukzalige Thuis Zelf. We Zijn er en We Zijn er Al. Dit goddelijk aspect in ons, is Alles Altijd en Overal Tegelijk Aanwezig. Er is geen enkel oordeel, er is één en al aanvaarding. Het gaat om Bestaan, opgaan in Gelukzalig Zijn. Dat is het ervaren van de éénheid binnen het leven. En ik ben niet uniek. Ik doe me gewoon zo voor. Niets in mij is verheven boven een ander. Een ander is niet boven mij verheven.

In het Zelf, zijn wij op een goddelijke manier verbonden. Door het Opperste Geluk ! Het Geluk kan niet afdwongen worden. Het kan niet gevonden worden door goed te doen, geen enkele techniek kan Het Geluk brengen.

Men kan wel intens naar Geluk en Verlichting verlangen en vervolgens kan men diep teleurgesteld geraken. Teleurgesteld dat men het Zelf maar niet vinden kan. Het Zelf lijkt niet gevonden te kunnen worden.

Twee lopers tot het Ene onvindbare

Sleutel Vairāgya, onthechting

Toch is ophouden met zoeken naar Zelf, geen oplossing. Immers het Zelf is Altijd, bestaat in eeuwigheid. Het Ware Zelf kan moeilijk gevonden worden binnen de dualiteit. Er is wel steeds de mogelijkheid om de dingen te schouwen. En ze te zien zoals ze zijn. Dit zien noemen we inzicht en onderscheidingsvermogen. Het is via dit zien dat men onthecht raakt. De dingen schijnen te verbleken en verliezen aan betekenis. Ze schijnen nietig en onbelangrijk. Er is een Bewustzijn dat alles doorstraalt. Dit Bewustzijn drukt zich uit en leeft. Bewustzijn kan beleefd worden. Bewustzijn vaart door alles heen en ervaart de volheid van zijn Zijn. Het is niet gehecht aan vorm, kleur, geur, grootte,... Deze kenmerken zijn manifestaties, uitingen en verder zijn ze van tijdelijke onbestendige aard. Het levende universele zuivere Bewustzijn kent geen eigenschappen, enkel Gelukzaligheid.

Sleutel Abhyāsa, nooit aflatende oefening

Het is altijd hier en nu waarnemen om tot de ware abhyāsa te komen, een toestand van voortdurend Zijn. Met **de juiste intentie schouwen**, een zuivere innerlijke instelling is noodzakelijk binnen de wereld van dualiteit. Deze manier van waarnemen kan dualistische belemmeringen opheffen en brengt siddhi's mee. Dat is een natuurlijk verschijnsel waarbij de belemmeringen als vanzelf wegvallen. Een siddhi is een natuurlijk proces, een natuurlijk oorspronkelijk vermogen behoort tot je ware natuur, het Zelf. Siddhi blijft bij EEN-voud. Hoort tot de Wereld van Eenheid en is dus geen goocheltruck. Het is bijvoorbeeld het vermogen je te verplaatsen zonder je te verplaatsen. Je kan je inleven in een ander, in iets anders, op die manier kan je zonder een vinger te bewegen je verplaatsen. Je kan voelen hoe een ander zich voelt, wat het is om iets anders te zijn. Je kan het grootste, het kleinste, heel dichtbij en heel ver weg zijn. Er is het vermogen gelijkmoedig te zijn, een kracht geschonken vanuit de Bron van Eénheid. Je kan je doorheen de tijd verplaatsen, het Zelf bevindt zich voorbij Tijd en Ruimte. Het Zelf is Hier en Nu. Nu is geen plaats. Hier is geen tijd.

Abhyāsa en Vairāgya, onthecht raken van dualiteit, zien wat is, blijven wie je Bent en voortdurend aandachtig bewust aanwezig Zijn.

Opnieuw de vraag: Waar zijn we?

Wij leven in verschillende werelden. In yoga spreekt men vaak over lichamen. Het gaat over een stapsgewijze overgang van grove naar zeer subtiele vormen van energie.

1. Het eerste lichaam is het waakbewustzijn. Het grove lichaam, komt overeen met de voedselschede.
2. Het tweede lichaam is het droombewustzijn. Het subtiele lichaam is samengesteld uit het energetische-, het mentale- en het intelligentie omhulsel.
3. Het derde lichaam is de diepe slaap. Het oorzakelijke lichaam, stemt overeen met de zaligheidsschede.
4. De vierde toestand die vorige drie toestanden ontstijgt. Bewustzijn in de diepe slaap.

Soms worden het energetische- en het intelligente omhulsel gezien als overgangen tussen twee opeenvolgende lichamen. Dan leven we in vijf lichamen en ziet het er als volgt uit.

1. Grove lichaam: voedsel omhulsel
2. Overgang: energetisch omhulsel
3. Subtiel lichaam: mentaal omhulsel
4. Overgang: intelligentie omhulsel
5. Oorzakelijk lichaam: Zaligheid omhulsel

Stel dat je in de laatste wereld leeft of in mijn laatste wereld of ik in de jouwe.

De laatste wereld is deze van het gemanifesteerde Bewustzijn. Het is de wereld van verandering. Het is een expressie van één en leeft als velen. De verandering van veelheid speelt zich af binnen dualiteit, tussen een verleden en een toekomst. Het is de wereld van illusie. Bewustzijn lijkt enkel nog manifestatie te zijn en is opgegaan in identificatie met schijnbaar opgesplitste deeltjes. De delen lijken in het bezit van een eigen afzonderlijk bewustzijn en hebben de mogelijkheid zich tijdelijk als individu te gedragen.

Identificeren we ons met de veranderlijkheid van een fysieke vorm en als afzonderlijk van andere vormen, dan bevinden we ons in de laatste wereld. Het is de minst bewuste vorm van zijn. We bevinden ons in dualiteit. En daarom gaat het ook gepaard met zowel pijn als vreugde. Al het andere wordt gezien als 'dat ben ik niet'. We leven in wereld van waar te nemen objecten en materie. Het is de wereld van het 'geziene' of 'waargenomene'.

Leven in de middelste wereld

Leven in de wereld van hier en nu. Bewustzijn in zijn dynamische vorm. Energie vloeit in elkaar over, alles is met elkaar verbonden. Er is niets dat op zichzelf bestaat. In deze wereld leven we in verbondenheid met elkaar en het schijnbaar andere. Hier en nu bevinden zich de poorten voorbij de dualiteit. Het fysieke lichaam wordt waargenomen als een energielichaam. Alles trilt en vibreert. De zintuigen richten zich noch naar binnen noch naar buiten, staan als het ware in neutrale stand. Het is de wereld van de ziener en de zuivere waarneming.

De toestand in de eerste wereld

Is de wereld van Zijn. Om dit te kunnen waarnemen zijn de zintuigen naar binnen gericht, de ziener hoort. Tussen de poorten van dualiteit, ligt de éne en eenvoudige weg naar het spirituele Gelukzalige Hart. Het is de wereld van Gewaarzijn in het Hier en Nu. Aanwezigheid. Bestaan.

De wereld voorbij Ruimte en Tijd

Alles is Eén. Eén Bewustzijn. Ongedifferentieerd, ongemanifesteerd, inhoudloos. Ontwaakt.

Opnieuw de vraag: Wanneer zijn we?

We zijn altijd in het nu, ook als we aan vroeger denken, ook als we aan later denken. Het verleden is een herinnering. De toekomst is een mogelijkheid. De werkelijkheid is dat we altijd in tegenwoordigheid zijn. We leven in het eeuwige nu. Bewust gewaar zijn.

Opnieuw de vraag: Wie zijn we?

We zijn eeuwige tegenwoordige ruimte. In ons huist opperste gelukzaligheid.

Deel 3

Inzicht

Wegen vanuit dualiteit die voeren naar de hoofdweg 'Eenvoud'

om tot het Zelf te komen

Overgave

Vanuit de vele werelden zich overgeven. Door een instelling van loslaten, aanwezigheid, toewijding of overgave aan de creatieve bron, het oorzakelijk veld, god, kan het Zelf gevonden worden. Dit is de genade.

Word de ziener

Kijken met Overgave. Met een open ontvankelijke blik door alles heen. Zonder enig oordeel. Voel en zie dat alles trilt. Ga met de waarneming door alles heen. Kijk niet naar de voorwerpen maar kijk naar de waarneming. Alles is uiting van één Bewustzijn. Alles trilt, is in verandering en is verbonden. Kijk voorbij en doorheen het waargenomene, observeer de waarneming en wees waarnemer.

Blik tussen de ogen - Sāmbhavī mudrā

Wie voortdurend toegewijd is aan de zoektocht naar Zelfkennis en wil weten wie men in is, bereikt de toestand voorbij alle duisternis. En bereikt de Zelfrealisatie, Weten wie Is. Een procedé dat leidt naar Geluk en de Opperste Gelukzaligheid. Dit is een toestand van evenwicht, waarin de mentale activiteit ophoudt. Als de geest evenwichtig is, wordt ook de adem evenwichtig.



Wanneer alle gedachtenconstructies ophouden en er geen activiteiten overblijven, dan ontvouwt zich de directe ervaring van het Zelf, maar is niet hetzelfde als het Zelf Zijn. Immers ervaren is waarnemen en is er een waarnemer. De geest lost zich op in datgene waarop hij zich geconcentreerd heeft en beide lossen op in het Al.

De motivatie om voorwerpen waar te nemen is afwezig. Het concentreren van de geest op innerlijk zien en het openhouden van de ogen zonder te knipperen, wordt *Śāmbhavī mudrā* gegeten. Het vestigen van de blik tussen de ogen terwijl men het Zelf beschouwt, heet *Śāmbhavī mudrā*. Als de Yogi in een toestand verkeert waarin zowel citta als prāṇa zichzelf verloren hebben in een innerlijk zien en de uitgaande blik naar beneden gericht wordt, met de oogballen standvastig – ziende en toch niet ziende –, dan heet dat inderdaad *Śāmbhavī mudrā* – waarin het Ene uiteindelijke principe van *Śāmbhu* plots opvlamt, voelbaar wordt. Door het richten van de ogen naar het licht dat in het midden opgewekt wordt, bereikt men weldra de toestand van Vrijheid.

En wat is vrijheid? Dit is 'no mind'; 'geen geest' of ook 'not thinking'; 'geen denken'. Het kan ook vertaald worden als 'the attitude of thoughtlessness'; 'de houding van gedachteloosheid'. Vrijheid verwijst naar een status voorbij de gedachten, een status waar de gehechtheid aan wereldse dingen is opgeheven.

De yogi die de half gesloten ogen op de punt van de neus gericht heeft en die een kalme geest bezit, herleidt de activiteiten tot een minimum en verwerkelijkt de toestand van de Uiteindelijke Werkelijkheid die de natuur van licht heeft en die de bron is van alles en die alles verlicht. Terwijl men het individuele zelf in het kosmische Zelf doet opgaan en vice versa, en het Zelf overal ziet, mag men niets in het bewustzijn laten binnendringen. Alle zorgen achter zich latende, hoort hij gewoonweg aan niets te denken. Het ganse universum is een mentaal maaksel. De wereld van de fantasie is ook een mentaal brouwsel. Door de geest af te wenden van alles wat een mentaal maaksel is, kun je vertoeven in vrijheid.



Alles wat gekend is, noemt men een voorwerp van kennis en de kennis ervan wordt geest genoemd. Om vrede te bekomen, moeten zowel kennis als de objecten verdwijnen. Wanneer de geest de toestand van vrijheid bereikt, wordt niet de minste dualiteit meer waargenomen. Door al de objecten van kennis prijs te geven, blijft alleen nog het Absolute over.

Een variatie op Śāmbhavī mudrā: Kijk eerst naar de punt van de neus. Daarna naar het punt tussen de wenkbrauwen, sluit de ogen en blijf in gedachten naar dit punt tussen de wenkbrauwen kijken.

Goddelijke aanvaarding - Zelfaanvaarding

Op een ochtend tussen slaap en wakker zijn, bevind ik me aan de rand van Zelf. Het lijkt op ontelbaar veel en verenigd als Eén. Er zijn geen gezichten en er zijn geen stemmen, maar het voelt als miljoenen gonzende stemmen aan. En een Ongelofelijk Zalig Geluk overspoelt me. Ik word verwelkomd alsof ik nooit ben weggeweest. En het vreemdste is dat ik Totaal aanvaard ben. Oordeel en veroordeling bestaan niet. De enige die dat aan het doen is, ben ik zelf. Ik begrijp dat er op de rand van overgave, nog één obstakel staat en dat is Totale Zelfaanvaarding. Wat een grap. En met een heel vredig gevoel ontwaak ik in een zonovergoten zacht bed. Om één of andere gekke reden, doen we dit onszelf aan. Zelfaanvaarding is de sprong in het diepe.

Levende dromen

Er is de mogelijkheid om bewust te dromen. Het lijkt alsof je wakker wordt in een droom. En alles waaraan je denkt, kan je laten gebeuren. Waaraan je denkt, gebeurt onmiddellijk. Als dat je nog nooit is overkomen, kan je best beginnen met een sprong te maken in je droom. In een volgende droom, zal je hoger springen tot aan de nok van gebouwen en over de bomen. Je zal weer vliegen en snelheid maken. Snelheid niet door gehaast te zijn maar snelheid als aard van je denken. Al waaraan je denkt, wordt manifest.



En er kan je niets overkomen, in werkelijkheid lig je te rusten en te dromen. Terwijl ik droom, is er iemand die over mij droomt. En die iemand zou kunnen bestaan.

De slaap waarin alles verdwijnt en oplost, de leegte als bodemloze diepte, onbegrensd en onmetelijk eenzaam.

Het is uit angst dat men in de leegte grijpt. Wie eeuwig valt, bereikt onvermijdelijk het punt van 'overgave'. Een ongedefinieerd punt, dit punt bevindt zich recht in het midden van de duisternis maar ook aan de rand van de duisternis. De leegte is namelijk overal. Overgave is het besef dat als men toch eeuwig aan het vallen is in deze bodemloze leegte, dan kan nooit iets het niets raken en niets kan niets raken. Er kan helemaal niets gebeuren, er is niets te verliezen, er is niets, ik heb niets, ik ben niets.

Wat als ik niet besta? Dan ben ik-niets in het niets. En dan is er al zeker niets om bang voor te zijn. Er is niets meer dan deze onmogelijkheid. Stop met grijpen en laat los, laat gaan. Dit denken veranderen, gedragen door een sprankeltje vertrouwen, een sprankeltje 'geen angst', openbaart Overgave als nieuw begin.

Er is de slaap, de leegte. Daarin was angst. De angst niet te bestaan. Maar dat was een onmogelijkheid. Zolang ik leef, word ik elke dag vol verwondering wakker dat ik er nog steeds ben. Telkens zonder te beseffen een dagje ouder. Er zijn dagen geweest waarin we jong waren en het op allerlei gebieden veel moeilijker hadden. Ouder worden is loslaten en bevrijdend. Ouder worden, werkt verjongend.

Gedurende de eeuwige val, was er een moment van Overgave. Op dat moment breekt er licht door en is de lege leegte weg. De leegte had niets misdaan en nu wordt ze opnieuw gevuld. Er is de dageraad, er is vertrouwen en het geloof dat men Bestaat. Op de achtergrond is de duisternis die niets dan veiligheid is, nog steeds aanwezig.



De duistere lege eindeloze leegte is het speelveld van het denken waarvoor alles opnieuw mogelijk wordt. Het denken is snel en versnelt. Alles waaraan men denkt, kan mogelijk zijn en lijkt er ook te zijn. Als ik onmogelijk kan bestaan maar ik besta ondanks dat toch, dan is alles mogelijk.

Zonder lichaam verplaatsen wij onszelf met de snelheid van een gedachte. Dat is sneller dan het licht. Het licht moet nog een weg afleggen, onze gedachte kan al lang ergens anders zijn. Het licht is manifestatie. Denken is de voorloper van manifestatie.

De vraag is: Wie denkt? Door wie worden we gedacht?

Als het denken in onze wereld wegvalt, blijft er nog steeds leven. Een noot ligt in de donkere vochtige aarde, springt open en er is iets dat naar het licht begint te groeien. Na enkele jaren staat er een reuzachtige kastanjeboom. Heeft de noot dit zelf bedacht? Heeft de mens het zelf bedacht om tot leven te komen? Er is een levende Intelligentie werkzaam.

Bewustzijn is Overal en is tegelijk. Bewustzijn kan door miljarden ogen tegelijk kijken, het manifesteert zich in leven en voelt als Eén aan. Zoals de adem die door alle levende wezens stroomt, zoals één hartslag. Het leven wordt doorgegeven. De levenskracht is manifestatie van Bewustzijn. Dit kan elk levend wezen voelen of gewaarworden. Er zijn momenten dat men zich bruisend levendig voelt. Dit valt niet te beschrijven in woorden. Het lijkt op zuivere zuurstof die door je heen gaat, op vliegen zonder vleugels, op vrijheid, de wind door je haren, verliefdheid, vrede, gelukzaligheid...

Als het leven weg is, blijft Bewustzijn over.

De mooiste droom... zijn wij.

Bhagavad Gitā – Het lied van de Alervulde

6 Sāṅkhya-Yoga - vers 29 en 31

De Yogi, met het Zelf vertrouwd,
Die alles met één blik beschouwt,
Ziet Mij in't hart van iedereen
En iedereen in Mij vereend

De yogi, die in eenheid verkeert,
Bewijst Me in't hart van ieder eer,
En waar hij ook maar gaat of staat,
Altijd ben Ik zijn toeverlaat.

9 De meest vertrouwelijke kennis - vers 29

Ik ben ieder gelijkgezind:
Geen die Ik beter of slechter vind;
Maar in hem die Me liefde geeft
Leef Ik, omdat hij in Mij leeft.

10 De volheid van de absolute waarheid – vers 11 en vers 20

Ik, Die in ieders hart verblijft,
Toon Me bewogen en verdrijf
Met het stralende kennislicht
De onwetendheid, duister en dicht.

Ik ben het Zelf, o Gudākesh,
Dat in het hart van ieder is,
Begin en midden alsook eind
Van ieder levend wezen zijnd.

11 De kosmische gedaante – vers 54

Maar door zuivere liefdedienst,
Arjun, kan iedereen Me zien
En bevatten zoals Ik ben
En zo doordringen tot mijn kern.

13 Natuur, genierter en bewustzijn – vers 18

Hij is het licht van alle luister,
Onbereikbaar voor het duister.
Kennis, kenbare en kennisdoel,
Is Hij het die ieders hart vervult.

15 De allerhoogste persoon – vers 15

Ik woon in het hart van elkeen en geef vrij
Vergetelheid, kennis, geheugen van Mij.
Van Mij is de Vedānta, de Veda is Mij klaar:
Versta dat de Veda slechts Mij openbaart.

18 De volmaakte verzaking – vers 61 en 65

De heer woont in ieders hartegrond
En wentelt alle wezens rond
Alsof bevestigd aan een rad
Door Zijn begoochelende macht.

Denk steeds aan Me, dien Me als je Heer,
Aanbid Me en breng Me telkens eer.
Weet zeker dat je Me aldus vindt.
'k Beloof het je als Mijn hartevriend.



Uddhava Gitā

23. De hoogste Realisatie – vers 12, 14 en 19

Zuiver van hart beziet hij Mij,
Die in en buiten alles ben
En als de lucht zo onverhuld,
Als 't Zelf in ieder en zichzelf.

Met eendere blik in een brahmaan,
In diens patroon, in schooier, dief
In zon en vonk, vijand en vriend,
Die wordt door Mij als wijs beschouwd.

Ik zie de geestelijke weg
Van 't Mij-ervaren-in-elkeen
In denken, spreken, handelen
Als 't hoogste pad van allemaal.

Vrije Inzichten:

- ॐ Ik ben niet meer of minder dan een ander.
- ॐ Hoe meer ik me niets en niemand voel, hoe vrijer ik ben en hoe meer ik kan zijn en kan geven.
- ॐ De beste dingen in het leven zijn gratis, de zon, de lucht, het water, de bossen, liefde en vriendschap.
- ॐ Hoe minder ik ergens wil bijhoren, hoe meer ik kan loslaten en werkelijk ben.
- ॐ Hoe meer geld men vraagt voor heling of andere zaken, hoe minder waardevol het is. Ontbaatzuchtig zijn in dromen, spreken en handelen is werkelijke rijkdom. De rijkdom van het gelukzalige hart en het leven.
- ॐ Hoe jonger men is, hoe dichterbij de spirituele bron.
- ॐ Hoe ouder men wordt, hoe meer men in staat is om terug los te laten en aanwezig te zijn. De ziel kan los komen en terug naar de bron keren.
- ॐ Met kinderen praten over de Eénheid, schept rust en vrede.
- ॐ Spiritualiteit uitdragen gebeurt best op een bescheiden, niet opdringerige manier en met humor. Het is eerder een voorleven. En er is niet de wens dat anderen zich er tijdens dit leven mee gaan bezig houden. Wel de wens om te luisteren naar de spirituele verhalen van anderen en daarvan te genieten en de wens om spiritueel te leven. De weg van het hart te volgen.
- ॐ Niets in het leven is eerlijk en men legt zich daar best zo snel mogelijk bij neer. Alles doet zich uniek voor. Bekijk de veelheid als oneindig veel mogelijkheden en kansen om eruit te leren. Zo bereikt men het meesterschap. Verzet ertegen en streven naar gelijkheid maakt ongelukkig.
- ॐ Denk bij alles wat je gaat doen: Is dit levensbedreigend? Als dat niet het geval is, leef dan voluit in het moment. Het leven is een aanéenschakeling van oneindig veel momenten waarin je bewust kan zijn.
- ॐ Vergeet tijd. Wie aan tijd denkt of wie zich aan tijd hecht, versnelt alles.
- ॐ Tijd kan je vertragen door aanwezig te zijn. Tijd nemen.

- 
- ॐ Heb geen schuldgevoelens. Je sleurt alles in een kolk met je mee. Vergeef jezelf. Zo kan je jezelf opnieuw aanvaarden en beminnen.
 - ॐ Een ander bemint je als je jezelf bent en als je de ander aanvaardt zoals die is.
 - ॐ Mensen veranderen en groeien. Als ze stagneren, zijn het levende lijken, ongeacht de leeftijd.
 - ॐ Kennis over vorige levens is leuk maar niet belangrijk. Elke dag is een nieuw begin.
 - ॐ Kennis over de toekomst is niet belangrijk. Elke dag is een nieuw begin.
 - ॐ Je kan de toekomst hier en nu visualiseren. Dat is een begin van schepping. Wees zuiver tijdens elke start van schepping. Je instelling en intentie zijn van het grootste belang bij de start.
 - ॐ Hoe meer men in de war is, hoe minder men leeft vanuit het hart.
 - ॐ Het leven is magisch en we zijn zelfgenezend.
 - ॐ Patenten zijn uitvindingen van mensen.
 - ॐ Auteursrechten zijn in wezen onbeschermd, leg je daar bij neer en wees dankbaar omwille van een tijdelijk succes. Bewustzijn is auteur.
 - ॐ De mensheid, dieren- en plantenwereld kan beter overleven zonder vaccinaties en genetische ingrepen.
 - ॐ Een groots mens heeft een dienstbaar hart.
 - ॐ Waaraan men zich stoort in de ander, is een aspect van het eigen zelfbeeld. Hoe erger men zich stoort, hoe groter dit aspect in zichzelf aanwezig is. De wereld is een spiegel. Alle wezens en entiteiten zijn leermeesters.
 - ॐ De aarde is van niemand.
 - ॐ Niemand is van zichzelf.
 - ॐ Het lichaam is een tijdelijk voertuig, men kan het onderhouden zoals men wenst.
 - ॐ Een eigen mening is niet belangrijk. Zich samen goed voelen in dezelfde ruimte is een teken van gemak en schept de sfeer om allen zichzelf te zijn.
 - ॐ Geef geen onnatuurlijke geschenken. Geef en ontvang liever iets dat vruchten oplevert.
 - ॐ Als je sterft, heb je niets aan geld, aan hebzucht heb je helemaal niets.
 - ॐ Alles trilt en is voortdurend in verandering. De wet van de minste weerstand, is meegaan met de stroom. Tijdens een vloedgolf echter, zit men best niet in de zee of op het strand.

- 
- ॐ Kinderen leren vanzelf.
 - ॐ De vrije wil is heilig. Tegen iemands wil ingaan, is zonde.
 - ॐ Dankbaar de afgelopen dag overlopen, niet over gisteren treuren en nog niet aan morgen denken, zorgt dat je goed kan slapen. Enkel de goede momenten van vandaag herbeleven voor het slapen gaan.
 - ॐ Binnen de manifestatie zijn er grenzen. Kinderen weten dat ze niet eeuwig blijven groeien maar wel groot worden. Ergens stopt de groei.
 - ॐ Na het groeien, krimp je. Planten en bloemen verwelken. De natuur heeft de aard om te verschrompelen na de bloeitijd. Bij menselijke lichamen is het niet anders.
 - ॐ Lichamen kunnen best met respect behandeld worden. Het energielichaam kan best zorgzaam, vriendelijk en zachtaardig benaderd worden. Als men je niet vertrouwt dicht bij iemand gaan staan of zelfs op afstand naar lichamelijke details kijken en staren, brengt ongemak mee.
 - ॐ De onderkant van het lichaam (voetzoelen, handpalmen, oksels, kin...) geniet van aanraking en doet lachen, de bovenkant (hoofd, schouders...) ervaart aanraking als dominant en doet het lichaam huiveren.
 - ॐ Vogels zingen mooi omdat ze met hun hart spreken. Ze luisteren naar andere vogels en willen ook gehoord worden. Als ze merken dat er geluisterd wordt, geeft hen dat vleugels. Daarom kunnen ze vliegen.
 - ॐ Het Zelf kan je niet bedriegen.
 - ॐ De Indianen zijn herboren.
 - ॐ We zijn eeuwige tegenwoordige ruimte. In ons huist opperste gelukzaligheid.
 - ॐ Dit eindwerk trilt en kent geen einde.



Ik Ben.
Ik Ben die Ben.
Ik ben god.

Je Bent.
Je Bent die Is.
Je bent god.

Ik ben Liefde.
Ik ben Lief.
Geliefd ben ik.

Ik heb je Lief.
Je bent Liefde.
Geliefd ben je.

We zijn Zalig.
Zalig zijn wij.
Wij zijn Zaligheid.

We zijn Geluk,
Gelukzalig.
Gelukzaligheid zijn wij.



We zijn Levende Trilling.
Rusten in Liefdevolle Aanwezigheid.
Onvoorwaardelijke Aanvaard.

We zijn Bewust.
We Zijn.
BewustZijn.

We zijn Levend Licht.
Verlicht.
Vrij.

We zijn Essentie.
Eén en Al
Vervuld.

We zijn Geluk.
Gelukzalig.
Gelukzaligheid zijn wij.

We zijn Zalig.
Zalig zijn wij.
Wij zijn Zaligheid.

We zijn Liefde.
Lief zijn wij.
Geliefd zijn we.

Wij Zijn
die
Zijn.



Bronnen

De Ene bron waaruit al het leven is voortgekomen.

Ik ben ontsproten uit ouders, die uit ouders ontsproten. Er zijn ontelbaar mensen aan mij voorafgegaan. En ouders die in de plaats van ouders voor ons zorgen.

Verder ken ik vele opvoeders en leraren. Ik leerde lezen en las boeken. Alle yogi's, priesteressen, meesters, hindoes, boeddhisten, soefi's, mystici, kruidenvrouwen, druïden, indianen, kelten, alchemisten, moslims, christenen, atheïsten, humanisten, filosofen, psychologen, professoren, asceten, paters, nonnen, begijnen, guru's... De Ene guru die zich door alles heen manifesteert, dat is de bron van waaruit we spreken, schrijven, bewegen, denken te presteren.

Onze omgeving, de gesprekken die we voeren, dat zijn onze bronnen.
Zussen, broers, partners, kinderen. Collega's, vrienden, burens.
De mensen die voor ons dagelijks brood zorgen en zij die ons informeren.

Het levende rijk waardoor we in leven blijven.
De levenskracht is onze dagelijkse bron.

Schriftelijke bronnen

Yoga Sūtra's van Patañjali – Dr. I.K. Taimni:

Meest gebruikte verzen:

I, 2: yoga is het stilzetten van de wijzigingen van het denken.

II,4-9:

4. *Avidyā, onwetendheid omtrent het Werkelijke, is de oorsprong van die dingen die erna worden genoemd, of ze zich nu bevinden in sluimerende, ijle, afwisselende of uitgebreide toestand.*
5. *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.*
6. *Asmitā is de identiteit of dooreen mengeling, als het ware, van de kracht van het bewustzijn (Puruṣa) met de kracht van het kenvermogen (Buddhi).*
7. *Die aantrekkelijkheid, die samengaat met vreugde is Rāga.*
8. *Die afkeer, die met pijn samengaat, is Dveṣa.*
9. *Abhiniveśa is de krachtige begeerte om in leven te blijven, die zelfs de geleerden of de wijzen beheerst.*

II,29-30 en 32:

29. *Zelfbeteugeling, bindende voorschriften, lichaamshoudingen, adembeheersing, terugtrekking uit de buitenwereld, concentratie, contemplatie, extase, zijn de acht onderdelen van de Zelf-discipline van Yoga.*
30. *Geloften van zelfonthouding omvatten het zich onthouden van geweld, leugen en bedrog, diefstal, onkuisheid, hebzucht.*
32. *Zuiverheid, tevredenheid, onthouding, zelfstudie, zelfovergave aan God, vormen samen de naleving van de geboden (Niyama).*

II,35-45:

35. *Als men stevig gegrondvest is in geweldloosheid, is er het opgeven van alle vijandigheid in zijn bijzijn.*
36. *Is men stevig gegrondvest in waarheidlievendheid, dan berust de vrucht van handeling uitsluitend op de handeling van de Yogi.*
37. *Als iemand stevig gegrondvest is in waarheidlievendheid, komen allerlei kostbare schatten (juwelen) omhoog.*
38. *Als men stevig gegrondvest is in seksuele onthouding, wint men kracht, ontembare energie.*
39. *Als de afwezigheid van bezitsdrang een voldongen feit is, komt kennis omtrent het hoe en waartoe van het bestaan.*
40. *Uit fysieke reinheid ontstaat afkeer van het eigen lichaam en de tegenzin om in fysiek contact te komen met anderen.*
41. *Uit mentale zuiverheid ontstaat zuiverheid van Sattva, opgewektheid, eenpuntige gerichtheid, beheersing van de zinnen en geschiktheid tot het schouwen van het Zelf.*
42. *Door tevredenheid het allerhoogste geluk.*
43. *Volmaaktheid van de zintuigen en het lichaam komt na de eliminatie van onzuiverheid door strenge onthouding.*
44. *Vanuit Zelf-studie ontstaat een nauw contact met de verlangde godheid.*
45. *Door overgave aan God het tot stand komen van Samādhi.*

II,46-47 en 54:

46. *De lichaamshouding moet vast, evenwichtig en gemakkelijk zijn.*
47. *Als dit voltooid is, volgt Prāṇāyāma, dat is adembeheersing, het ophouden van in- en uitademing.*
54. *Pratyāhāra of abstractie is, als het ware, de nabootsing door de zintuigen van het denkvermogen door zich terug te trekken, los te maken, van hun objecten.*

III, 1-3:

1. *Concentratie is het vasthouden van het denken binnen een begrensde, mentale ruimte (het object van concentratie).*
2. *De ononderbroken stroom (van denken) gericht op het (voor de meditatie gekozen) object, is contemplatie (het schouwen).*
3. *Deze (namelijk de contemplatie) wanneer er alleen maar bewustzijn is van het object van de meditatie en niet van zichzelf (namelijk het denken) is Samādhi.*

I, 12:

- 1, 12. *Het stilzetten van de wijzigingen van het denken, wordt tot stand gebracht door nooit aflatende beoefening en ongehechtheid.*

Andere verzen zie boek

Bhagavad Gitā – Het lied van de Alvervulde
Berijmd en toegelicht door Hendrik Van Teylingen

- 6 Sāṅkhya-Yoga - vers 29 en 31
- 9 De meest vertrouwelijke kennis - vers 29
- 10 De volheid van de absolute waarheid – vers 11 en vers 20
- 11 De kosmische gedaante – vers 54
- 13 Natuur, geniet en bewustzijn – vers 18
- 15 De allerhoogste persoon – vers 15
- 18 De volmaakte verzaking – vers 61 en 65

Uddhava Gitā – Integrale vertaling door Hendrik Van Teylingen

- 23. De hoogste Realisatie – vers 12, 14 en 19

Woorden van Indiaans Opperhoofd Seattle

Volledige tekst: <http://www.optimistenbond.be/home.php?page=reflexions.page¶m=190>

Anastasia, De Zoemende Ceder - Vladimir Megre

De adviezen van Anastasia - Een zaadje als dokter blz 65-68

De Energie van het Leven - Vladimir Megre

De Goddelijke Voedingswijze blz 58-70

Jonathan Livingston Zeemeeuw – Richard Bach & Russell Munson

Leven in evenwicht – Tarthang Tulku

Overdragen

De relatie met de leraar

Vertrouwen op de innerlijke leraar

Yogaschool Rama Saenen

Notities - Mondelinge overdracht

René Descartes

<https://www.filosofie.nl/nl/weblog/1892/filosoferen-in-je-dromen.html>

William Shakespeare

https://nl.wikipedia.org/wiki/William_Shakespeare



Śrī Yogeśwarānanda yoga mahāvidyālaya

Vereniging zonder winstgevend doel

Yoga-Academie

Vormingsinstituut voor Yogaleraars

Cursussen en boeken:

Ātma Muni - Dharma Śāstra

Ātma Muni - Devanāgarī

Ātma Muni - Bhagavad Gītā

Ātma Muni - Yoga Sūtra's Patañjali

De Yoga- Sūtra's van Patañjali – Dr I.K. Taimni

Ātma Muni - Yoga & Wetenschap

Ātma Muni - Andere Stelsels

Suman - Mārga's

Suman - Āsana (Theorie)

Suman - Tantra

Suman - Yama & Niyama

Suman - Kriya's

Suman - Prāṇāyāma

Suman - Mudrā & Bandha

Suman - Āyurveda

Suman - Antarāṅga Yoga

Wetenschap van de ziel – Swami Yogeśwarānanda Sarasvati

Mīrā - Kinesiologie

Mīrā - Diëtetiek

Mīrā - Anatomie

Mīrā - Fysiologie & Pathologie

Dharma Muni - Āsana (Praktijk)

Dharma Muni - Kīrtana

Dharma Muni - Methodiek

Afbeeldingen

Foto's uit Kinderjaren

Achtergrond-Inhoud: Krishna: http://god.go4wallpapers.com/details_1024_149.html

Achtergrond-Voorwoord: Bloesem en vlinders: <http://clipart-library.com/clipart/piqraMeyT.htm>

Foto's tijdens lessen aan de Academie: Suman, Dharma Muni, Ātma Muni

Foto Maharaj Ji, swami Yogeśwarānanda Sarasvati: <http://www.yoganiketan.be/varia/fotosyoganiketan>

Achtergrond-Een beleving: Meiklokjes: <http://clipart-library.com/download/clipart/8czrdqeEi.htm>

Troon: <https://www.flickr.com/photos/katrinfeldbauer/14081617265/>

<https://www.flickr.com/photos/katrinfeldbauer/14058516926/in/photostream/>

Stopbord: <https://s-media-cache-ako.pining.com/736x/61/59/13/61591358ad3db15eoffda82dce1da178--stop-signs-hilarious-photos.jpg>

Tekening en schema's:

Dualiteit: constructie

De poorten van dualiteit en de weg naar binnen

Dualistisch denken

Achtergrond-Yoga: Oosterse motieven: <http://clipart-library.com/clipart/kiKogKXaT.htm>

Inzicht: Gouden Harten: https://pngtree.com/freepng/european-gold-border-love_1509283.html

Achtergrond-Inzicht: Rozen: <http://clipart-library.com/clipart/gceEdM4Xi.htm>

https://pngtree.com/freepng/material-gold-border_191994.html

Achtergrond-Bronnen: <http://clipartme.com/clipart-me/borders-free-online-4-6627/>

Slapende Krishna: <http://www.punjabigraphics.com/janmashtami-bal-krishna-2/>



ॐ 27 juli 2017 ॐ

