



# YOGA... MIJN WEG...



Shri  
Yogeshwarananda  
Yoga  
Mahavidyalaya  
vzw  
Daniele HANSMA  
2023

## Inhoudsopgave

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>DANKWOORD .....</b>                                                                 | <b>13</b> |
| <b>INLEIDING .....</b>                                                                 | <b>16</b> |
| <i>Voorwoord volgens Dr. Radha Burnier en Taimni .....</i>                             | <i>16</i> |
| <i>In de Veda.....</i>                                                                 | <i>16</i> |
| <i>In de Bhagavad Gītā .....</i>                                                       | <i>16</i> |
| <i>De yoga sūtra 's van Patañjali.....</i>                                             | <i>16</i> |
| <i>Geweldloze communicatie (NVC) volgens Marshall Rozenberg .....</i>                  | <i>16</i> |
| <i>Liefdevolle communicatie volgens An-Sofie Peirtsegaale.....</i>                     | <i>16</i> |
| <i>Mens leef!.....</i>                                                                 | <i>16</i> |
| <i>Even stilstaan bij het volgende .....</i>                                           | <i>18</i> |
| <b>Wat betekende yoga voor mij voor ik aan de opleiding begon? .....</b>               | <b>21</b> |
| <i>Al jaren 'doe' ik aan yoga... Yoga 'oefeningen' .....</i>                           | <i>21</i> |
| <i>Wat mij betreft.....</i>                                                            | <i>21</i> |
| <i>Yoga is pure mystiek.....</i>                                                       | <i>22</i> |
| <i>AVIDYĀ (Niet-Weten) -&gt; VIDYĀ (Weten) -&gt; ĀTMA VIDYĀ (Zelfrealisatie) .....</i> | <i>22</i> |
| <i>Alle vormen van Yoga.....</i>                                                       | <i>22</i> |
| <i>Het pad van essentiële Yoga .....</i>                                               | <i>22</i> |
| <i>Zelfrealisatie .....</i>                                                            | <i>22</i> |
| <b>Waarom koos ik uiteindelijk voor de opleiding in Mechelen? .....</b>                | <b>23</b> |
| <i>5 jaar geleden.....</i>                                                             | <i>23</i> |
| <i>In de traditionele yogakringen .....</i>                                            | <i>23</i> |
| <i>Studies op zich maken mensen niet beter .....</i>                                   | <i>24</i> |
| <i>De filosofie van Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw .....</i>              | <i>24</i> |
| <i>Ātma Muni formuleert zijn prioriteiten .....</i>                                    | <i>24</i> |
| <i>Ātma Muni vindt dat alles vrij moet blijven .....</i>                               | <i>24</i> |
| <i>Mijn intakegesprek met Ātma Muni.....</i>                                           | <i>25</i> |
| - <i>Wie ben ik? .....</i>                                                             | <i>25</i> |
| - <i>Wat kom ik hier leren?.....</i>                                                   | <i>25</i> |
| - <i>Wat is mijn bijdrage in dit leven?.....</i>                                       | <i>25</i> |
| - <i>Hoe word ik een rustiger/beter/goed mens? .....</i>                               | <i>25</i> |
| - <i>Hoe kan ik in het Nu leven? .....</i>                                             | <i>25</i> |
| - <i>Hoe krijg ik mijn gedachten stil? .....</i>                                       | <i>25</i> |
| - <i>Wat is de zin, het doel van yoga?.....</i>                                        | <i>25</i> |
| - <i>Is Yoga een route naar zelfbevrijding?.....</i>                                   | <i>25</i> |
| - <i>Wat is het ware gelaat van yoga? ... ..</i>                                       | <i>25</i> |
| <i>Ātma Muni over het 'les' geven.....</i>                                             | <i>25</i> |
| <i>Wat mij betreft.....</i>                                                            | <i>25</i> |
| <i>Iedere dag moeten wij vechten tegen onze eigen duisternis, .....</i>                | <i>25</i> |
| <i>Neem het licht als een innerlijk criterium .....</i>                                | <i>25</i> |

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Wanneer ik op de juiste golflengte sta.....</i>                            | 26        |
| <i>De studie van.....</i>                                                     | 26        |
| <i>Je moet leren leven in de wereld.....</i>                                  | 26        |
| <i>Ik gun mezelf er te mogen zijn.....</i>                                    | 26        |
| <i>Yoga is intensief spiritueel.....</i>                                      | 26        |
| <i>Het doel van Yoga is moksha of ook kaivalya.....</i>                       | 27        |
| <i>De feiten van de hogere yoga.....</i>                                      | 27        |
| <i>Beoefen ik yoga als houvast of als vlucht.....</i>                         | 27        |
| Houvast geeft yoga zeker .....                                                | 28        |
| In de wereld zijn en niet van de wereld! .....                                | 28        |
| Yoga is praktijk! .....                                                       | 28        |
| <b>Wat is mijn doel in dit leven.....</b>                                     | <b>28</b> |
| <i>Je leven heeft een doel in deze wereld.....</i>                            | 28        |
| het uiterlijke doel .....                                                     | 28        |
| Het innerlijke doel .....                                                     | 29        |
| Ik kan niets doen om te ontwaken. ....                                        | 29        |
| Aan jou de keuze .....                                                        | 29        |
| Ga op zoek via een andere weg.....                                            | 29        |
| Besluit.....                                                                  | 29        |
| <b>De wijsheid van het Universum.....</b>                                     | <b>30</b> |
| <i>Het is een uiting van een totaal gebrek aan vertrouwen .....</i>           | 30        |
| <i>Loslaten is de boodschap.....</i>                                          | 30        |
| <i>Als we durven loslaten.....</i>                                            | 30        |
| <i>Het ons gunnen om los te laten.....</i>                                    | 30        |
| <i>Overgave .....</i>                                                         | 31        |
| <i>God heeft in de mens de mogelijkheid gelegd om vooruit te gaan .....</i>   | 31        |
| <i>De meeste mensen zijn gewend .....</i>                                     | 31        |
| <i>Mijn leuze luidt.....</i>                                                  | 32        |
| ‘Buig voor wat het leven in aanbidding heeft zegt de Liefde...’ .....         | 32        |
| Noteer het grote verschil.....                                                | 32        |
| <i>Weet dat alles van voorbijgaande aard .....</i>                            | 32        |
| Verandering, angst, ongerustheid .....                                        | 32        |
| Tendensen, indrukken, gewoontes .....                                         | 32        |
| Conflict tussen de guṇa’s.....                                                | 32        |
| <i>Het basisprobleem van willen hebben is het verlangen .....</i>             | 32        |
| <i>We gaan op 2 manieren om met verlangen (kāma).....</i>                     | 32        |
| Als het verlangen niet vervuld is .....                                       | 32        |
| Als het verlangen wel wordt vervuld.....                                      | 33        |
| <i>In beide gevallen veroorzaakt het verlangen een aantal emoties.....</i>    | 33        |
| <i>2 manieren om verlangen(kāma) te voeden, wenselijk of onwenselijk.....</i> | 33        |
| Vergankelijke dingen .....                                                    | 33        |
| Onveranderlijke dingen .....                                                  | 33        |
| <i>Zijn ipv hebben .....</i>                                                  | 33        |
| <i>Blijf geen illusies en dromen achternalopen.....</i>                       | 34        |

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Het gaat om acceptatie .....</i>                                                     | <i>34</i> |
| <i>Enkel vereniging met God is gelukzaligheid .....</i>                                 | <i>35</i> |
| <b>De stem van God .....</b>                                                            | <b>35</b> |
| <i>Hoe vaak nemen het hart en het intellect standpunten in .....</i>                    | <i>35</i> |
| <i>Lawaai houdt de mens vast " Jezus zei: .....</i>                                     | <i>36</i> |
| <i>De lagere psychische gebieden:.....</i>                                              | <i>36</i> |
| <i>De pijn is op zich ook een geluid.....</i>                                           | <i>36</i> |
| <i>Omraam Mikhaël Aïvanhov zegt: .....</i>                                              | <i>37</i> |
| <i>Het stil maken.....</i>                                                              | <i>37</i> |
| <i>Hoe herken je een echt impuls, een echt signaal van het zelf of Ātman?.....</i>      | <i>37</i> |
| <b>Vertragen hoe doe je dat? .....</b>                                                  | <b>37</b> |
| <i>Mijn mate van 'druk zijn' .....</i>                                                  | <i>38</i> |
| <i>Je voelt je vaak moe.....</i>                                                        | <i>38</i> |
| <i>Wees authentiek, dat geeft rust.....</i>                                             | <i>39</i> |
| <i>Drie soorten rust.....</i>                                                           | <i>39</i> |
| <i>De lichamelijke rust van de fysieke wereld .....</i>                                 | <i>39</i> |
| <i>De mentale rust van de subtiele wereld.....</i>                                      | <i>39</i> |
| <i>De spirituele rust van de causale of oorzakelijke wereld .....</i>                   | <i>39</i> |
| <i>Er zijn drie opvallende kenmerken .....</i>                                          | <i>39</i> |
| <i>Uit onderzoek blijkt .....</i>                                                       | <i>40</i> |
| <i>Vertragen en voelen hoe doe je dat?.....</i>                                         | <i>40</i> |
| <i>Vertraag...vertraag...neem niet de tijd en laat de tijd je nemen .....</i>           | <i>40</i> |
| <i>Het NU moment .....</i>                                                              | <i>40</i> |
| <i>Hoe moeilijker het voelt om rust in te lassen hoe groter de nood .....</i>           | <i>41</i> |
| <i>Laat los ...geef je over! .....</i>                                                  | <i>41</i> |
| <i>Samengevat .....</i>                                                                 | <i>41</i> |
| <i>Een 3 Stappenplan om te vertragen .....</i>                                          | <i>42</i> |
| <i>Stap1: Van Onrust naar bewuste aandacht .....</i>                                    | <i>42</i> |
| <i>Zelfinzicht .....</i>                                                                | <i>42</i> |
| <i>Stap 2: Van Onzekerheid naar zelfvertrouwen.....</i>                                 | <i>42</i> |
| <i>Houding .....</i>                                                                    | <i>42</i> |
| <i>Milder .....</i>                                                                     | <i>42</i> |
| <i>Stap 3: Van Ontevredenheid naar acceptatie.....</i>                                  | <i>42</i> |
| <i>Voelen.....</i>                                                                      | <i>42</i> |
| <i>Loslaten .....</i>                                                                   | <i>43</i> |
| <b>De kracht van het glimlachen .....</b>                                               | <b>43</b> |
| <i>Er wordt al jaren onderzoek gedaan .....</i>                                         | <i>43</i> |
| <i>Een chemische reactie .....</i>                                                      | <i>43</i> |
| <i>Endorfine is het geluk hormoon .....</i>                                             | <i>43</i> |
| <i>Dopamine laat het ervaren van blijdschap toe.....</i>                                | <i>43</i> |
| <i>Serotonine doet je stressniveau dalen .....</i>                                      | <i>43</i> |
| <i>Glimlachen gelukkige mensen vaker of zijn mensen die glimlachen gelukkiger?.....</i> | <i>43</i> |
| <i>De slechte dingen komen gewoon.....</i>                                              | <i>43</i> |
| <i>Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht .....</i>                                   | <i>43</i> |

|                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <i>In wezen is hun positieve energie besmettelijk .....</i>                                 | <i>44</i> |
| <b>De kracht van het zuivere woord.....</b>                                                 | <b>44</b> |
| <i>Het positieve woord.....</i>                                                             | <i>44</i> |
| <i>Leven is geven.....</i>                                                                  | <i>44</i> |
| <i>Loslaten is nodig om zich te verbinden met het nieuwe.....</i>                           | <i>44</i> |
| <b>De kracht van de adem .....</b>                                                          | <b>45</b> |
| <b>Het spirituele pad geeft rust.....</b>                                                   | <b>45</b> |
| <i>Observeer .....</i>                                                                      | <i>45</i> |
| <i>Er zijn verschillende 'ikken' .....</i>                                                  | <i>46</i> |
| <i>We kleven verbale en mentale etiketten .....</i>                                         | <i>46</i> |
| <i>Schrijf op wat je tegenkomt.....</i>                                                     | <i>46</i> |
| <i>Houding/inhoud .....</i>                                                                 | <i>46</i> |
| <i>De kosmische wet van reflectie .....</i>                                                 | <i>47</i> |
| <i>Het is belangrijk de inhoud te laten.....</i>                                            | <i>47</i> |
| <i>Wat is vrede?.....</i>                                                                   | <i>48</i> |
| <i>Waarom is het zo moeilijk om deze overeenstemming te bereiken? .....</i>                 | <i>48</i> |
| <i>Wat vertegenwoordigen geloof, hoop en liefde voor de meerderheid van de mensen?.....</i> | <i>49</i> |
| <i>Het werk dat versterkt.....</i>                                                          | <i>49</i> |
| <i>Het Hier en Nu .....</i>                                                                 | <i>49</i> |
| <b>Wie ben IK? .....</b>                                                                    | <b>50</b> |
| <i>Ik ben niet dit lichaam. ....</i>                                                        | <i>50</i> |
| <i>Waarmee identificeer ik mezelf.....</i>                                                  | <i>51</i> |
| <i>Wat is een goed mens zijn?.....</i>                                                      | <i>51</i> |
| <i>Hoe kunnen we de essentie vinden?.....</i>                                               | <i>51</i> |
| <i>De Absolute Waarheid door overgave aan Gods wil.....</i>                                 | <i>52</i> |
| <i>De belangrijkste boodschap van Gītā luidt:.....</i>                                      | <i>52</i> |
| <i>Ter illustratie het gedicht van Alice Nahon .....</i>                                    | <i>53</i> |
| <i>Wat zegt Eckhardt Tolle over 'wie ben ik'?.....</i>                                      | <i>53</i> |
| <i>Wat zegt Einstein over de 'wereld der verschijnselen'?.....</i>                          | <i>53</i> |
| <i>In de Bhagavad Gītā lees je.....</i>                                                     | <i>55</i> |
| <i>Doe gewoon en zie niet om .....</i>                                                      | <i>56</i> |
| <i>De Werkelijkheid ligt boven mijn denken .....</i>                                        | <i>56</i> |
| <b>Wie zijn wij? .....</b>                                                                  | <b>56</b> |
| <i>Bewust of onbewust .....</i>                                                             | <i>57</i> |
| <i>'Ken uzelf' .....</i>                                                                    | <i>57</i> |
| <i>Als ik naar je kijk.....</i>                                                             | <i>57</i> |
| <i>Het lichaam is het 'wonder', .....</i>                                                   | <i>58</i> |

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Linker en rechterhersen helft in balans brengen .....</b>                     | <b>58</b> |
| <i>Onze rechterhersen helft leeft in het ‘nu’ .....</i>                          | 58        |
| <i>Onze linkerhersen helft rijgt al die levendige momenten .....</i>             | 58        |
| <b>Hoe komt een persoon tot bestaan volgens de yoga filosofie? .....</b>         | <b>59</b> |
| <i>Het yogisch model van de menselijke persoon .....</i>                         | 59        |
| Drie lichamen .....                                                              | 59        |
| Vijf omhulsels .....                                                             | 59        |
| Het energetisch omhulsel .....                                                   | 59        |
| .....                                                                            | 60        |
| <i>Opbouw van de geest (citta) en van een persoon volgens de yoga leer .....</i> | 60        |
| <i>Bewustzijn en materie .....</i>                                               | 61        |
| 3 lichamen, vijf omhulsels van het Zelf .....                                    | 61        |
| <i>De bewustzijnstoestanden van de drie lichamen (śarīra) .....</i>              | 63        |
| 1. Kāraṇa śarīra .....                                                           | 63        |
| 2. Sūkṣma śarīra .....                                                           | 63        |
| 3. Sthūla śarīra .....                                                           | 63        |
| <i>Andere manieren van aanduiden: .....</i>                                      | 64        |
| <i>De vijf omhullingen (kośas) waarmee Prakṛti Puruṣa omsluit .....</i>          | 64        |
| 1. Annamaya kośa .....                                                           | 64        |
| 2. Prāṇamaya kośa .....                                                          | 64        |
| 3. Manomaya kośa .....                                                           | 64        |
| 4. Vijñānamaya kośa .....                                                        | 65        |
| 5. Ānandamaya kośa .....                                                         | 65        |
| <i>Wat is prāṇa? .....</i>                                                       | 65        |
| Prāṇa vāyu .....                                                                 | 65        |
| Apāna vāyu .....                                                                 | 65        |
| Samāna vāyu .....                                                                | 65        |
| Udāna vāyu .....                                                                 | 66        |
| Vyāna vāyu .....                                                                 | 66        |
| <i>Wat zijn nāḍī's? .....</i>                                                    | 67        |
| <i>Wat zijn Cakra's .....</i>                                                    | 67        |
| Sahasrāra .....                                                                  | 67        |
| Ājñā .....                                                                       | 67        |
| Viśuddhā .....                                                                   | 67        |
| Anāhata .....                                                                    | 67        |
| Maṇipūra .....                                                                   | 68        |
| Svādhiṣṭhāna .....                                                               | 68        |
| Mūlādhāra .....                                                                  | 68        |
| <b>Het geziene, wat wij het geziene noemen .....</b>                             | <b>69</b> |
| <i>Wat is de aard van het gekende? .....</i>                                     | 69        |
| <i>Wat is de aard van de kenner? .....</i>                                       | 69        |
| <i>Waar toe zijn de kenner en het gekende bijeengebracht? .....</i>              | 69        |
| <i>Hoe zijn de kenner en het gekende bijeengebracht? .....</i>                   | 69        |
| <i>Hoe kunnen de kenner en het gekende gescheiden worden? .....</i>              | 69        |
| <i>Het geziene, de objectieve kant van de manifestatie bestaat uit .....</i>     | 69        |
| De grove elementen, de būtha's                                                   |           |

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| De fijnstoffelijke organen, de indriya's .....                               | 69        |
| De fijnstoffelijke organen van waarneming, de jñānendriya's .....            | 69        |
| De 5 subtiele elementen, de Tanmātra's .....                                 | 70        |
| <b>Welk zijn de 2 fundamentele Schriften die mij zijn bijgebleven? .....</b> | <b>72</b> |
| <i>De Bhagavad Gītā</i> .....                                                | 72        |
| <i>De Sūtra van Patañjali</i> .....                                          | 72        |
| <b>Wat houdt de Bhagavad Gītā in? .....</b>                                  | <b>72</b> |
| <i>De Gītā is in 4 hoofdstukken onderverdeeld:</i> .....                     | 72        |
| 1. De yoga van de neerslachtigheid van Arjuna .....                          | 72        |
| 2. De yoga volgens de Sāṅkhya .....                                          | 72        |
| 3. De yoga van de handeling (Karma yoga) .....                               | 72        |
| 4. De yoga van inzicht, kennis (Jñāna yoga) .....                            | 72        |
| <i>In de Bhagavad Gītā staat zeer kernachtig wat Yoga is:</i> .....          | 74        |
| 'yoga is evenwichtigheid in alle omstandigheden' .....                       | 74        |
| 'evenwichtigheid in handelen zowel in voor-als tegenspoed' .....             | 74        |
| 'vaardigheid in handelen, bedrevenheid in handelen' .....                    | 74        |
| <i>Wat moeten we nu verstaan onder 'vaardigheid in handelen'?</i> .....      | 75        |
| <i>Onthechten</i> .....                                                      | 75        |
| <i>Wanneer zij horen spreken over onthechting,</i> .....                     | 75        |
| Wat is onthechting volgens de Bhagavad Gītā? .....                           | 76        |
| Moeten wij ons dan ook niet onthechten aan de handelingen zelf? .....        | 76        |
| <i>Wat bedoelt Śrī Kṛṣṇa met het werkelijke en onwerkelijke?</i> .....       | 76        |
| Het onwerkelijke .....                                                       | 77        |
| Het werkelijke .....                                                         | 77        |
| Hierover een vers van Lao Tseu .....                                         | 77        |
| <i>Yoga is vaardigheid in handelen</i> .....                                 | 78        |
| Dharma .....                                                                 | 78        |
| Svadharmā .....                                                              | 78        |
| Karma .....                                                                  | 79        |
| Varṇa .....                                                                  | 80        |
| <b>De boodschap van de Bhagavad Gītā kort samengevat. ....</b>               | <b>81</b> |
| <b>Wat houden de yoga sūtra's van Patañjali in? .....</b>                    | <b>82</b> |
| <i>4 hoofdstukken</i> .....                                                  | 83        |
| 1. Samādhi pāda .....                                                        | 83        |
| 2. Sādhana Pāda .....                                                        | 83        |
| 3. Vibhūti Pāda .....                                                        | 83        |
| 4. Kaivalya Pāda .....                                                       | 83        |
| <i>Het belangrijkste deel</i> .....                                          | 83        |
| Samādhi pāda: .....                                                          | 83        |
| <i>De definitie van yoga volgens Patañjali</i> .....                         | 83        |
| <i>Hij omschrijft de Zelfrealisatie als volgt</i> .....                      | 83        |
| - 1.1 Atha Yogānuśāsanam .....                                               | 83        |
| - 1.2 Yogas - Citta - Vṛtti - Nirodhaḥ .....                                 | 83        |
| - 1.3. Tadā Draṣṭuḥ Svarūp' Vasthānam .....                                  | 84        |
| - 1.4. Vṛitti Sārūpyam Itaratra .....                                        | 84        |
| <b>De belangrijkste vers volgens Patañjali ' .....</b>                       | <b>85</b> |

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| Yogas citta-vritti-nirodhah .....                                     | 85         |
| Zowel fysiek als mentaal is yoga een uitdaging. ....                  | 86         |
| Niets is voor de mens belangrijker .....                              | 86         |
| <b>Wat doet het denken met mij? .....</b>                             | <b>86</b>  |
| Het denken en lijden .....                                            | 86         |
| Je bent een magiër .....                                              | 87         |
| Zelfbeheersing .....                                                  | 87         |
| Een tekst over gedachten .....                                        | 88         |
| Als magiërs zijn we in essentie allemaal ruimte stilte waarnemer..... | 88         |
| We manifesteren ons in onze wereld via de 3-eenheid van denken.....   | 88         |
| Een 7-tal belangrijke aspecten van denken en van gedachten .....      | 89         |
| 1. Ons denken is onderhevig aan de wet van polariteit .....           | 89         |
| 2. Wat zijn gedachten eigenlijk.....                                  | 90         |
| 3. Het denken op zichzelf is geen probleem .....                      | 91         |
| 4. Welk deel van jou denkt en wat zijn de gevolgen daarvan .....      | 92         |
| 5. Greep krijgen op je gedachten .....                                | 93         |
| 6. Bewust worden van hoe je denkt .....                               | 94         |
| 7. Gedachten Zijn De Scheppende Kracht In Je Leven .....              | 95         |
| "Wat is "je kijk op de dingen" .....                                  | 96         |
| Wat zegt de Bhagavad Gītā over het denken?.....                       | 97         |
| Mensen zijn zich zelden bewust van hun slechte denkwijzen.....        | 98         |
| Bevrijding van je denken .....                                        | 98         |
| Als je beseft dat je niet de denker bent.....                         | 98         |
| Hierin wijst yoga de weg in welke richting je moet gaan .....         | 99         |
| Deze innerlijke omwenteling.....                                      | 99         |
| Een gezond ego .....                                                  | 100        |
| Eckhardt Tolle en Bhagavad Gītā hebben het beiden over het ego.....   | 100        |
| <b>DE JUISTE BHAVA .....</b>                                          | <b>102</b> |
| Verbind je met de Hemel .....                                         | 102        |
| Alleen door je voorbeeld.....                                         | 102        |
| Werk aan jezelf.....                                                  | 102        |
| Wat helpt mij om de juiste bhāva te ontwikkelen? .....                | 102        |
| Stel je voor.....                                                     | 103        |
| Het oplossen van de levensproblemen .....                             | 103        |
| Al wat men aan de mensen kan beloven.....                             | 103        |
| Alleen maar ogenschijnlijk.....                                       | 103        |
| Allen willen gewaardeerd en erkend worden .....                       | 104        |
| Bevrijd je van de behoefte .....                                      | 104        |
| Als er één ding is waarin je moet geloven .....                       | 104        |
| <b>Yoga heeft 4 BEWUSTZIJSBENADERINGEN: .....</b>                     | <b>104</b> |
| - Hathayoga.....                                                      | 104        |



|                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| - Nāda yoga .....                                                                         | 104        |
| - Bhakti-yoga .....                                                                       | 105        |
| - Tantra-yoga.....                                                                        | 105        |
| Wat zijn mantra's?.....                                                                   | 105        |
| Laat de intentie en de motivatie.....                                                     | 106        |
| <b>Belangrijke begrippen in de yoga .....</b>                                             | <b>106</b> |
| Wat is de aard van de Kenner?.....                                                        | 106        |
| Waarom zijn de Kenner en het Gekende bijeengebracht? .....                                | 106        |
| Hoe zijn de Kenner en het Gekende bijeengebracht? .....                                   | 106        |
| Hoe kunnen de Kenner en het Gekende worden gescheiden?.....                               | 106        |
| Hoe kan de sluier van avidyā worden vernietigd?.....                                      | 106        |
| Wat is Viveka?.....                                                                       | 106        |
| Hoe kan men Viveka ontwikkelen?.....                                                      | 106        |
| Wat is Puruṣa en Prakṛti? .....                                                           | 107        |
| Wat is Manas?.....                                                                        | 107        |
| Waarom wordt dat het lagere denkvermogen genoemd? .....                                   | 108        |
| En wat bedoel ik daar mee? .....                                                          | 108        |
| En wat betekent dat nu heel kort samengevat?.....                                         | 108        |
| Wat is Citta? .....                                                                       | 108        |
| Wat is Ahaṁkāra?.....                                                                     | 108        |
| Getuige zijn van het gekleurd zijn van Ahaṁkāra .....                                     | 110        |
| Wat is Buddhi? .....                                                                      | 110        |
| De voornaamste taak bij een sādhana .....                                                 | 113        |
| Wat zijn saṁskāras en vāsanās? Wat is hun relatie met karma? .....                        | 113        |
| Saṁskāras zijn diepe indrukken .....                                                      | 113        |
| Vāsanās, of neigingen .....                                                               | 114        |
| Hoe saṁskāras voorkomen/ verminderen/zuiveren? .....                                      | 114        |
| De drie guṇa's.....                                                                       | 116        |
| Welk zij de drie guṇa's of hoedanigheden van Prakṛti? .....                               | 116        |
| Het cultiveren van Sattva .....                                                           | 117        |
| Sattva .....                                                                              | 117        |
| Rajas .....                                                                               | 117        |
| Tamas .....                                                                               | 118        |
| Welk zijn de 3 stadia van mentale genezing vanuit de werking van de 3 guṇa's gezien?..... | 119        |
| Tamas opbreken wat rajas ontwikkelt.....                                                  | 119        |
| Rajas kalmeren wat sattva ontwikkelt.....                                                 | 119        |
| Sattva perfectioneren wat van onbaatzuchtig dienstbetoon naar meditatie beweegt .....     | 119        |
| Aspecten van de 3 guṇa's.....                                                             | 120        |
| <b>Yoga is praktijk en ervaring .....</b>                                                 | <b>121</b> |
| Levende Yoga . . . 'in een gezond lichaam zetelt een edele geest' .....                   | 121        |
| Je leven in balans brengen met yoga .....                                                 | 121        |
| Een prachtige en simpele yogahouding.....                                                 | 122        |

|                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Als je 's morgens ontwaakt.....</i>                                            | <i>122</i> |
| <i>De ultieme bedoeling van āsana's.....</i>                                      | <i>122</i> |
| <i>Hiervoor geeft Patañjali 2 nuttige wenken.....</i>                             | <i>123</i> |
| De geleidelijke verslapping van de inspanning      Hathayoga.....                 | 123        |
| Meditatie op ananta      Rāja yoga .....                                          | 123        |
| <i>Bijkomstige resultaten volgens Patañjali zijn .....</i>                        | <i>124</i> |
| <b>10 goede redenen om 'aan' yoga te doen .....</b>                               | <b>124</b> |
| <i>Met yoga kun je je gezondheid behouden, terugkrijgen en verbeteren .....</i>   | <i>124</i> |
| <i>Met yoga wordt je fit en energiek .....</i>                                    | <i>124</i> |
| <i>Yoga zorgt voor een evenwichtige geest.....</i>                                | <i>124</i> |
| <i>Yoga is een krachtig hulpmiddel voor persoonlijke groei .....</i>              | <i>124</i> |
| <i>yoga is werkelijk veelomvattend en kracht gevend.....</i>                      | <i>124</i> |
| <i>Yoga helpt je je sociale relaties te harmoniseren .....</i>                    | <i>125</i> |
| <i>Yoga scherpt je bewustzijn .....</i>                                           | <i>125</i> |
| <i>Yoga is eenvoudig en makkelijk.....</i>                                        | <i>125</i> |
| <i>Yoga is bevrijdend .....</i>                                                   | <i>125</i> |
| <b>Meditatie .....</b>                                                            | <b>125</b> |
| <i>Wat is het uiteindelijke doel? .....</i>                                       | <i>125</i> |
| <i>Wat is meditatie? .....</i>                                                    | <i>126</i> |
| Door overgave in yoga .....                                                       | 126        |
| Yoga is het beheersen (nirodhah) van de mentale gebeurtenissen (citta-vṛtti)..... | 127        |
| Volgens Swāmī Tādātmanānda .....                                                  | 127        |
| De tao omschrijft dit.....                                                        | 128        |
| <i>Wat zegt Krishnamurti over meditatie? .....</i>                                | <i>128</i> |
| Is meditatie iets waar je je bewust moeite voor geeft? .....                      | 128        |
| Bestaat er een meditatie die niet uit het denken voortkomt? .....                 | 128        |
| Is er een meditatie die niet berust op het verlangen? .....                       | 129        |
| De eerste stap voor meditatie .....                                               | 129        |
| Als de Liefde aanwezig is .....                                                   | 129        |
| <i>Waarom werken mantra's of affirmaties soms wel en soms niet .....</i>          | <i>129</i> |
| je "intentie" kan drie gronden hebben.....                                        | 129        |
| heel kort samenvattend zou men kunnen zeggen .....                                | 130        |
| <b>Patañjali en het lijden; de Kleśa's .....</b>                                  | <b>130</b> |
| <i>De theorie van de kleśa's is waarop de yoga filosofie is gebaseerd .....</i>   | <i>130</i> |
| <i>De filosofie van de kleśa's is het fundament van elke situatie .....</i>       | <i>132</i> |
| <i>De vier nobele waarheden van Yoga .....</i>                                    | <i>132</i> |
| <i>De 5 Kleśa's zijn de oorzaken van pijn en lijden.....</i>                      | <i>132</i> |
| 1. AVIDYĀ      ONWETENDHEID.....                                                  | 133        |
| 2. ASMITĀ      IK BEN EENHEID .....                                               | 135        |
| 3. RĀGA      AANTREKKING .....                                                    | 136        |
| 4. DVEṢA      AFSTOTEN .....                                                      | 136        |
| 5. ABHINIVEŚĀḤ      ANGST .....                                                   | 137        |
| <i>De Vicious cirkel van het lijden .....</i>                                     | <i>138</i> |

|                                                                                                               |                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <i>Waarom is het belangrijk de aanwezigheid en de werking van de Kleśa's in onszelf te onderkennen? .....</i> | <i>138</i>                                 |
| Waarom moeten de Kleśa's tenietgedaan worden? .....                                                           | 138                                        |
| Wat is het praktisch nut daarvan.....                                                                         | 138                                        |
| <i>De invloed van Śamtoṣa op de kleśa's:.....</i>                                                             | <i>139</i>                                 |
| Als vertrekpunt .....                                                                                         | 139                                        |
| <i>Gelijkmoedigheid anders verwoord.....</i>                                                                  | <i>140</i>                                 |
| <i>Hoe kunnen de kleśa's gereduceerd worden? .....</i>                                                        | <i>140</i>                                 |
| <i>Rol van Kriyā-yoga bij het tenietdoen van de kleśa's in detail .....</i>                                   | <i>141</i>                                 |
| <i>De weg naar de Essentie .....</i>                                                                          | <i>141</i>                                 |
| 1. Tapas, strenge zelftucht, vurige inzet.....                                                                | 141                                        |
| 2. Svādhyāya, Zelfstudie .....                                                                                | 142                                        |
| 3. Īśvarapraṇidhāna, overgave aan Īśvara, zuiver bewustzijn .....                                             | 142                                        |
| <b>Ashtanga yoga.....</b>                                                                                     | <b>146</b>                                 |
| <i>Waar moeten de Yama's toegepast worden? .....</i>                                                          | <i>147</i>                                 |
| <i>Wanneer moeten de Yama's toegepast worden? .....</i>                                                       | <i>147</i>                                 |
| <i>De 6 hinderlijke neigingen .....</i>                                                                       | <i>148</i>                                 |
| Onvervuld verlangen .....                                                                                     | 148                                        |
| Vervuld verlangen.....                                                                                        | 149                                        |
| <i>Yama (uiterlijke wereld) .....</i>                                                                         | <i>149</i>                                 |
| <i>Niyama (innerlijke wereld) .....</i>                                                                       | <i>150</i>                                 |
| <i>Perfectie in Yama en Niyama leidt tot siddhi .....</i>                                                     | <i>151</i>                                 |
| II,35: Ahimsā brengt vrede met anderen.....                                                                   | 151                                        |
| II,36: Satya brengt wat men wil .....                                                                         | 151                                        |
| II,37: Asteya brengt schatten.....                                                                            | 151                                        |
| II,38: Brahmacharya brengt vīrya .....                                                                        | 151                                        |
| II, 39: Aparigraha brengt kennis van verleden en toekomst.....                                                | 151                                        |
| II,40: Śauca brengt onverschilligheid voor het lichamelijke .....                                             | 151                                        |
| II,41: Śamtoṣa brengt geluk en vreugde .....                                                                  | 152                                        |
| II,42: Tapas brengt vernietiging van onzuiverheden .....                                                      | 152                                        |
| II,44: Svādhyāya brengt innerlijke gemeenschap .....                                                          | 152                                        |
| II,45: Īśvara Praṇidhāna brengt Samādhi.....                                                                  | 152                                        |
| Overzicht YS II,35-45:.....                                                                                   | 152                                        |
| <i>Āsana houdingen.....</i>                                                                                   | <i>153</i>                                 |
| Wat zegt Patañjali over het beoefenen van āsana's?.....                                                       | 153                                        |
| <i>De 2 hulpmiddelen om tot Āsana te komen: (II,47).....</i>                                                  | <i>153</i>                                 |
| <i>Prāṇāyāma .....</i>                                                                                        | <i>153</i>                                 |
| <i>Tot wat leidt prāṇāyāma? .....</i>                                                                         | <i>153</i>                                 |
| <i>De rol van prāṇāyāma bij het terugtrekken van het bewustzijn: .....</i>                                    | <i>154</i>                                 |
| <i>Pratyāhāra.....</i>                                                                                        | <i>154</i>                                 |
| <i>Dhāraṇā.....</i>                                                                                           | <b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b> |
| <i>Dhyāna .....</i>                                                                                           | <i>155</i>                                 |
| <i>Samādhi.....</i>                                                                                           | <i>156</i>                                 |
| <i>Welke kwaliteiten zijn er nodig om Samādhi (éénheidsbeleving) te bereiken?.....</i>                        | <i>156</i>                                 |
| Śraddhā.....                                                                                                  | 156                                        |
| Vīrya.....                                                                                                    | 156                                        |
| Smṛti .....                                                                                                   | 156                                        |

|                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Samādhi Prajñā .....                                                           | 156        |
| <b>De weg naar de Essentie en de wereld der verschijnselen .....</b>           | <b>157</b> |
| <b>Tot slot .....</b>                                                          | <b>157</b> |
| <i>De Bhagavad Gītā zegt: .....</i>                                            | <i>158</i> |
| <i>Creëer je eigen ervaring! .....</i>                                         | <i>159</i> |
| Oefen met geduld! .....                                                        | 159        |
| Ga ten rade bij jezelf .....                                                   | 159        |
| <i>Wat is er nu belangrijk voor jou? .....</i>                                 | <i>159</i> |
| <i>Yoga is een levensstijl waarin je zich aangetrokken voelt of niet .....</i> | <i>159</i> |
| <i>Loslaten is nodig om zich te verbinden met het nieuwe .....</i>             | <i>159</i> |
| <i>Je lichaam voelen .....</i>                                                 | <i>159</i> |
| <i>een paar quotes waaruit ik kracht put .....</i>                             | <i>160</i> |
| Osho in het boek van Zijn .....                                                | 160        |
| Tich Nhat Than vergelijkt de mensen .....                                      | 160        |
| Mahātma Gandhi .....                                                           | 160        |
| Dalai lama .....                                                               | 160        |
| Onbekende .....                                                                | 160        |

## DANKWOORD

Als leerling van de Yoga Academie te Mechelen kreeg ik in het 4de jaar de opdracht om een eindwerk te maken. Het werd een super boeiende, leerrijke ervaring waarbij theorie en praktijk hand in hand gingen.

Dit werk heeft me veel inzichten gegeven.

De verwezenlijking van dit eindwerk is tot stand gekomen dankzij de hulp, steun en begeleiding van verschillende personen.

Via deze weg wil ik dan ook iedereen bedanken die een bijdrage geleverd heeft.

Mocht ik iemand vergeten zijn, mijn oprechte excuses... dit is zeker niet met opzet ☺

Allereerst wil ik mijn leermeesters bedanken. De eerste persoon in rang is Ātma Muni Jī. Met zijn wijze raad en daad stond hij steeds voor mij klaar. Ik kon met al mijn vragen bij hem terecht en werd steeds op een heldere, uitgebreide manier verder geholpen. Voor een vertrouwelijk gesprek en voor momenten van zelfreflectie kon ik altijd bij hem terecht.

Zo dankbaar ben ik Suman jī te hebben mogen kennen. Een wijze man ...Met zijn Zijn...zijn pertinente vragen/opmerkingen brachten mij tot nadenken en hebben mij veel inzichten gegeven.

Het enthousiasme waarmee de andere lesgevers voor 'de klas' stonden motiveerde mij om meer dan ooit wakker te worden, om mij meer dan ooit in te leven in mijn zoektocht naar de Waarheid, de Essentie.

Hun ongelooflijke inzet en doorzettingsvermogen siert hen. Ik heb alle respect voor hun vrijwilligers werk. De creativiteit van sommigen om ook tijdens de Corona perikelen mij te kunnen blijven boeien was opmerkelijk! Echt pionierswerk... Dank u!

Ook vergeet ik niet al de mensen die ik in de Academie heb mogen ontmoeten. Van ieder van hen mocht ik leren. Ze werken elk op hun beurt als spiegel.

Dank u aan al de Meesters die ik heb mogen zien, lezen en horen .....

Niets is zo moeilijk voor de mens als aan de geest zijn terechte plaats te geven, namelijk de eerste. Behalve voor enkele grote heiligen en mystici, hebben pogingen daartoe bij de meeste mensen geleid tot mislukking, gepaard aan wanhoop en psychische ontwrichting.

Omraam Mikhaël Aïvanhov, die als pedagoog pur sang met beide benen op de grond blijft, neemt daarom de alledaagse handelingen van de mens als uitgangspunt en toont aan, dat juist daarin de waarachtige spiritualiteit wordt verankerd.

Vervolgens gaat mijn dankbaarheid naar Eckhardt Tolle, Flor Stickens, Einstein, Maharishi: de weg tot Het Zelf, Adriaan van Zelst, Peter Marchand, Thich Nhat Hanh, Ananda, Marshall Rozenberg, An-Sofie Peirtsegaele, Nancy de Vos, Sybille de Coö, Alice van Renthegem, Antoon Versteynen en het boek Yoga voor dummies ☺ van Georges Feuerstein en zoveel andere om te benoemen ...

Ik bedank mijn kleinkinderen Marilyne Florence en Louelle omdat hun aanwezigheid mij steeds doet inzien dat er belangrijker dingen in het leven zijn dan het schrijven van

een eindwerk. Nml. het beleven van het leven zelf... zij brengen me steeds naar het Nu moment door hun authenticiteit, naïviteit en hun speels zijn ... de kinderlijke eenvoud ☺ ... beseffen dat we kind van God zijn ...en blijven!

Het is ingeboren in de mens dat hij altijd, en dat is gisteren ook gebleken, dat hij altijd op zoek is naar iets wat dat hem vrijmaakt. Iets dat u gelukkig (zou) maken. Hetgeen als geluk zou gezien worden...

- een auto kopen dat is geluk
- een huis bouwen dat is geluk
- uw vrouw, uw partner vinden dat is geluk
- bezit hebben dat is geluk
- macht hebben dat is geluk
- ....

Dat is een heel primitief idee van geluk.

En dat idee dat wordt aangevreten op het moment dat ge in uw leven iets tegenkomt dat ge niet graag hebt. Dixit de welbekende nieuwjaarswensen van Atma Muni: 'ik wens je de nodige 'obstakels' om te kunnen groeien...' leer het 'lijden' te gebruiken om je naar het Licht te leiden...

Welke moeilijkheden zich ook voordoen, laat nooit je droefheid of ontmoediging zien, neem geen sombere houding aan, maar tracht integendeel het licht vanbinnen te doen schitteren. Ja, hoe slechter het gaat, hoe meer je het licht moet doen schijnen. Weet je wat er dan gebeurt? Van alle kanten komen mensen aangesneld om je te vragen: "Gaaf er iets mis? Heb je iets nodig?" En je zult zelfs meer dan genoeg hebben van alle diensten, die men je wil bewijzen... Gewoon omwille van je licht!

Je gelooft dat je ongeluk het hart van de anderen kan raken en daarom vertel je erover, je overdrijft zelfs en je voegt er nog enkele ongemakken en zweren aan toe, in de hoop dat ze zullen beslissen om je te helpen. Maar zij verlangen slechts één ding: hoe ze zo vlug mogelijk van je gezeur verlost kunnen zijn! Ja, helaas gaat het zo: in dergelijke omstandigheden komen mensen je zelden helpen, want zij worden enkel aangetrokken door schoonheid, licht en liefde. Hoe slechter het dus gaat, hoe stralender en blijer je moet zijn.

Wanneer je een hoog ideaal bezit en het oprechte verlangen om vooruit te gaan, zal je de kennis en de kracht ontvangen om alle hindernissen waarmee de vijand je weg bezaait te benutten. Dan worden die obstakels treden, die je zullen toelaten om altijd hoger te klimmen.

Ontwikkel hiermee een goed geheugen (smṛti), een geheugen dat afgestemd is op de Essentie en deze niet uit het oog verliest. Dit geheugen onthoudt niet het verhaal, de feiten, maar wel de lessen die uit de ervaringen getrokken worden. `

Hou je bezig met je houding en niet met de inhoud ☺ is een gouden regel!

Wees je bewust van de intentie van het zuivere woord... het woord dat je naar het licht zal leiden... heb vertrouwen in het woord van de 'Yoga-Meesters'!

Het 'zuivere woord' betekent: de waarheid, een woord van kracht, van diepe kennis, zuiverheid op alle vlakken: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Als laatste wens ik heel oprecht het Leven te bedanken... de Kosmos... die het goed met mij voor heeft... zelfs als dat niet altijd zo blijkt in mijn kleine hoofdje ...

De 5-jarige opleiding was en is een hele uitdaging. Na deze 5-jarige opleiding begint Het pas ...

Een échte aanrader voor iedere zoekende mens!

Om Tat Sat

*deze drie woorden duiden het Brahman aan*



## INLEIDING

Een groot aantal nadenkende mensen, zowel in het Oosten als in het Westen, is oprecht geïnteresseerd in Yoga. Dat spreekt vanzelf omdat iemand die begonnen is zich vragen te stellen over het leven en zijn diepgaande problemen, meer bepaalde en vitale dingen nodig heeft om zijn spirituele behoeften dan alleen maar de hemelse vreugden of het 'eeuwige leven' als hij zijn kortstondige en koortsachtig leven op deze planeet achter zich laat.

### Voorwoord volgens Dr. Radha Burnier en Taimni

De wetenschap van yoga was bekend en werd beoefend in India lang voordat Patañjali de yoga sūtra 's samenstelde. Yoga is een woord dat zich moeilijk laat vertalen. Het komt voor in de Rig Veda, de Upanishads, de Bhagavad Gītā en andere oude teksten.

### In de Veda

Wordt het woord gebruikt in de zin van het 'inspannen van paarden', en ons verteld wordt dat het later de betekenis kreeg van het beheersen van de hartstochten en zintuigen die zich gedragen als onstuimige paarden.

### In de Bhagavad Gītā

Wordt yoga gedefinieerd als 'vaardige handeling' en 'evenwicht'.

Een manier om het te begrijpen is het beschouwen als een diepe, onomstootbare innerlijke harmonie.

Dit is de natuurlijke toestand die verloren is gegaan door de duisternis (avidyā) en de egocentriciteit (asmitā) die het denken kwellen.

### De yoga sūtra 's van Patañjali

Komen naar voren als het meest fundamentele werk.

Een waarachtig referentiewerk, een stevig betrouwbaar kader voor allen die hun leven en meditatie willen laten inspireren door die grote tekst. Wordt beschouwd als het meest gezaghebbende en bruikbare boek. Onderverdeeld in een rationeel geheel.

Het boek van Taimni gaat in op de diepere achtergronden van deze wetenschap, en is een grote waarde omdat het oppervlakkige interpretaties en denkbeelden weerlegt.

### Geweldloze communicatie (NVC) volgens Marshall Rosenberg

### Liefdevolle communicatie volgens An-Sofie Peirtsegaele

**Marshall Rosenberg**, de grondlegger van de **Geweldloze Communicatie**, zegt dat we zijn opgevoed :

*'To be nice dead people'.*

Zijn methode helpt ons weer tot leven te komen.

*Mens leef!*

NVC wordt nu wereldwijd aangeboden, geleerd en toegepast. Hetzij in het bedrijfsleven, op scholen, in gevangenissen, ondernemingen e.a. van slaapkamer tot bestuurskamer. Van klaslokaal tot oorlogsgebied verandert NVC-levens, elke dag weer opnieuw.



Het gedachtengoed van NVC biedt een eenvoudig te leren en effectieve methode om vreedzaam bij de wortel van geweld en pijn te komen. Door onze aandacht te richten op de niet vervulde behoeften achter onze woorden en daden, helpt NVC vijandigheid te verminderen, pijn te helen en persoonlijke en zakelijke relaties te verstevigen en verdiepen.

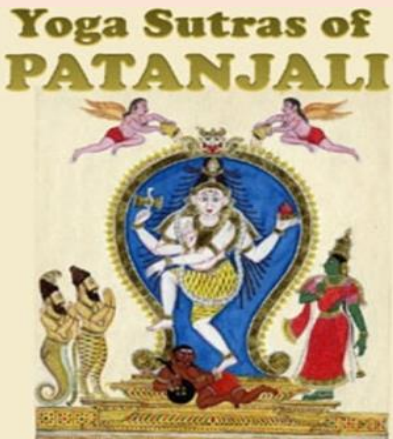
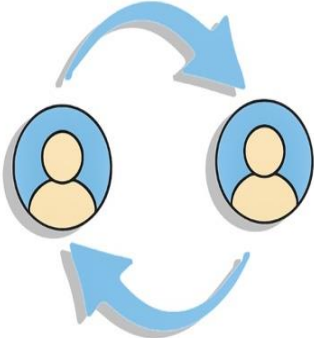
Wat ik ervaar is dat de filosofie van Yoga een antwoord geeft aan de vragen in verband met het 'innerlijk leven'. Ik voel me verbonden met mijn hart waardoor ik ook meer in verbinding kan zijn, eerst met mezelf en vervolgens met de andere. Yoga is de weg naar de Essentie.

Wat de NVC betreft ben ik razend enthousiast over het model omdat het me leert mezelf uit te drukken in de wereld der verschijnselen. Met gevolg: respect voor mezelf en de andere. Empathie schept ruimte voor mezelf en de andere. Het geeft me vrijheid en ontspanning.

Yoga helpt me om meer sattvisch te worden. Buddhi en Viveka te ontwikkelen, met als gevolg de juiste bhāva (houding) om zodoende bewuster in het leven te staan.

Meer dan ooit voel ik me verantwoordelijk voor mijn Zijn en mijn gemoedstoestand en dit met zo veel dankbaarheid en vrijheid ☺

Yoga en NVC gaan zeer goed samen. Het helpt om Buddhi, Sattva en Viveka te ontwikkelen. Volgens mij is het een perfecte aanvulling.

| OVERZICHT                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>BHAGAVAD GITA</b></p> <p>De yoga van de neerslachtigheid van Arjuna<br/>De yoga volgens de Samkhya<br/>De yoga van de handeling<br/>De yoga van inzicht</p>  | <p><b>SUTRA'S VAN PATANJALI</b></p> <p>Geheugensteun<br/>Gericht tot de student die vertrouwd is met de achtergrond en de feiten<br/>Essentiële feiten<br/>Uiterst beknopt</p>  | <p><b>GEWELDLOZE COMMUNICATIE</b></p> <p>Observeren<br/>Gevoelens<br/>Behoeften<br/>Concrete Actie<br/>Empathie</p>  |

### Even stilstaan bij het volgende

Het kostbaarste goed: het Leven.  
Het materiële en het spirituele leven met elkaar verzoenen  
Uw leven wijden aan een subliem doel  
Het dagelijks leven: een materie die door de geest getransformeerd moet worden.  
Beschouw de voeding als een yoga  
De ademhaling  
Hoe u weer op krachten kunt komen  
Liefde maakt onvermoeibaar  
De technische vooruitgang maakt de mens vrij voor spiritueel werk  
Richt uw innerlijk huis in  
De uiterlijke wereld weerspiegelt uw innerlijke wereld  
Bereid de toekomst voor door juist in het heden te leven  
Proef de volheid van het heden  
Het belang van het begin  
Je bewust worden van je mentale gewoonten  
Aandacht en waakzaamheid  
Je houden aan een spirituele richting  
Meer nadruk leggen op de praktijk dan op de theorie  
De voorkeur geven aan morele kwaliteiten boven talent  
Tevreden zijn met je lot en ontevreden zijn met jezelf  
Spiritueel werk blijft nooit zonder resultaat  
Het herstel van ons fysieke, astrale en mentale lichaam  
Zoek elke dag uw spiritueel voedsel  
Regelmatig uw leven herzien  
Stem doel en middelen op elkaar af  
Herstel uw vergissingen snel  
Sluit de deur voor lagere entiteiten  
Uw gedachten bepalen uw daden  
Onze inspanningen tellen meer dan de resultaten  
Mislukkingen aanvaarden  
De verbeelding als methode om aan zichzelf te werken  
Muziek als hulp bij spiritueel werk  
De heilzame invloed van een spirituele gemeenschap  
Reken enkel op uw werk  
Leef poëtisch  
Jezelf goed kennen om goed te handelen  
Zet bewust de eerste stap  
Vermijden om je ongenoegen te uiten  
Niet met lege handen anderen tegemoet treden  
De hand, instrument voor communicatie en uitwisseling  
Laat uw blik het goddelijk leven uitstralen  
Niet spreken over uw zorgen en verdriet  
Vermijd kritiek – Het positieve woord  
Wees voorzichtig met uw woorden  
Iedere belofte schept een band

Het magische woord  
Het levende contact met de natuur  
Niet kiezen voor het gemak, maar voor wat onze evolutie dient  
Wij gaan vooruit dankzij datgene wat ons weerstand biedt  
Niet vluchten voor inspanningen en verantwoordelijkheden  
Verontschuldiging is niet genoeg, je moet je fouten herstellen  
In moeilijkheden wordt inzicht ontwikkeld  
Een sleutel voor elk probleem  
Niet blijven stilstaan bij de onaangename dingen van het leven  
Het lijden is een waarschuwing  
Danken bij beproevingen  
De beproevingen verplichten ons om onze eigen mogelijkheden te ontginnen  
Eraan denken dat het lijden voorbijgaand is  
Naar boven kijken  
De methode van de glimlach  
De methode van de liefde  
De les van de pareloester  
Weet uw geluk te delen  
De oefening van beheersing in relaties  
Problemen oplossen met liefde en niet met geweld  
Leer de wet van de gerechtigheid te overstijgen  
Wees in staat tot onbaatzuchtige gebaren  
Gebruik uw sympathieën om moed te vatten en uw afkeer om sterker te worden  
Het nut van vijanden  
Het kwaad transformeren  
De echte vijanden bevinden zich in onszelf  
Het goede in anderen naar boven halen  
Leef met liefde  
Word als een bron  
De Hemel heeft ons rijkdommen geschonken om te leren edelmoedig te zijn  
Vergeet uw vijanden door te denken aan uw vrienden  
Zich wapenen tegen kritiek  
Zich in anderen kunnen inleven  
De macht van het onbaatzuchtige woord  
Verdiep u in een waarheid voor u erover spreekt  
Begin met zelf wijzer te worden  
De zon, toonbeeld van volmaaktheid  
Het geheim van de ware psychologie  
Zoek voorbij het uiterlijk van de mensen naar hun ziel en hun geest  
Liefhebben zonder gevaar voor anderen  
Liefhebben zonder gevaar voor onszelf  
Door bij God rijkdom te vergaren kun je de schepselen helpen  
Liefde moet stromen  
De liefde draagt haar beloning in zich  
Wie zich kan openen voor anderen, kent geen eenzaamheid  
Enkel de goddelijke aanwezigheid kan de menselijke ziel echt vervullen  
De tocht door de woestijn

Zuiverheid maakt het contact met de goddelijke wereld mogelijk  
De Hemel antwoordt alleen op lichtende signalen  
Dankbaarheid: de sleutel tot geluk  
Weten hoe aan het kwaad te ontsnappen  
De veiligste toevlucht: het gebed  
De spirituele vreugden opnieuw beleven  
Standvastig blijven  
Hoe te herkennen of iemand een goede invloed op u heeft  
Zich openstellen voor heilzame invloeden  
De invloed van kunst  
Gebruik voorwerpen bewust en met liefde  
Plaatsen en voorwerpen inwijden  
Overal waar wij gaan laten wij sporen achter  
Onze invloed op de mensen en op de gehele schepping  
Wij zijn vrij om invloeden aan te nemen of te weigeren  
Zich zuiveren van alles wat indringers kan voeden  
Zichzelf opdragen aan de lichtende geesten  
Zich in dienst stellen van de Hemel om Zijn bescherming te genieten  
De beste bescherming: de aura  
Ons evenwichtspunt: de Heer  
Wijd uw hart aan God



## Wat betekende yoga voor mij voor ik aan de opleiding begon?

### Al jaren 'doe' ik aan yoga... Yoga 'oefeningen'

En....ik kan me nog steeds niet in 4 plooiën noch op mijn hoofd staan ☺

Dat is het eerste dat men van je verwacht als je aan 'yoga doet'...

Soms ziet men yogi's ongelooflijke bewegingen uitvoeren met hun lichaam: zij draaien hun armen en benen, rollen met hun ingewanden in alle richtingen en laten hun aders en slagaders verschijnen...

Ik sta versteld van zo veel beheersing! Maar is het werkelijk nuttig jaren te besteden om tot zo'n resultaat te komen? Zij hebben een buitengewone beheersing van hun fysiek lichaam bereikt, dat spreekt vanzelf, maar hebben zij hetzelfde werk gedaan op spiritueel gebied? Kunnen zij hun gevoelens en gedachten controleren? Vaak vinden zij de weg zelfs niet in hun innerlijk leven... Het fysiek lichaam is natuurlijk belangrijk, je kan niet zonder op aarde. Maar vegetariër zijn, enkele eenvoudige lichaams - oefeningen uitvoeren, een zuiver en evenwichtig leven leiden, dat volstaat voor het fysieke lichaam. Wat vooral telt is de spirituele wetten te kennen, ze toe te passen en te komen tot de beheersing van het psychisch leven.

### Wat mij betreft

weet ik al jaren, beter uitgedrukt 'voel' ik al jaren dat er veel meer is dan 'het matje'...

De minstens vijfduizend jaar oude discipline gaat over iets heel anders dan lichamen in een knoop leggen. Het doet veel meer dan gewoon stress verdrijven.

Yoga is inderdaad oneindig véél meer dan wat 'lichaamsoefeningen' doen, die weldoend zijn voor lichaam en geest. Dit zijn slechts de op-de-grond-gevallen kruimels van de feesttafel.

Destijds yoga-'oefeningen' genaamd, ondertussen weet ik dat het yoga-'houdingen' zijn. ...die houdingen die slechts een schakel vormen in het ganse proces van Yoga; dat er verschillende types van Yoga in omloop zijn – maar dat het uiteindelijke doel van Yoga inderdaad dát is, wat ik er vroeger eens van hoorde:

'het bereiken van een bovenbewuste toestand  
waarin de individuele ziel met de Universele Ziel samensmelt'

Yoga is evenwel geen snobistische liefhebberij, geen modeverschijnsel, geen kunstenmakerij, geen acrobatie, geen ascetisme, geen gymnastiek, geen sport, geen geheimzinnig oosters gedoe. Yoga werkt via het 'grofstoffelijke' lichaam in op het 'subtiële lichaam', dat bestaat uit de geest, de emoties, het intellect. De adem of 'prāṇa' (levenskracht) is het bindmiddel tussen lichaam en geest en daarom een belangrijk instrument tijdens de praktijk. Waar je aandacht naartoe gaat dat ontspant, dat lost. Het lichaamsbewustzijn en de gemoedsrust nemen toe. Wat een vorm van gymnastiek lijkt, wordt tastbare lessen in overgave en loslaten.

Het belangrijkste is dat je zoveel mogelijk tijd besteedt aan je praktijk en je meditatie.

Strikt genomen heeft Yoga slechts één fundamentele trek met religie gemeen, en dat is de overtuiging dat er iets gans anders is waarnaar een mens voor zijn uiteindelijk welzijn kan en moet streven.

### Yoga is pure mystiek

het is de Weg naar het Wezen der dingen, de Weg naar Zelfbewustzijn, de Weg naar Godsbewustzijn, de Weg naar de 'Union Mystica', de Eénheidservaring.

AVIDYĀ (Niet-Weten) -> VIDYĀ (Weten) -> ĀTMA VIDYĀ (Zelfrealisatie)

In moderne psychologische taal: absolute deconditionering.

### Alle vormen van Yoga

bieden de mogelijkheid hetzelfde middelpunt te bereiken, de Essentie.

Transformatie van bewustzijn, kennis die voert tot Zelfrealisatie.

Geloof of dogma's komen hieraan niet te pas. Je tracht alleen maar je eindige denken te transformeren tot transcendentiaal denken. Yoga staat daarom de Zelfrealisatie voor, en wel de vervulling van de diepst innerlijke aard van de mens.

Het serieus nastreven van het Yoga-ideaal is ongetwijfeld een moeilijke opgave en kan niet louter als hobby worden ondernomen, of gebruikt om te kunnen ontvluchten aan de stress en spanningen van het gewone leven. Transformatie van het bewustzijn gaat gepaard met geloof en vertrouwen, vastberaden moedige wilskracht, een goed geheugen, hoge graad van intelligentie en onderscheidings- vermogen.

### Het pad van essentiële Yoga

'is een mystiek pad dat inherent is aan de menselijke natuur. Yoga is aldus universeel. De Yoga die nu wereldwijd verspreid is komt uit Indië maar was, onder andere namen, aanwezig in alle culturen. Alleen heeft Indië op een exclusieve wijze de wetenschap van Yoga doorheen millennia bewaard en ontwikkeld. Vandaar de enorme meerwaarde van de Indische traditie.' – Ātma Muni

Wanneer men Yoga in alle eerlijkheid beoefent, zal men geestelijk groeien, en zal er, wanneer men de waarheid der dingen kent, geen reden zijn voor welke angst dan ook.

Dit groeiproces gaat samen met een toenemende innerlijke **vrede** die voortkomt uit **inzicht** en **weten**.

Yoga moet men zien als een **zoeken** en **streven** naar de **Enige** en **Uiteindelijke Waarheid**, zodat men komt tot **Zelfrealisatie**.

### Zelfrealisatie

Dat bewustzijn openbaart zich als een innerlijk licht dat de duisternis verjaagt; als een warmte die zo intens is dat je je nooit eenzaam voelt, zelfs als heel de wereld je in de steek laat; als een overvloedig leven dat jij doet opwellen overal waar je voeten je dragen. En dat bewustzijn wordt ook vergezeld van een toevloed aan krachten die je wijdt aan de opbouw en realisatie van het Koninkrijk van God; ook van een vreugde, een buitengewone blijdschap zich verbonden te voelen met heel het universum, met alle geëvolueerde zielen, en deel uit te maken van die onmetelijkheid... En tenslotte de zekerheid dat niemand je die vreugde kan ontnemen.

In India noemt men die toestand het boeddhisches bewustzijn, en bij de christenen noemt men dit de geboorte van Christus.

Zelfrealisatie betekent de verbinding van het persoonlijke bewustzijn met het Kosmische Bewustzijn of met de Oerbron Aller Dingen.  
Sommigen noemen het Zuivere Energie, anderen noemen het God.

What's in a name volgens Shakespeare?

*"What's in a name? That which  
we call a rose by any other name  
would smell as sweet."*

### Waarom koos ik uiteindelijk voor de opleiding in Mechelen?

#### 5 jaar geleden

in 2017 begon mijn zoektocht naar een degelijke authentieke Yoga opleiding om er meer over te weten, beleven, ervaren...integreren...

Essentieel luidde voor mij de 'kwaliteit/authenticiteit' van het onderricht!

Het verschijnsel Yoga is wereldwijd in vrije val. De vervlakking en commercialisering neemt zienderogen toe. Meer en meer wordt de praktijk ingepast in de consumptiewereld. Er is ook een heuse merchandising rond ontstaan: waarom geen speciaal pakje net zoals bij aerobics? Een hype dus en een tweesnijdend zwaard: meer mensen omhelzen de uit India overgewaaid 'heilige wetenschap' maar intussen wordt die herleid tot een tak van de fitness.

#### In de traditionele yogakringen

weet men dat het met yoga de verkeerde kant uitgaat. Het oeroude Sanskriet woord 'Yoga' waarmee het diepste en hoogste van de Indische cultuur wordt aangeduid, is gepollueerd, vervuild, verloederd.

Dankzij Google vernam ik dat er een Nederlandstalige Yogafederatie bestond ☺.

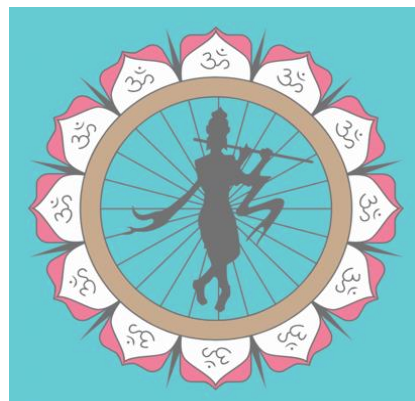
Ik heb de verschillende academiën één na één 'bestudeerd, gevoeld' en sommige bezocht tijdens hun open-deur dagen.

Via deze weg vernam ik dat er een opleiding bestond in Mechelen:

Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya o.l.v. Ātma Muni Mertens.

Het motto van deze academie luidt:

*AL 55 JAAR  
al onze leraars werken gratis uit  
overtuiging!  
Wat waardevol is (spiritualiteit)  
kan men niet kopen of verkopen!*



In dienst van wie of wat stellen mensen de kennis die zij hebben opgedaan tijdens hun studies? Hoeveel mensen zijn zich bewust van hun verantwoordelijkheid en zeggen: "Laten we eens kijken, met al die kennis moet ik iets goeds doen, anderen helpen, ik ben niet de enige die ervan moet profiteren"?

Geloof je dat dokters hun beroep altijd uit onbaatzuchtigheid hebben gekozen? En advocaten? En scheikundigen, ingenieurs, economen en journalisten, stellen zij hun kennis echt in dienst van de anderen? Hetgeen de meesten onder hen willen, is succes, roem, comfort en genoegens.

### Studies op zich maken mensen niet beter

Integendeel, vaak worden zij daardoor een echt publiek gevaar! Maar wanneer die kennis in handen komt van mensen die gewerkt hebben aan hun karakter en die vastbesloten zijn om ze niet te gebruiken voor hun eigen profijt maar voor het welzijn van iedereen, dan is die kennis een bron van zegeningen.

### De filosofie van Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw

Ātma Muni's woorden:

*'Yoga is een spirituele zaak die te maken heeft met de essentie van het leven en ik meen dat men dat soort zaken niet kan verkopen. Ik meen dat wanneer men dat te koop aanbiedt men zichzelf verkoopt, dan verkoopt men zijn vrijheid en de kracht van zijn onderricht.'*

Even toch mededelen dat Ātma Muni vindt dat er - voor zover de zakelijke kant niet de belangrijkste kant is - er niets op tegen is dat de leraar goed kan leven, maar wel liefst van giften.

Ātma Muni zit bijna 54 jaar in het bestuur van de Yogafederatie

### Ātma Muni formuleert zijn prioriteiten

*'De federatie kan mij gestolen worden, ik zit hier voor Yoga.*

*Yoga kan mij gestolen worden, ik zit hier voor het doel van Yoga.*

*Want als Yoga geen doel had dan had de praktijk van Yoga geen zin!*

*Het doel van Yoga kan mij gestolen worden, ik zit hier voor de mensen, want als er geen mensen zijn dan had het doel van Yoga geen zin!*

*Het doel van Yoga is om mensen te bevrijden!*

*Yoga doe je 48 uren op de 24! '*

*Op die manier is Yoga elitair, voor een kleine minderheid, omdat het zo veeleisend is.*

Dit alles klonk, voor mij althans, als een pure openbaring, als een pure waarheid!

### Ātma Muni vindt dat alles vrij moet blijven

*'Zolang de organisatie ten dienste staat van Yoga sta ik erachter, maar zodra het een machtsorgaan wordt ben ik ertegen. Moet je zien wat er met de spirituele dimensie van de kerk gebeurd is! Een yogafederatie dient zich te beperken tot een adviserende rol.'*

Het resoneerde compleet in mij. Het voelde zo goed aan.

Zou ik durven zeggen: ik (h)erkende het ...?!

Even ter informatie: mocht ik ooit overwegen mijn opgedane kennis/ervaring te willen delen zal het ongetwijfeld ook op deze vrijwillige basis zijn ☺



### Mijn intakegesprek met Ātma Muni

O.l.v. Ātma Muni Mertens in Mechelen trok mij dus volledig aan. Ik voelde me geroepen... Na een lang intakegesprek met Ātma Muni waarin ik mijn vragen/motivatatie deelde

- Wie ben ik?
- Wat kom ik hier leren?
- Wat is mijn bijdrage in dit leven?
- Hoe word ik een rustiger/beter/goed mens?
- Hoe kan ik in het Nu leven?
- Hoe krijg ik mijn gedachten stil?
- Wat is de zin, het doel van yoga?
- Is Yoga een route naar zelfbevrijding?
- Wat is het ware gelaat van yoga? ...

werd ik 'aangenomen' ☺



### Ātma Muni over het 'les' geven

*'Wie lesgeeft of een centrum leidt is vaak bezig met de yoga van anderen, ten koste van zijn eigen yoga, dit is voor mij een conflict. Ik ervaar het feit dat ik de yoga naar buiten moet brengen ook als een conflict. In de traditie heeft de yogi een uitstraling en zoeken de mensen die van hem willen leren hem op, maar wij hebben dit omgekeerd door zelf de leerlingen te gaan zoeken.'*

### Wat mij betreft

Momenteel is de drang om meer over yoga te weten enkel een persoonlijke behoefte. Het voeden van essentiële vragen. Mijn drijfveer is tijd nemen voor mezelf. Tijd nemen om naar binnen te keren, met als gevolg ...rust...ruimte...stilte...  
Eerst kies ik ervoor om mezelf te begeleiden. Ik zou durven zeggen mezelf te 'helen', mezelf terug te vinden ... mijn ware aard ...weten wie ik ben...

### Iedere dag moeten wij vechten tegen onze eigen duisternis.

Onze eigen logheid. Ja, het is een dagelijkse strijd. Zeg je: "Maar tot wanneer blijft dat duren?" Zolang de mens op aarde komt incarneren, moet hij een lichaam hebben en een lichaam is van nature log en zwaar, het kan niet ontsnappen aan de greep van de materie. De dag waarop de mens definitief zijn banden met de aarde zal verbreken, op het einde van zijn evolutie, zal hij ontsnappen aan die verpletterende druk, aan die duisternis. Maar zolang hij zich op de aarde bevindt, hoeft hij zich geen illusies te maken, er is geen ontkomen aan. Het enige verschil is dat de waarachtige spiritualist, die zich bewust is, blijft vechten en zich vastklampt aan God, aan het licht, de liefde, de hoop, het geloof. Hij bidt, hij mediteert en innerlijk slaagt hij er steeds vaker in om zich te bevrijden van die zwaarte.

### Neem het licht als een innerlijk criterium

Wanneer je mediteert en in een zeer spirituele toestand bent, kun je soms voelen dat alles vanbinnen lichtend wordt, alsof een zon je inwendig verlicht, alsof de lampen zijn aangestoken; je voelt zelfs dat je gezicht licht uitstraalt. Zodra je stijgt naar de hogere graden van de goedheid, de edelmoedigheid, de zachtheid en de zuiverheid, wordt het licht vanbinnen en je merkt het, alles klaart op. Als je je daarentegen

overgeeft aan gevoelens van jaloersheid, egoïsme of begeerte, is het zelfs niet nodig dat je in een spiegel kijkt om je daarvan rekenschap te geven: je voelt fysiek de duisternis op je gezicht.

#### Wanneer ik op de juiste golflengte sta

Bij de juiste innerlijke instelling, (de juiste bhāva ontwikkel) gaan mijn ogen, mijn oren en mijn hart open. Dan leer ik zien met het omgekeerde oog. Een omkering (beking) meemaken die mij leert van buiten naar binnen te gaan i.p.v. van binnen naar buiten. In de wereld zijn en niet van de wereld zijn. Er gewoon ... Zijn, niets meer...

#### De studie van ...

De studie van de alchemie, de magie, de astrologie en de Kabbala kan je helpen om vlugger vooruit te gaan op de weg van de evolutie en om diep door te dringen in de betekenis van de grootste mysteries. Maar om deze wetenschappen goed te begrijpen, moet men ze eerst bestuderen in de mens, in de bezigheden van het dagelijks leven. Want in de voeding vindt men de alchemie terug, in de ademhaling de astrologie, in het woord en het gebaar de magie, en in de gedachte de Kabbala. ` Leer dus eten, ademen, bewegen, spreken en denken zoals het hoort, en zo zul je de basis bezitten van deze vier fundamentele wetenschappen. Men moet niet proberen de esoterische wetenschap te benaderen door ze van het leven af te scheiden.

#### Je moet leren leven in de wereld

Leven in de wereld en er relaties mee onderhouden, maar ondertussen toch het belangrijkste op de eerste plaats zetten: de ziel en de geest. Al naargelang de manier waarop iedereen zijn innerlijk leven verzoent met zijn leven in de wereld, geeft hij blijk van intelligentie, liefde en wilskracht, en niets is moeilijker. Voor de ene bestaat de verleiding erin zich in het materiële leven te storten en het leven van de geest te vergeten en voor de andere telt alleen het leven van de geest en hij vergeet het materiële leven. Maar er bestaat een derde oplossing, die ieder voor zich moet vinden, want iedere situatie is uniek. Wie zich gedreven voelt om een gezin te stichten, kan het vraagstuk niet oplossen op dezelfde manier als wie verkiest om celibatair te blijven. Wie behoefte heeft aan veel lichamelijke activiteit, kan niet hetzelfde leven leiden als degene die meditatief of contemplatief van aard is. Je zult zeggen: "Maar kan men dan aan niemand een voorbeeld nemen?" Toch wel, voor de grote lijnen, maar niet voor de details. Ieder heeft zijn weg, zijn opdracht, en zelfs als je je Meester als model neemt, moet je je nog altijd ontwikkelen volgens je eigen natuur. "

#### Ik gun mezelf er te mogen zijn

Er zijn zoals ik ben en probeer dit zonder verwachtingen en oordelen te doen. Mezelf begeleiden op een serene, dankbare, liefdevolle, geweldloze en positieve manier. Groeien naar bewustwording... wat een uitdaging ☺ wat een verademing.

#### Yoga is intensief spiritueel

Hier passen enkele verduidelijkingen: Spiritualiteit is niet hetzelfde als godsdienstig. Dit laatste berust meestal, op geloof aan dogmatische leerstellingen die verschillen van godsdienst tot godsdienst terwijl spiritualiteit universeel en inherent is.

Mystici van alle religies en mystici zonder religie spreken dezelfde 'taal'.  
Spiritualiteit en Mystiek zijn door en door realistisch en nuchter en allesbehalve  
'zweverig'...zoals velen denken.  
Deze innerlijke omwenteling brengt een omkering teweeg (de ware betekenis van  
'beking') die van een mens een Mens maakt

#### Het doel van Yoga is moksha of ook kaivalya

- het eerste betekent 'bevrijding uit de onwetendheid over het Zelf '  
Verlossing van geboorte en dood
- het tweede 'absolute éénheid' of ook 'gelukzaligheid'.  
Rusten in zijn Essentiële aard.

Dit doel bereiken vergt een ononderbroken, toegewijde inspanning, voortgezet over  
een lange tijd. Het is een voortdurend verdiepen via de weg van meditatie die leidt  
naar bewustzijnsverdiepingen -verbreding. Het betreft een voortdurend purificatie-  
of zuiveringsproces, waarbij onze persoonlijkheid een grondige verandering  
ondergaat. Waardoor we goedheid, vriendelijkheid en vertrouwen ontwikkelen en  
waardoor we 'Mens' worden (Yama en Niyama). Daardoor bereiken we de juiste  
innerlijke instelling of omgeving (de juiste bhāva) zonder dewelke de toestand van  
bevrijding of één-zijn niet bereikt kan worden.

#### De feiten van de hogere yoga

zijn noch te bewijzen noch te demonstreren. Ze beroepen zich op de intuïtie en niet op  
het intellect. Daarom zegt men dat de lln. er goed aan doet om zicht te beperken tot  
de fundamentele boekwerken om verwarring en frustratie te vermijden.  
De Weg hiernaartoe is beschreven in drie klassieke werken die meer dan tweeduizend  
jaar oud zijn: de 'Yoga Sūtra' van Patañjali, de 'Bhagavad Gītā' en ook in de 'Christelijke  
'evangelien'. De Gītā en de sūtra's zijn van ongeëvenaard belang voor de Yogi, die in  
wezen een waarheidszoeker is, een ontdekkingsreiziger op weg naar zijn diepste  
wezen, zijn diepste Zelf.  
Zij treden naar voren als het meest gezaghebbende en bruikbare boeken.

*"Hij wiens denken vrij is van onrust  
en bezorgdheid in leed en smart,  
onberoerd in vreugde en genot,  
hij die vrij is van hartstocht,  
vrees en toorn,  
hij wordt een **Muni** (wijze)  
stabiel van denken, genoemd."*

*BG.h2. 56*

#### Beoefen ik yoga als houvast of als vlucht

Een vlucht of hobby is het yogapad zeker niet, een houvast kan het zonder twijfel zijn.  
Mahātmā Gandhi zegt over de Bhagavad Gītā:  
'Uit de Bhagavad Gītā put ik voortdurend troost die ik nergens anders kan vinden.'

*Een willekeurig gekozen tekst laat me in de meest tragische omstandigheden weer lachen, en als deze omstandigheden geen uitwisbare sporen in me hebben achtergelaten heb ik dit te danken aan het onderricht van de Bhagavad Gītā'*  
Hier ben ik het volledig met eens ☺ dit is eveneens mijn waarheid geworden.

Houvast geeft yoga zeker

maar geen houvast vanuit wanhoop en reddeloosheid. Yoga geeft een houvast omdat het een uitgestippeld pad is dat ik kan volgen. Richtlijnen hoe het leven gezien en ervaren kan worden. Ik, de toeschouwer, aanschouw de wereld en neem waar.

In de wereld zijn en niet van de wereld!

Observeren zonder te oordelen. Mijn bewustzijn neemt waar met de middelen zoals verstand, ego, mind, zintuigen en lichaam. Zolang ik deze instrumenten aanzie als enkel en alleen instrumenten zijn er minder verlangens naar de wereld. Vervolgens is er amper gehechtheid naar de wereld en word ik verankerd in mijn Ware Zelf. Daar waar noch lijden noch genieten is. Daar waar ik vrij ben van dualiteit. Naar binnen keren geeft geen enkele vluchtroute. Naar binnen keren geeft een innige relatie met het Hogere, buiten tijd en ruimte.

Yoga is praktijk!

Met theorie en denkwijze is men niets. Zonder prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇa en Dhyāna komt men nergens.

Meditatie is uiteindelijke dé weg

*'De yogi, ze (de zinnen) alle onder controle hebbend, moet zitten...'*

Ik verlang deze reis te maken. Ik maak deze reis. Ik bepaal zelf mijn persoonlijke intentie van een 'vrij' mens te Zijn ☺ Het goed nieuws is dat dit geheel in mijn eigen gedachten en handen ligt. Ik ben de schepper van mijn eigen leven ☺ Meer dan ooit besef ik dat ik verantwoordelijk ben voor mezelf... wat een geruststelling! Wat een macht ☺ Het innerlijk beseffen van mijn 'Werkelijke Zelf' is het mooiste geschenk dat ik mezelf kan geven.

### Wat is mijn doel in dit leven

De beste vraag die ik mezelf kan stellen is :

*'Wat wil het leven van mij en niet wat wil ik van het leven?'*

Zo kom ik tot het besef dat het leven mij leeft en ik niet het leven!

Zo kom ik tot het besef dat ik slechts een instrument ben waardoor God zijn werken doet!

Het leven is de danser en ik ben de dans!

Wat een openbaring!

Niet alles komt op zijn plaats; wel alles IS op zijn plaats.

### Je leven heeft een doel in deze wereld

het uiterlijke doel

Het uiterlijke doel draait om 'doen' en dat varieert van persoon tot persoon.

Dat doel is onstabiel, relatief en vergankelijk.

Leven in de wereld der verschijnselen. 'Hebben' als prioriteit ipv van 'Zijn'

Onze Westerse materialistische mentaliteit scherpt onze ik-gerichtheid voortdurend aan, door altijd de nadruk te leggen op 'hebben'. Van kleins af aan wordt ons ingeprent dat we ons best moeten doen op school. Dit door het kind te belonen of

straffen naargelang zijn schoolse prestaties. Dit dikwijls ten koste van het ontwikkelen van natuurlijke talenten (svadharma) in het kind. Namelijk die talenten, die het kind graag doet, die hem of haar goed liggen. De redenering ligt in het feit dat een 'goed' diploma een hoger loon betekend.

'Onze zoon is dokter, advocaat, ingenieur of bedrijfsleider is iets waar de ouders graag mee uitpakken. Dit betekent meer inkomsten, meer mogelijkheden om allerlei te kunnen kopen, te consumeren, te 'hebben'. Ben je dan gelukkig?!

Deze mentaliteit leidt veelal tot onnodige stress, wrevel en ontevredenheid. We zijn door die prestatiedrang niet meer in ons natuurlijk doen. Voor we het goed beseffen zitten we in een vicieuze cirkel van snel hollen van hier naar daar. Om wat? Om 'meer' te hebben.

En als dit meer hebben ons echt gelukkiger zou maken, zouden we het nog kunnen motiveren. Maar als we realistisch zijn, stellen we vast dat deze drang naar hebben en nog meer willen hebben ons uit ons natuurlijk evenwicht brengt, ons stress en onrust brengt.

Die hebberigheid leidt ons naar veel pijn en lijden, brengt ons verder weg van echt gelukkig zijn.

#### Het innerlijke doel

Je leven heeft ook een doel voorbij deze wereld.

Het innerlijke doel is gelinkt aan het Zijn, aan het ontwaken uit deze 'realiteit'

Het wakker worden uit deze 'wereld der verschijnselen'. (WderV)

Niet wat je 'doet', maar...wat je 'bent' is belangrijk!

#### Ik kan niets doen om te ontwaken.

Ik kan alleen getuige zijn, zonder een concept van ontwaken toe te voegen aan mijn denken. Het is openstaan en ruimte maken. Doen met vrede wat ik moet doen in elke situatie, zonder me ermee te identificeren. Een levensopdracht!

#### Aan jou de keuze

Zoek naar geluk dat blijvend is. Dat voldoening blijft geven. En een geluk dat je met anderen kan delen en uitstralen naar anderen toe. Voedt de innerlijke drang naar Zijn zonder meer. Stap uit het circus... stap uit de wereld der verschijnselen...

#### Ga op zoek via een andere weg

Namelijk de 'innerlijke weg' de weg van verstillings, een weg van onthechten, de waangedachten loslaten.

Hierbij biedt yoga ons tal van technieken en hulpmiddelen aan.

#### Besluit

De oppervlakkige indruk van meer of veel te hebben en daardoor gelukkiger te zijn is een waanbeeld. Deze waan van gelukkiger te zijn dan de gewone man wordt vroeg of laat duidelijk en ook een pijnlijke realiteit. Zeker als je dichterbij het einde van het aardse leven komt. Hoe dichterbij dit einde, hoe duidelijker dat wordt. Dat we dit alles moeten afgeven, al onze bezittingen en zelfs ons leven. Dat kapitaal waarvoor je gans je leven voortdurend hebt ingezet, gezwoegd en gezweet moet je uiteindelijk afgeven.

Het is de opdracht van ons zijn hier op deze aarde.

Het is mijn opdracht hier op deze aarde.

### De wijsheid van het Universum

Het Universum regelt alles, zijn macht en invloed zijn oneindig. Het werkt onmerkbaar maar onvermoeibaar en alles zal ten goede keren voor hen die in hun leven plaats hebben gemaakt voor een subliem ideaal van Schoonheid en Liefde, voor de komst van het Koninkrijk van God en de broederschap in de wereld. Eigenlijk mist de mens vaak voldoende zelfvertrouwen en dus ook vertrouwen in de medemens en zeker vertrouwen in de wijsheid van het universum. Elk gevoel van tekort wijst daarop. Elk gevoel van angst wijst daarop. Veel mensen zitten nog in de greep van de angst. De angst voor tekort, de angst voor de medemens, de angst voor de kracht van de natuur, de angst voor de evolutie van de aarde, eigenlijk de angst van vernietigd te zullen worden; de doodsangst.

### Het is een uiting van een totaal gebrek aan vertrouwen

in de wijsheid van het universum of van God of hoe men het ook wil noemen. Dit gebrek weerspiegelt tegelijkertijd een gebrek in het eigen kunnen, de eigen kracht en de eigen mogelijkheden. Het is een tendens die ingaat tegen de universele wetmatigheid dat alles continu groeit in bewustzijn en dus per definitie verandert en niet ten kwade, maar ook niet zoals we het verwachten, omdat wat we verwachten beperkt is door ons huidige bewustzijn. Eigenlijk zijn al onze angsten zoals gezegd te herleiden tot 'angst voor de dood'. Maar de dood bestaat niet echt. Dit vraagt wel bewustzijn van het feit dat we er altijd geweest zijn, er altijd zullen zijn en dat er niets is dat ons echt kan vernietigen. Wel kan en zal ons tijdelijke zogenaamde leven op aarde op een gegeven ogenblik stoppen. Maar dat is enkel een teken van overgang naar andere werelden, van waaruit we weer ergens zullen reïncarneren als dat voor onze groei nodig is.

### Loslaten is de boodschap

zelfs bereid zijn het leven op aarde los te laten, het is nodig om echt te kunnen gaan leven, maar dat is allesbehalve evident, en op het eerste zicht misschien zelfs niet direct logisch.

Maar leven is immers niets anders dan een continu proces van verbinden, integreren en dan loslaten. Met het loslaten hebben we vaak problemen, en dan kiezen we er eigenlijk voor om veel mee te slepen, wat ons leven heel vermoeiend maakt en het gevoel geeft dat we niet vooruit raken.

### Als we durven loslaten

dan brengen we onszelf naar de bevrijding. Terwijl als we vasthouden en niet onthechten een bepaalde vorm van pijn creëren. Onthechten wil dus ook zeggen handelen zonder er een beloning voor te verwachten. Doen met de juiste instelling van inzet en overgave, zonder verwachtingen te stellen naar een gericht resultaat, naar de vruchten van uw werk... dit noemt men karmaloos handelen. Gehechtheid voert ons tot slaaf in deze wereld.

### Het ons gunnen om los te laten

alles los te laten - en dus ook ons verleden los te laten - dan komen we in vredevolle wereld terecht, waar niets moet, waar het verleden voorbij is, er waarin paradoxaal genoeg, ineens veel meer - om niet te zeggen alles - mogelijk wordt.

Het vasthouden is tot hier toe het fundament van alle problemen, maar of we daarnaar willen kijken of we willen aanvaarden en of we echt willen en kunnen loslaten is een hele goede vraag.

Voorwaarde is wel dat we ons dat moeten kunnen gunnen, wat ook niet altijd zo evident is.

Maar de wijsheid voor geluk zit al in jezelf. Wees aandachtig voor de dingen om je heen. Dan komt er een dag dat je verandering voelt.

Door yoga voel ik mij verbonden, met mezelf maar ook met de mensen om mij heen.

### Overgave

Maar we hebben de neiging als gewone mensen om de essentie te vergeten waar het allemaal uit voortkomt, en te kijken naar de afwijkingen en disharmoniën. De voorvallen, de gebeurtenissen. En daar al onze aandacht aan te schenken. Nee, je moet een gebeurtenis zien binnen het kader van oorzaak en gevolg, in een rijtje van stromingen. Dat is overgave. Op deze manier de zaken bekijken, is gewoon aanvoelen: Hé, dit zal zo gebeuren. Je schrikt er niet eens meer van dat dingen optreden. Want je voelt het aan. Je bent ingetuned op het Goddelijke/het totale/het universum. Je stroomt mee. En je hebt helemaal geen problemen meer. Want het is zo vanzelfsprekend, zo normaal geworden. Je snapt alleen niet hoe andere mensen zich kunnen laten strikken in de illusie/materie/emoties/gedachten.

### God heeft in de mens de mogelijkheid gelegd om vooruit te gaan

om zelfs te worden zoals Hem. Helaas cultiveren de meeste mensen een betreurenswaardige mentaliteit die hen belet deze mogelijkheid te benutten: zij zijn als het ware door chloroform bedwelmd. Nochtans is niemand absoluut beperkt, zelfs de meest beperkte schepselen bezitten de mogelijkheid om zichzelf te overtreffen. En als ze nu eens hun blik en hun gedachten op God zouden richten, zouden ze zich rekenschap geven van hun mogelijkheden. Natuurlijk hangt alles af van het gebied waarop men z'n verlangens richt. Als het belangrijkste voor jou zich bevindt op materieel gebied, in het succes, het geld en plezier, en als er in je hoofd geen enkele plaats overblijft voor spirituele waarden, kan je geen enkele vooruitgang boeken. Maar wanneer een mens in zijn leven de eerste plaats toekent aan de liefde, de schoonheid en de geest, zonder zich te bekommeren om de vraag of hij rijk of arm zal zijn, goed gekleed of in lompen, geëerd of bespot zal worden, dan is alles voor hem mogelijk!

### De meeste mensen zijn gewend

om enkel te rekenen op elementen die zich buiten hen bevinden: apparaten, machines, geneesmiddelen... Zij denken er niet vaak aan om de gaven en vermogens die de Schepper in hen gelegd heeft, te benutten. En zelfs als zij een Meester ontmoeten, nemen zij precies dezelfde houding aan. In plaats van hun spirituele vermogens te leren ontwikkelen dankzij hem, rekenen zij meestal op hun Meester om alles in hun plaats te doen.

De Meester moet hen onderrichten, zuiveren, genezen, oplossingen vinden voor al hun problemen, hen rijk en gelukkig maken. Ja, deze houding om alles van buitenaf te verwachten, is zo verspreid dat zelfs spiritualisten ze hebben aangenomen. In een Meester zoeken zij een brave ziel die hen komt helpen en redden en die vooral hun

lasten op zijn schouders neemt. Welja, een ezel, wat dacht je ! Analyseer jezelf en je zal zien dat het waar is...

### Mijn leuze luidt

‘Buig voor wat het leven in aanbieding heeft zegt de Liefde...’

Mijn overtuiging luidt dat de kosmos het goed voor heeft met mij, zelfs als ik dat niet onmiddellijk elke keer zo ervaar...Buigen maakt mij ontvankelijk; dit maakt het ‘helen’ mogelijk.

### Noteer het grote verschil

althans zo ervaar ik het, tussen buigen voor wat het ‘is’ en buigen voor wat de ‘Liefde’ in aanbieding heeft ... Het is sowieso het Leven/Liefde dat beslist ... Niets is toeval...alles heeft zijn betekenis, zijn symboliek, zijn boodschap ... Als je dat (h)erkent kan je het leven ‘spelen’, spelenderwijze door het leven gaan met een open houding, met de glimlach...én met dankbaarheid... dan pas is ‘groeien in wijsheid’ mogelijk.

### Weet dat alles van voorbijgaande aard is

Zowel aangename als onaangename momenten zijn van voorbijgaande aard. Het is onmogelijk om alleen vreugde te beleven. Zowel vreugde als leed i.v.m. de zintuigen zijn allebei een bron van lijden. Vreugde en leed zijn tijdelijk, alles verandert, niets blijft. Vreugde en leed domineren ons leven (ups en downs). Ze zijn continu aanwezig  
Er is

Verandering, angst, ongerustheid  
om te verliezen wat men heeft

Tendensen, indrukken, gewoontes  
doorbreken van patronen vormen een conflict. Vraagt een voortdurende aanpassing

Conflict tussen de guna's  
(de 3 vibraties van de materie) en de vṛtti's: natuurlijke tendensen (overheersende guna's) en de toestand van het denken.

### Het basisprobleem van willen hebben is het verlangen

Verlangens op zich zijn niet fout: gesublimeerd verlangen is bhakti, zonder bhakti kan er nooit kennis, weten zijn van je Ware Aard.

Maak dus een keuze om het verlangen te richten naar vergankelijke dingen (onwenselijk verlangen) of te richten naar de dingen die onveranderlijk zijn (wenselijk verlangen).

### We gaan op 2 manieren om met verlangen (kāma)

Als het verlangen niet vervuld is  
is er een reactie van emotionele weerstand: een emotie van frustratie of woede (krodha) wat jaloersheid (mātsarya) kan opwekken, want iemand anders heeft iets wat jij niet hebt, iets waar jij naar verlangt.



Als het verlangen wel wordt vervuld  
is er een emotionele aantrekkingskracht: dan kan er trots zijn (madā) en er komt  
gehechtheid (moha). Met het gevolg dat men nog meer wil, men wordt gulzig (lobha)  
krijgt de smaak te pakken van het verzamelen, hebberig zijn ...

### In beide gevallen veroorzaakt het verlangen een aantal emoties

Bij het vervullen van het verlangen zelfs meer dan bij het niet vervullen. Emotie is een  
kracht, een storm, iets dat beweging brengt in citta vṛtti.

Richt je je verlangen naar de bron van je bestaan. Dus het verlangen om kennis over  
de ware aard, de realiteit van het bestaan te verkrijgen.

Het verlangen is de drijfveer om je te binden of te verlossen.

### 2 manieren om verlangen kāma te voeden, wenselijk of onwenselijk

Zoals ik reeds schreef zijn verlangens op zich niet fout: gesublimeerd verlangen is  
bhakti, zonder bhakti kan er nooit kennis, weten zijn van je ware aard. Maak dus een  
keuze het verlangen te richten naar vergankelijke dingen (onwenselijk verlangen) of  
te richten naar de dingen die onveranderlijk zijn (wenselijk verlangen).

#### Vergankelijke dingen

In het eerste geval stort je je in je ongeluk want:

- het verlangen wordt niet vervuld, dan duikt de emotie van frustratie of woede,  
krodha, op. Er is sprake van jaloezie of mātsarya als iemand anders iets heeft dat  
men zelf wil.

- het verlangen wordt wel vervuld, dan is er de emotie van trots of madā: we hebben  
wat anderen niet hebben. Omdat je krijgt waar je naar verlangd hebt, komt er  
gehechtheid of moha. Daarna volgt de gulzigheid of lobha: je wil meer.

Het basisprobleem van willen 'hebben' is het verlangen.

#### Onveranderlijke dingen

In het tweede geval richt je je verlangen naar de Bron van je bestaan.

Enkel verlangen naar 'een beter mens' worden in 'dit leven' wijst op een beperking.

Verlang om kennis over de ware aard, de realiteit van het bestaan te verkrijgen.

Zo wordt het verlangen een drijfveer om me te binden of te verlossen.

Aan jou de keuze...

### Zijn ipv hebben

Ondervraag een zakenman, die fortuin gemaakt heeft. Geloof je echt dat hij je zal  
vertellen dat hij gelukkig is? Niets is minder zeker. Hij zal klagen dat hij overspannen  
is, dat zijn vrouw van zijn afwezigheid gebruik maakt om hem te bedriegen, dat zijn  
zoon onbekwaam is, dat zijn arbeiders lui en hebberig zijn, dat zijn aandelen op de beurs  
gezakt zijn, dat hij door zijn concurrenten dreigt geruïneerd te worden, enz. Je luistert  
ernaar en na enige tijd voel je je al even overbelast als hij. Ondanks al zijn bezittingen,  
zal hij je nooit kunnen laten voelen hoe mooi het leven is, want hij leeft met de schrik  
alles te verliezen... Zoals je ziet zal hij je dus niet alleen niets geven, omdat hij steeds  
angst heeft te verliezen wat hij bezit, maar bovendien zal hij je vrede, je  
levensvreugde afnemen. Zolang de mensen zoveel belang blijven hechten aan het  
bezit van goederen, auto's, huizen, gronden, gegeerde postjes,... zullen zij nooit  
ophouden met elkaar in conflict te komen. Want al wat men kan verwerven op

materieel gebied is beperkt qua aantal, en het is onmogelijk dat heel de wereld in overvloed kan zwemmen. Dat betekent niet dat iedereen niet gelukkig kan zijn, toch wel, maar het geluk ligt niet in de weelde. Terwijl een man, die gewerkt heeft om spirituele rijkdom te verwerven, gelooft dat deze rijkdom onuitputtelijk is en dat niemand hem deze kan afhandig maken. Hij zal dus altijd klaarstaan om ook jou ervan te laten genieten. Dankzij hem zal je beschikken over de beste methodes, de beste remedies om je evenwicht te vinden, om de schoonheid en de zin van het leven te proeven, in welke omstandigheden je ook verkeert."

Zeer weinig materiële goederen volstaan reeds om het geluk te vinden, op voorwaarde dat de mens begrijpt dat hij een werk moet doen om zijn behoeften te richten op het psychische vlak, en nog hoger op het spirituele vlak, waar de mogelijkheden onbeperkt zijn. Daar kan iedereen eten en drinken zoveel hij verlangt, zonder in conflict te komen met zijn burens, of te moeten vrezen dat men hem komt beroven van hetgeen hij verworven heeft

### Blijf geen illusies en dromen achternalopen

Het geheel van onvolledige en foutieve informatie noemen we onze conditionering. Jezelf als persoon is een voorstelling van concepten, van gedachten, van denkbeelden. Blijf geen illusies en dromen achternalopen daardoor verwerf je het hoogste geluk. Als je tevreden bent met wat je op dit moment hebt en hoe het leven zich aandient ben je in balans. Voor mij is Śāntoṣa (tevredenheid) een belangrijke oefening in mijn dagelijks leven. Niettegenstaande een lastige, vooral in tijden van 'zogezegde' tegenslag.

Afgelopen maanden heb ik Śāntoṣa op vele momenten aangeroepen. Gevoeld of ik tevreden kon zijn met hetgeen dat zich op dat moment aandeed. Er waren momenten dat ik echt in het Nu was en ontving dat dat hetgeen was wat er was. Zo rustgevend is dit ...We moeten onze instellingen purifiëren, als het ware zuiveren. Ieder voor zich op zijn manier, op zijn ritme, naargelang zijn inzichten groeien.

### Het gaat om acceptatie

dat het leven zich aandient zonder dat je daar altijd invloed op kan uitoefenen. De enige invloed die je kan hebben is je keuze om het te ontvangen of niet. Wat overigens niet betekent dat je achterover gaat zitten en passief alles op je af laat komen.

Hier schreef Hein Stufkens, een Nederlands filosoof, dichter, schrijver en zenleraar een gedicht over de definitie van gelijkmoedigheid, oh zo mooi geïllustreerd ☺

Maak mijn hart een oase van stilte,  
maak mijn lichaam een tempel van rust,  
maak mijn geest een onbeschreven blad.  
Maak mijn mond zonder oordeel,  
maak mijn ogen onthecht,  
maak mijn oren tot horen bereid.  
dat ik leer staan met lege handen.  
Dat ik mag aanvaarden wat is,  
mag vertrouwen wat komt,

mag loslaten wat was,  
op adem mag komen ieder moment.  
Alles begrijpend ben ik wijs,  
niets grijpend ben ik liefde,  
niets bezittend ben ik vrij,  
niets waarmakend ben ik waar.  
Toon mij het gezicht van voor ik begon.  
Maak mij één met alles, één met allen,  
één met de Bron

### Enkel vereniging met God is gelukzaligheid

(Ānanda). We zijn het eenheidsbesef verloren. We voelen dat er een gemis is en dit gemis trachten we te stillen maar op de verkeerde manier. Rāga (vreugde) is bevrediging van het ego.

### De stem van God

Het is nutteloos te streven naar grote spirituele realisaties, zolang je er niet in slaagt de luidruchtige en ordeloze stroom van je gedachten en gevoelens te stoppen. Want juist zij verhinderen dat echte stilte zich in jou vestigt, stilte die alles herstelt, bedaart en harmoniseert...

Wanneer je erin geslaagd bent om deze stilte te realiseren, verleen je onmerkbaar aan al wat je doet een ritme, een zekere gratie. Je beweegt, je raakt dingen aan en het is net alsof alles in jou één en al dans en muziek is. Die harmonieuze beweging wordt overgedragen aan al de cellen van je organisme en doet je goed. Maar bovendien werkt zij heilzaam voor alle mensen die je omringen: zij voelen zich opgelucht, bevrijd, verlicht en daarna krijgen zij zin om te trachten deze gewaarwordingen die zij bij jou hadden, opnieuw te beleven."

### Hoe vaak nemen het hart en het intellect standpunten in

als weeg- en meetinstrumenten die defect en ontregeld zijn! Daarom maken de mensen zoveel beoordelingsfouten en gedragen ze zich verkeerd. Ze overtreden de goddelijke wetten en door deze te overtreden, berokkenen ze niet alleen zichzelf kwaad, maar ook de anderen. Bijgevolg kunnen ze elkaar niet begrijpen en houden ze niet op met elkaar in aanvaring te komen.

Toch zijn mensen niet gedoemd om elkaar voor altijd te bestrijden. God heeft hen geschapen om overeen te komen en in harmonie samen te leven. Er bestaat een top in hen, hun hoger Zelf, en het is naar die top dat ze zich elke dag moeten richten om de taal van de liefde, de wijsheid en de waarheid, die de universele taal is, te leren. Wanneer ze zullen aanvaarden om deze taal te leren, zullen ze de taal van God beginnen te begrijpen en zullen ze ook elkaar begrijpen.

Denken is in de eerste plaats in staat zijn zich te bevrijden van de dagelijkse zorgen, om zich onzelfzuchtig te kunnen concentreren op een onderwerp van filosofische of spirituele aard. Denken moet ons helpen om vooruit te gaan op de weg van het begrip van het menselijk wezen, het universum, God Zelf. En dit begrip wordt niet verkregen door het lezen van boeken of door discussies. Het is in de stilte dat de

onheuglijke kennis die in het diepst van onszelf besloten ligt, langzamerhand tot ons bewustzijn doordringt."

Over stilte gesproken, begrijp de stilte als een absolute voorwaarde voor het waarachtige woord, de waarachtige openbaringen. In de stilte voel je geleidelijk boodschappen naar je toekomen, een stem die begint te spreken. Deze stem verwittigt je, leidt je en beschermt je ... Als je ze niet hoort, maak je te veel lawaai, niet alleen op lichamelijk vlak, maar ook met je gedachten en gevoelens. Opdat deze stem je zou toespreken, moet je het vanbinnen stil maken. Men noemt deze stem soms 'de stem van de stilte', en sommige boeken over oosterse wijsheid dragen zelfs deze titel.

Wanneer de yogi erin slaagt om alles vanbinnen rustig te maken en om zelfs zijn denken stil te leggen - want de gedachte maakt in haar beweging ook lawaai - dan hoort hij de stem van de stilte, die de stem van God zelf is.

#### Lawaai houdt de mens vast. Jezus zei:

"Wanneer jullie bidden, ga dan in je kamer, sluit de deur en bid tot je Vader die in het verborgene is." Die verborgen kamer waarover Jezus sprak, is een symbool met grote diepte. Veronderstel dat je op straat bent en wilt spreken met een vriend die zich in een andere stad bevindt... dat was vroeger onmogelijk. Om met hem te praten, moest je destijds in een telefooncel gaan: op het toestel kon je een nummer draaien en de verbinding kwam tot stand. Als je niet in de cel ging, mocht je zoveel praten of roepen als je wilde, je vriend zou je niet kunnen horen.

Net zoals een telefooncel is die verborgen kamer, waarover Jezus sprak, uitgerust met allerlei toestellen, die je in staat stellen om in verbinding te komen met de Hemel. Zodra je in een telefooncel bent, sluit je de deur om beter te kunnen luisteren en spreken in stilte. Op dezelfde manier bestaat er in jezelf een heel stille plek, waarvan je de deur moet sluiten als je er binnengaat. De deur sluiten wil zeggen geen gedachten en verlangens laten binnendringen die vreemd zijn aan het gebed... Op dat ogenblik kun je een vraag richten tot de Hemel en zul je een antwoord krijgen.

#### De lagere psychische gebieden:

het belet ons om binnen te gaan in die subtiele wereld waar de beweging gemakkelijker wordt, de visie klaarder, de gedachte vindingrijker. Uiteraard is het geluid een uitdrukking van het leven, maar niet van de hogere graden van het leven; het openbaart eerder een onvolkomenheid in de constructie of de werking van de wezens en de dingen. Een machine die allerlei geluiden begint te maken, vertoont gebreken.

#### De pijn is op zich ook een geluid

dat ons verwittigt dat er zaken mislopen in onze organen. In een gezond lichaam werken de organen in stilte. Het spreekt vanzelf dat zij zich uitdrukken omdat zij levend zijn, maar zij drukken zich uit zonder lawaai. De stilte is het teken dat alles correct functioneert in het organisme.

Stilte is de taal van God en al het andere is een slechte vertaling. Om kleine, rustige dingen op te merken moet je stil zijn van binnen. Wees stil, kijk en luister. Wees

tegenwoordig. In de stilte schuilt de grootste kracht. Hier is een hoge mate van alertheid voor nodig. Stilte brengt ons bij de vormloze, tijdloze dimensie in onszelf. Het is dat wat boven het denken en het ego staat. Als je stil bent, kan je zijn wie je bent en dat is meer dan de vorm, meer dan het bestaan in de tijd. Het is bewust, ongeconditioneerd zijn, vormloos en eeuwig. Alleen als we van binnen stil genoeg zijn en het rumoer van het denken tot rust komt, kunnen we gaan zien dat er een verborgen harmonie is, iets heiligs. Een hogere orde waarin alles op zijn plaats is en niet anders kan zijn dan het is.

Omraam Mikhaël Aïvanhov zegt:

*'Iemand komt me raad vragen voor zijn gezondheid: hij heeft alle dokters geraadpleegd, alle medicijnen geprobeerd, maar er treedt geen enkele verbetering op.*

*Ik zeg hem: "Aangezien je alles geprobeerd hebt en niets helpt, moet je eens een remedie proberen, waaraan je niet gedacht hebt. Breng je iedere dag in harmonie met de sublieme schepselen van het universum, en zeg hen:*

*"Ik hou van jullie, ik kom met jullie overeen, ik wens de wil van God te volbrengen..."*  
*En langzamerhand zal je een verbetering voelen. Mensen zijn ziek omdat zij iets verstoord hebben in de innerlijke orde die de natuur in hen heeft aangebracht. En daarom krijgen zij lessen: om te leren de harmonie te herstellen. Want heel het universum zingt deze harmonie en wie haar niet eerbiedigt, wordt gebroken. '*

### Het stil maken

betekent in zekere zin zichzelf leegmaken, en in die leegte ontvangt men de volheid. Ja, want in feite bestaat er geen leegte. Giet het water uit een fles, en de lucht stroomt erin. Trek de lucht eruit, en de ether komt erin... Telkens als men leegte probeert te scheppen, wordt de materie vervangen door een subtielere materie. Wanneer men er dus in slaagt om de lagere gedachten, gevoelens en verlangens te verwijderen, gebeurt hetzelfde: het licht van de geest valt binnen en op dat ogenblik ' ziet men en weet men. '

### Hoe herken je een echt impuls, een echt signaal van het zelf of Ātman?

Er zit geen dualiteit in. Het heeft niets te maken met rede en staat er dan ook dikwijls haaks op. Het is een sterke neiging, een drang, die jouw leven in een bepaalde richting stuwt.

Het is geen begeerte meer, maar een diepe innerlijke kracht.

Ātman is ook het innerlijke stemmetje, je geweten. Als je er geen gehoor aan geeft, wat meestal het geval is – omdat je vanuit je verstand functioneert, gaat het mis.

Maar op het moment dat je er wel naar luistert en naar handelt, is het net alsof alles op wieltjes loopt.

### Vertragen hoe doe je dat?

Wanneer je iemand vraagt 'Hoe gaat het?' is het antwoord heel vaak:

Druk-druk... Doen-doen... Denken-denken...

Natuurlijk is er niets mis met een beetje tempo en gedachten om zo tot oplossingen te komen...een doel te bereiken. Het is heel menselijk dat we willen 'doen' en

afleiding zoeken, dat we het moeilijk vinden om alleen maar te 'zijn' en ons niet te laten sturen door onze gedachten.

We willen zo graag geloven dat we het leven beter maken door meer te 'doen' i.p.v. te 'zijn'.

We staan altijd 'aan'! Maar het is ontzettend heilzaam om af en toe eens helemaal 'uit' te staan.

Uitrusten doen we pas als we klaar zijn. Maar 'klaar' zijn we nooit! De TGV van het leven...! Het leven wordt niet beter als je gas blijft geven. Laat het gas los.

Ga langzamer en voel je gelukkiger. Tegenwoordig voelt iedereen zich verplicht om zich af te jagen en zich uit te putten omdat men altijd maar meer moet/wil produceren om meer en meer te verkopen en om meer en meer te kunnen/willen kopen...

Naar het schijnt is dat nodig/goed voor de economie! Het belang van de economie?! Die zogezegde 'economie' die verspilt, vernielt, vervuult, verkwist, vervreemd...vervreemd van je ware Zelf...Is dát een economie in de ware zin van het woord?

Heel die opgedreven activiteit, heel die productie en consumptie brengt een enorme vervuiling met zich mee. Vergiftiging van de atmosfeer, de natuur, de zeeën, de bossen, het water, de dieren, het voedsel... en zoveel meer...met als gevolg: uitputting van Moeder Aarde.... én onszelf!

Depressie en burn-out vormen momenteel de grootste bedreigingen voor onze gezondheid wereldwijd. Chronische stress is een wereldwijde epidemie geworden!

#### Mijn mate van 'druk zijn'

Het kan nuttig zijn jezelf af te vragen of jouw mate van druk zijn ook lekker voelt?!

Je afvragen: is dat écht wat ik wil?! Moet dit?! Wat met macht en geld? Kan ik 'gelukkig zijn' kopen? Ergens voel je dat er iets niet klopt...

Goede vragen om even bij stil te staan! Maar... je 'hebt' geen tijd, je 'neemt' duidelijk geen tijd! Je hebt 'zogezegd' andere prioriteiten, bewust of onbewust.

Door te vertragen kun je je bewust worden van wat er nú is, van wat je zou willen en hoe je daar kan komen.

Hoe drukker je het hebt, hoe groter de kans dat je over je grenzen gaat en dat je anderen ook over jouw grenzen laat gaan. Stop met dingen te doen die anderen van jou verwachten.

Zeg vaker 'nee' zodat je 'ja' ook een echte 'ja' kan zijn 😊

#### Je voelt je vaak moe

niet omdat je te veel doet...maar omdat je te weinig doet wat je hart je ingeeft.

Kies om meer die dingen te doen waar jij blij van wordt en waar jij goed in bent, zodat je blijft leren en groeien als mens.

Stel je de vraag: "ervaar ik hierin plezier"?

Doe dingen die écht betekenis hebben voor je, dingen waarvan je oplaadt...

Ervaar plezier en voldoening!

### Wees authentiek, dat geeft rust

Kijk naar je eigen mentale spelletjes.

Door je persoonlijke bagage van problemen, verleden en toekomst, zie je zonder te zien, hoor je zonder te horen, voel je zonder te voelen, proef je zonder te proeven.

In de (h)-eerlijke ontmoeting met jezelf zit het potentieel om tot werkelijk 'ontmoeten' en 'ont-moeten' te komen!

Gun je jezelf dit geschenk

### Drie soorten rust

- De lichamelijke rust van de fysieke wereld
- De mentale rust van de subtiële wereld
- De spirituele rust van de causale of oorzakelijke wereld

#### De lichamelijke rust van de fysieke wereld

Iedereen weet dat je na een volle dagtaak s 'nachts moet rusten. Na de inspanning van de dag moet je stoppen om te gaan rusten en energie te krijgen om opnieuw te beginnen. Iedereen weet dit, ofschoon niet iedereen de kunst van lichamen rusten verstaat.

#### De mentale rust van de subtiële wereld

Deze rust rijst op tussen de ene wens en de volgende wens. Dit is de staat van niet-wensen, die rust brengt op het subtiële niveau. Je stopt met al die verlangens en het denkproces komt tot stilte. Door het stoppen van al die tegenstrijdige wensen, brengt dit een andere dimensie in het idee rust. In deze dimensie van rust rijst doelmatigheid op en dit werkt door in alle activiteiten; gewoon lichamen werk of artistiek werk. Als we de rust op dit niveau, tussen de vervulling van de ene wens en het ontstaan van de volgende, dan zullen we beloond worden met doelmatigheid.

#### De spirituele rust van de causale of oorzakelijke wereld

Rust op het causale niveau ontstaat als alle activiteiten van het fysieke en het subtiële lichaam, de verlangens, het denkproces en zelfs de gevoelens en emoties verstillen.

Het causale niveau is de uiteindelijke gangmaker van alle activiteit en wanneer er met alle dingen en met iedereen en met iedere situatie geen verlangen meer naar wat dan ook is en er volledige tevredenheid is. Dan vind je rust van het spirituele niveau.

#### Gevolgen van spirituele rust

Het causale niveau van rust is uiterst diepe stilte en totale onbeweeglijkheid. Het bevindt zich in het gebied van het Absolute. Daar het causale gebied niet beschreven kan worden, leer je erover door de uitwerking ervan. Je kunt het zien in de daden en de aard van hen die zich van spirituele rust voorzien.

#### Er zijn drie opvallende kenmerken

##### *Zij tonen liefde en genegenheid voor alles wat ze ontmoeten*

Alle activiteiten beginnen in liefde, en zij worden uitgevoerd en gevoed door liefde totdat ze voltooid zijn. Alle betrekkingen tot mensen of activiteiten, direct of indirect, worden alleen verricht en geleid door liefde en genegenheid.

##### *Hun ideeën of intenties of motieven zijn zuiver en eenvoudig*

Zuiverheid en eenvoud verruimt de horizon. Zij denken en werken voor de gehele mensheid en alleen door de wetten van het Absolute.

De scheidingen tussen groepen, rassen of naties verdwijnen, enkel slechts natuurlijke wetten worden opgevolgd.

Hun denken omvat vanzelfsprekend de hele menselijke familie en haar wezenlijke goedheid.

*Lichamelijke bewegingen zijn afgestemd op natuurlijk ritme*

Het resultaat is eenvoud en doelmatigheid van bewegen. Zij storten zich nooit overijld in welke situatie dan ook. Zij zijn niet opgewonden en voeren hun daden op een doelmatige, hoogstaande en verfijnde manier. Wat zij ook doen, het komt voort uit stilte, wordt vastgehouden in stilte en keert terug in diezelfde stilte. Dit ervaren zij in deze grote, volledige onbeweeglijkheid. Dit is een ideaal of voorbeeld voor de gewone mens om naar te streven, als hij zich op een of andere manier bewust wordt van de noodzaak om zijn staat te verbeteren.

#### Uit onderzoek blijkt

dat wie regelmatig rust - rustpauzes inlast - mentaal en fysiek gezonder blijft, productiever en creatiever wordt. Het levert tevredenheid op. Dus... las rustpauzes in! Weet dat je in de wereld van overvloed stapt door zacht te vertragen ...Verwonder je

...

Wees eens 'niets', maar dan echt... niets! Niet 'niksen' met als doel te ontspannen... Alleen maar zijn...gewoon zijn! Zijn in het moment.

Het gaat over 'niets' in tijden van 'alles'.

#### Vertragen en voelen hoe doe je dat?

Voorbij onze zelfgecreëerde obstakels en beperkingen ligt de verandering die we zoeken. Leren vertragen helpt om weer dichterbij het voelen te komen.

Het gevoel is een onmisbaar instrument. Het helpt je te weten wat belangrijk voor je is. Wat al dan niet bij jou past. Welke kant je op wil.

Het helpt je om helder en wijs te handelen.

*Vertraag...vertraag...neem niet de tijd en laat de tijd je nemen  
dichte Leonard Nolens...*

Om te vertragen is het de bedoeling dat je begint met 'vertragen'. Je totale aanwezigheid in het hier en Nu is nodig.

#### Het NU moment

Een langzame en moeilijke tocht in het domein van de Tijd  
terwijl hij aldoo in het Eeuwige leefde.

Alice van Renterghem heeft het óh zo mooi samengevat:

*'Wees niet gehecht, wees vrij, wees hier-en-nu, je kunt nergens anders zijn.*

*Dit is de enige wereld waarin we het moeten waarmaken, een andere is er niet.*

*Groei, groei steeds verder, groei in deze wereld,*

*je bent de wereld,*

*je bent kosmisch,*

*je bent onbegrensd.*

*Groei in liefde, groei in begrip, groei in mededogen,*



*groei in verdraagzaamheid, groei vanuit het hart.  
Blijf in het 'hier-en-nu' en ga voort op het pad,  
ga voort met een diepe lach in het hart.'*

Hoe moeilijker het voelt om rust in te lassen hoe groter de nood  
Sta verschillende keren per dag gedurende enkele minuten stil, en tracht in jezelf je evenwichtspunt, je goddelijk centrum te vinden... ga van onrust naar bewuste aandacht. De adem is een goed anker! Bewust ademen helpt te ontspannen. Let eens op wat er gebeurt in je hoofd en je lichaam wanneer je een paar keer heel bewust diep in- en uitademt met de buik.

Niets is voor de mens belangrijker en heilzamer dan smaak te krijgen in spirituele activiteiten, ervan te houden en geen dag meer te laten voorbijgaan zonder zich te verbinden met de Hemel, te mediteren, te bidden... Vrede is niet buiten ons maar zit in ons. Neem de tijd om het goddelijke in jou te herontdekken.  
Vertraag... en dan begin je te voelen dat - ongeacht de omstandigheden van het leven binnen in jou een eeuwige en onverwoestbare bron aanwezig is.  
Ongeacht of het iets 'opbrengt' op materieel vlak... word je inwendig vrijer en vergroot je zelfvertrouwen. Beïnvloeding door omstandigheden buiten jou vermindert. ☺ Je wordt zo sterk als een diamant  
Dit spiritueel werk is de enige rijkdom, het enige goed dat je werkelijk toebehoort, al de rest kan je ontnomen worden. Alleen je werk behoort je voor altijd toe.

Laat los ...geef je over!

Jij bent de belangrijkste persoon in jouw leven.  
Draag zorg voor jezelf... met aandacht... met liefde  
Wees niet te streng voor jezelf en de anderen.  
Wees mild en vol compassie...  
vanuit een liefdevolle onvoorwaardelijke vriendelijkheid

Samengevat

Die zeer slechte gewoonte altijd gehaast te zijn, verhindert je spirituele vermogens tot bloei te komen. Het spreekt voor zich dat snelheid, activiteit en dynamiek zeer goede eigenschappen zijn die men moet ontwikkelen, want zij zijn nuttig op fysiek vlak. Maar men moet ook kunnen stoppen om een langzamer, rustiger en harmonieuzer ritme te vinden, zodat andere krachten en entiteiten van spirituele aard de gelegenheid krijgen om aan het werk te gaan. Het is niet nodig om altijd links en rechts in beslag genomen te worden, gehaast te zijn en te rennen.  
Neem de gewoonte aan om jezelf een ogenblik verpozing te gunnen en bedenk dan dat je eindelijk, tenminste voor enkele minuten, oog in oog mag staan met de eeuwigheid, de zon, de natuur, met lichtende wezens, met jezelf...  
Je zal goddelijke krachten voelen wakker worden die in jou komen om je te transformeren.

### Een 3 Stappenplan om te vertragen

#### Stap1: Van Onrust naar bewuste aandacht

Door te vertragen kun je bewust opmerken wat er gebeurt. Neem meer tijd voor de dingen en doe dingen niet. Zeg vaker 'nee' zodat je 'ja' ook een echte 'ja' kan zijn. Wanneer je iets wil veranderen begint dat altijd met bewustzijn van hoe het nu is en nadenken over wat je zou willen en hoe daar te komen. Dat vergt tijd en ruimte. Om te vertragen heb je te beginnen met vertragen. Maak ruimte in je leven om stil te staan en bewust te kiezen voor het pad dat je op wil gaan. Hoe ongemakkelijker het voelt om meer rust in te bouwen, des te meer je er mogelijk aan toe bent.

#### *Zelfinzicht*

Wanneer je vertraagt en beter gaat opmerken dan is het handig om ook meer zicht te krijgen op wat datgene dat je opmerkt echt betekent. Neem de tijd om te leren steeds betere analyses te maken van wat zich aandient in je leven. Wat denk je en wat voel je? Hoe gedraag je je? Wat betekent dat nu echt? Welke signalen kun je herkennen? Analyseren om tot meer zelfinzicht te komen kan onder andere door zelfonderzoek, reflectie, het toetsen van gedachten op hun waarde, na te gaan wat van jou is en wat van een ander en wat in het nu speelt versus wat oude patronen zijn die je herhaalt.

#### Stap 2: Van Onzekerheid naar zelfvertrouwen

#### *Houding*

Wanneer je de tijd neemt om te vertragen (dingen langzamer te doen, met meer aandacht), valt je meer op. Zo geeft vertragen je de ruimte om stil te staan bij je feitelijke en gewenste houding. Hoe ga je om met jezelf en anderen? Merk je bijvoorbeeld op dat je streng bent voor jezelf en soms veeleisend voor anderen? Heb je soms een kort lontje, misschien omdat je alles op je schouders neemt?

#### *Milder*

Je kunt jezelf trainen om milder voor jezelf en anderen te worden. Je kunt, steeds opnieuw, kiezen voor een meer compassievolle houding. Een houding waarbij je zo vriendelijk mogelijk bent. Dat is een houding waarmee je het beste uit jezelf en anderen haalt. Leren, en dus ontwikkelen, doen we nu eenmaal beter in een situatie waarin we eerlijk, durven, kijken naar wat is. Dat durven kijken naar wat is en vervolgens vriendelijk werken aan verbetering, helpt je om steeds betrouwbaarder voor jezelf te worden. Daarmee bouw je, stapje voor stapje, actief aan je zelfvertrouwen.

#### Stap 3: Van Ontevredenheid naar acceptatie

#### *Voelen*

Wanneer je heel hard rent ben je je minder bewust van je emoties en gevoel. Hoe drukker je het hebt, des te groter de kans dat je zelf over je grenzen gaat en dat je anderen ook over jouw grenzen laat gaan. Leren vertragen helpt om weer dichterbij je gevoel te komen. Je gevoel is een onmisbaar instrument. Het helpt je te weten wat belangrijk voor je is. Welke kant je op wilt. Wat goed is voor je en wat bij je past en wat niet. Het geeft je ook aan waar je bang voor bent en waar je in zou kunnen groeien. Het bij je gevoel durven blijven en daardoor beter snappen wat je gevoel je vertelt helpt enorm om wijs te kunnen handelen. Om je gedachten zo nodig te relativeren of om te buigen en zaken echt een plek te geven in je leven en vervolgens

beter los te kunnen laten. Want alles dat er niet mag zijn, dat je niet wil voelen, is er dubbel.

#### Loslaten

Meer zicht hebben op je gevoel helpt je ook om slimmer om te gaan met (herhalende) negatieve gedachten en piekeren. In plaats van rondjes te blijven rijden in de piekertreintjes waar we in kunnen zitten, kun je als het ware naar je gedachten leren kijken. Zonder dat je er meteen mee aan de haal hoeft te gaan. Een alternatief is dat je jezelf afleidt. Dat betekent dat je leert je aandacht bewust op iets anders (een zogenaamd 'anker') te richten, in plaats van steeds bij de negatieve of pieker-gedachten te blijven. Een goed anker is bijvoorbeeld je adem. Let maar eens op wat al gebeurt in je hoofd en je lijf wanneer je tien keer heel bewust in- en uitademt. Bewust ademen helpt te ontspannen.

### De kracht van het glimlachen

#### Er wordt al jaren onderzoek gedaan

naar de glimlach: hoe werkt het en wat voor effect heeft het?

Een ding staat vast: de hersenen maken geen onderscheid tussen de spontane oprechte glimlach en de nepglimlach!

Zowel gemeend glimlachen als de nep glimlach zorgt voor een waar feestje in je hersenen.

#### Een chemische reactie

waardoor endorfine, dopamine en serotonine vrijkomen.

Endorfine is het gelukshormoon

Dopamine laat het ervaren van blijdschap toe

Serotonine doet je stressniveau dalen

#### Glimlachen gelukkige mensen vaker of zijn mensen die glimlachen gelukkiger?

Het antwoord is dat beide waar zijn.

De eerste stap naar een gelukkiger zijn en een betere gezondheid is jezelf "dwingen" om te glimlachen. Maar er zijn nog meer goede redenen: glimlachen zorgt voor verbinding met mensen om je heen. Het maakt ons vrolijker, het helpt je gemakkelijker te communiceren, we krijgen leuke reacties.

Glimlachen projecteert een beeld van veiligheid en eigenwaarde.

Betrouwbaarheid en benaderbaarheid.

Glimlachen helpt bij het omgaan met moeilijke situaties.

#### De slechte dingen komen gewoon

maar naar de goede dingen moet je zoeken.

Zoek ze op met een glimlach op je gezicht het zal veel gemakkelijker zijn om ze te vinden. Welke taak je ook uitvoert, wanneer je daarbij een pijnlijke grimas trekt of frons, geef je je brein het signaal dat je een zeer moeilijke taak uitvoert die je niet aankan. Je hersenen reageren daarop met stress.

#### Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht

hoe meer stress je krijgt, hoe moeilijker de taak wordt.

Glimlachen heeft de kracht om anderen te laten glimlachen, dankzij onze 'spiegelneuronen'.

Die activeren in jouw brein dezelfde emoties; verantwoordelijk voor het imiteren van wat we om ons heen zien. Daarom gaan we soms, als we anderen hard horen of zien lachen, hetzelfde doen zonder te weten waarom.

### In wezen is hun positieve energie besmettelijk

Emotionele besmetting heet dat.

Weet dat het de moeite waard is om je te omringen met mensen die je laten lachen, die positieve energie en gelukoverbrengen. Ga zeker op zoek naar hen die weten hoe ze moeten lachen om hun problemen, die de grappige kant van situaties kunnen zien en vooral weten

Hoe ze om zichzelf kunnen lachen.

En tot slot de bekende uitdrukking; je hebt 37 spieren nodig om een lang gezicht te trekken en 4 om te glimlachen. Dus spaar energie en glimlach 😊

Je emoties beïnvloeden dus niet alleen je gezichtsuitdrukking, maar je gezichtsuitdrukking beïnvloedt ook je emoties. Verbazingwekkend.

*Let your smile change the world,  
Never let the world change your smile... 😊*

### De kracht van het zuivere woord

#### Het positieve woord

kan wonderen tot stand brengen in je leven. Het leidt je naar het licht. Terwijl de tegenpool, het negatieve woord, je in een draaikolk naar de diepe zuigt, naar duisternis.

Leven in het 'licht' van het leven, is leven in vreugde, in rust, ontspannen zijn, zich goed voelen. Terwijl leven in de duisternis van het leven, is leven in verdriet, in onrust, in gespannen zijn, in je zich niet lekker voelen, alles zit je tegen.

Het leven heb jezelf in handen.

De mens zelf is 'de schepper' van zijn eigen leven en al wat je erin meemaakt. Het leven in zijn geheel is het 'karma' dat men moet verwerken, 'karma' of 'wetmatigheid'. Dit is een afbouwproces vanuit het verleden, vorige levens, en het leven dat je nu leeft. Leven betekent: 'hoe je erin handelt, denkt, voelt, schenkt. Hoe je 'Bewustzijn' erin groeit, het groeien naar je diepste kern, je bewuste 'Zijn'.

#### Leven is geven

Maar dit 'geven' slaat niet zozeer op materiële zaken, maar vooral op spirituele, op 'liefde', op goedheid, oprechtheid, vastberadenheid, zelfzekerheid, behulpzaamheid.

Het leven omvat alles, je aanvoelen, je indrukken, je loslaten.

#### Loslaten is nodig om zich te verbinden met het nieuwe

Eigenlijk gaat het er niet over dat wat er is te begrijpen, of op te lossen, of proberen recht te zetten, of het uit te vlakken, maar over het kunnen aanvaarden wat er is,

juist zoals het is, want dat is de Wil van het Leven of van God of van ... en daar kunnen we alleen maar voor buigen.

Deze wet kan door ons bewustzijn nog niet goed bevat worden, omdat ons verstand er ons steeds uit sleurt en ons naar het verleden of de toekomst wil trekken.

### De kracht van de adem

Leven is ook ademen. Ademen is energie opwekken, '*Prāna*' of '*levenskracht*'. Als het lichaam ontspannen ademt, dan bouw je energie op. Maar als er spanning in de buik aanwezig is, dan verbruik je energie. Je lichamelijke batterij loopt leeg. Zoals de batterij van je auto leeg kan lopen, geen kracht meer bezit. Je zit met een platte batterij, de auto valt stil. Je lichaam kan ook stilvallen, een 'burn-out', alle energie opgebruikt, in de meeste gevallen met een foutieve ademhaling. Het innerlijk aanvoelen van het lichaam is daarom zeer belangrijk. '*Ik voel*' dus '*ik leef*'!

Ik voel dat mijn lichaam ademt. Als je ontspannen door het leven gaat dan voel je een buikademhaling, en dit is onze natuurlijke ademhaling. Als je meer energie gaat verbruiken dan zal het lichaam dieper beginnen ademen, dan zal het de *-buik/flank-*ademhaling worden. Ga je het maximum aan energie verbruiken, dan zal het *-buik/flank/sleutelbeen-*ademhaling worden, of de volledige yoga-ademhaling. Hoe dan ook, elke ademhaling begint in de buik naar boven toe: '*buik-flank-sleutelbeen*', nogmaals dit is dan de '*volledige-yoga-ademhaling*'.

Als de mens correct ademt dan zal het lichaam vreugde schenken, zich goed voelen, zich gezonder voelen, dus minder ziek zijn, minder kosten voor jezelf en ook minder kosten aan de maatschappij.

### Het spirituele pad geeft rust

Maar tegelijkertijd sta je ook in de wereld met al haar eisen.

Tussen de rust van de spirituele praktijk en de hectische wereld waarin we leven zit een spanningsveld. Als mensen al niet weten hoe ze vandaag moeten handelen, welke toekomst denken ze dan te mogen verwachten? Ook al hopen ze dat deze beter zal zijn, in feite zijn ze ongerust: wat te doen om gevrijwaard te blijven van gebrek en van gevaar? Want de toekomst is altijd onzeker, dat is waar. Het is dan ook zinloos om tijd en energie te verspillen door je zorgen te maken over alle ongevallen die zouden kunnen gebeuren en over de manieren om jezelf ertegen te beschermen. Wat de gebeurtenissen ook mogen zijn, de enige manier om oplossingen voor de toekomst te vinden, is je werk vandaag zo goed mogelijk te doen.

### Observeer

Oefen awareness: Wees je bewust van je gedachten en emoties, maar identificeer jezelf er niet mee. Kijk er van een afstandje naar.

Maakt contact met jezelf, met jouw eigen Zijn. Je bent je lichaam meer gaan voelen en je bewuster gaan worden van hoe jouw systeem tot nu toe gewerkt heeft en ook wat daarin voor jou mag veranderen om (nog) meer vanuit jouw eigen Zijn te gaan leven.

Je gaat nu nog gericht kijken, observeren en je bewust worden van hoe jouw systeem werkt en van welke delen, welke 'ikken' in jouw aanwezig zijn die jouw systeem beïnvloeden. Belangrijk is om te weten en te beseffen dat al jouw 'ikken', al

jouw subs er zijn met een reden. Had je ze niet nodig gehad, dan waren ze niet door jouw Ego in het leven geroepen. Er is ook niets mis met deze 'innerlijke ikken', je hoeft er niet vanaf. Ergens vanaf willen roept weerstand op en van daaruit de neiging tot onderdrukken. De kunst is te luisteren naar wat deze ikken jou te vertellen hebben, te begrijpen waarom ze er zijn, ze een plekje te geven in jouw systeem zodat ze vóór jou gaan werken in plaats van tegen jou.

#### Er zijn verschillende 'ikken'

die als dienend voelen en er zijn 'ikken' die lang dienend zijn geweest om te komen waar je nu bent, maar waarvan je begint te merken dat je er last van krijgt, dat ze je tegenhouden, kleiner maken of juist agressiever. Te lief en zorgzaam, te perfectionistisch, te kritisch, te agressief, enz. waardoor je jezelf steeds voorbijloopt, te veel vanuit je hoofd leeft, te weinig verbinding voelt met jezelf en ook anderen, te veel ruzie maakt of juist helemaal niet voor jezelf opkomt. Zolang je geen last hebt van je 'ikken' hoeft je er niks mee, al kan je bewust zijn van hun aanwezigheid geen kwaad. Op het moment dat je wel last hebt van één of meerdere delen in jou, is het waardevol te onderzoeken welke delen dit zijn en nieuwe afspraken met ze te maken.

Dit begint met observeren. 'Kijk' en luister naar wat jouw gedachtes je vertellen. Luister naar de conversaties in je hoofd. Naar de stemmen die jou iets te vertellen hebben. Naar de dienende en de beperkende stemmen. Ga er niet in mee, voed de stemmen niet, kijk en luister er als het ware van een afstandje naar.

#### We kleven verbale en mentale etiketten

op mensen, dingen, situaties waardoor we meer en meer oppervlakkig worden en ongevoeliger voor de Werkelijkheid.

Woorden, gedachten kunnen eventueel naar de Waarheid verwijzen, maar ze zijn de Waarheid niet

Natuurlijk gebruiken we woorden, natuurlijk gebruiken we gedachten. Ze hebben hun eigen schoonheid, ze hebben hun eigen inhoud. Maar ... moeten we erin gevangen worden? Dat is dé goede vraag! Dit is een persoonlijke interpretatie... de manier waarop ik de 'dingen' ervaar kleuren het plaatje in als zagezegd 'goed of slecht' ... Volgens mij bestaat goed en slecht niet...

#### Schrijf op wat je tegenkomt

zodat je je bewust wordt van wat jouw 'ikken' de hele dag en in verschillende situaties tegen je zeggen. Realiseer je dat al deze 'ikken', al deze gedachtes te maken hebben met jouw perceptie van de wereld, vanuit wat jij meegemaakt, geleerd, aangeleerd en aangenomen hebt waar te zijn. Dit zegt dus vooral iets over waar jij vandaan komt en niets over wie jij in werkelijkheid bent.

#### Houding/inhoud

Het gaat in het leven nooit over de 'inhoud', het gaat altijd over de 'houding'.

De inhoud en daarin ligt onze vrijheid, omdat het in essentie niet gaat over de verandering zelf (de inhoud) maar hoe ik er mee omga, het gaat dus over bewustzijn, over mijn 'houding'

- het gaat nooit over de andere
- het gaat nooit over de omstandigheden
- het gaat nooit over de gebeurtenissen
- dat zijn allemaal aspecten van 'inhoud'

Als u zich met de 'inhoud' bezighoudt, zet je uzelf vast, want ge voelt u slachtoffer van de 'inhoud' ...het gaat enkel over uw houding t.o.v. de inhoud en dat is uw verantwoordelijkheid, want het bepaalt uw gezondheid, uw geluk, uw leven, uw Nu moment.

### De kosmische wet van reflectie

is een uitnodiging om u met uw reflectie te verbinden:

- het gaat over hoe u over de 'inhoud' denkt (hierin bent u vrij ook al neemt u vaak automatisch de eerste gedachte (vaak minst gelukkige)
- ge zijt degene die zich al dan niet verbindt met het oordeel van uw innerlijke criticus (ook een gedachte) en u daardoor ofwel vrijhoudt of uzelf volledig onderuit laat halen
- het gaat dus over wat u gedachten met u laat doen
- het gaat over welke gevoelens gedachten bij u oproepen
- het gaat over wat deze gevoelens als behoeften bij u oproepen
- maar ge zijt niet uw gedachten, uw gevoelens of uw behoeften
- ge zijt degene die ze kan waarnemen
- het gaat over uw houding tegen over uw gedachten, uw gevoelens en uw behoeften
- observeren zonder te benoemen

### Het is belangrijk de inhoud te laten

voor wat ze schijnt te zijn en aandacht te besteden aan de eigen houding, want die bepaalt alles in u. Naar de eigen houding kijken laat toe het eventueel slachtofferbewustzijn los te laten en verantwoordelijkheid voor uzelf op te nemen. De kosmische wet van reflectie is een dus uitnodiging om u bewust te worden van uw houding: dat is meteen het goede nieuws want nu kunt u er iets aan doen en bent u geen slachtoffer meer, maar een vrij mens.

Men moet voor eens en voor altijd begrijpen dat uitwendige factoren nooit bepalend zijn. Wanneer gebeurtenissen de maatschappij treffen, stelt men bijvoorbeeld vast dat dezelfde beproevingen niet alle mensen op dezelfde manier raken. Waarom? Omdat hun bewustzijnstoestand ten opzichte van die beproevingen verschilt. De enen hebben geen goed inzicht en worden geleidelijk verbitterd of wraakzuchtig, ofwel laten zij zich volledig verpletteren en vergiftigen zij hun leven en het leven van de mensen om hen heen. De anderen daarentegen versterken en verrijken zich, en

dankzij hun ervaring kunnen zij nadien hun omgeving helpen met raad en daad, door hun uitstraling en de kracht die van hen uitgaat.

Dit is het beste bewijs dat niet alles afhangt van de omstandigheden. Het spreekt vanzelf dat men ze niet volledig kan ontkennen of veronachtzamen, maar om vooruitgang te boeken moet men beseffen dat vele zaken in het leven alleen van ons afhangen, van onze manier van zaken te bekijken, en dat geluk en ongeluk volstrekt relatieve toestanden zijn.

Kort samengevat: een juiste instelling gaat eerder over hoe doe ik het, met welke ingesteldheid, dan wel wat heb ik allemaal...

Hou je bezig met je houding en niet met de inhoud van hetgeen dat je aantrekt. ☺ Zo krijg je 'een goed' geheugen. Een goed geheugen is de inhoud van het verhaal vergeten en enkel de lessen onthouden☺

Dit leid je naar vrede ....

### Wat is vrede?

Hoeveel revoluties hebben al plaatsgevonden in de geschiedenis? Hoe vaak hebben mensen al veranderingen meegemaakt? Maar de situatie werd nooit echt grondig verbeterd. Waarom niet? Omdat ondanks deze veranderingen de mensen nog niet uit de vicieuze cirkel van hun begeerten en slecht beheerste driften zijn gestapt.

Zolang er geen verbetering optreedt in de mentaliteit, zal geen enkele situatie werkelijk verbeteren. Men moet het gebied van de lagere verlangens verlaten en op dat ogenblik zullen de veranderingen inderdaad echte verbeteringen zijn. Maar met dezelfde materialen, met dezelfde elementen, hoe je ze ook combineert, zal je in dezelfde wanorde en tegenspoed blijven leven.

Vraag aan de mensen wat zij onder vrede verstaan en de meesten zullen antwoorden dat het de mogelijkheid is om rustig te leven, vrij van chaos en geweld.

Nee, vrede is het resultaat van de overeenstemming tussen de verschillende principes waaruit ons psychisch organisme bestaat:

de geest, de ziel, het intellect, het hart en de wil.

### Waarom is het zo moeilijk om deze overeenstemming te bereiken?

Omdat ieder principe zijn specifieke noden heeft. Iemand heeft heldere, wijze gedachten, maar er zijn passionele gevoelens in zijn hart gekropen die hem alle controle doen verliezen. Of als hij bezielde wordt door de beste verlangens, is het zijn wil die verlamd wordt. Ofwel streven zijn ziel en zijn geest naar bezinning, maar de omringende wereld biedt zoveel verleiding dat het hart en het intellect zich laten meeslepen. Hoe kan hij in vrede leven te midden van al die touwtrekkerij?

Uiteindelijk zal alleen diegene erachter komen wat vrede is en erin slagen haar te realiseren, die begrepen heeft dat het een eindresultaat is, een voleindiging: een bewustzijnstoestand waarin alle functies, alle psychische activiteiten volmaakt in evenwicht en in harmonie zijn.

De immense vooruitgang van wetenschap en techniek moedigt onze tijdgenoten aan om een gemakkelijk leven na te streven. Maar kijk, in de natuur heeft het programma van een gemakkelijk leven nergens een plaats. De mens is op aarde om te werken, en vooral om aan zichzelf te werken om steeds meer innerlijke vooruitgang te boeken.

Natuurlijk gaan mensen elke dag naar hun werk, maar al deze activiteiten die



voornamelijk gericht zijn op het verzekeren van hun materiële behoeften en die van hun familie, voeden zelden hun ziel en hun geest, en daarom putten ze zich uit.

*'onder duizenden mensen is er ternauwernood één,  
die streeft naar Volmaaktheid,  
en onder duizenden éérzuchtigen  
is er ternauwernood één,  
die Mij in Wezen kent ...'  
(BG 7 vers 3)*

### Wat vertegenwoordigen geloof, hoop en liefde voor de meerderheid van de mensen?

Sommigen herinneren zich misschien dat ze tijdens hun jeugd in de kerk hoorden spreken over deze drie zogenaamde 'theologische' deugden - dat wil zeggen, die God als doel hebben. Maar dit ligt al lang achter hen en zegt hen niet veel meer. Maar wie ze ook zijn, alle mensen geloven, hopen en beminnen.

Als deze drie deugden ver weg lijken en hen vreemd voorkomen, is het omdat ze hen op een abstracte manier bekijken. Ze voelen niet dat het de pilaren van hun innerlijk leven zijn, en ze voelen het niet omdat God nog geen levende realiteit voor hen is, ze weten niet hoe ze zich Hem moeten voorstellen. Het beste beeld van God wordt ons gegeven door de zon, de verdeler van het leven, het licht en de warmte. Alleen het leven, het licht en de warmte van de zon kunnen ons laten voelen wat de kracht, de wijsheid en de liefde van God zijn. Het is daarom aan ons om te trachten ons te verbinden met deze goddelijke kracht, wijsheid en liefde, en we kunnen daar alleen in slagen door middel van hoop, geloof en liefde."

### Het werk dat versterkt

dat verlevendigt, dat verjongt, is het spirituele werk. En als ik over het spirituele werk praat, denk ik niet enkel en noodzakelijk aan meditatie of aan gebed. Hoe bescheiden ook, elke activiteit waarbij we ons inspannen om die te kenmerken met een intentie van liefde, met een lichtende gedachte, vernieuwt onze energie.

### Het Hier en Nu

het heden definiëren als de manier om fouten uit het verleden te verhelpen en de toekomst te scheppen. Iemand die het altijd uitstelt om inspanningen te doen, heeft nooit een toekomst, maar blijft in een eeuwig verleden hangen. En zolang het heden hetzelfde blijft als het verleden, kan de toekomst alleen maar een verlenging zijn, een versterking zelfs van het verleden. Voor luie, nalatige mensen wordt het verleden vereeuwigd, terwijl voor iemand die bewust en actief is, het heden inwerkt op het verleden en een toekomst voorbereidt van licht en vreugde.

Sommigen willen geen enkele moeite doen om hun leven te veranderen: zij denken dat ze onmiddellijk zullen hervallen in hun slechte gewoonten en fouten en dat het dus niet de moeite loont om te proberen zich te herpakken. Welnu, dat is een verkeerde redenering, want het belangrijkste is niet dat men bij de eerste poging slaagt. Van wezenlijk belang is dat men de goede richting kiest en eerlijk is in die

keuze. Vallen en opstaan is op zichzelf niet belangrijk. Iedere keer dat men valt, leert men iets bij. Men moet zich dus niet laten ontmoedigen: door iedere keer na te denken over de mislukkingen om er lessen uit te trekken, beschikt men op den duur over een waarachtig arsenaal van inzichten en methodes, die het mogelijk maken om in alle omstandigheden te zegevieren.

### Wie ben IK?

*Ken u zelf  
Tat Tvam Asi  
Gij zij **DAT***



### Ik ben niet dit lichaam.

Ik weet niet wie ik ben.  
Maar wie ben ik dan wel?  
Niemand kan me vertellen wie ik ben.  
Dit zou gewoon weer een concept zijn.  
In feite is elke overtuiging een hindernis.  
Niets wat je over jezelf kunt ontdekken is wie je bent.  
Niets wat je over jezelf weet is wie je bent.  
Het is inhoud, geen Essentie.

Het woordje 'ik' belichaamt de grootste dwaling en de diepste waarheid.  
Afhankelijk hoe het gebruikt wordt. Dat kleine 'ik' is een illusie, die je ware identiteit als zuivere en tegenwoordigheid verduistert.

Wat je zoekt is in wezen wat je bent. Jij bent het perfecte zelf. Je bent gemaakt naar beeld en gelijkenis van God.

*'Het Koninkrijk der Hemelen is in u'*

Elke mens is in wezen hetzelfde en heeft hetzelfde innerlijke doel. Wij zijn een ras, een mensenras en we zijn eenheid in de diversiteit. Elke mens is in essentie hetzelfde, komt voort uit dezelfde Bron en zal uiteindelijk ook weer terugkeren in deze Universele Bron waar geen lijden is.

Alles beweegt. Gevoelens, gedachten, dit lichaam veranderen constant. Er is geen vast, onveranderlijk, identificeerbaar, eeuwig zelf. Er is geen ik. Alleen maar een tijdelijke samenstelling van fysieke en mentale elementen.  
Individualiteit bestaat alleen zolang we leven in de illusie van dualiteit.

In Nirwana (Nibbana, verlichting) komt er een eind aan het bestaan als individu. Soms wordt dat genoemd 'sterven voor je sterft'.  
Het vastklampen aan een ego houdt op.  
De leer van zelfloosheid (Anatta) is een belangrijk onderdeel van het boeddhisme.

In het gebed zijn ook niet de woorden het essentiële. Ze zijn natuurlijk belangrijk, maar op voorwaarde dat ze ook op psychisch vlak worden verlevendigd door de gedachte en het gevoel.' Zuivere intentie.

In het hindoeïsme stellen de oudste geschriften (Upanishads) dat het 'Ware Zelf' niet kan gevat worden door het denken. Je 'Ware Zelf' vind je in de stilte van de geest. In die stilte weet je wie je bent.

#### Waarmee identificeer ik mezelf

Met de golf of met de Oceaan ?

In Essentie zijn we allemaal Eén.

Vorm betekent beperking.

Ik identificeer me met de vorm, met de stoffelijke vormen, gedachtenvormen, emotionele vormen. Ik ben geconditioneerd door mijn omgeving, opvoeding, verleden, cultuur.

De vreugde van Zijn, het enige ware geluk kan niet komen door de vorm.

Door de vorm ervaar je jezelf als "meer" of "minder" dan de ander.

Maar in wezen ben je niet "superieur" of "inferieur".

Vanuit dit inzicht kan zelfrespect en nederigheid groeien !

#### Wat is een goed mens zijn?

Dit kan je rationeel niet vastleggen.

Jezus zegt: 'Als je iets geeft doe het zo dat je linkerhand niet weet wat je rechterhand geeft'

Onze morele conditionering van 'goed doen' is gebaseerd op een verkeerd beeld van naastenliefde. Je kunt met iemand meevoelen maar je moet hem de lasten niet uit de handen pakken. Die persoon moet dat zelf leren oplossen anders zal hij het toch terug op zijn boterham krijgen. Je kunt hem hoogstens een tip geven: bv zal ik met jou samen even rustig gaan zitten, dan kunnen we het 'probleem' (een gemiste kans) doornemen. Misschien heb ik wel suggesties voor jou ... dat is echte naastenliefde je leert de andere op zijn golflengte beter met ellende omgaan. Een echte vriend laat je in moeilijkheden de oplossing zelf zoeken. Verkeerde naastenliefde is bemoeizucht. Zie verder het gedicht van Alice Nahon

#### Hoe kunnen we de essentie vinden?

Ieder mens, wie hij ook is, tracht bewust of onbewust een zin te geven aan zijn leven. Ieder mens heeft behoefte aan een bestaansreden en iedere dag probeert hij die te vinden in alles wat zich bij hem aandient: zijn familiaal, zijn sociaal of zijn beroepsleven. Maar in feite kan geen enkel succes, geen enkel materieel bezit, hem de zin van het leven geven... want het gaat precies om de "zin" en die is niet materieel, maar alleen zeer hoog te vinden in de subtiele gebieden.

Beneden treft men enkel vormen aan. De vorm kan men uiteraard vullen met een inhoud, die verschaft wordt door het gevoel, de gewaarwording die men heeft, wanneer men werkelijk van een voorwerp, een wezen of een activiteit houdt. Maar het gevoel is voorbijgaand en vroeg of laat zal men een leegte ervaren en lijden. Je moet dus op zoek gaan naar iets dat hoger ligt dan de inhoud: de zin. Wanneer men de zin heeft bereikt, bezit men de volheid.

Hoe dichter de mens het spiritueel centrum van de zon nadert, hoe meer hij het licht, de warmte en het leven in zich voelt toenemen. Dat is een wet. Als je vanbinnen daarentegen duisternis, koude en dood voelt, is het overbodig jezelf vragen te stellen, het antwoord is duidelijk: je hebt je van het centrum verwijderd. De Essentie vinden we terug door gebed, meditatie, bewust een band te scheppen met het meest verheven Centrum, met God, de Bron  
De Absolute Waarheid door overgave aan Gods wil dat leert ons de Bhagavad Gītā.

De belangrijkste boodschap van Gītā luidt:

*‘Nooit is er een tijd geweest dat ik niet was en dat gij,  
de heersers over de mensen niet waart,  
noch zal een onzer hierna ooit ophouden te zijn’.*  
(H2 vers 12)

Dit is een eeuwigheidsverklaring.  
De waarde van ons leven wordt gerelativeerd!

In zowel boeddhisme als hindoeïsme kom je tot verstillings van lichaam en geest en betreed je een staat van geestelijke vrede.  
Voor een hindoe is die stilte van lichaam en geest de basis van waaruit je je essentiële natuur en je relatie met God (Brahman) ontdekt.  
Bij een verlichte valt de notie van individualiteit volledig weg.  
Hij/zij wordt één met Brahman.  
In de regendruppel zit de oceaan ☺

De Bhagavad Gītā spreekt over Ātman, de niet stoffelijke natuur.  
Ātman kan niet met de rede verstaan of gevat worden.  
Kṛṣṇa zegt:

*‘Ongemanifesteerd, Onveranderlijk noemt men hem’  
De werkelijkheid overstijgt de wereld der verschijnselen.  
De wereld der verschijnselen is niet, mijn interpretatie ervan is verkeerd.  
De gewone mens leeft naar buiten gekeerd en is slaaf van zijn zintuigen.  
Slaaf van de wereld der verschijnselen.  
‘Het Onwerkelijke is niet  
Het Werkelijke houdt nooit op te zijn’  
(H2 vers 16)*

De enige Werkelijkheid ligt in het Eeuwige Onveranderlijke Ātman.  
de Werkelijkheid is allesdoordringend, allesomvattend en onvernietigbaar.

Veel mensen geloven in het verstand om hen te leiden. Horizonten te openen en om hen toegang te verlenen tot de grote mysteriën. En toch moeten de mensen meer en meer vaststellen dat zij de vrede en het geluk niet zullen vinden met hun verstand. Integendeel, in plaats van een zin te geven aan hun leven, zorgen wetenschap en filosofie er vaak voor dat hun bron opdroogt, hun wortels worden afgesneden en dat zij in een vreselijke innerlijke wanorde terechtkomen

Als je wil dat een nieuw leven voor je opengaat, hou dan op met het **verstand** de eerste plaats te geven. Denk eraan om liever de eigenschappen van het **hart** uit te drukken: goedheid, verdraagzaamheid en edelmoedigheid.

Ter illustratie het gedicht van Alice Nahon

*'t is goed in 't eigen hert te kijken  
Nog even voor het slapen gaan  
Of ik van dageraad tot avond  
Geen enkel hert heb zeer gedaan.  
Of ik geen ogen heb doen schreien  
Geen weemoed op een wezen lei  
Of ik aan liefdeloze mensen  
een wordeke van liefde zei.  
En vind ik in het huis mijns herten  
Dat ik één droefenis genas  
Dat ik mijn armen heb gewonden  
Rondom één hoofd, dat eenzaam was...  
Dan voel ik, op mijn jonge lippen  
Die goedheid lijk een avond-zoen...  
't is goed in 't eigen hert te kijken  
en zo z'n ogen toe te doen.'*

Dit zijn de kwaliteiten die waarachtig een zin geven aan het leven.  
De pure intentie om een 'goed mens' te zijn ☺

#### Wat zegt Eckhardt Tolle over 'wie ben ik'?

*De diepste waarheid van wie ik ben is niet 'ik ben dit' of 'ik ben dat' maar 'IK BEN'.*  
Het bewustzijn dat zegt 'IK BEN' is niet het bewustzijn dat denkt, het is een andere dimensie van bewustzijn. De verandering gaat dieper dan de inhoud van mijn verstand, dieper dan mijn gedachten.

Al het weten speelt zich af op het niveau van de dualiteit:

subject ⇔ object, de kenner ⇔ het gekende.

Jezelf kennen betekent geworteld zijn in Zijn i.p.v. verdwaald te zijn in je verstand.  
Wie je bent heeft geen geloof nodig.

#### Wat zegt Einstein over de 'wereld der verschijnselen'?

*'Ik kwam niet tot mijn begrip van de fundamentele wetten  
van het universum door mijn rationele geest'*

Einstein noemde het 'de optische illusie van het bewustzijn'. Een illusoir idee van wie ik ben en waarop mijn werkelijkheid berust. Het saboteert situaties en bederft relaties. Wat de materie betreft, hebben we het allemaal bij het verkeerde eind gehad. Wat we materie hebben genoemd, is energie, waarvan de vibratie zo verlaagd is dat ze voor de zintuigen waarneembaar is. Materie is geest teruggebracht tot een punt van zichtbaarheid. Materie bestaat niet. Tijd en ruimte

*zijn geen omstandigheden waarin we leven, maar manieren waarop we denken. Fysieke concepten zijn vrije creaties van de menselijke geest en worden, hoe het ook lijkt, niet bepaald door de buitenwereld.*

*Tijd bestaat niet - wij hebben het uitgevonden. Tijd is wat de klok zegt. Het onderscheid tussen verleden, heden en toekomst is slechts een koppige hardnekkige illusie. Ik denk 99 keer na en vind niets. Ik stop met denken, zwem in stilte en de waarheid komt naar me toe.*

*Het intellect heeft weinig te doen op de weg naar ontdekking. Er komt een sprong in bewustzijn, noem het intuïtie of wat je wilt, de oplossing komt naar je toe en je weet niet hoe of waarom.*

*Een mens ervaart zichzelf, zijn gedachten en gevoelens als iets afgescheiden van de rest, een soort optische waan van het bewustzijn. Deze begoocheling is een soort gevangenis voor ons, die ons beperkt tot onze persoonlijke verlangens en tot genegenheid voor een paar personen die het dichtst bij ons staan. Het moet onze taak zijn om onszelf uit deze gevangenis te bevrijden door onze cirkel van mededogen te verbreden om alle levende wezens en de hele natuur in haar schoonheid te omarmen.*

*Onze scheiding van elkaar is een optische illusie. Als iets trilt, resoneren de elektronen van het hele universum ermee. Alles is verbonden. De grootste tragedie van het menselijk bestaan is de illusie van af gescheidenheid.*

*De werkelijkheid is slechts een illusie, zij het een zeer hardnekkige. We zijn zielen gekleed in heilige biochemische kledingstukken en onze lichamen zijn de instrumenten waarmee onze ziel hun muziek speelt.*

*Als je de levens van de meest invloedrijke mensen die ooit onder ons hebben rondgelopen, onderzoekt, ontdek je één draad die door hen allemaal slingert. Ze zijn eerst afgestemd op hun spirituele natuur en pas daarna op hun fysieke zelf.*

*De ware waarde van een mens kan worden gevonden in de mate waarin hij bevrijding van het zelf heeft bereikt. De Ouden wisten iets, wat wij schijnen te zijn vergeten.*

*Eén ding heb ik in een lang leven geleerd: dat al onze wetenschap, afgemeten aan de werkelijkheid, primitief en kinderlijk is. We weten nog steeds geen duizendste van een procent van wat de natuur ons heeft geopenbaard. Het is heel goed mogelijk dat achter de waarneming van onze zintuigen werelden verborgen zijn waarvan we ons niet bewust zijn.*

*Ik ben geen atheïst. Het betrokken probleem is te groot voor onze beperkte geest. We bevinden ons in de positie van een klein kind dat een enorme bibliotheek binnengaat vol met boeken in vele talen. Het kind weet dat iemand die boeken moet hebben geschreven.*

*Het algemene idee dat ik een atheïst ben, is gebaseerd op een grote fout. Iedereen die mijn wetenschappelijke theorieën op deze manier interpreteert, heeft ze niet begrepen.*

*Alles wordt bepaald, elk begin en einde, door krachten waarover we geen controle hebben. Het is bepaald voor het insect, maar ook voor de ster. Mensen, groenten of kosmisch stof, we dansen allemaal op een mysterieus deuntje, in de verte geïntoneerd door een onzichtbare doedelzakspeler.*

*Energie kan niet worden gecreëerd of vernietigd, het kan alleen van de ene vorm in de andere worden veranderd. Alles is energie en dat is alles. Pas de frequentie aan van de realiteit die je wilt en je kunt niet anders dan die realiteit krijgen. Het kan niet anders. Dit is geen filosofie. Dit is natuurkunde.*

*Ik ben gelukkig omdat ik van niemand iets wil. Ik geef niet om geld. Versieringen, titels of onderscheidingen zeggen mij niets. Ik heb geen behoefte aan lof. Ik claim krediet voor niets. Een gelukkig mens is te tevreden met het heden om te veel bij de toekomst stil te staan.*

*De religie van de toekomst zal een kosmische religie zijn. Het zal een persoonlijke God overstijgen en dogma's en theologie vermijden. Het ganse Universum is energetisch onderbouwd. Alles trilt!  
Ook je eigen lichaam trilt....*

In de Bhagavad Gītā lees je

*‘Als uw intellect (Buddhi) ontsnapt aan de verwarring van het illusoire,  
zult ge onverschillig worden voor dat wat gehoord is  
en dat wat nog gehoord zal worden’ II vers 52*

Het gebrek aan werkelijkheidsbesef heeft te maken met onwetendheid (avidyā) en illusie (Māyā). Met onwetendheid over wat de grote Werkelijkheid is. Het is niet eenvoudig domheid zoals we het noemen. Het gaat veel, veel verder. Het is gebrek aan wijsheid. Gebrek aan inzicht van het leven.

Je kunt er gewoon van op aan dat iedereen in onze wereld een gebrek aan Werkelijkheidsbesef heeft. Iedereen leeft in Māyā. Iedereen leeft in illusie. We leven in een wereld waar een schijn is van harmonie, een schijn van functioneren, een schijn van leven, een schijn van activiteit, een schijn van zingeving. Ik zeg duidelijk elke keer: een ‘schijn’ van...

Weten de mensen écht waar het om gaat? Ze denken allemaal dat ze weten waar het om gaat. En ze zijn maar bezig. Maar eigenlijk is er geen één die precies weet waar hij mee bezig is. Alles zit in een sluier.

En de ene probeert interessanter te zijn dan de andere. En egootjes spelen op links en rechts.

De ellende blijft gewoon welig tieren. Dat is onze situatie.

Ik, 'Danielle', (wie is Danièle ☺) wordt hier stil van ... Wat kan ik/ je eraan doen?

### Doe gewoon en zie niet om

De immense vooruitgang van wetenschap en techniek moedigt onze tijdgenoten aan om een gemakkelijk leven na te streven. Maar kijk, in de natuur heeft het programma van een gemakkelijk leven nergens een plaats. De mens is op aarde om te werken, en vooral om aan zichzelf te werken om steeds meer innerlijke vooruitgang te boeken. Natuurlijk gaan mensen elke dag naar hun werk, maar al deze activiteiten die voornamelijk gericht zijn op het verzekeren van hun materiële behoeften en die van hun familie, voeden zelden hun ziel en hun geest, en daarom putten ze zich uit. Het werk dat versterkt, dat verlevendigt, dat verjongt, is het spirituele werk. En als ik over het spirituele werk praat, denk ik niet noodzakelijk aan meditatie of aan gebed. Hoe bescheiden ook, elke activiteit waarbij we ons inspannen om die te kenmerken met een gevoel van liefde, met een lichtende gedachte, vernieuwt onze energie."

### De Werkelijkheid ligt boven mijn denken

en overstijgt mijn beperkte persoonlijkheid. Overstijgt de wereld der verschijnselen. Maak het onderscheid tussen het werkelijke en onwerkelijke! De stilte is de uitdrukking van de vrede, de harmonie, de volmaaktheid.

Wie van de stilte begint te houden en begrijpt dat de stilte hem de beste voorwaarden geeft voor psychische en spirituele arbeid, slaagt erin om de stilte geleidelijk te realiseren in al wat hij doet. Wanneer hij de dingen verplaatst, wanneer hij spreekt, wanneer hij wandelt, wanneer hij werkt, wordt hij aandachtiger, fijngevoeliger en soepeler in plaats van alles overhoop te halen. Alles wat hij doet wordt doordrongen van iets dat schijnbaar uit een andere wereld komt.

### Wie zijn wij?

In Essentie zijn we allemaal één.

Vorm betekent beperking. Ik identificeer me met de vorm, met de stoffelijke vormen, gedachtenvormen, emotionele vormen. Ik ben geconditioneerd door mijn omgeving, opvoeding, verleden, oer kwetsuren, cultuur, tradities, godsdienst...

De vreugde van Zijn, het enige ware geluk kan niet komen door de vorm.

Door de vorm ervaar je jezelf als 'meer' of 'minder' dan de ander.

Maar in wezen ben je niet 'superieur' of 'inferieur'.

Identificeer ik mezelf met de golf of met de oceaan?

Vanuit dit inzicht kan zelfrespect en nederigheid groeien☺

De hoogmoedige is een mens die zich inbeeldt dat hij van niets of niemand afhankelijk is, net zoals een lamp die zou beweren dat zij licht geeft en daarbij vergeet dat de stroom aan haar geleverd wordt door de elektriciteitscentrale. Een nederig mens daarentegen weet dat hij geen afgescheiden wezen is, dat niets van hem afhangt en dat hij geen kracht, noch licht, noch wijsheid zal bezitten als hij niet met de Hemel verbonden blijft. Hij voelt zichzelf een schakel in een oneindige keten, een geleider van kosmische energie die van zeer ver komt en die via hem naar de andere mensen stroomt. Een nederig mens is een vallei, bevoeid met water dat van de bergtoppen stroomt om de vlakke vruchtbaar te maken. Hij ontvangt bruisende krachten van het gebergte en zo kent hij overvloed. Terwijl de



hoogmoedige die gelooft dat hij alleen van zichzelf afhangt, de oorsprong van de stroom die zich via hem openbaart, vergeet en uiteindelijk – vroeg of laat – alles verliest. Men heeft heel de rijkdom van de nederigheid nog niet begrepen

#### Bewust of onbewust

zoekt elk menselijk wezen zijn zusterziel. In feite zijn wijzelf onze zusterziel, het is de andere pool van ons wezen dat boven bij God leeft, in volheid en volmaaktheid. Daarom leerden de Meesters in alle Inwijdingen hun leerlingen hoe zij zichzelf konden terugvinden. In India verschaft Jnāna-yoga de geschikte **kennis** waardoor de yogi ertoe komt zich te verenigen met zijn hoger Zelf, want door deze vereniging met zijn hoger Zelf, verenigt hij zich met God Zelf.

In Griekenland vindt men dezelfde idee uitgedrukt in de formule die op het fronton van de tempel van Delphi geschreven staat: 'Ken uzelf.' Deze zin heeft helemaal niet de betekenis die men er gewoonlijk aan geeft: weet dat je een mens bent en dat je als mens beperkt bent. Nee, de echte kennis is een samensmelting van de twee principes.

Dat is ook de zin van de woorden in Genesis: 'En Adam heeft Eva gekend' of 'Abraham heeft Sara gekend'...

#### 'Ken uzelf'

Betekent dus: vind de andere pool in uzelf. Als je een man bent is de andere pool het vrouwelijk beginsel; als je een vrouw bent, is dit het mannelijk beginsel waarmee je versmelt in de zuiverheid en het licht.

AHAM BRAHMĀSMI  
'ik ben het Absolute'

#### Als ik naar je kijk

Als ik naar je kijk dan zie ik God  
Als ik naar een bloem kijk dan beleef ik het goddelijke  
Als ik naar de zon kijk dan voel ik het goddelijke  
Als ik naar het Geheel kijk dan weet ik: dat is het goddelijke!

Laat de weg die we bewandelen een weg van geweldloosheid zijn, een weg van mededogen, een weg van verdraagzaamheid, een weg van liefde, een weg vanuit het hart.

En stel je open voor het innerlijke Zelf. Wees ontvankelijk voor de Waarheid in je hart. Een intuïtief aanvoelen van je innerlijke kracht.

En laat er overgave zijn...

Dan word je geleid  
Dan word je beschermd  
Dan word je geïnspireerd  
Dan beleef je je innerlijke bron

Alles komt tot stand vanuit die innerlijke bron, maar...wordt gekleurd door het denken! Vereenzelviging met het denken! Het denken creëert het zich gelukkig of ongelukkig voelen, het gedeprimeerd zijn of vol levenslust.

Door meditatie kunnen we bij onze bron komen, bij wie we in Wezen zijn, bij het diepe Zelf. Dan beleven we het 'zijn in het NU'. De energie kan vrij stromen, de kracht van inspiratie kan vloeien.

Dit is yoga! Yoga vanuit het hart, niet vanuit het denken.

Dit is yoga van het gevoel, het aanvoelen vanuit het hart.

Het bewust worden van... bewust-zijn = voelen!

### Het lichaam is het 'wonder'

het is de 'hemel'. De 'hemel' is in jezelf aanwezig, maar het kan ook een 'hel' worden. We dragen dit alles in onze eigen handen, iedereen draagt verantwoording voor 'zijn' eigen leven. Het beruchte 'karma' dat we moeten verwerken, die wetmatigheid, die wet van 'actie/reactie', op elke handeling die je doet komt een reactie, dit kan dus zowel positief als negatief zijn, pijnlijk of niet pijnlijk. Ons denken speelt daarin een belangrijke rol. Wat je denkt, zal zich aanbieden. Door een correcte 'yogische levensstijl' erop na te houden kan je je negatief karma geleidelijk afbouwen in dit leven, om naar het volgende leven toe minder karma bij te creëren. D.w.z. dat de kwaliteit van het leven zelf zich zal harmoniseren. In een harmonisch leven leef je totaal... totaal... totaal... Leef je ontspannen en natuurlijk. Leef je bewust. Dan is je leven rozengeur.

Wees niet gehecht, wees vrij, wees hier-en-nu, je kunt nergens anders zijn.

Dit is de enige wereld waarin we het moeten waarmaken, een andere is er niet.

Groei, groei steeds verder, groei in deze wereld, je bent de wereld,

je bent kosmisch, je bent onbegrensd

Groei in liefde, groei in begrip, groei in mededogen,

groei in verdraagzaamheid, groei vanuit het hart

Blijf in het 'hier-en-nu' en ga voort op het pad;

ga voort met een diepe lach in het hart

### Linker en rechterhersen helft in balans brengen

Het grootste verschil tussen beide hersenhelften is de manier waarop ze de wereld waarnemen.

#### Onze rechterhersen helft leeft in het 'nu'

en ervaart elk moment afzonderlijk. Elk moment bruist van gewaarwordingen. Onze rechterhersen helft ziet de wereld als één geheel en is meer verbonden met ritme en stroming. Ze is meer betrokken bij nieuwe ervaringen, gebeurtenissen, dingen, ideeën terwijl ze nog fris en origineel zijn. Ze begrijpt de onderlinge relaties tussen de dingen beter en stelt je in staat om het groter geheel te zien. De rechterhersen helft is geïnteresseerd in het begrijpen en ervaren van de wereld.

#### Onze linkerhersen helft rijgt al die levendige momenten

op een lineaire manier aan elkaar en rangschikt ze tot het verleden, het heden en de toekomst. Het grotere plaatje wordt opgesplitst in hanteerbare en analyseerbare stukjes data die vervolgens worden vergeleken en geanalyseerd. De linkerhersen helft

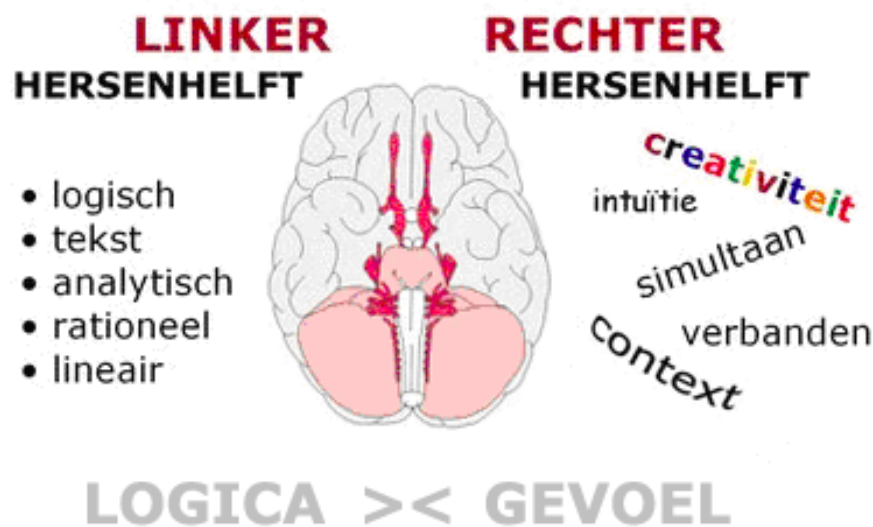
is meer betrokken bij vertrouwde en gekende zaken. Ze generaliseert graag en ziet de wereld meer als een kaart of een model van de werkelijkheid. Ze definieert het begrip "zelf" en houdt bij wie je bent, waar je woont, ... Dat kleine stemmetje dat jou altijd met anderen vergelijkt, zit ook in de linkerhersenhalft. De linkerhersenhalft is er in geïnteresseerd om de wereld in jouw voordeel te manipuleren.

De rechter- en linkerhersenhalft benaderen dezelfde taken dus vanuit een andere invalshoek. We hebben de neiging om voor bepaalde taken de voorkeur te geven aan de ene of de andere hersenhalft.

Doorheen de dag wisselt de dominantie van hersenhalft.

De samenwerking tussen de linker -en de rechterhersenhalft is noodzakelijk om beter te leren, intelligenter te functioneren en vaardig te worden in wat dan ook.

Hoe kunnen we de beide hersenhalften beter laten samenwerken? Door beweging, Nāḍī śodhana en Śāmbhavī mudrā.



### Hoe komt een persoon tot bestaan volgens de yoga filosofie?

#### Het yogisch model van de menselijke persoon

Drie lichamen

Vijf omhulsels

Het energetisch omhulsel

Dit is belangrijk om de wereld der verschijnselen te begrijpen. Om het komen en gaan van de mens te begrijpen. Om de illusie te begrijpen.

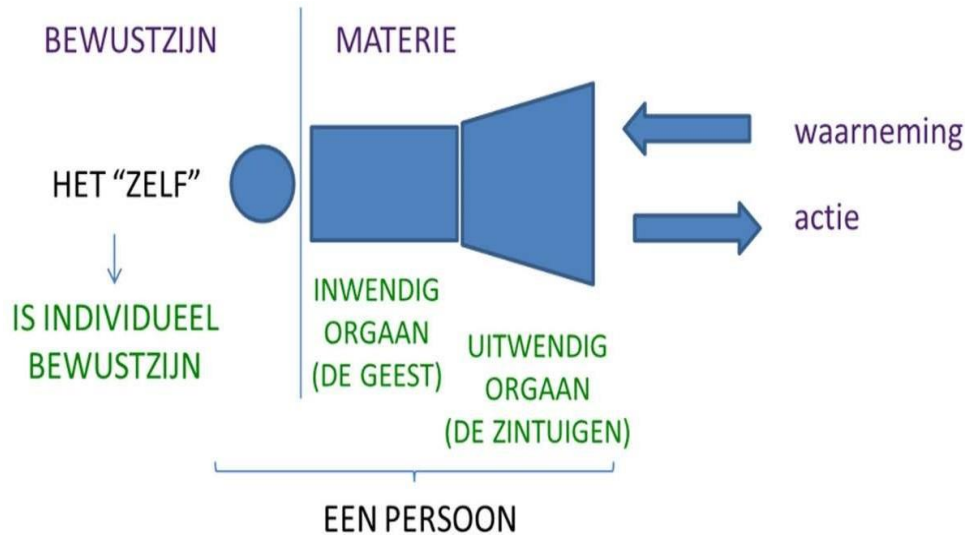
Waar zijn we in hemelsnaam mee bezig?

*Weet dat jij perfect bent zoals je nu bent zegt de Liefde.*

Een persoon komt tot het bestaan omdat het Zelf (Puruṣa, Ātman) zich vereenzelvigd met materiële dingen.

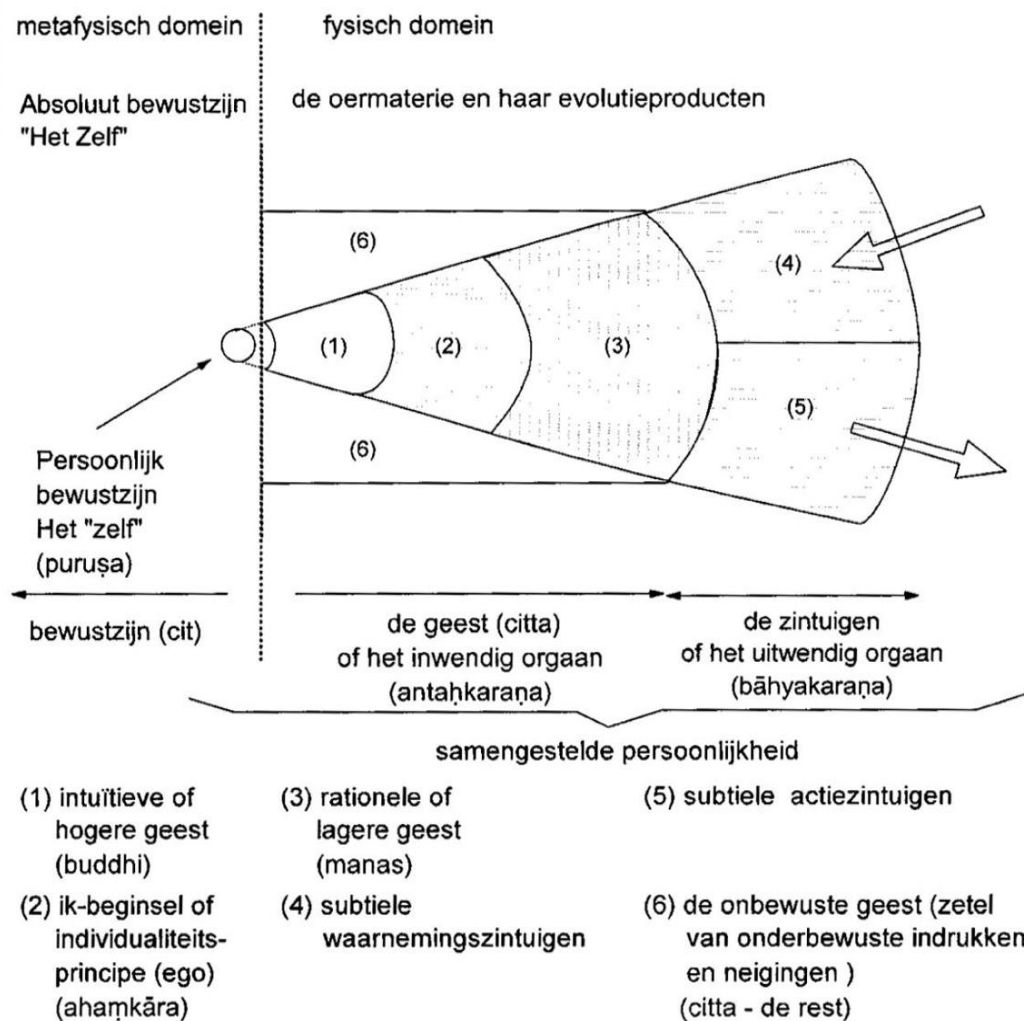
Krishna zegt :

*'Prakṛiti, deze weidse schoot, bevrucht Ik met het zaad van alle leven: daaruit komt, o zoon van Bhārata, de veelheid van schepselen voort. '*



Opbouw van de geest (citta) en van een persoon volgens de yoga leer

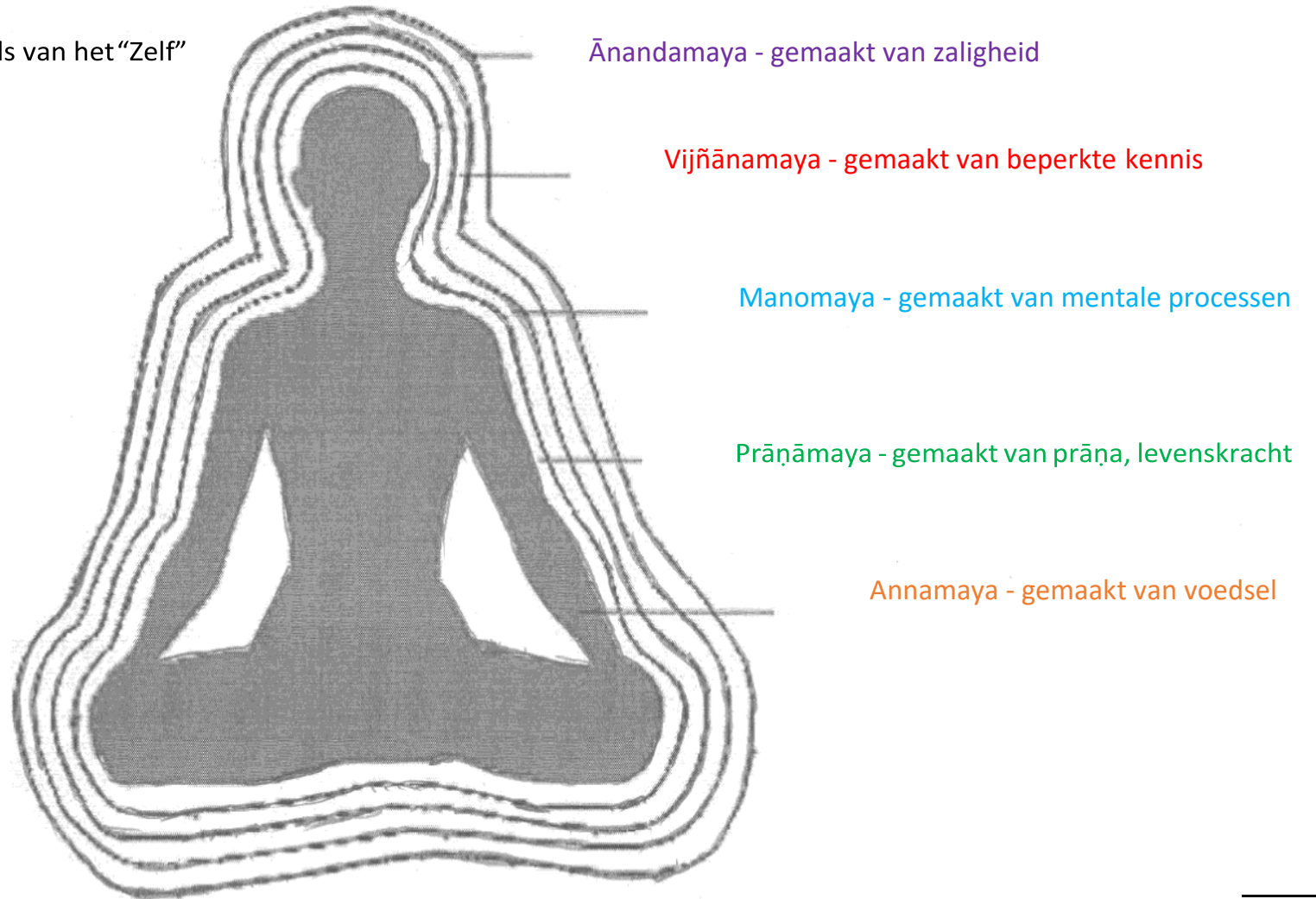
#### Opbouw van de geest (citta) en van een "persoon" volgens de yoga leer



## Bewustzijn en materie

3 lichamen, vijf omhulsels van het Zelf

De vijf omhulsels van het "Zelf"



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>STHŪLA ŚARĪRA</u></b><br/> <i>Fysiek lichaam of<br/> grofstoffelijk lichaam</i><br/> Ons normale<br/> fysieke lichaam met zijn<br/> grofstoffelijke zintuigen</p> <p>Het grofstoffelijke rijk<br/> komt uit het subtiele rijk<br/> tevoorschijn<br/> Hoofdpoot waardoor men<br/> de ziel kan bereiken<br/> De realisatie<br/> van de ideeënwereld</p> <p><b>ANNAMAYA KOŚA</b><br/> (Anna = voedsel, adem, voeden<br/> om in leven te blijven)<br/> Ons fysieke lichaam<br/> dat we kunnen zien,<br/> aanraken en voelen.<br/> Ons voertuig<br/> Kan niet zonder<br/> Prāṇa leven</p> <p>Tamas overheerst<br/> Bewust</p> | <p><b><u>SUKSMA ŚARĪRA</u></b><br/> <i>fijnstoffelijk of astraallichaam</i><br/> Het subtiele rijk komt uit het oorzakelijke rijk tevoorschijn<br/> architect = &gt; plan maken<br/> Dit omvat ons denkvermogen, ons gevoel en onze wil.<br/> Ook onze subtiele zintuigen:<br/> de bron van wat we de paranormale waarneming voelen</p> <p><b>PRĀṆAMAYA KOŚA</b><br/> (Prāṇa = energieomhulsel) Levensenergie, vitale energie<br/> die ons fysieke lichaam in actie brengt<br/> Hier bevinden zich de nādi's en de cakrā's<br/> Gevoelsbasis, verbindt het lichaam (Fysieke laag)<br/> met de geest (Fijnstoffelijke lichaam)<br/> Ons fijnstoffelijk lichaam maakt handelen op grofstoffelijk niveau<br/> mogelijk<br/> en bestaat uit:<br/> Energielichaam ⇔<br/> Gedachten, emoties, wil<br/> (Prāṇayāma, cakra)<br/> is groter dan het lichaam dat we hier zien</p> <p><b>MANOMAYA KOŚA</b><br/> (Manas = geest) mentale Lichaam<br/> Denken: Gedachten, emoties en gevoelens<br/> (Hebben invloed op het fysieke lichaam en vice versa)</p> <p><b>VIJÑĀNAMAYA KOŚA</b> (Vijñāna = wijsheid) intelligentie<br/> wijsheid inzicht <b>Intellectuele lichaam</b><br/> <b>-Ego</b> (Ahaṁkāra): 'Ik ben besef ...'<br/> Geeft een eigen betekenis aan de waarneming, individualiteit.<br/> Individualiteit betekent afgescheiden van het hoger of goddelijk<br/> bewustzijn.<br/> Ik-besef, 'ik' als iets wat verschilt van het universele Ene Zelf.<br/> <b>-Intellect</b> Buddhi<br/> Beseffen, kennen, weten<br/> (Zuiver onderscheidings-of denkvermogen dat verlichtend werkt)<br/> Rajas overheerst<br/> Onbewust</p> | <p><b><u>KĀRANA ŚARĪRA</u></b><br/> <i>oorzakelijk of causaal lichaam</i></p> <p>Idee van het huis<br/> Oorzakelijk lichaam<br/> Overstijgt de geest<br/> en bestaat uit het zaligheidslichaam<br/> en is je diepste kern:<br/> onze blauwdruk<br/> van onze verschijningsvorm</p> <p><b>ĀNANDAMAYA KOŚA</b><br/> (Ānanda= bliss, verbondenheid<br/> met alles, gelukzaligheid)</p> <p>Ātman (Ziel), het Zelf<br/> het Zuivere Bewustzijn.<br/> Ātman bevindt<br/> zich in het hart:<br/> 'Volg je hart'</p> <p>kun je dan ook opvatten<br/> als leef vanuit:<br/> 'je Zuiver Bewustzijn<br/> Je diepste kern'</p> <p>bepaalt onze<br/> fijn-en grofstoffelijk vorm</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### De bewustzijnstoestanden van de drie lichamen (śarīra)

De 3 lichamen of śarīras zijn verschillende bewustzijnsvormen, verschillende aspecten van bewustzijn. Van gemanifesteerd over subtiel tot niet-gemanifesteerd. Het zijn 3 manifestaties van prāṇa: van dynamische naar statische prāṇa.

Om Mokṣa of bevrijding te bereiken moet een yogi de ervaring van al zijn lichamen benutten: het fysieke, het subtiel en het causale lichaam.

#### 1. Kāraṇa śarīra

Het oorzakelijk lichaam waarin Jīva, Ahaṅkāra en Citta zetelen. Is het rijk van de niet gemanifesteerde, waaruit het gemanifesteerde tevoorschijn komt. Stemt overeen met de diepe slaap/onderbewust/oorzakelijke bewustzijnstoestand. Potentieel aanwezig. Sattva overheerst. Doordringt het subtiel lichaam en voorziet het van energie. Haalt zijn levenskracht uit ānandamayakośa. Op persoonlijk vlak is het oorzakelijk het niveau van onze diepe gewoonten, de bewaarplaats van onze latente behoeften, wensen, voorkeuren en afkeren. Uit onze diepe gewoontepatronen, saṃskāras, ontspringen de drijfveren voor onze daden of karmas. Telkens wij diepe slaap ervaren, bezoeken wij dit oorzakelijk niveau.

Functie: drijfveer, uit het niet-gemanifesteerde komt het gemanifesteerde voort.

Bewustzijnstoestand: onderbewuste.

#### 2. Sūkṣma śarīra

Het fijnstoffelijk of subtiel lichaam waarin Buddhi en Manas zetelen. Stemt overeen met de droom/onbewust/subtiel bewustzijnstoestand. Idee. Rajas overheerst. Het doordringt het gehele fysieke lichaam. Omvat manomaya en vijñānamayakośa, waar denken en intelligentie werkzaam zijn.

Functie: Het is als het ware de bestuurder van het fysieke lichaam, alle handelingen van het fysieke lichaam gebeuren uitsluitend door de energie en het aandrijven van het subtiel lichaam. Op het subtiel niveau ontstaan de ideeën.

Bewustzijnstoestand: onbewust. Het is de toestand waarbij de bewuste geest zich heeft teruggetrokken en de aandacht is gericht op de eindeloze stroom van beelden en indrukken uit het subtiel rijk.

#### 3. Sthūla śarīra

Grofstoffelijk of fysieke lichaam waarin chakra's en nāḍi's. Stemt overeen met de waak/bewust/grofstoffelijk bewustzijnstoestand. Manifestatie. Tamas overheerst. Dit fysieke lichaam bestaat uit 5 stoffelijke elementen en is geboren uit handelingen in het verleden. Omvat Annamaya- en Prāṇamayakośa (voedsel- en energieomhulsel).

Functie: ervaring, concretisering, verwerkelijking, activiteit, handelen. Je kan het vergelijken met de uitvoering van wat eerst een plan was van wat op subtieler niveau ontstond als een idee dat op zijn beurt eerst potentieel aanwezig was. M.a.w. het fysieke lichaam komt voort uit het subtiel lichaam dat op zijn beurt energie krijgt van het causale lichaam.

Uit wetenschap van de Ziel: middel tot genietingen voor de individuele ziel, beste middel om dharma aan te kweken als basis voor Mokṣa of bevrijding. Het grove lichaam is de steun voor beide andere lichamen, die instrumenten zijn om tot bevrijding te komen. Alleen in dit lichaam kan yoga beoefend worden om tot bevrijding te komen. Het grofstoffelijk lichaam is de hoofdpoot waardoor men de ziel kan bereiken.

De bewustzijnstoestand is die van het waakbewustzijn. In de waaktoestand gebruiken wij de bewuste geest en ervaren het grofstoffelijke rijk van bestaan via de zintuigen.



### Andere manieren van aanduiden:

- De functie van het oorzakelijk lichaam (dominant sattva) is tot reservoir dienen van al de oorzaken of impulsen tot, onze latente behoeften, wensen, voorkeuren of afkeuren. Wil vrijmaken uit alle gekende patronen (informatie). Het subtiële lichaam (rajas) moet de oorzaken omzetten in resultaten.

De functie van het grofstoffelijk lichaam (dominant tamas) met alle gekende patronen: informatie (contractie vasthoudend) is dat wij ons ontdoen van onze negatieve eigenschappen en ons uit hun greep bevrijden om tenslotte te komen tot een niet-toestand. Alleen in dit lichaam kan yoga beoefend worden om te komen tot bevrijding.

- De drie lichamen staan respectievelijk voor: informatie-informatiedrager-veld van informatie.

- Metafoor: rivier: de oppervlakte, onderstroom en sluimerende bedding van de rivier, die aan zowel de onderstroom als de oppervlakte vormgeeft.

### De vijf omhullingen (kośas) waarmede Prākṛti Puruṣa omsluit

De kośas of omhullingen zijn verschillende niveaus van bewustzijn. Deze 5 omhullingen zijn een subtielere onderverdeling van de drie lichamen of śārīras, gaande van sattva over rajas naar tamas (met overgangen van sattva-rajas en rajas-tamas):

#### 1. Annamayakośa

Het voedsellichaam. Het fysieke lichaam is dominant tamasisch en samengesteld uit voedsel of materie. Het is de meest grove vorm met trage vibratie. Het grofstoffelijk lichaam hoort bij Sthūla śārīra. Het fysieke lichaam is dominant tamasisch en samengesteld uit voedsel of materie (maya=gemaakt van, anna=voedsel). Het wordt in stand gehouden door de 4 andere omhullingen. Bevat de grove vruchten van karmas.

Functie: het fysieke lichaam laat ervaring toe en is de poort waarlangs wij naar binnen kunnen gaan, naar en door de andere kośas.

#### 2. Prāṇamaya kośa

Het energielichaam. De energetische omhulling is de overgang van grofstoffelijk naar fijnstoffelijk, Sthūla-śārīra. Het is gemaakt van prāṇa, prāṇa is energie (5 prāṇas en 5 sub-prāṇas). Het heeft de vorm van het fysieke omhulsel maar is veel ijler.

Functie: is voortdurend werkzaam om een bepaalde structuur en activiteit die aanwezig is in Annamayakośa te sturen. De vitale drijfkracht achter het fysieke lichaam en de zinnen. Het geeft de onzichtbare inwoner, ons ware Zelf, het vermogen om de uiterlijke wereld te bezielen. Zonder deze kośa kan het fysieke lichaam geen seconde leven. Activiteit van het fysieke lichaam wordt gestuurd vanuit de energetische omhulling. Die is voortdurend werkzaam, continu is er een pulserend levensproces.

#### 3. Manomayakośa

Manas: het mentale lichaam. Omhulling waarin denken plaatsgrijpt, het niveau van verwerken van gedachten en emoties. Manas zetelt in het denkomhulsel. Het gedachtenlichaam is Subtiel en hoort bij Sūkṣma śārīra. Manas betekent mentaal, de aard van het denken is zeer rajasisch.

Functie: het controleert rechtstreeks de werking van het fysieke lichaam en de zinnen door middel van prāṇa. Het is de zetel van Manas. Het coördineert en interpreteert in



zekere mate de informatie die binnenkomt via de zintuigen. Samen met vijñānamayakośa dient Manomayakośa om tot individuele en universele kennis te komen omtrent alle objecten van de schepping, van de grofstoffelijke tot de subtielste.

#### 4. Vijñānamayakośa

Buddhi: Wijsheidslichaam. Vijñāna betekent weten. De beslisser. Heeft toegang tot het buitenste tot het fijnste (ānandamayakośa). Intellect-omhulsel, overgang van subtiel naar causaal: Sūkṣma-Kāraṇa śārīra. Het is de schede van wijsheid die zich onder het denkende, verwerkende aspect van de geest bevindt.

Functie: onderscheiden... Het weet, beslist, oordeelt en maakt onderscheid, maakt uit wat nuttig is en wat niet. Het is ook het niveau van de ik-benheid (asmitā). Hier zetelt Buddhi.

#### 5. Ānandamayakośa

Zaligheidslichaam. Causaal, hoort bij Kāraṇa śārīra. Hier zetelen Citta en Ahaṅkāra. WvdZ: Citta is dat deel van ānandamaya kośa waarbij kennis overheerst (verzameling van indrukken).

Ahaṅkāra is dat deel van ānandamayakośa waar handeling overheerst; ik-maker, beschermende functie 'de kleine moeder'. Het is de vrede, vreugde en liefde die voorbij de geest ligt. Het is enkel zijn, rusten in zaligheid.

Functie: is dat wat alles drijft tot doen, de drijver. Het is het meest innerlijke van de kośas dat Ātman, het eeuwige midden van bewustzijn, omringt. De meest innerlijke en subtielste kośa die Ātman, het eeuwige midden van bewustzijn omringt. Ānanda is wat alles drijft, dat waar we allemaal naar op zoek zijn omdat Ānanda onze ware aard is. Ānanda is de laatste ervaring voor je tot de niet-toestand komt.

|                                    |                                                                   |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1. Kāraṇa śārīra stemt overeen met | Ānandamayakośa of zaligheidsschede                                |
| 2. Sūkṣma śārīra stemt overeen met | Vijñānamayakośa of intellectschede en Manomayakośa of geestschede |
| 3. Sthūla śārīra stemt overeen met | Prāṇamayakośa of vitale schede en Annamayakośa of voedselschede   |

#### Wat is prāṇa?

|          |                      |          |                          |
|----------|----------------------|----------|--------------------------|
| Prāṇa is | oer energie          | Prāṇa is | scheppende energie       |
| Prāṇa is | intelligente energie | Prāṇa is | leven schenkende energie |

#### Prāṇa vāyu

Verzorgt o.m de ademhaling, cardiovasculaire functies (hart en bloedvaten)  
=> emoties

#### Apāna vāyu

Verzorgt o.m de uitscheiding van al wat het lichaam moet verlaten urine  
=> ontlasting, menstruatie, baren

#### Samāna vāyu

Verzorgt de spijsvertering, de nodige opname voor het lichaam heeft uit het voedsel  
=> assimilatie, stofwisseling metabolisme

### udana vāyu

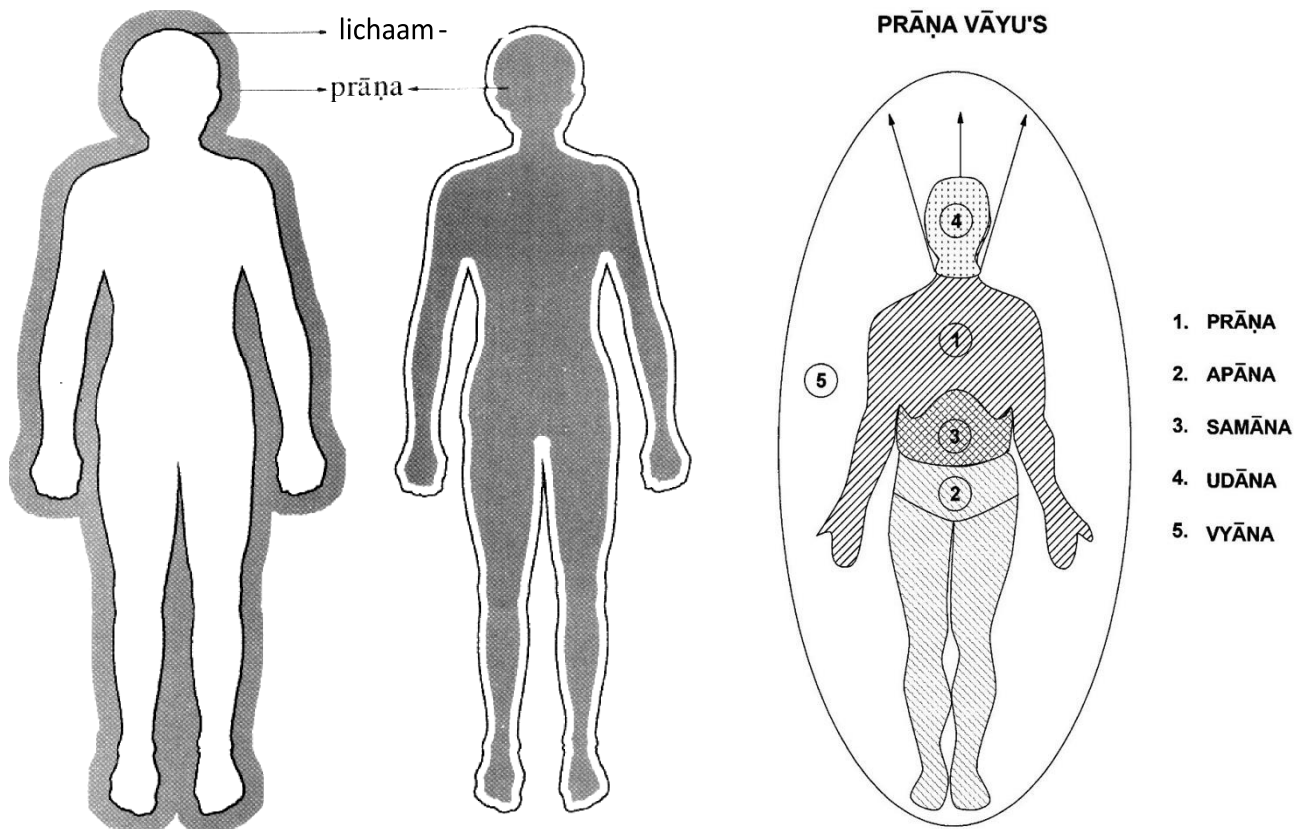
Verzorgt o.m. de communicatie (spreken), de werking van de zintuigen, de werking van de hersenen

=> denken, oriëntatie, geheugen

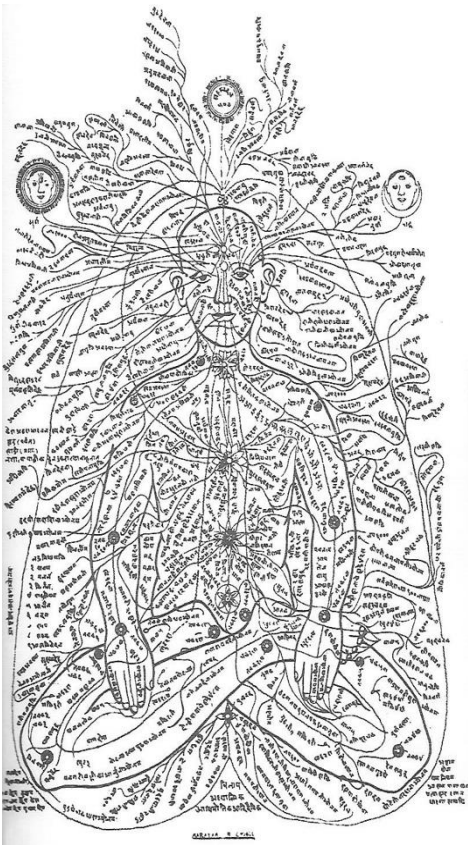
### Vyāna vāyu

Verzorgt o.m. de circulatie doorheen het lichaam van de weefselvloeistoffen

=> bloed, lymfevocht.



### Wat zijn nāḍi's?



Volgens de yogatheorie lopen er tienduizenden banen (nāḍi's) door ons lichaam. Subtiële zenuwbanen waarlangs energie stroomt. Blokkeringen daarvan leiden tot ziekte of kwaaltjes en tot emotioneel lijden. Yoga zuivert die kanalen en is daarom een leer van de gezondheid, in tegenstelling tot de westerse geneeskunde, die ziekte behandelt.

De werking wordt vergeleken met een kronkelend riviertje. Stroomt het water traag, dan hoopt er zich vuil op in de bochten. Neemt de stroming toe, dan wordt het vuil meegedraaid.

Bij Haṭhayoga worden de afvalstoffen die we ophopen in het lichaam (en ook de rommel in ons hoofd) verwijderd door de combinatie van ademhalingsoefeningen, stretching en ontspanning.

Na een lang zuiveringsproces stroomt de eengemaakte energie door het centrale kanaal in de ruggengraat en door de energiecentra (chakra's) die zich daar volgens die benadering bevinden.

Dat effent het pad voor het opstijgen van de voor yogi's ultieme kuṇḍalinī-energie, de spirituele energie die, zo wil het beeld, een slapend bestaan leidt onderaan de ruggengraat.

Ultiem mondt die energiebeheersing uit in yoga, dat verbinding of eenheid betekent en verwijst naar het bereiken van de transcendente bewustzijnstoestand

### Wat zijn Cakra's

De Devī laat bij haar neerdalen in elke cakra een aantal vr̥tti's of neigingen achter, die afhankelijk van het karma van de persoon zullen geactiveerd worden of niet.

Devī betekent Godin, maar net zoals veel Sanskriet woorden is Devī niet makkelijk in één woord te vertalen. Het belangrijkste is het gevoel voor jou: draag de Devī broek en voel je licht, hemels, vrij. En weet dus dat jij perfect bent zoals je nu bent.

#### Sahasrāra

Stemt overeen met het ongemanifesteerde bewustzijn.

#### Ājñā

Is de potentiële dualiteit die Aum voortbrengt en gelijktijdig alle mantra's in zich bevat. Potentiële ruimte – tijd.

#### Viśuddha

Is de verzameling van bouwstenen en de oneindige ruimte waarin de manifestatie kan plaatsgrijpen.

Geloof, tevredenheid, besef van fout, zelfbeheersing, woede, genegenheid, verdriet, neerslachtigheid, zuiverheid, onthechting, onrust, trek of begeerte.

#### Anāhata

Is de subtiële activiteit die de manifestatie in gang steekt en tijd tot manifestatie brengt

Hoop, zorg, streven, mijn-heid, aanmatiging, loomheid, verwaandheid, onderscheidingsvermogen, begerigheid, dubbelhartigheid, besluiteloosheid, spijt.

#### Maṇipūra

Is het transformerende vuur en de eerste vorm van activiteit.

Schaamte, wispelturigheid, jaloersheid, verlangen, luiheid, droefheid, domheid, onwetendheid, afkeer, angst.

#### Svādhiṣṭhāna

Geeft samenhang en is het milieu waarin de vorming plaatsgrijpt.

Lichtgelovigheid, achterdocht, verachting, tegenzin, verkeerde kennis, meedogenloosheid

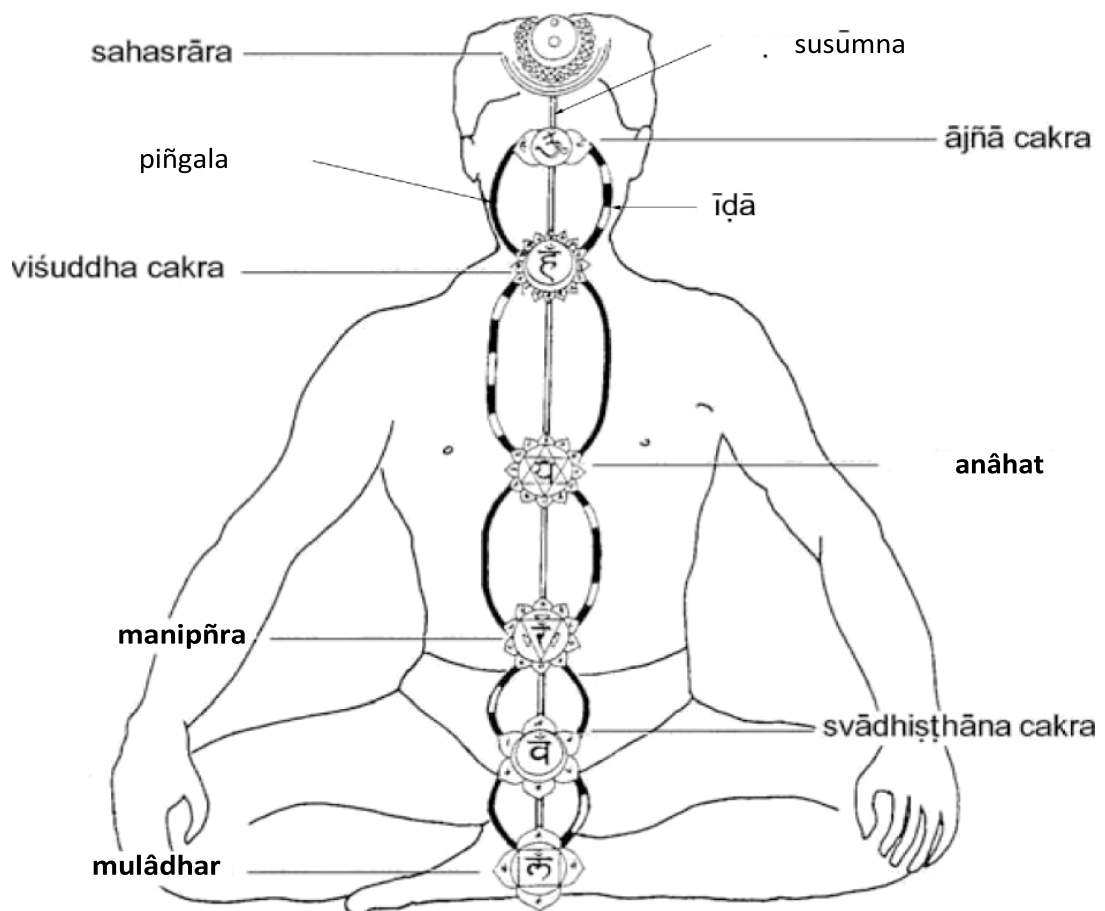
#### Mūlādhāra

Is wat stabiliteit, adhesie en stevigheid verleent aan het geschapene.

Yogazaligheid, Opperste zaligheid, natuurlijke zaligheid, heldhaftige zaligheid.

Vanuit de Mūlādhāra vertrekken eveneens de drie belangrijkste nāḍi's:

- Suṣūmṇā (centraal, kleurloos)
- Idā (wit)
- Piṅgalā (rood)



Cakra's zijn subtiele kracht-of energieknooppunten. Men kan ze vergelijken met transformatoren of met hoogspanningscabines op een hoogspanningsnet. Zij moeten de elektrische kracht omschakelen. De elektrische kabels die naar de diverse afdelingen lopen, zijn de nāḍi's.

## Het geziene, wat wij het geziene noemen

### Wat is de aard van het gekende?

Wisselwerking tussen de bhūta's. Indriya's en guṇa's die ervaring en bevrijding tot gevolg hebben

### Wat is de aard van de kenner?

De kenner is zuiver bewustzijn

### Waar toe zijn de kenner en het gekende bijeengebracht?

Ter wille van de ontwikkeling van de krachten van Prakṛti en de zelfrealisatie van Puruṣa

### Hoe zijn de kenner en het gekende bijeengebracht?

Door een sluier van begoocheling, veroorzaakt door avidyā.

Deze verhindert ons de waarheid te zien en te ervaren.

### Hoe kunnen de kenner en het gekende gescheiden worden?

Door de sluier van avidyā te vernietigen.

### Het geziene, de objectieve kant van de manifestatie bestaat uit

De grove elementen, de bhūta's  
die bestaan uit de 5 elementen van het waarneembare

*Het element aarde*

dat zijn alle vaste stoffen

*Het element water*

dat zijn alle vloeistoffen

*Het element vuur*

dat is ook hitte en elektriciteit

*Het element lucht*

dat zijn alle gassen

*Het element ether*

dat zijn alle geluiden.

De fijnstoffelijke organen, de indriya's  
die bestaan uit: de fijnstoffelijke organen van handeling (motoriek) karmendriya's,  
die bestaan uit 5 actieorganen:

*Uitscheiden*

*Voortplanten*

*Bewegen*

*Vasthouden*

*Spreken*

De fijnstoffelijke organen van waarneming, de jñānendriya's  
Die bestaan uit 5 zinnen

*Rieken*

*Smaken*

*Zien*

*Tasten*

*Horen*

### De 5 subtiële elementen, de Tanmātra's

Die bestaan uit

*Śabda tanmātra,*

het subtiële element van geluid, veroorzaakt het element ether

*Sparśa tanmātra,*

het subtiële element van het tasten, veroorzaakt het element lucht

*Rūpa tanmātra,*

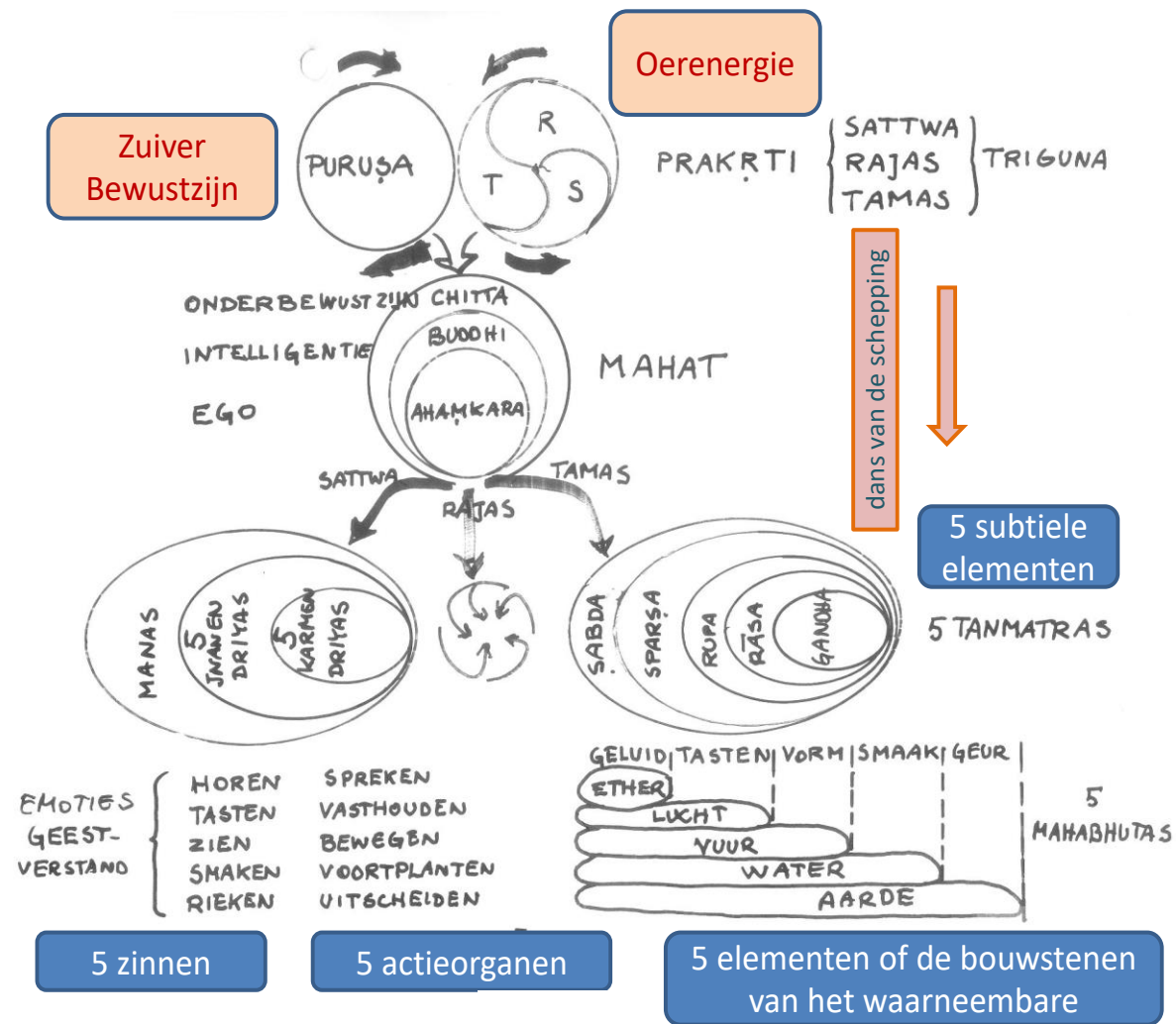
het subtiële element van vorm, veroorzaakt het element licht (vuur)

*Rasa tanmātra,*

het subtiële element van de smaak, veroorzaakt het element water

*Gandha tanmātra,*

het subtiële element van de reuk, veroorzaakt het element aarde





## Welk zijn de 2 fundamentele schriften die mij zijn bijgebleven?

### De Bhagavad Gītā

*‘Laat ons allen stil worden en luisteren naar het lied van de Heer’ –  
Ātma Muni*

**‘Vaardige handeling’ en ‘evenwicht’**

### De Sūtra’s van Patañjali

Patañjali behandelt achtereenvolgens

- Samādhi: de toestand van meditatieve extase
- Sādhana: de voorbereidende oefeningen
- Vibhūti: de hogere psychische vermogens
- Kaivalya: de toestand van spirituele bevrijding

Deze teksten zijn van ongeëvenaard belang voor de Yogi, die in wezen een Waarheidszoeker is, een ontdekkingsreiziger op weg naar zijn diepste wezen, zijn diepste Zelf.

## Wat houdt de Bhagavad Gītā in?

### De Gītā is in 4 hoofdstukken onderverdeeld:

1. De yoga van de neerslachtigheid van Arjuna
2. De yoga volgens de Samkhya
3. De yoga van de handeling (Karma yoga)
4. De yoga van inzicht, kennis (Jñāna yoga)

De Veda’s of schriften van kennis zijn de neerslag van de openbaring of verlichting van die de Rṣis’s deelachtig werd toen zij zichzelf realiseerden. Zij zijn de lichtbakens, gidsen en richtingaanwijzers voor alle die op weg zijn. Je kan de bergtop tenslotte langs vele kanten beklimmen...

*‘In deze wereld, O zondeloze, zijn er, zoals ik al zei, twee wegen  
dat van **Jñāna** yoga (Yoga van de kennis) van de Samkhya’s  
en dat van de **Karma** Yoga (Yoga van de handeling) van de yogi’s’  
(III.3)*

*In deze wereld is er niets dat zo reinigt als inzicht (Jñāna)  
hij die volmaakt is in Yoga, vindt mettertijd dit inzicht in het Zelf’*

Bijgevolg begint het werk bij jezelf waar het hart en de ziel de belangrijkste plaats innemen. Het verstand mag enkel dienen om je de juiste weg te tonen, om je voldoende redenen te geven om die weg in te slaan, meer niet. Al de rest van het werk gebeurt door het hart, de ziel en de geest. Het verstand raakt enkel de oppervlakte en niet het essentiële.

Verbind je met de Hemel, om spirituele emoties te beleven die je in staat zullen stellen om andere gebieden in jezelf te ontdekken.



Diepe onverstoorbare innerlijke harmonie die verloren gegaan is door de duisternis (avidyā en de egocentriciteit (asmitā) die het denken kwellen.

De Bhagavad Gītā leert ons hoe wij in ons de Essentie kunnen vinden, de Absolute Waarheid, ons overgeven aan Gods wil. Hoe de yogi zijn handelen in de wereld moet zien en wat daarin zijn hoogste doel is.

De Bhagavad Gītā (lied van de Heer, de zoektocht naar de Essentie) is het 6° boek van de 18-delige reuzenepos, de Mahābhārata (Groot-India), dat na eeuwenlange overlevering rond 400 v. Chr. op schrift werd gesteld. De traditie schrijft de Mahābhārata toe aan de wijze Vyāsa.

De Bhagavad Gītā omvat de essentie van de vedische wijsheid van India en is daarom één van de grootste klassieke werken op spiritueel en filosofisch gebied die de wereld ooit gekend heeft.

Het boek heeft de vorm van een tweegesprek tussen Śrī Kṛṣṇa, de allerhoogste en Arjuna zijn vriend en toegewijde.

Śrī Kṛṣṇa verzinnebeeldt het Hoger Bewustzijn.

Arjuna verzinnebeeldt de zoekende mens.

Het tweegesprek wordt uitgebeeld door de bloedige oorlog tussen 2 verwante vorstenfamilies, de **Kuru's** en de **Pāṇḍava's**.

Deze oorlog verzinnebeeldt de innerlijke strijd voor verlichting en bevrijding.

In dit tweegesprek, dat zich dus midden op een slagveld afspeelt, onderricht Śrī Kṛṣṇa Arjuna in de wetenschap van de Zelfrealisatie.

Kṛṣṇa, staat voor het zuiver bewustzijn. Kṛṣṇa betekent zwart, nachthemel, donkerblauw.

Hij wordt dan ook met een zwarte of donkerblauwe huidskleur afgebeeld.

Blauw duidt mogelijkerwijze op adellijk bloed. Hij wordt ook afgebeeld met een dwarsfluit.

De dwarsfluit staat symbool voor de boodschap van God die de wereld wordt ingestuurd.

Gods stem is alomtegenwoordig; noem het Veda, het Weten.

**Dhṛtarāṣṭra**, de blinde koning, het onverlichte verstand dat door de zintuigen wordt geregeerd.

De **honderd zonen**, staan voor de talrijke ondeugden van de mens.

Arjuna 's weigering om te vechten kan groot-menselijk lijken omdat hij voor de vrede is. Hij ziet geen heil in het doden van bloedverwanten in de strijd. Hij begeert noch de overwinning noch het koningschap en evenmin verlangt hij naar genietingen.

Arjuna 's weigering om te vechten toont echter een vorm van **gehechtheid** aan zijn vrienden, familie en leraars tegen wie hij moet strijden.

Deze staan **symbool voor zijn zintuigen en zijn ondeugden** (strijd tegen slechte gewoontes)

De mens die bewust is van zijn ondeugden en zintuigen en er geen afstand van kan nemen, werken om te verkrijgen wat beter is.

Arjuna moet volgens Kṛṣṇa vechten omdat het zijn svadharma is = Arjuna behoort immers tot de kaste van de 'kṣatriya' (de tweede of ridderlijke kaste in het Hindoe kastensysteem).

Deze kaste is de kaste van krijgers, heersers, politici => die tot taak hebben de belangen van hun onderdanen te verdedigen ⇔ rechtvaardige oorlog

De dualiteit die in ieder van ons leeft wordt uitgebeeld.

Hel en hemel zitten in ons.

Leed en begeerte is daardoor ons deel.

Leed is daarvan het gevolg!

Begeerte die overheerst en nooit voldaan is.

Begeerte die steeds weer bevredigd wil worden.

Door het verbreken van deze band met lijden rust de Ziener in Zichzelf.

### In de Bhagavad Gītā staat zeer kernachtig wat Yoga is

'Yoga is evenwichtigheid in alle omstandigheden'

*'Wees standvastig in yoga, Arjuna.*

*Doe je plicht en laat alle gehechtheid en falen varen.*

*Zo'n evenwichtigheid van geest wordt Yoga genoemd.*

(II, 48)

Je lichaam is niet gelijk, het is permanent aan het veranderen. Het volstaat om in de spiegel te kijken en wat je ziet te vergelijken met je persoonlijk fotoalbum.

Je lichaamscellen worden permanent vervangen en de frequenties is afhankelijk van het soort cel. Ook je geest verandert. Je opinies, je overtuigingen, identificaties evolueren voortdurend in de loop van de tijd.

Maar toch is er een dimensie in jou dat nooit verandert. Dat wat bewust is van alle lichamelijke, mentale en emotionele ervaringen.

Gewaar zijn is een mooi woord: het omvat zowel Bewustzijn als Zijn.

### 'Evenwichtigheid in handelen zowel in voor-als tegenspoed'

Yoga is gelijkheid in alle omstandigheden zowel in mislukking als in succes.

Evenwichtigheid van geest leidt tot vaardigheid in handelen en omgekeerd.

*'Hij wiens denken vrij is van onrust en*

*bezorgdheid in leed en smart,*

*onberoerd in vreugde en genot,*

*hij die vrij is van hartstocht,*

*vrees en toorn,*

*hij wordt een Muni (wijze),*

*stabiel van denken genoemd*

(II.56)

### 'Vaardigheid in handelen, bedrevenheid in handelen'

Hoe kan je handelen op een bedreven manier?

Het is handelen zonder verlangen naar het resultaat van de handeling, karmaloos.

Het is volledig opgaan in de handeling, er volledig bij betrokken zijn, hier/nu aanwezig zijn.

*‘één geworden met de wijsheid (buddhi)  
laat men hieraf van goede zowel als van boze daden;  
daarom houdt u aan yoga.  
Yoga is vaardigheid in handelen ‘(II.50)*

Wat moeten we nu verstaan onder 'vaardigheid in handelen'?

*‘Zoals de onwetenden handelen uit gehechtheid aan handeling, O Bhārata,  
zo hoort de wijze mens het welzijn der wereld beogend,  
te handelen zonder gehechtheid.’  
(H3 vers 2)*

Kṛṣṇa verwijst hier naar die handelingen die ongebonden zijn, die geen karma maken. Alle daden die we verrichten uit persoonlijke betrokkenheid, uit egocentrische of egoïstische motieven (gericht zijn op de vruchten van het werk), dragen hun goede of slechte gevolgen in zich en binden ons aan de schepping (aan de Prakṛti van de Sāṅkhyā of aan de māyā van de Vedānta). Zij houden ons geestelijk gevangen in het web van **avidyā** (onwetendheid) en verhinderen onze uiteindelijke emancipatie, verlichting of bevrijding, wat het doel van de schepping is. Ze houden ons gekluisterd in de boeien van de ‘altijd-onvoldane-begeerte’. Ze zijn de uitdrukking van de geest die geluk verwacht van 'hebben' en die niet beseft dat geluk 'Zijn' is. De vruchten van onze handelingen loslaten wil zeggen ons onthechten.

Onthechten

Uiteindelijk zul je moeten onthechten van alles wat een vorm heeft. Vorm wordt tot stand gebracht door de 3 Guṇa's. Dat kunnen mentale vormen zijn. Dat kunnen gevoelens zijn, ook vormen. Dat kunnen stemmingen zijn, dat zijn allemaal vormen. Allemaal illusie. Allemaal spelerei die de grote werkelijkheid verdoezelt. En hierachter zit natuurlijk het woordje – Paravairāgya – opperste ongehechtheid, die je rechtstreeks naar de Ziel, Puruṣa, zal brengen. En als je het ontmoet (daar komt), als het plotseling boven komt, dan probeer je ook daarmee te spelen. En dan zul je merken dat het hanteerbaar wordt. Met alles spelen. Het leven is een speeltuin.

Wanneer zij horen spreken over onthechting.

Dan slaat de schrik mensen om het hart en zeggen zij: “Maar als ik mij onthecht, ga ik sterven!” En het is waar dat zij zullen sterven: als ze niet begrepen hebben dat de onthechting enkel dient om iets beters te verkrijgen, zullen ze sterven.

De natuur heeft alles goed geregeld: wij eten, drinken, ademen en men moet niets afschaffen, men moet enkel zijn behoeften verfijnen, ze overbrengen van een lager vlak naar een hoger vlak. Stop dus met te denken dat onthechting de dood betekent. Integendeel, onthechting zorgt voor een subtieler leven. Door sommige tekorten te aanvaarden, transformeer je een energie in een andere en word je rijker. Want dat is het leven: de transformatie van een bepaalde energie in een andere, subtielere energie. Heel de natuur geeft ons voortdurend voorbeelden van dit proces. Maar zolang men dit niet begrepen heeft op spiritueel gebied, stagneert men, en juist deze stagnatie voert ons naar de dood.

Wat is onthechting volgens de Bhagavad Gītā?

*Onthecht zijn betekent het niet langer verlangen naar ervaringen en zich daar ook bewust van zijn (1.15). De sterkste onthechting is pas mogelijk wanneer het zich bewust zijn van het zuivere bewustzijn elk verlangen naar een andere essentiële kwaliteit van energie (Guṇa) wegneemt (1.16).*

*Degene die een voortdurende staat van onthechting kan vasthouden, zelfs tegenover de hoogste staat van verlichting, volgt het pad van de absorptie (Samādhi) van de “verduisterende wolk” van rollen (Dharmas) (4.29). Aldus wordt men bevrijd van oorzaken van ongelukkigheid (kleśa's) en Karmas (4.30).*

Moeten wij ons dan ook niet onthechten aan de handelingen zelf?

Is de grote verzaking dan niet juist het zich terugtrekken uit de wereld?

Wie de Bhagavad Gītā goed leest vindt het antwoord op deze vragen, klaar en duidelijk, bevrijdend:

*‘De mens wordt niet bevrijd uit de boeien van handeling  
door zich te onthouden van handeling...  
(H3 vers 4)*

*en ‘Niemand kan, al was het slechts één ogenblik,  
waarlijk zonder handeling blijven...  
(H3 vers 5)*

Volgens de Gītā is stilzitten ook handelen; men kan niet leven zonder te handelen:

*‘Deze werelden zouden ten onder gaan  
als Ik geen handeling verrichtte...’  
(H3 vers 24)*

Volgens de Gītā is het beter in de wereld je plichten te volbrengen (niet stroef, maar met genoegen, met Liefde), zonder gehechtheid aan de vruchten.

Te handelen als voorbeeld voor wie ‘Het’ niet begrijpt:

*‘Laat de wijze mens geen verwarring stichten in het brein van onwetenden,  
die gehecht zijn aan handeling;  
maar laat hij, één geworden met Mij, zelf handelend,  
maken dat zij al hun handelingen graag verrichten ‘  
(H3 vers 26)*

Denk hierbij aan de uitspraak van Jezus:

*‘Wees in de wereld maar niet van de wereld. ‘*

Dit handelen zonder baatzucht of gehechtheid wordt soms ook wel spontaneïteit genoemd, of woe-wei zoals de Chinezen het aanduiden. Het is gewoon doen wat je in de gegeven omstandigheden, met jouw talenten, geacht wordt te doen volgens het dharma. Je doet het in harmonie en evenwicht met de kosmische wetmatigheid.

[Wat bedoelt Śrī Kṛṣṇa met het werkelijke en onwerkelijke?](#)

Viveka, het vermogen tot onderscheid tussen dat wat werkelijk en dat wat onwerkelijk is, tussen het Zelf en het niet-Zelf, tussen het tijdelijke en het eeuwige.

### Het onwerkelijke

Daarmee bedoelt Kṛṣṇa de wereld der verschijnselen (WderV) voert een schijnbaar bestaan, onze zintuigen worden bedrogen. Het onwerkelijke is niet, bestaat enkel in de betrekkelijke vorm. De wereld der verschijnselen is niet. Zij bestaat uit subatomaire deeltjes die zijn en verdwijnen. Wij horen, zien, proeven, met onze zintuigen. Maar onze zintuigen zijn niet. Zij behoren eveneens tot de wereld der verschijnselen. Deze wereld is niets anders dan naam en vorm waaronder het Ene werkelijke zich manifesteert.

### Het werkelijke

Het werkelijke IS darentgen. De enige werkelijkheid ligt in het eeuwige, onveranderlijke Ātman.

Ze is alles doordringend, oneindig en allesomvattend.

De Gītā zegt dat de verandering, de bewustwording verder gaat dan de inhoud van mijn verstand. Het gaat voorbij mijn gedachten en is niet in begrippen te omvatten. De onmacht van de woorden spreekt de ratio aan en kan een bron van interpretatie zijn. Zo kan het de bron worden van alle leed.

Ik kan alleen trachten het met woorden te omcirkelen.

Ik kan alleen trachten ernaar te verwijzen.

### Hierover een vers van Lao Tseu

*'Zij die weten spreken niet, zij die spreken weten niet.*

*Zij die menen dat ze Het met woorden absoluut kunnen definiëren  
kennen de Werkelijkheid van Ātman niet!'*

of nog:

*'de naam die genoemd kan worden  
Is niet de ware naam'*

Mensen hebben hun vijf zintuigen zo geperfectioneerd dat zij zich inbeelden dat ze alles zullen weten, alles zullen kennen. En het is waar dat ze veel weten, maar de activiteit van de vijf zintuigen slorpt al hun psychische energie op en er blijft niets over om andere waarnemingsvermogens te ontwikkelen. Te veel andere gewaarwordingen!

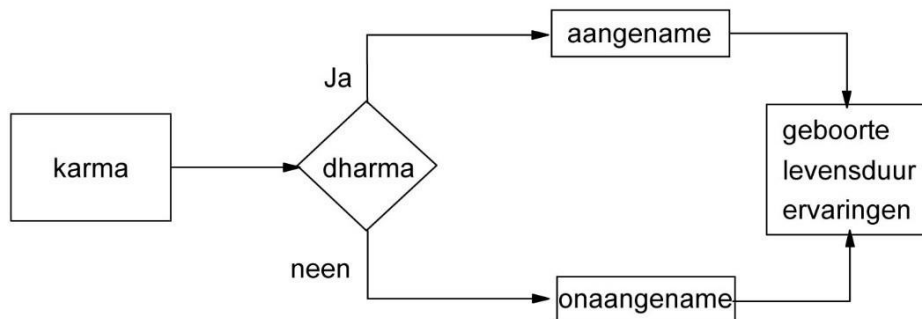
Meer en meer gaan mensen op zoek naar sterke prikkels: zien, horen, proeven, zich amuseren, ruziemaken, roepen... Zij beelden zich in dat dit het echte leven is. Nee, het is er slechts een deel van. Men voelt dat men leeft, inderdaad, maar het is een vorm van leven die het echte leven verbergt! Men zoekt het leven altijd te laag... terwijl men het in de hoogte moet zoeken. Wie erin slaagt dit te begrijpen, zal moeite doen om veel gewaarwordingen die het echte begrip, het echte inzicht verhinderen, uit te sluiten. Hij zal trachten zich met de gedachte te verheffen om gewaarwordingen te hebben van een andere aard en kwaliteit, die hem binnenleiden in de pracht van de spirituele wereld.

We kleven verbale en mentale etiketten op mensen, dingen, situaties waardoor we meer en meer oppervlakkig worden en ongevoeliger voor de Werkelijkheid.

Woorden, gedachten kunnen eventueel naar de Waarheid verwijzen, maar ze zijn de Waarheid niet!

Natuurlijk gebruiken we woorden, natuurlijk gebruiken we gedachten.  
Ze hebben hun eigen schoonheid, ze hebben hun eigen inhoud.  
Maar ... moeten we erin gevangen worden? Dat is dé goede vraag.

### Yoga is vaardigheid in handelen



#### Dharma

Er bestaat geen correcte vertaling van het woordje dharma omdat dit een typisch Indisch begrip is. Dharma wordt bij benadering vertaald als natuurlijke wetmatigheid, heilige plicht, wet. Dharma is je geweten, je plicht. Adharma of zonde is dat wat je van God verwijderd. Hoewel het verstand en ethische normen het geweten kunnen aanpassen, kan echt geweten niet worden gevormd. Dharma moet doorleefd worden. Dharma heeft weinig te maken met maatschappelijke normen.

Dharma heeft zelfs een meerwaarde ten opzichte van morele normen.

In dharma moet je namelijk niets geloven, maar moet je leren luisteren naar jouw geweten, een geweten dat jouw persoonlijkheid overstijgt.

De karmische gevolgen van onze keuzes helpen ons om bij te sturen en te kiezen voor de weg van het Dharma.

Slecht en goed karma zijn beide het gevolg van onze handelingen met baatzucht, gericht op de vruchten van de handeling, en brengen 'straf' en 'beloning' mee als gevolg.

De juiste, maar zeer moeilijke weg is die van karma yoga; het stellen van handelingen zonder gehechtheid aan de vruchten. Het stellen van onbaatzuchtige daden, ook 'vaardigheid in handelen' genoemd.

Om dit laatste te bereiken moeten wij ons innerlijk zuiveren via Yama en Niyama en moeten wij de juiste bhāva (innerlijke instelling) ontwikkelen. Het ontwikkelen van innerlijke 'goedheid'.

Van daaruit moeten wij onthecht handelen naar onze kwaliteiten met wat voor ons en volgens ons, met onze goede instelling en motivering, juist is — wat anderen daar ook mogen van denken.

De christelijke theologie vat het zo samen: ***'Doe wel en zie niet om.'***

#### Svadharmā

of **eigen dharma**: (sva = eigen of zelf), betreft dat deel dat behoort tot onze persoonlijke verantwoordelijkheid. Het is ons 'geroepen zijn', onze ingeboren talenten, waarmee wij ons deel aan het kosmische dharma bijdragen.

Mijn svadharmā is het antwoord op de vraag wat ik met mijn leven moet doen en hoe ik het moet doen. Dit is in onze complexe samenleving niet altijd eenvoudig uit te maken. Veel te vaak leven wij ontevreden en ongelukkig omdat wij onze draai niet

vinden en een heel leven dingen doen die vreemd zijn aan ons svadharma. Daar worden we doodmoe van ...

### Karma

Karma betekent zowel doen als de vruchten van dit handelen.

We kunnen niet, niet handelen, maar elke handeling heeft een resultaat.

We maken dus voortdurend karma aan.

Wanneer we handelen vanuit kleśa's (negatieve gemoedstoestanden en oorzaken van lijden in de Yoga-sūtras) dan zullen de gevolgen altijd zichtbaar zijn, nu of later.

Om bevrijd te worden van karma en het rad van wedergeboorte, is het belangrijk onthecht te handelen.

Het is belangrijk bij jezelf te blijven en niet het karma van anderen te bestuderen of we zitten al vlug in het oordeel. De karma-wet is een zeer belangrijke wet maar onoverzichtelijk voor een niet-verlichte. Probeer niet wanneer er iets gebeurt ten allen koste te begrijpen met je hoofd, want dit is niet mogelijk. Aanvaard de situatie en kijk wat je kan leren.

Proberen goed karma aan te maken in plaats van negatief karma is reeds een stap in de goede richting

De letterlijke betekenis van het woord karma in het Sanskriet is 'werk', 'actie' of 'daad', in de zin van een handeling die extern in de wereld wordt uitgevoerd, in tegenstelling tot het Sanskrietwoord Kriyā, wat impliceert een handeling die intrinsiek wordt uitgevoerd. Goede intentie of actie creëert goed karma, terwijl slechte intentie of actie slecht karma creëert. Het uitgangspunt is dat elke actie implicaties heeft, of dit nu in dit leven is of in de volgende incarnatie. Bovendien beïnvloeden niet alleen acties de realiteit van hun doener, maar ook zijn/ haar intentie, benadering en verlangen. In die zin verschilt het concept van karma van het principe van pure causaliteit dat in de natuurwetenschappen voorkomt. Het concept van karma wordt daarom gebruikt als de ethische basis in verschillende scholen van oosterse filosofie.

Volgens hen beïnvloeden zowel de acties van het individu als zijn intenties de loop van zijn leven. Handelingen die met intentie (of een uitkomst in gedachten) worden uitgevoerd, resulteren in een accumulatie van karma, in tegenstelling tot acties die zonder een dergelijke intentie worden uitgevoerd, waardoor karma intact blijft. Goed karma heeft een positief effect op het leven van de doener en leidt tot geluk, terwijl slecht karma de doener negatief beïnvloedt en tot ongeluk leidt. Het effect van karma is niet beperkt tot het huidige leven van het individu en kan ook zijn volgende incarnatie beïnvloeden.

Karma betekent zowel doen als de vruchten van dit handelen. We kunnen niet, niet handelen, maar elke handeling heeft een resultaat. We maken dus voortdurend karma aan.

Wanneer we handelen vanuit kleśa (negatieve gemoedstoestanden en oorzaken van lijden in de Yoga-sūtra) dan zullen de gevolgen altijd zichtbaar zijn, nu of later. Om bevrijd te worden van karma en het rad van wedergeboorte, is het belangrijk onthecht te handelen.

Het is belangrijk bij jezelf te blijven en niet het karma van anderen te bestuderen of we zitten al vlug in het oordeel. De karma-wet is een zeer belangrijke wet maar onoverzichtelijk voor een niet-verlichte. Probeer niet wanneer er iets gebeurt ten allen koste te begrijpen met je hoofd, want dit is niet mogelijk. Aanvaard de situatie

en kijk wat je kan leren. Proberen goed karma aan te maken in plaats van negatief karma is al een stap in de goede richting

De kleśa's vormen de onderliggende oorzaak van de karma's die we door onze gedachten, verlangens en handelingen in het leven roepen. Elke gedachte, elk verlangen, elke emotie, elke handeling produceert met mathematische precisie een daarmee corresponderend gevolg.

Alle indrukken, saṃskāras, die gemaakt zijn door onze gedachten, verlangens, gevoelens en handelingen worden bewaard in het reservoir of de slaapplek van karma's, de naam van dit innerlijk voertuig is karmāśayah. Dit voertuig doet dienst als een permanent archief tijdens de langdurige loop van de evolutie, die zich over een reeks levens uitstrekt en patronen en inhouden levert aan de opeenvolgende levens. De kleśa's zijn verantwoordelijk voor het voortdurend verwekken van karma's en het causale voertuig dient slechts als een mechanisme om de gevolgen van die karma's aan te passen.

**Zolang de kleśa's in het leven van een mens werkzaam zijn, zal het voertuig van zijn karma's voortdurend gevoed worden door toevoer van nieuwe causale indrukken en is het niet mogelijk dat er een einde komt aan de reeks van levens.** Als de wortel in stand blijft, komen de saṃskāras in het causale lichaam vanzelf voortdurend tot rijping en brengen ze het ene leven na het andere voort, met de onvermijdelijke ellende en het lijden.

*YS II, 12-13: Het reservoir van karma's welke geworteld zijn in kleśa's brengt allerlei ervaringen in dit leven en in volgende levens. Zolang de wortel er is (van karmāśayah) moet deze tot rijping komen en resulteren in levens van verschillende, klasse, levensduur en ervaringen.*

Volgens de Yoga-filosofie is het mogelijk om geheel en al uit te stijgen boven de illusies en de ellendigheden van het leven en oneindige kennis, gelukzaligheid en kracht te verkrijgen door de **Verlichting, en wel hier en nu, terwijl we nog leven in het fysieke lichaam.** En als we de Verlichting niet bereiken terwijl we nog leven, zullen we steeds weer in deze wereld terug moeten komen, totdat we deze, aan ons opgelegde taak hebben volbracht. Het gaat erom de Verlichting zo spoedig mogelijk te bereiken en het lijden in de toekomst te vermijden.

*YS II, 16: De ellende die er nog niet is, kan en moet vermeden worden.*

#### Varna

Het woord kaste is de vertaling van het Sanskriet-woord varṇa, dat zowel stam als familieclan betekent, maar ook kleur, schoonheid, ras, soort, enz. Oorspronkelijk was het kastensysteem geen starre indeling, maar een vrij beweeglijk systeem dat een feitelijke erkenning inhield van functies in de maatschappij en dat niet bepaald werd door geboorte. Het bepaalt de plaats in de samenleving waar wij met onze aangeboren talenten thuishoren en op onze eigen wijze onze bijdrage kunnen leveren.

Het is duidelijk dat deze vier begrippen onverbrekelijk samen horen en met elkaar verweven zijn.

Het is tegen deze achtergrond dat we de boven aangehaalde bepalingen moeten proberen te verstaan. Ook de beide definities van Yoga zijn onverbrekelijk met elkaar verbonden. Evenwichtigheid van geest leidt tot vaardigheid in handelen en omgekeerd.



## De boodschap van de Bhagavad Gītā kort samengevat.

*Doe op elk ogenblik  
wat je moet doen,  
in overeenstemming met het dharma,  
met jouw inzichten en talenten (svadharma),  
op je geëigende plaats (varna)  
Doe het uit Liefde voor Dat  
En doe het vanuit een instelling van goedheid,  
zonder baatzucht en  
zonder je af te vragen  
wat uiteindelijk het resultaat is*



## Wat houden de Yoga Sūtra's van Patañjali in?

De basistekst van de klassieke yoga. De wetenschap van de yoga wordt uiteengezet door middel van korte pittige uitspraken die de essentie bevatten

- geheugensteun
- gericht tot de student die vertrouwd is met de achtergrond en de feiten
- essentiële feiten
- uiterst beknopt

Om een Yogin te worden en volgens heel wat Yoga Sūtra's zijn die eerder schaars in aantal moet je als het ware de instelling van een ontdekkingsreiziger hebben:

- in je leeft dan de **drang** om nieuwe werelden en dimensies in jezelf te ontdekken;
- in je leeft dan het **verlangen** om de ruimte in jezelf te exploreren;
- in je leeft dan het **doorzettingsvermogen** om in die speurtocht te slagen en hoelang dát duurt, hangt af van vele factoren, maar in feite in hoofdzaak van jezelf

De beloning is immers altijd in overeenstemming met de geleverde inspanning. Niemand kan het in jouw plaats doen. Gun het jezelf ...

Patañjali wordt geplaatst in de 2<sup>e</sup> eeuw voor Christus.

Door de transformatie van het bewustzijn wordt het diepzinnige mysterie van het leven geopenbaard. De sūtra's zijn een bondige samenvatting van de volledige yogafilosofie met theoretische en praktische kant. Logische opgebouwde gecondenseerde leidraad. Zij worden beschouwd als de basisteksten van de Rājā-Yoga. Bedoeld voor diegenen die het pad van de praktische yoga willen bewandelen en fundamentele veranderingen in hun eigen aard en bewustzijn willen brengen. Zo wordt het diepzinnige mysterie het leven geopenbaard. Het geeft de filosofie en techniek van yoga weer in termen van het hedendaagse denken.

Zijn boek is het resultaat van onafhankelijk onderzoek, nadenken en beoefening. Het weerlegt oppervlakkige interpretaties en denkbeelden.

Het probleem is dat de taal evolueert. De woorden die men gebruikt veranderen.

Soms blijven de woorden bestaan maar veranderen hun betekenis.

Er dreigt dus gevaar dat men de teksten verkeerd begrijpt.

Dit blijkt uit verschillende commentaren.

Er is een lichtpunt! Yoga is een 'levende wetenschap'.

De waarheden van Yoga zijn gebaseerd op de ervaringen en experimenten van een onderbroken reeks van mystici, occultisten, heiligen en wijzen die deze ervaring door de eeuwen heen hebben gerealiseerd en er getuigenis van hebben afgelegd. Daar yoga een levende wetenschap is en er een veelzijdige onderzoeken reeks van deskundigen bestaat tot op heden die verder yoga beleeft en onderricht is het verder bestaan van yoga gewaarborgd. Het belangrijkste in yoga is de eigen praktijk en ervaring; de beleving.

De feiten van de hogere yoga zijn noch te bewijzen noch te demonstreren. Ze beroepen zich op de intuïtie en niet op het intellect. Daarom doet de leerling er goed aan zich te beperken tot de fundamentele boekwerken om verwarring en frustratie te vermijden. De sūtra's zijn herkend als een meesterwerk in de yoga literatuur

#### 4 hoofdstukken

##### 1. Samādhi pāda

Bovenbewustzijn. Essentiële toestand van Bewustzijn. Wanneer het bewustzijn het lager denken overstijgt

Yoga is het stilzetten, vernietigen, verwijderen van de wijzigingen, categorische inhouden van het denken, van het lager bewustzijn

*Belangrijkste en bekendste vers*

***Yoga's citta vṛtti nirodhah***

##### 2. Sādhana Pāda

Spirituele oefeningen scholing training praktijk discipline fysiek mentaal emotioneel moreel purifiëren

Sādhana = aan uzelf werken

Theorie over de kleśa 's => ellende

##### 3. Vibhūti Pāda

Energieontwikkeling, ontwikkeling siddhi's = subtiele psychische vermogens in het stoffelijk lichaam (helderziendheid)

##### 4. Kaivalya Pāda

Verlossing Éénwording, buiten tijd en ruimte overstijgen van de dualiteit bevrijding uit de vergankelijkheid

Samādhi => absolute deconditionering

#### Het belangrijkste deel

Samādhi pāda:

Deel 1 houdt zich bezig met de aard van yoga en techniek. De bedoeling van dit deel is eerder een antwoord te geven op de vraag 'wat is yoga'? Aangezien dat Samādhi (éénheidsbeleving) in essentie de techniek van yoga is, neemt dit dus vanzelf de belangrijkste plaats in onder de diverse voorwerpen die erin behandeld worden.

#### De definitie van yoga volgens Patañjali

Yoga is de essentiële toestand van Bewustzijn.  
Zelfrealisatie.

#### Hij omschrijft de Zelfrealisatie als volgt

- 1.1 Atha Yogānuśāsanam

*'Dit is een les over yoga'*

Atha: andere mogelijke vertalingen

- ik ben er klaar voor
- het is een positieve stap in mijn leven
- Nu; wees aanwezig in het Nu! In het proces

- 1.2 Yogas - Citta - Vṛtti – Nirodhaḥ

(Het belangrijkste en bekendste vers)

*'Yoga is het stilzetten, vernietigen, verwijderen van de categorische inhouden van het bewustzijn'*

- yogaḥ: de yogastaat

Yoga is de bekwaamheid om de geest te richten en dit vol te houden, zonder zich te laten verstrooien of af te leiden. Het is die toestand van de geest waar we intens gefocust zijn op één ding en teruggehouden (onthecht) van alle andere zaken.

- citta: de geest

Citta is het instrument of het middel waardoor Jīvātman zijn individuele wereld materialiseert en in de wereld evolueert, tot dat hij volmaakt is geworden en met Paramātman verenigd is.

Citta heeft in wezen de aard van het bewustzijn dat onstoffelijk is, maar weel door de materie in beroering wordt gebracht. Bewustzijn en materie: Puruṣa en Prakṛti. De aanwezigheid van beide is noodzakelijk.

- Vṛtti: Vṛtti's zijn wervelingen (gedachtes) veroorzaakt door beroering (daar waar je je aangetrokken of afstoting voor voelt), zoals gedachte emoties, fysieke bewegingen, activiteiten, een wijze van bestaan, van functioneren, transformaties. Goed om te weten; Jouw werveling, vṛtti's trekken gelijkwaardige vṛtti's uit de omgeving naar zich toe.

Dit laatste noemen we Klesha's of bezoeken.

- Nirodhaḥ: gefocust, omhuld, ingesloten, ingepakt, ingewikkeld in Nirodhaḥ betekent ook: tegenhouden, aan banden leggen, beteugelen, beperken, opsluiten

**Merk op:** Patañjali definieert duidelijk de yoga als een discipline voor de geest

- 1.3. *Tadā Draṣṭuḥ Svarūp' Vasthānam*

*'Als de vṛtti's (mentale activiteit) geëlimineerd of vernietigd zijn (pure stilte) dan rust de ziener in zichzelf '*

Svarupe = >Zelfrealisatie of Zelf-ervaring (pure essentie)

Dan is de waarnemer zichzelf. Dan is het bewustzijn in zijn ware aard (als waarnemer)

Als men in yogastaat verkeert, ziet men de realiteit (het voorwerp) zoals ze werkelijk is (volledig en juist).

*'Als de ziener in zijn ware aard gevestigd is in zijn eigen essentiële en fundamentele aard. Hij is de getuige.'*

*'De grondoorzaak van dat wat vermeden moet worden is de vereniging van de ziener met het geziene'*

De mens is dan niet meer versnipperd bezig in zijn hoofd, maar IS, aanwezig in het NU.

Je waarneming van de werkelijkheid wordt hierdoor vervormd.

Uiteindelijk moet je inderdaad komen in een bewustzijnstoestand waarin de Ziener, het Geziene en het Zien één worden. Dan is er geen onderscheid meer tussen alles; dan is er nog alleen nog ZIJN. Dat is de ideale toestand; de 'Zijnstoestand'.

- 1.4. *Vṛtti Sārūpyam Itaratra*

*'in het andere geval identificeert de waarnemer zich met de veranderingen in de geest'*

⇔ Fundamenteel inzicht!

Je identificeert je met je gedachten en met de buitenwereld.

De oorzaak van alle ellende is dat we geen afstand kunnen houden, we duiken gewoonweg in de vṛtti. Als je afstand kan bewaren van de gebeurtenissen in het leven, zal je geen ellende meemaken.

Dit is geen onverschilligheid... dit wordt gelijkmoedigheid genoemd.

Dan ben je niet in je kern, in je Zijnstoestand, maar dan ben je versnipperd.

I.3 en I.4 motiveren om yoga te doen.

I.3: geeft de beloning (de wortel voor de ezel)

Je geest is helder en rustig en daardoor kan je en lijden vermijden.

I.4: is de waarschuwing (de stok voor de ezel)

Het aforisme zegt: als je niet oefent zie je niet klaar. Vanuit deze verwarde en versnipperde toestand doe je aan projecties, met onder andere het risico op gewelddadige communicatie met als gevolg.

### Het belangrijkste vers volgens Patañjali '

*Yogas citta-vṛtti-nirodhaḥ*

*Alhoewel de geest met vele verlangens bezig is, verlangt het uiteindelijk enkel het zuivere bewustzijn (Puruṣa), waarmee het steeds samen gaat (4.24). Voor hij die het zuivere bewustzijn (Puruṣa) kent en onderscheidt van de geest, verdwijnt zelfs het verlangen ernaar (4.25). Dan blijft de geest dit onderscheid ook maken en spitst het zich toe op bevrijding (Kaivalya) (4.26). De geest houdt zich dan tussendoor alleen nog met andere dingen bezig door de kracht van karmische indrukken (4.27). Hun verwijdering gebeurt op dezelfde manier als voor de oorzaken van ongelukigheid (Kleśa's), zoals eerder beschreven (4.28).*

*Het doel van het samenzijn van waarnemer en het waargenomene is de zelfrealisatie van de waarnemer en het ontvouwen van de krachten die aanwezig zijn in zowel de waarnemer als het waargenomene (2.23). De oorzaak van het samenzijn van waarnemer en waargenomene is de onwetendheid van de waarnemer met betrekking tot zijn absolute realiteit (2.24). De onwetendheid wordt verdreven door de waarnemer en het waargenomene van elkaar te scheiden, waardoor de waarnemer bevrijd wordt (2.25). De onwetendheid wordt praktisch verdreven door het ononderbroken oefenen van het bewustzijn van de absolute realiteit (2.26). Wanneer door yoga oefeningen de onzuiverheid verdwijnt, volgt een spiritueel ontwaken dat leidt tot bewustzijn van de absolute realiteit (2.28). Wanneer de veranderingen in het bewustzijn bijna tot stilstand zijn gebracht, versmelten waarnemer, waarneming en het waargenomene in elkaar, zoals een transparant juweel de kleur aanneemt van zijn omgeving (1.41). Zelfkennis ontstaat wanneer het bewustzijn de vorm aanneemt die niet van onderwerp verandert (4.22). Aldus wordt de hoogste staat van verlichting bereikt in zeven stadia (van Samādhi) (2.27).*

### **'Yogas citta-vṛtti- nirodhaḥ '**

**'Yoga is het stilzetten, vernietigen, verwijderen van de categorische inhouden van het bewustzijn'**

In deze vier Sanskriet woorden, of aforisme, zit de volledige yogafilosofie verpakt.

Waar het over gaat in yoga: 'de controle over het denken, de geest tot rust brengen'.

- "Yoga is éénmaken of verenigen van het individuele Zelf met de Universele Zelf."
- "Yoga is het verwijderen/vernietigen van de categorische inhouden van het bewustzijn."
- "Yoga is het bundelen (verenigen) van alle krachten."
- Yoga, is de weg terug naar het paradijs. De weg naar de vrijheid
- 

#### Zowel fysiek als mentaal is yoga een uitdaging.

De universele kennis om tot werkelijke zelfrealisatie te komen is niet geheim. Alleen dien ik naar binnen te keren en mij te onthechten van de buitenwereld omdat deze mij constant verleidt. Voordat ik het werkelijke van het onwerkelijke kan zien dien ik de wereld der verschijnselen (WderV), het circus los te laten. Māyā; de illusie.

We leven in een wereld waar een schijn is van harmonie, een schijn van functioneren, een schijn van leven, een schijn van activiteit, een schijn van zingeving.

Let wel .... ik zeg duidelijk elke keer 'een schijn' van...

#### Niets is voor de mens belangrijker

en heilzamer dan smaak te krijgen in spirituele activiteiten, ervan te houden en geen dag meer te laten voorbijgaan zonder zich te verbinden met de Hemel, te mediteren, te bidden...

Sta verschillende keren per dag gedurende enkele minuten stil, en tracht in jezelf je evenwichtspunt, je goddelijk centrum te vinden... Dan begin je te voelen dat je in alle omstandigheden van het leven binnen in jou een eeuwig en onverwoestbaar element bezit... En zelfs als het je niets opbrengt op materieel gebied, word je inwendig vrijer, sterker, zelfverzekerd, en je staat boven de gebeurtenissen.

Dit spiritueel werk is de enige rijkdom, het enige goed dat je werkelijk toebehoort.

Al de rest kan je ontnomen worden; alleen je werk behoort je voor altijd toe.'

*De weg uit de onbewustheid naar het goddelijk zelfbewustzijn,  
dat is Yoga.*

*De weg uit het slavenom naar de vrijheid,  
dat is Yoga.*

*De weg uit geïsoleerdheid naar eenheid,  
dat is Yoga.*

#### Wat doet het denken met mij?

##### Het denken en lijden

De steeds terugkerende hardnekkige gedachten, emoties en reactieve patronen, het bezeten zijn door het onvrijwillige automatische denken.

Ik beschouw de denker als degene die ik ben en beperk mezelf.

Een mentaal gezoem dat geen enkel doel dient.

Mijn wereld wordt dan een afspiegeling van de illusie waar ik me mee identificeer.

De oorzaak van ongelukkig zijn is niet de situatie, maar de gedachten over de situatie! Wees niet je gedachten en emoties! Kijk ernaar! Wees je bewust! Blijf bij het bewustzijn!



Het lijden dwingt je dieper te gaan, met als doel : de evolutie van het bewustzijn en het opbranden van het ego. Een edel doel ! En dat doel kan bereikt worden als je je bewust wordt van het lijden.

Vandaar de nieuwjaarswens van Ātma Muni : “ Ik wens je de nodige tegenslag toe voor dit nieuwe jaar zodat je er bewust naar kan kijken om te groeien ...”

Het leven geeft je de ervaringen die je het meeste helpen met de evolutie van je bewustzijn.

Als je niet in het hier en nu bent, omdat het ego ronddwaalt in het verleden of de toekomst, ontstaat er vervreemding. Dit heeft tot gevolg dat je in geen enkele situatie, op geen enkele plaats, bij om het even wie je op je gemak voelt, zelfs niet bij jezelf !

Een vlam is zo zwak dat een zuchtje volstaat om haar uit te doven. Maar als je haar voedt, kan zij een waarachtige vuurzee worden en dezelfde wind die de vlam bedreigde, gaat deze integendeel versterken, tot op het punt dat niets nog weerstand kan bieden. De vlam is een symbool van de geest: als je haar niet voedt, zal ze bij de kleinste moeilijkheid uitdoven. Men ontmoet veel mensen van wie de geest bijna is uitgedoofd: zodra zij enig verzet ondervinden, geven zij op en is het afgelopen. Anderen daarentegen hebben hun geest kunnen versterken door gebed, meditatie en contemplatie. En niet alleen houden de obstakels hen niet tegen, maar deze sporen hen aan om nog verder te gaan, met nog meer vurigheid. Dus dezelfde moeilijkheden die de zwakken neerhalen, versterken al degenen die werkelijk bezielde worden door de geest.

### Je bent een magiër

maar of je dat weet en toepast is een goede vraag...Als u verwonderd bent over het feit dat ik u als magiër heb aangesproken wil dat zeggen, dat u een magiër bent die misschien nog niet van zichzelf weet dat hij of zij een magiër is.

Dat is niet erg want u moet het niet weten om het te zijn, maar dan mist u wel misschien wel kansen om uw leven zelf helemaal in eigen handen te nemen.

dixit Adriaan van Zelst

### Zelfbeheersing

Mensen discussiëren, eisen en protesteren, maar zij weten niet waartoe hun verzet tegen de regels zal leiden, want zij hebben nog nooit de verre gevolgen van een gedachte, een woord of een daad bestudeerd. Indien zij meer onderscheidingsvermogen bezaten, zouden zij begrijpen dat ze zichzelf verzwakken op het ogenblik zelf dat zij deze regels verwerpen, want zo maken zij lagere geesten in zich wakker. Dit is immers een wet: hoe minder men zijn gedachten, verlangens en grillen beheerst, hoe meer men slaaf wordt. Zeg je dat je de behoefte ervaart om toe te geven aan alles wat door je hoofd gaat? Goed, maar besef dat deze weg rechtstreeks naar de verslaving leidt. Je wordt de slaaf van jezelf, of veeleer van zeer primitieve innerlijke krachten, die je volledig zullen overheersen en verpletteren.

Je kan onmogelijk de koning van je eigen koninkrijk zijn zolang je je niet beheerst, want zwakheid, ziekte of waanzin liggen op de loer. Indien de wijzen ons aanraden om onze impulsen te beheersen, doen zij dat niet om ons te pesten, maar omdat zij weten dat een gebrek aan zelfbeheersing de weg opent naar ziekte, dood en onevenwichtigheid.

### Een tekst over gedachten

van het broederschap en vormde het begin van hun convent zo'n 50 jaar geleden.

Alle dingen werden gedacht  
Het hele leven is denkactiviteit  
De uitgebreidheid van het universum is manifestatie van het denken  
God is gedachte en gedachte is God  
Zoals wij leven, zo scheppen wij  
De kwaliteit van ons denken maakt de kwaliteit van de wereld  
Laat onze gedachten daarom zuiver zijn  
Koester alleen gedachten  
die de levenskwaliteit van alle wezens verhogen  
Gedachten zijn krachten  
De kwaliteit van "jouw leven" is de neerslag  
van de kwaliteit van "jouw eigen gedachten".  
De kwaliteit van "de wereld" is de neerslag  
van de kwaliteit van "onze gezamenlijke gedachten"

*“wanneer iemand, zoals een schildpad die zijn ledematen intrekt, zijn zinnen afhoudt  
van de objecten der zinnen, dan is hij evenwichtig en beheerst van denken”*

II.58



### Als magiërs zijn we in essentie allemaal ruimte-stilte waarnemer

Waarnemer van onze binnenwereld. Waarnemer van onze buitenwereld.  
Maar we zijn niet alleen de waarnemer daarvan, maar we zijn ook de schepper van  
onze binnenwereld en de schepper van onze buitenwereld.

### We manifesteren ons in onze wereld via de 3-eenheid van denken

- ons "voelen" dat een resultaat is van ons denken ook al zien we dat niet altijd  
- ons "willen" dus ons "handelen" dat het resultaat is van ons voelen en denken  
Ons denken vormt dus de basis van onze manifestaties en scheppingen, of we ons  
daarvan nu bewust zijn of niet.



## Een 7-tal belangrijke aspecten van denken en van gedachten

1. Ons denken is onderhevig aan de wet van polariteit  
zoals alles in het Universum

*Ofwel gebruik je je verstand en dus je denken*

- dan neem je verantwoordelijkheid op voor wat je denkt
- dan word je een magiër die door zijn gedachten zijn leven denkt en dus ook schept
- dan kun je een leven leiden waarin je jezelf wil en kunt tot expressie brengen
- dan zal je rust, ruimte en geluk ervaren

*Ofwel gebruikt je verstand en je denken jou*

- dan kies je de meestal negatieve gedachten
- dan kom je in de ban van je negatieve gedachten
- dan word je de slaaf van je negatieve gedachten
- dan kun je niet meer stoppen met denken
- dan voel je je gebruikt door de nooit aflatende stroom van gedachten die meestal van je innerlijke criticus komen
- dan komen er steeds meer gedachten waarvan je steeds ongelukkiger wordt
- dan schep je door die gedachten te voeden juist het ongeluk dat je vreest en wil voorkomen
- dan wordt je denken je "innerlijke folteraar" en je "innerlijke cipier"

*Je "mate van bewustzijn" bepaalt*

- "of" en "aan welke" gedachten jij aandacht wil geven
- of gedachten jou in hun greep kunnen nemen en houden of juist niet

Je kunt:

- ofwel stoppen met denken en de rust ervaren die je in essentie bent
- ofwel niet stoppen met denken en in spanning, moeheid en problemen terechtkomen

*Het is dus essentieel om te weten*

- hoe je denken functioneert
- waar je gedachten vandaan komen
- voor welke gedachten je kiest
- hoe jij met die gedachten omgaat
- wat je die gedachten met je laat doen
- wat die gedachten voor je gaan scheppen

*Ook is het heel belangrijk om het onderscheid te maken tussen*

- of je denkt en bezig bent met "wat je wel wilt"
- of je denkt en bezig bent met "wat je juist niet wilt"

Dit is een fundamenteel onderscheid!

Je dient er rekening mee te houden dat het kosmische het woord "niet" (of de ontkenning) niet kent, omdat de negatie in het universum niet bestaat.

(Bv. Wie heeft er al ooit een "niet "olifant" zien lopen in een niet-straat?)

Als er een negatie in je gedachten zit - zoals bv. het woord "niet" houdt het universum geen rekening met het "niet" en schep je dus juist wat je niet wil hebben "

Veel mensen hebben dit waarschijnlijk al ervaren in hun leven:

bv. Ze wilden niet worden zoals hun ouders en zijn een kopie ervan geworden

## 2. Wat zijn gedachten eigenlijk

- gedachten zijn - zoals alles - een vorm van energie en energie is een vorm van "kracht"
  - gedachten hebben dus een realiserende kracht
- Die realiserende kracht van je gedachten:
- geeft je aan de ene kant verantwoordelijkheid voor je gedachten
  - geeft je aan de andere kant de mogelijkheid om greep te hebben op je gedachten en vooral de gevolgen ervan
  - geeft je dus ook de mogelijkheid om greep te hebben op wat die gedachten scheppen dat zal dan ook je leven worden. Je hebt dat in eigen handen 😊
  - je bent dus niet verplicht om je slachtoffer te voelen van je gedachten of van het leven dat je daarmee schept

### *je kunt dus zelf bepalen*

- aan welke gedachten je aandacht geeft
- aan welke gedachten je geen aandacht geeft
- aan wat je schept of niet schept
- je "moet" dus ook geen slachtoffer zijn van "wat er is" m.a.w. van "wat er volgens jou gebeurt" want wat er gebeurt is eigenlijk niet "wat er gebeurt", het is "wat jij denkt dat er gebeurt", dat zie je, daar heb je al dan niet last van
- je gedachten over wat er gebeurt bepalen voor jou wat die gebeurtenis voor jou betekent
- je gedachten bepalen ook welke impact die gebeurtenis zal hebben op jouw leven

Ik zal de "essentie van gedachten en het denken" even uitleggen aan de hand van een beeld, dat het misschien wat duidelijker maakt:

Men zou gedachten kunnen omschrijven als "wolkjes energie die voorbijdrijven

Die wolkjes zijn er altijd geweest en zullen er ook altijd zijn

Die wolkjes komen en die wolkjes gaan

Die wolkjes zijn niet van jou

Die wolkjes vragen ook niet om door jou vastgepakt, goedgekeurd of afgekeurd te worden

Die wolkjes vragen ook niet om bekeken of gevoed te worden

Die wolkjes zijn er gewoon

Jij bepaalt zelf of je ze wil pakken en ermee bezig wil zijn of niet

Jij kunt ook kiezen om er gewoon naar te kijken en ze voorbij te laten drijven

Maar je kunt ook heel de tijd bezig zijn met elk wolkje aan alle kanten te gaan onderzoeken en daar heel je leven met bezig zijn

Je kunt ook nog denken dat je het wolkje zelf hebt gemaakt en dus denken dat het van jou is, maar dan zit je er ook mee, en denk je dat je ermee aan de slag moet

Jij geeft zelf "al dan niet" betekenis en waarde aan het wolkje

Jij bepaalt of je het wolkje in je leven toelaat

Jij bepaalt of je er aandacht en dus energie aan geeft

Jij bepaalt dus of je het wolkje op den duur misschien zo laat groeien dat het je leven gaat bepalen

Jij bent niet het slachtoffer van het wolkje

Jij bent degene die kiest of je het wolkje toelaat

Je kunt ook altijd op elk ogenblik voor een ander wolkje en hopelijk een veel leuker wolkje kiezen

Het is je keuze, het is je verantwoordelijkheid, het is de manier waarop jij je leven schept

Jij bent daarin de "Magiër", de schepper van je eigen realiteit

Jouw leven "nu" is het resultaat van wat je tot nu toe gedacht hebt

Je "gedachten van nu "scheppen" je toekomst

Jammer genoeg zijn er nog altijd veel mensen die denken dat ze denken, terwijl ze eigenlijk gedacht worden.

Hij die greep heeft op zijn denken, kan ermee stoppen.

Degene die in de greep zit van zijn gedachten, kan er eigenlijk niet mee stoppen.

### 3. Het denken op zichzelf is geen probleem

*Het is bij goed gebruik*

- een voortreffelijk instrument

*Het is bij verkeerd gebruik*

- een erg destructief instrument

- het is zelfs niet zo dat je je verstand verkeerd gebruikt, meestal gebruik je het helemaal niet

- het verstand gebruikt jou

*Het probleem is dat*

- je gelooft dat jij je verstand bent

- het instrument heeft je overgenomen

- het is alsof je zonder dat je het weet bezeten bent

- je ziet de entiteit die je in bezit heeft genomen aan voor jezelf

*Dan wordt je verstand*

- de folteraar in je hoofd

- degene die je aanvalt

- de straf uitdeler

- de veroveraar van je levensenergie

- de oorzaak van veel leed, ongeluk en ziekte

- het gereedschap van de Innerlijke Criticus

*Je wordt onbewust verzot op problemen*

omdat je er een soort identiteit aan ontleent

- dat is normaal, maar het is ook krankzinnig

een "probleem hebben" wil zeggen:

- dat je in gedachten met een situatie bezig bent

- dat je niet de intentie of mogelijkheden hebt om er nu iets aan te doen

- dat je haar onbewust tot deel van je zelfbesef maakt

- om gemiste kans om te groeien

Je wordt zo overweldigd door je levenssituatie dat je het besef van je leven, het besef van "Zijn" vergeet

Of je draagt in gedachte de krankzinnige last van honderd dingen waarmee je in de toekomst misschien een keer iets moet doen in plaats van je aandacht te richten op het enige dat je NU kunt doen. Dat is het enige wat je kunt ...NU

#### 4. Welk deel van jou denkt en wat zijn de gevolgen daarvan

Het is heel belangrijk bewust te zijn van "welke innerlijke stem" bij jou je gedachten kiest:

Het gaat om de vraag:

- "welke innerlijke stem zit er aan het stuur van je psychologische auto?"
- en "wat laat ik die stem met mij doen?"

Laten we eens kijken welke stemmen er zoal aan het stuur kunnen zitten van je denken.

##### *Is het de stem van je "innerlijke wijsheid"?*

- dat is prachtig ...dan ben je in de flow van het leven
  - die stem geeft geen problemen, die kiest geen "problematische gedachten"
  - die stem volgen is eigenlijk wat je altijd zou kunnen doen als je tenminste gelukkig wil zijn
- (Iedereen wil gelukkig zijn maar doen we daar dan ook alles voor?)
- die stem wordt jammer genoeg vaak door andere "meer behoeftige stemmen" overheerst
  - eigenlijk spreekt de stem van de "innerlijke wijsheid" alleen maar als je andere stemmen zwijgen of als je bewust beslist van naar je innerlijke wijsheid te gaan luisteren

##### *of is het de stem van je "innerlijke criticus"*

- dan vecht je tegen de pijn
- dan tracht je pijn te vermijden
- dan probeer je de pijn te voorkomen

Deze stem spreekt bij veel mensen praktisch de hele tijd

Het is de stem die zegt "wat je moet doen" en "wat je niet mag doen" om pijn toch maar te vermijden

Het is de stem van je ouders

##### *of is het de stem van je "innerlijke rebel"*

- dan weet je alles beter
- dan ben je de enige die weet hoe het moet
- dan ben je in verzet en strijd tegen alle conventies en regels

##### *of is het de stem van je "kwetsbaar Innerlijk kind"*

- dan ben je in de flow van je leven
  - maar je Innerlijk kind is vaak je meest verstoten deel, dat wat van jou niet mag leven, een stem die dus meestal niet direct spreekt
- De ontdekking van je "Innerlijk kind" in jezelf is de ontdekking van het voorportaal van je ziel

Je Innerlijk kind staat het dichtst bij je diepste wezen en staat voor :

- je gevoeligheid
- je mogelijkheid dicht bij iemand te kunnen zijn
- je mogelijkheid anderen volledig te ervaren
- je mogelijkheid van anderen te houden
- maar het staat ook voor je angsten (bv om verlaten te worden niet gezien te voelen en niet geaccepteerd te worden)

Echte spiritualiteit is gebaseerd op begrip voor en vooral waardering van je Innerlijk kind :

Je Innerlijk kind zorgt ervoor dat je mens blijft

Je Innerlijk kind wordt steeds gevoeliger en vertrouwt je steeds meer, naarmate je het meer aandacht en zorg geeft als een liefhebbende ouder (die je misschien wel gemist hebt)

De stem van je innerlijk kind laat toe om je kwetsbaar op te stellen en daardoor tegelijkertijd echt jezelf te zijn. We zijn allemaal heel kwetsbaar.

De stem van je innerlijke kind laat je toe echt in contact te treden met de ander en zijn of haar innerlijk kind

*of is het de stem van je "gekwetst innerlijk kind"*

Want dan ervaar je pijn en voel je je beperkt, en voel je steeds opnieuw de pijn van afwijzing, of niet begrepen worden, die je in je kindertijd vaak hebt gevoeld

*of is het de stem van je "oordelend vermogen"*

Want dan maak je onderscheid tussen "wat goed is" en "wat niet goed" is voor jou.

Niet vanuit pijn, maar vanuit inzicht en liefde

Neem de tijd om te voelen welke stem bij u overheerst ... voor welke gedachte je kiest en hoe dit je leven tot hier tot bepaalt

#### 5. Greep krijgen op je gedachten

- het vraagt bewustzijn dat een gedachte maar iets is wat zich aandient en wat niet van jou is

- het vraagt bewustzijn dat je met die gedachte niet noodzakelijk aan de slag moet gaan

- het vraagt bewustzijn over wat die gedachte voor je zal scheppen als je je ermee gaat bezighouden

Het vraagt dan te kiezen of je wel "echt wil" wat die gedachte in je leven gaat scheppen

Hoe meer je met het wolkje of de gedachte bezig bent en blijft, hoe meer energie je aan het wolkje geeft. Het wolkje wordt - door er continu mee bezig te zijn - steeds maar krachtiger

Of je de gedachte van het wolkje dan "wel wil" of "niet wil" speelt niet, het zal zich realiseren door de aandacht en dus energie die je eraan geeft

Het gaat dus niet over: "het wolkje wel of niet willen", want het realiseert zich door je aandacht. Het gaat erover of je "met het wolkje bezig bent" of "het wolkje gewoon laat gaan" en er dus helemaal "niet mee bezig bent". Door met een gedachte altijd maar bezig te zijn wordt het op den duur zo krachtig dat het zich gewoon in je leven realiseert. Dat is pas leuk als een leuke gedachte hebt gevoeld.

Dat is helemaal niet leuk als je een "angstgedachte" of "wat je niet wilt" hebt gevoed, want dan realiseert "dat wat je niet wil" of "waarvoor je angst hebt" zich juist wel en het kan erger.

Dan kun je ook nog eens de gedachte voeden: "Zie je wel, dat ik gelijk had met die angstige gedachte, want ze is wel degelijk uitgekomen".

Dit is een prachtige vorm van jezelf wat wijs te maken en in een cirkelredenering compleet vast te lopen.

#### 6. Bewust worden van hoe je denkt

Bewust worden van hoe je denkt vraagt

"bewust" te zijn van "hoe je omgaat met tijd"

De gebruikelijke strategie van het verstand is om het huidige moment te ontkennen.

Dit is een duidelijk teken van onbewustheid.

Het verstand is voornamelijk bezig met:

- het "verleden" en dus "schuld"
- of met "de toekomst" en dus "angst"

Je ziet het meestal niet omdat dit een vast onderdeel is van het gewone leven: de achtergrondruis van eeuwige ontevredenheid

Maar hoe meer je oefent met het bekijken van je innerlijke mentaal-emotionele toestand, des te gemakkelijker het wordt om te zien dat:

- je in de val van "verleden" of "toekomst" bent gelopen
- onbewust bent geworden
- en terug te ontwaken uit de droom van de tijd in het heden

Maar pas op

- het onware, ongelukkige zelf dat gebaseerd is op de identificatie met je verstand, leeft van de tijd
- het weet dat het huidige moment zijn dood betekent en voelt zich er dus erg door bedreigd
- het zal alles in het werk stellen om je eruit weg te halen
- het zal proberen je in de "tijd van het verleden" of de "tijd van de toekomst" gevangen te houden

Bewust worden van hoe je denkt vraagt

dus om je volgende vragen te stellen: "Zit ik met mijn denken vaak in het verleden, of in de toekomst"? Want dan schep ik voor mezelf

- ofwel schuld
- ofwel angst

Of "zit ik met mijn denken echt in het NU":

Dan zij er nog heel weinig problemen en zeker geen onoplosbare problemen die ons leven verpesten

Ben ik met mijn denken daar "waar mijn lichaam is" of "dwalen mijn gedachten steeds weer af" naar van alles en nog wat en leef ik dus nooit echt, met alle spanningen en energieverlies vandoen

Veel mensen zijn nooit echt waar ze zijn, ze zijn altijd ergens anders en daar word je doodmoe van.

De kunst is van in het Nu te zijn en in je lichaam.

Daar te zijn waar je écht bent.

Bewust worden van hoe je denkt vraagt je "bewust" te zijn van "hoe je omgaat met je emoties"

Is je voornaamste bekommernis:

- zeker geen pijn te voelen en dus zeker geen afkeuring te ervaren
- zeker geen negatieve emoties te voelen

Want dan zal je jezelf veel geweld moeten aandoen

- daar kun je heel moe van worden tot een depressie of een burn-out toe

Of kun je jezelf gunnen wel aandacht te geven aan je pijn of de afkeuring die je ondervindt

- die pijn echt te doorvoelen
- die pijn daardoor echt te kunnen laten helen

Dan kun je de pijn ook pas echt loslaten

Dan kun je pas echt een vrij en gelukkig mens zijn

Bewust worden van hoe je denkt vraagt ten derde "bewust" zijn van "welk deel van je" denkt.

Laat je je inpalmen door elke gedachte die voorbijkomt of

- kies je je gedachten
- kun je dus stoppen met denken
- ken je wel je echte overtuigingen gedachten of worden ze door angst overheerst
- is het je "innerlijke wijsheid" of is het je "innerlijke criticus" die je gedachten kiest of is het nog een andere stem?

Bewust zijn van

- hoe je denkt
- hoe je met gedachten omgaat
- hoe je je gedachten kiest
- of je juist het slachtoffer bent van je gedachten
- en welke innerlijke stem je gedachten kiest
- daardoor ben je een magiër, daardoor schep je je leven, daar ligt je eigen verantwoordelijkheid voor je eigen leven en bij niets of niemand anders!

#### 7. Gedachten zijn de scheppende kracht in je leven

Hoe je je leven ervaart is het resultaat van hoe je erover denkt maar: het is wel heel belangrijk om te begrijpen dat het hier gaat om je "echte gedachte"

- je "echte" gedachte is de gedachte die onder je gewone gedachte zit nl. je echte overtuiging is het is die gedachte, die overtuiging, die schept wat er echt onder je gedachte zit nl. je echte gedachte en die kan zijn:

- een angst
- een behoefte
- een geloof of ongeloof in wat er is
- een overtuiging dat je "niet" of "niet zomaar" verdient wat je verlangt m.a.w. of "je jezelf wel echt iets kan gunnen" of "dat je het eerst wel echt moet verdienen"

Let op je echte overtuiging en niet op wat je zo maar uitspreekt!

### "Wat is "je kijk op de dingen"

m.a.w. door welke "bril" kijk je naar jezelf, de anderen en de wereld"?

Er zijn drie grosso-modo brillen in de handel:

- de bril van je oer kwetsuur
- de bril van je overlevingsprogramma's die proberen de oer kwetsuren niet meer te voelen
- de bril van je normen en overtuigingen die proberen zoveel mogelijk miserie te vermijden

### Een gedachtenvoorbeeldje vb in deze corona-tijd

De gedachte bv.: "ik heb geen angst voor covid- ām"

Ten 1°: kan deze gedachte bv. juist de uiting zijn van angst voor covid-19

- waarbij je probeert je angst te ontkennen
- maar waarbij de echte gedachte een grote angst is

Ten 2°: kan deze gedachte de uiting zijn van een "overtuiging" dat het wel zal meevallen, dat het dus niet zo erg is, en dat er veel wordt overdreven

Ten 3°: kan deze gedachte de uiting zijn van je innerlijke waarheid dat er niets met je zal gebeuren omdat je goed in je vel zit

Ten 4°: kan deze gedachte de uiting zijn van een vertrouwen in de kosmos en het vertrouwen dat elke gebeurtenis een groeikans biedt.

Maar bij de laatste twee gedachten moet je jezelf wel de vraag stellen:

- "als je daar nu echt van overtuigd ben, waarom zou je dan in hemelsnaam nog met die gedachte bezig zijn ..."

m.a.w.:

- is het je echte overtuiging
  - of is het een compensatie voor een angst die je niet kan of wil zien
  - of is het echt je eigen wijsheid
- Dat vraagt wel wat onderzoek...

Andere gedachten voorbeelden:

- als je wil groeien in bewustzijn of jezelf verbeteren is de echte gedachte: "ik ben helemaal niet o.k."
- als je je partner wil verbeteren is de echte gedachte: "hij of zij is helemaal niet ok."
- als je de wereld wil verbeteren is de echte gedachte: "de wereld is helemaal niet ok."

Maar:

het is niet omdat je denkt dat iets niet ok is, dat het ook zo is.

Voor het universum is alles ok, het universum heeft geen behoefte om zichzelf te veroordelen, want dat is een gebrek aan bewustzijn.

Het is ook maar een gedachte, maar één die je niet gelukkig maakt.

Het is alleen maar de uitdrukking van je overtuiging en zegt niets over de realiteit

Want:

Alles in het leven en het universum is helemaal ok, het is in perfect evenwicht.

Je gedachte dat het niet ok is bewijst alleen dat je niet kan zien dat alles samenhangt en in perfect dynamisch evenwicht is.



Je gedachte bewijst dat je niet kan zien dat het leven en het universum "liefde" is, maar daarom helemaal niet 'lief'.

#### *Als je iets niet ok vindt*

Ben je onvoldoende bewust dat het leven je precies schenkt wat je nodig hebt om te groeien in bewustzijn (dat is een teken van de liefde van het leven voor je).

Als je iets niet o.k. vindt, ben je onvoldoende bewust dat het heel wijs is van het leven om je niet alles te geven wat je verlangt.

Het leven zal je niet geven wat voor je groei overbodig of schadelijk is ook al heb je dat nog zo graag.

- het leven zal je altijd juist dat geven wat je op dat ogenblik nodig hebt, ook al zal je het misschien als een groot probleem zien
- het leven gunt je echt geluk en echte rijkdom en niet wat door je "lager-ik" als geluk en rijkdom wordt gezien
- ben je onvoldoende bewust dat je nog in de overlevingsprogramma's zit van je kindertijd
- ben je onvoldoende bewust dat je als volwassene zelf verantwoordelijkheid voor jezelf kunt opnemen
- als je iets niet o.k. vindt verwijst dit vaak naar je "oer-kwetsuur" die je in je vroege kindertijd hebt opgelopen

#### *Je ziet direct dat:*

- dat het niet zo evident is je echte gedachte te kennen want dat vraagt bewustzijn daarover
- dat het dus ook niet zo evident is te weten wat je echt aan het scheppen bent
- let dus goed op met denken en affirmaties of mantra's want misschien schep je dan wel het omgekeerde van wat je denkt te scheppen

#### *Wat zegt de Bhagavad Gītā over het denken?*

*Wat is het kenmerk van hem, die stabiel van denken is (die vaststaat in wijsheid) standvastig in samādhi, O keśava (kṛṣṇa).*

*Hoe spreekt iemand die gevetsigd is in wijsheid;*

*hoe zit hij en hoe gaat hij,*

*hoe is zijn doen en laten;*

*hoe is zijn wandel en handel ?*

*II.54*

*Hij wiens denken vrij is van onrust en bezorgheid in leed en smart, onberoerd in vreugde en genot;*

*hij die vrij is van hartstocht, vrees en toorn,*

*hij wordt een Mun i (wijze), stabiel van denken, genoemd*

*II.56*

*Hij, die in alle opzicht ongehecht is, wat er ook mogen gebeuren,*

*hij die sympathie noch antipathie koestert,*

*is evenwichtig en beheerst het denken*

*II.57*

*Wanneer iemand, zoals een schildpad, die zijn ledematen intrekt,  
zijn zinnen afhoudt van de objecten der zinnen,  
dan is hij evenwichtig en beheerst van denken*  
II.58

### Mensen zijn zich zelden bewust van hun slechte denkwijzen

De ene wordt zenuwachtig of verkrampd, wanneer hij een werk moet beginnen; de andere heeft als eerste reactie tegenover iedere nieuwe situatie dat hij zich negatief opstelt of radeloos is; iemand anders komt in opstand, en nog iemand anders verliest de moed... Maar omdat mensen zich zelfs geen rekenschap geven van hun reacties, kunnen zij er niets aan veranderen. En bij om het even welke situatie vinden zij altijd wel een voorwendsel om te hervallen in dezelfde slechte gewoonten.

Het eerste wat je dus te doen staat is jezelf bestuderen en leren kennen. Zodra je klaar ziet in jezelf, beschik je al over de middelen om de toestand te verbeteren: je krijgt onmiddellijk een stimulans om alle mogelijkheden die God in je onderbewustzijn, je bewustzijn en je hoger bewustzijn heeft gelegd, in te zetten. Zo maak je iedere dag vorderingen dankzij deze gewoonte je te bestuderen en een klare kijk te hebben op jezelf."

Je moet je bewust worden van de gevaren die dreigen, als je lange tijd onder de invloed blijft van negatieve gedachten, emoties en gevoelens. Men kan niet vermijden dat men ontgoochelingen, (VerD) ziet of ergernis voelt, maar men moet alles doen om niet in die stemmingen te blijven hangen, want anders zal men op den duur volledig vastlopen en erdoor overweldigd worden.

Maak gebruik van de tijd zolang het nog gemakkelijk is je te bevrijden; maar blijf niet op hetzelfde niveau om je te verweren, want je bent niet sterk genoeg voor zulke strijd. Vechten in de duisternis heeft nog nooit het licht doen schijnen; men moet eerst uit het dal kruipen. Als je lang blijft steken in ontevredenheid, jaloersheid, wraakzucht of woede, zullen deze gevoelens uiteindelijk de bovenhand halen en je vernietigen. Men moet dus onmiddellijk proberen om aan deze toestanden te ontsnappen, hogerop gaan en ze vervangen door positieve gedachten en gevoelens, en op die manier zal je gered worden. "

### Bevrijding van je denken

Zolang je denken primeert leef je vanuit het verleden of naar de toekomst. je kijkt door de ogen van het verleden en alles wat nu is wordt vertekend door je ervaringen en je pijnen van je verleden, waardoor je het maar steeds blijft herhalen - of je kijkt door de ogen van de toekomst, de ogen van de verwachting dat je gaat krijgen wat je altijd gemist hebben i.p.v. het jezelf vandaag te geven.

Als je beseft dat je niet de denker bent

- kun je de denker in je waarnemen, omdat je weet dat je niet de denker bent hierdoor wordt een hoger bewustzijnsniveau actief
- je begint te beseffen:
- dat zich boven je denken een geweldig gebied van intelligentie uitstrekt
- dat het denken niet meer is dan een nietig onderdeel van intelligentie

- dat alle dingen die echt belangrijk zijn:
- schoonheid, liefde, creativiteit, vreugde, innerlijke vrede uit iets voortkomen dat het verstand te boven gaat
- je bent innerlijk veel alerter, veel meer waarnemend dan in je gewone toestand van identificatie met je verstand
- je voelt de diepe rust, vrede en vreugde van je essentie, van Zijn
- ineens wordt al het andere zoals bijvoorbeeld het je denken, je emoties, je lichaam en de hele buitenwereld totaal onbelangrijk
- dit is geen "zelfzuchtige" maar "onbaatzuchtige" toestand
- deze "essentie", dit "Zijn", die "Aanwezigheid" is

Wat je in essentie bent en is tegelijkertijd onvoorstelbaar veel groter dan jij.

Dan ervaar je dat het "echt belangrijke" voorbij het verstand ligt:

liefde, schoonheid, creativiteit, vreugde, innerlijke vrede

DAN

- begin je echt te leven
- kan jij jezelf volledig tot expressie brengen
- dan ben je een geschenk voor jezelf, de ander én de wereld
- dan moet je daarvoor niets speciaal meer doen
- dan ben je die bent

Hierin wijst yoga de weg in welke richting je moet gaan

De Weg van Yoga en de Eenheidservaring berusten **niet** op rationeel en logisch denken.

Denken kan de beperking van de dualiteit (goed-slecht, licht-donker...) niet overschrijden.

De Zelfkennis (nog een andere term is Verlichting) is enkel bereikbaar via **transcendente ervaring**. Daarom is de essentiële praktijk van Yoga '**Dhyāna**'

In de Vedānta Darśana geeft men de drie middelen om het doel te bereiken:

*Śrāvana*

⇒ Auditief, hoorbaar, luisteren, in brede zin 'opnemen'

*Manana*

⇒ Overwegen nadenken verteren verwerken

*Nididhyāsana*

⇒ Diepe en herhaalde meditatie

Dit is een ernstig en diep innerlijk proces dat een begeleidend zuiveringsproces vraagt (Yama en Niyama), waarbij goedheid, vriendelijkheid en vertrouwen ontwikkeld moeten worden en die de juiste Bhāva (ingesteldheid, overtuiging) teweegbrengen. Een écht monnikenwerk (zonder dat men een monnik moet worden...).

Deze innerlijke omwenteling

brengt een omkering teweeg (de ware betekenis van 'bekering') die van een mens een Mens maakt!

Yoga kan de mensheid hierbij helpen. De volledige natuur is een 'spiritueel' gebeuren.

'Yoga' is '*spiritueel*'. De mens is van nature een '*spiritueel*' wezen, maar vele onder ons zijn hun '*spiritualiteit*' verloren en zijn '*materialist*' geworden. Yoga helpt je je authentieke natuur terug te ervaren en te beleven. Dan leef je op een '*ontspannen-vrije-natuurlijke-authentieke*-' wijze in deze wereld, waar angst de scepter zwaait. Je wordt jezelf!

Het jachtige leven van de mens heeft ook een negatieve invloed op zijn gezondheid. Ga op zoek naar echte mirakels in de zon die opgaat, in een bloem die zich opent, in een kind dat glimlacht, of in de wonderlijke wijze waarop de mens zelf werd gemaakt... Maar het grootste mirakel is de transformatie van het hart van de mens, want dit is veruit het moeilijkste.'

Deze weg leidt naar binnen, naar je hartchakra. Daar ervaar je warmte, liefde, rust en genegenheid, met een stille kracht die je zuivert. Daar voel je 'gelukzaligheid' dat altijd aanwezig zal zijn, een gevoel dat 'duizendmaal' meer waard is dan alle schatten van de wereld. Hierin wordt zelfs ziekte positief ervaren. Dit gevoel stroomt vanuit je diepste kern het gehele lichaam door en maakt het leven draaglijk, zelfs in de zwaarste momenten van moedeloosheid en pijn. Wanneer die -pijn-niet-meer-voelt-als-pijn-, maar dat je ze gaat ervaren als karmische afbetalingen. Wanneer je werkelijk voor de afgrond staat, in die momenten ga je zich bewust worden van je diepste wezen, om plots je innerlijke kracht te ervaren. Die kracht of je Bewustzijn trekt je terug naar boven. Dit is het 'wonder' van het leven... dit is het 'wonder' van yoga.

#### Een gezond ego

Ons ego heeft dus zeer belangrijke en complexe en verheven taken: de geïncarneerde mens in stand houden te midden van al deze energieën van binnen en van buiten uit, fijn- en grofstoffelijk, en waarvan we nog zeer weinig weten; onze kennis van de materie wordt door top wetenschappers vergeleken met eilandjes in een immense oceaan van onwetendheid, en het is duidelijk dat dit ook geldt voor onze kennis van het subtiele. Ik las eens in één van de boeken, uitgegeven door het Santa Fe Institute of Complexity : there is an alarming increase of things we know nothing about ! Humor, kenmerk van een echte wetenschapper!

Dus verre van het ego in het verdomhoekje te plaatsen, moeten wij het erkennen en het goed voedsel geven; je kunt het bezighouden zoals een kind met speeltjes en bling bling, maar er komt een moment waarop het "the real thing" wil, en niets anders meer voldoet. En wat dat echte is, weet je met de wijsheid van het hart, met het "stille toekijken" zoals Plato het noemt in zijn dialoog Politeia.

Om evenwichtig het spiritueel pad te gaan moeten wij een gezond ego ontwikkelen en liefde voor onszelf; dan kunnen wij de levenskracht in onszelf 'bevrijden'. Een gezond ego kan zonder problemen buigen. Het kan buigen voor mensen en het kan buigen voor het Zelf wanneer dat instructies geeft, en het buigt plat ter aarde in de tegenwoordigheid van Dat.

#### Eckhardt Tolle en Bhagavad Gītā hebben het beiden over het ego

Het 'illusoire zelf.'

Volgens E. Tolle staat het ego in de weg om een relatie met het hier en Nu,

de belangrijkste relatie in je leven, te kunnen beleven. Ego en bewustzijn gaan niet samen !

Hij beschrijft het ego als een bedrieger die zich voor mij uitgeeft. Het ego weet niet dat de bron van alle energie zich in mij bevindt en zoekt die dus buiten mij.

Het ego zoekt niet de vormloze aandacht die Tegenwoordigheid heet.  
Het zoekt de aandacht in een bepaalde vorm zoals lof, bewondering, roem...  
Het ego zoekt erkenning voor zijn bestaan. Het zoekt appreciatie voor zijn doen.

Het heeft een natuurlijke behoefte aan macht, tegenstand, vijanden.  
Angst is de onderliggende emotie die alle activiteiten van het ego beheerst.  
Voorbij het ego gaan betekent dat je uit de vereenzelviging met de inhoud stapt.

ET zegt :

“Je bent het bewustzijn dat zich bewust is van de stem.

Op de achtergrond is er bewustzijn.

Op de voorgrond is de stem, de denker, het ego.”

Het ego moet om te overleven tijd, dwz verleden en toekomst, belangrijker maken dan het huidige moment.

Volgens ET zijn er 3 manieren waarop het ego het huidig moment behandelt.

Als een doel , een hindernis, een vijand.

1. Als een middel om zijn doel te bereiken. Je bent nooit helemaal hier, omdat je altijd druk bezig bent om ergens anders te geraken.
2. Het huidig moment wordt beschouwd en behandeld als een hindernis, een probleem en dan word ik het probleem, dan word ik de hindernis.
3. Als een vijand omdat je ruzie maakt met wat IS.  
De externe werkelijkheid, die altijd als een afspiegeling is van je innerlijke toestand, wordt als vijandig ervaren.

Een nuttig hulpmiddel is de vraag : “Wat is mijn relatie met het Nu ? Nu op dit moment, het zijn in dit moment. Wat is de relatie met leven “hier en nu”?  
En breng ik mezelf in de “tegenwoordigheid” van zijn, in het Hier en Nu.

Het ego is niet verkeerd, er is niets mis mee. Het is gewoon on-bewust.  
Juist gebruik van het ego is ok. Koester je ego, maar blijf je bewust van het zijn !  
Behoud de controle !

Als je bewustzijn groeit, je ego niet meer de leiding heeft, hoef je niet meer te wachten op het krimpen of instorten van je wereld door ouderdom of persoonlijke tragedies.

Door “minder “te worden volgens het ego, word je juist “meer” dan enkel de vorm.  
Zo onderga je in werkelijkheid een expansie en maak je ruimte voor Zijn.  
Mensen zonder ego zijn mensen die ontwaakt zijn voor hun essentiële, ware natuur als Bewustzijn en de Essentie in alle anderen, in alle levensvormen herkennen.

## DE JUISTE BHAVA

### Verbind je met de Hemel

om spirituele emoties te beleven die je in staat zullen stellen om andere gebieden in jezelf te ontdekken. Bijgevolg moet je een werk aan jezelf beginnen, waar het hart en de ziel de belangrijkste plaats innemen. Het intellect moet enkel dienen om je de juiste weg te tonen, om je voldoende redenen te geven om die weg in te slaan, meer niet. Al de rest van het werk moet gebeuren door het hart, de ziel en de geest. Het intellect raakt enkel de oppervlakte en niet het essentiële.

### Alleen door je voorbeeld

kan je de mensen uit je omgeving overtuigen van de waarde van het Onderricht dat je volgt. Mag dat duidelijk zijn. Wees zelf een levend en weldadig voorbeeld voor iedereen. Vrede en licht te brengen in de wereld, en wie zich werkelijk dit Onderricht waardig wil tonen, moet in staat zijn om uit te stijgen boven kwesties van persoonlijk belang, om enkel nog te denken aan het belang van de collectiviteit.

Wanneer wij in staat zullen zijn om in die geest te leven, zullen wij zo'n macht vormen dat wij de grootste zegeningen zullen brengen aan onze omgeving, zelfs zonder iets te zeggen. Vergeet dus je kleine belangetjes, hou je niet bezig met de zwakheden van de anderen, spel hen niet de les, maar tracht allen samen in harmonie te leven en een voorbeeld te zijn van onbaatzuchtigheid, geduld en liefde.

*‘wees zelf de verandering die je in de wereld wilt zien.’*

Mahatma Gandhi

### Werk aan jezelf

om die psychische en morele kwaliteiten te ontwikkelen die je zullen toelaten om de anderen beter te begrijpen en te aanvaarden. Want dit is essentieel: leren leven met de anderen. En niet alleen met je familie, je vrienden en je burens. Je moet ook in relatie treden met allerlei personen, die van jou verschillen qua leeftijd, vorming, sociaal milieu, nationaliteit en ras, om zeer vroeg te wennen aan allerlei menselijke situaties.

Want als je niet voorbereid bent en op een dag verplicht bent met zulke situaties om te gaan, zal je blijk geven van geslotenheid, onbegrip en soms zelfs, zonder het te willen, van kwaadaardigheid.

### Wat helpt mij om de juiste bhāva te ontwikkelen?

Een juiste instelling gaat eerder over hoe doe ik het, met welke ingesteldheid en wat is mijn intentie?

Patañjali maakt ons duidelijk welke houding best t.o.v. de anderen en ook hoe we best aan onszelf werken door middel van de Yama's en Niyama's.

Hoe yoga het bestaan van de mens ziet

De leer van de Bhagavad Gītā en de sūtra's van Patañjali ...

Viveka... het onderscheid maken tussen de illusie en het Essentiële

Weten wie Ik ben

De werking van de guṇa's begrijpen

Het functioneren van het denken begrijpen

Wat is meditatie

Wat is de bedoeling van āsana's  
De kracht van de mantra's  
De kracht van het glimlachen ☺  
Geweldloze liefdevolle communicatie  
Oerkwesturen die je leven kleuren ...

### Stel je voor

dat je 's morgens thuis vertrekt om te gaan werken en dat je onderweg een honderdtal personen ontmoet, die je allemaal aankijken met een blik vol licht en liefde... Hoe zou je je daarna voelen? Helaas is de realiteit anders: men ontmoet op straat zoveel mensen, die uitdrukkingloze of onvriendelijke blikken werpen, dat men gedemagnetiseerd wordt. Men vraagt zich af hoe deze mensen zich gedragen in hun gezin, en vooral hoe zij daar verdragen worden! Waarom is men toch zo gierig met een glimlach, een vriendelijke blik, met al wat harmonie kan brengen?  
Wat verlies je door af en toe iets van jezelf te geven?  
Je kent je eigen rijkdom niet en dus ben je niet in staat hem uit te delen.

### Het oplossen van de levensproblemen

Men moet voor eens en altijd begrijpen dat waarachtige verbeteringen slechts kunnen tot stand komen dankzij een diepgaande mentaliteitswijziging. Psychisch, spiritueel moeten de mensen zich met elkaar verbonden voelen om de enige waarachtige samenleving te vormen: de innerlijke universele broederschap. Wanneer ieder individu zich inspant om het hoger bewustzijn van de eenheid te bereiken, zullen de samenlevingen, de volkeren en de naties in geluk en vrijheid leven.  
Vaak hoort men personen vertellen dat zij hun waarachtige roeping of zelfs hun heil hebben gevonden dankzij een ongeval, een zware ziekte of een grote tegenslag. Nochtans dachten zij eerst dat alles verloren was en waren zij wanhopig en opstandig. Het spreekt vanzelf dat sommige beproevingen verschrikkelijk zijn en dat wij niet aan het leed kunnen ontkomen. Maar waarom zouden we er niet onmiddellijk denken dat later, aan het einde van die beproevingen, het geluk ons toelacht? Waarom zoveel tijd verliezen met wanhopen en revolteren?

### Al wat men aan de mensen kan beloven

zal de oneindigheid van hun verlangens nooit kunnen bevredigen: een vrouw, een huis, een tuintje, een auto... wat stelt het allemaal voor? Zelfs als zij deze bezitten, zijn de mensen nog niet tevreden. De onmetelijkheid, de oneindigheid, de eeuwigheid, dat is de waarachtige erfenis, de enige die in staat is om het hart van de mens te vervullen.

### Alleen maar ogenschijnlijk

hebben de mensen de problemen van het collectieve leven opgelost. Uitwendig hebben zij naties gevormd, maatschappijen georganiseerd waarvan de leden elkaar steunen en waar allen elkaar dienen en van alles kunnen genieten. Maar innerlijk blijven ze geïsoleerd, agressief en vijandig ten opzichte van elkaar. Alle vooruitgang, die zij hebben geboekt in het materiele en praktische leven, op het gebied van organisatie en techniek, hebben zij nog niet kunnen toepassen op innerlijk

gebied. Daarom lijdt de mensheid ondanks alle vooruitgang nog steeds aan dezelfde kwalen: oorlogen, ellende, hongersnood, verdrukking en dit allemaal in verhoudingen die tot op vandaag ongekend waren.

#### Allen willen gewaardeerd en erkend worden

voor hetgeen zij doen, en als dat niet gebeurt, zijn ze ontgoocheld, verbitterd en kwijnen zij weg. Welnu, dat is een zwakheid waarvan de discipel zich moet bevrijden. Zodra hij zich ervan bewust is dat zijn activiteit heilzaam, onbaatzuchtig en verlicht is, en als hij vertrouwen heeft in de kosmische wetten, weet hij dat de waardering en de plaats die hij verdient, vroeg of laat zijn deel zullen zijn.

#### Bevrijd je van de behoefte

om altijd geacht, gewaardeerd en vertroeteld te worden. Deze behoefte verhindert je om je correct te ontwikkelen. Voor de geringste zaken ben je op je tenen getrapt, omdat men je niet de aandacht heeft geschonken die je meende te verdienen. Waarom al die heibel? Jullie zijn allemaal dochters en zonen van God, volstaat dat niet? Welnee, je maakt je druk en je vergaat van ergernis, omdat de mensen – vaak idioten – je niet de nodige eer bewijzen! Op het gezicht van de mensen ziet men onmiddellijk wat zij zoeken: en bij velen ziet men dat zij willen dat men voor hen buigt, dat men erkent dat zij het centrum van het heelal zijn. Zolang zij dit verlangen proberen te voeden, in plaats van het te bestrijden, zullen ze geen vooruitgang boeken. Laten zij zichzelf een beetje vergeten en ze zullen zien hoe vrij ze zich zullen voelen.

#### Als er één ding is waarin je moet geloven

is het wel het bestaan van wetten in het universum. Je spreekt een woord uit, je maakt een gebaar, je hebt een verlangen, een gedachte: onmiddellijk worden deze geregistreerd, geklasseerd en zij brengen resultaten voort. Op deze wetten moet men rekenen, want alles rond jou kan veranderen, behalve deze wetten: zij zullen je op een of andere dag precies datgene sturen, dat je verdient, al naargelang de manier waarop je gewerkt hebt. Reken dus op niets anders dan op je werk.

### Yoga heeft 4 BEWUSTZIJSBENADERINGEN:

Hathayoga – Nāda-yoga - Bhakti-yoga - Tantra-yoga

#### - Hathayoga

staat voor het fysieke lichaam. Het bewustzijnsproces begint bij het grofstoffelijke lichaam. De uiteindelijke bedoeling is het lichaam in een optimale conditie brengen, het gezond maken, het in een harmoniserendetoestand brengen. Een evenwichtige geest in een evenwichtig lichaam! Hathayoga is de voorbereiding tot de hogere staten van bewustwording.

#### - Nāda yoga

staat voor de yoga van het geluid. Nāda geluid, klank. De wereld, hetganse universum is geluid, trilling, vibratie, energie, kracht. Stilte is geluid en geluid is stilte. Het is een bewustwordingsproces om geluiden waar te nemen, harmoniserende geluiden, die een kettingreactie teweegbrengen in het



ontspannen, het loslaten van lichaam en geest. Klankgeeft vibratie en vibratie is energie.

Ook hier groeit een bewustzijnsproces, het aanvoelen van de vibraties, de energie in het lichaam. Alles is een vorm van energie, energie is steeds in beweging, vibreert in een welomschreven patroon.

De macrokosmos is één-en-al manifestatie van energie, in het Hindoeïsme wordt die 'De Kosmische Dans van Śiva' genoemd

De mens, de microkosmos moet zijn vibraties in harmonie brengen met de kosmische vibraties. AUM is de oerklank, de oer vibratie, de moedermantra waaruit alles voortkomt. Door mantra-chanten en door de klankschalen trachten we die harmoniserende toestand zoveel mogelijk te benaderen.

#### - Bhakti-yoga

staat voor devotie, liefde tot het Allerhoogste. Het is een bewustwordings- proces waarbij de Bhakti-yogi in alles de uitstraling of manifestatie van het Allerhoogste erkent. Vooral meer emotionele temperamenten voelen zich aangetrokken tot Bhakti-yoga. Maar laat je niet meesleuren door je emoties die een zekere gebondenheid en gehechtheid kunnen veroorzaken.

Zet de emoties om in onvoorwaardelijke liefde voor het Zijn, voor het Allerhoogste en dan kan bevrijding bereikt worden. Bhakti-yoga is de weg van het hart. Het transformeren van het denken naar het hart toe. Het hart staat voor openheid, mededogen, maar vooral uitstraling van liefde.

De Bhakti-yogi maakt veel gebruik van het zingen van mantra's. Traditioneel worden mantra's gebruikt in meditatie om concentratie, onthechting en één- puntigheid te bereiken. Door te mediteren op een mantra zullen minder gedachten je storen, laat je los en stemt de geest zich af op de vibraties van het Universum.

#### - Tantra-yoga

staat voor 'verruiming van het bewustzijn'. Tantra is een combinatie van twee woorden: 'tanoti' en 'trāyate' = 'verruiming' en 'bevrijding'. Tantra is de wetenschap van het verruimen van het bewustzijn en de bevrijding van de slavernij van de gebondenheid. Het woord 'tantra' verwijst ook naar het begrip 'weven'. Alles is met elkaar 'verweven! De Waarheid is één en ondeelbaar. Het is een groeien in bewustzijn, in het voelen, in het loslaten in het niet veroordelen of verwerpen van iets, maar in het aanvaarden. Als je iets kan aanvaarden, dan kan je ook loslaten. Tantra is een weg van geweldloosheid, van overgave.

#### Wat zijn mantra's?

Mantra is klank en vibratie, een vorm van energie. Ook de klankschalen zijn een vorm van mantra. De bedoeling van het werken met klanken en vibraties is het bewustzijn te beïnvloeden en in contact te komen met het goddelijke, de oorsprong, met de "Waarheid" in de mens.

"Aum" is de moedermantra, de oer vibratie. "Aum" ligt aan de basis van alle leven.

"Aum" is het begin en het einde met daartussen de evolutie, het leven dat we leven.

Door het mantra-zingen ga je je meer open voelen, energie komt vrij.

Alles gaat stromen. Vaak komen er emoties los bij het echt beleven van het mantra-zingen. Beetje bij beetje leidt het je naar de stilte in jezelf en word je mentaal gezuiverd waardoor je positief gaat handelen en denken.

### Laat de intentie en de motivatie

waarmee je handelt goed zijn.

Denk hierbij aan de uitspraak :

*“Het volstaat niet goed te doen.... je moet ook goed zijn”*

Ontdek de goedheid die in jezelf aanwezig is, laat die tevoorschijn komen !

Doe wat je moet doen zonder je om de resultaten van je handeling te bekommeren.

In de Bhagavad Gītā lees je:

*“Gij hebt slechts recht op het werk (de handeling),  
nooit op de vruchten ervan...”  
(H 2 vers 47)*

Alle handelingen moeten worden gesteld vanuit een diepe innerlijke goedheid,  
niet vanuit menselijke goedheid en niet om iets te bereiken.

Elke handeling gesteld vanuit het beperkte ego brengt karma voort,  
dat wil zeggen goede of slechte vruchten, en sluit dus beloning of straf in.

Daarover zegt de Bhagavad Gītā:

*“Wees goed en kijk niet om  
Wees een instrument waardoor God zijn werk doet”*

Je kunt niet ontvangen wat je niet geeft, de uitstroom bepaald de instroom.

Wat je denkt dat de wereld jou onthoudt, is wat jij de wereld onthoudt.

Een universele wet die zegt:

*“want wie heeft, hem zal gegeven worden,  
en wie niet heeft, ook wat hij heeft zal hem ontnomen worden”*

### Belangrijke begrippen in de yoga

#### Wat is de aard van de Kenner?

De kenner is Zuiver Bewustzijn

#### Waar toe zijn de Kenner en het Gekende bijeengebracht?

Ter wille van de ontwikkeling van de krachten van Prakṛti en de Zelfrealisatie van Puruṣa

#### Hoe zijn de Kenner en het Gekende bijeengebracht?

Door een sluier van begoocheling veroorzaakt door Avidyā

#### Hoe kunnen de Kenner en het Gekende worden gescheiden?

Door de sluier van Avidyā te vernietigen

#### Hoe kan de sluier van avidyā worden vernietigd?

Door Viveka die leidt tot steeds toenemend besef van zijn eigen geaardheid

#### Wat is Viveka?

Het vermogen tot onderscheid tussen dat wat werkelijk en dat wat onwerkelijk is,  
tussen het Zelf en het niet-Zelf, tussen het tijdelijke en het eeuwige.

#### Hoe kan men Viveka ontwikkelen?

Door beoefening van Yoga

### Wat is Puruṣa en Prakṛti?

Als Rajneesh (Osho) het heeft over 'het oorspronkelijk gezicht' of over 'het laten vallen van het ego, of de mind', dan doet mij dat denken aan wat er al in de Samkhya-filosofie van 250 na Chr. gezegd wordt over de positie van de **Puruṣa**, de 'persona', het zuiver kennend bewustzijn, de 'ziel', de toeschouwer van de wereld van de verschijnselen, inclusief het menselijk lichaam (waarin de Puruṣa gevangen zit). Deze verlossingsfilosofie beschrijft het psychologisch ontwikkelingsproces in de mens.

Dit proces loopt uit op in inkapseling, afhankelijkmaking, kortom, op conditionering van de zuivere ziel door de zogenaamde **Prakṛti**, letterlijk: 'dat wat vorm aan iets geeft', d.w.z. de wereld der verschijnselen, kortom, alles wat niet de Puruṣa is. Hoe mensen bevrijd worden van de strikken van Prakṛti, die mens bereikt zijn doel, die mens gaat in tot het Allerhoogste.

**Puruṣa**, de persoonlijkheidskern, die alleen maar getuige is van wat zich in het psychische apparaat afspeelt, en **Prakṛti**, de 'buitenwereld', maar tevens de 'binnenwereld', die niet tot ons eigenlijke wezen behoort, maar onze persoonlijkskern als het ware omhult.

Prakṛti, de oernatuur, is samengesteld uit drie "guṇas" (letterlijk dat wat bindt) of vezels. Dit zijn sattva, rajas en tamas. Zij verblijven in Prakṛti en zijn de vermogens tot diversificatie.

De Samkhya-filosofie laat zien hoe aan de Puruṣa door zijn omgeving allerlei vermogens 'geplakt' worden, waardoor die Puruṣa door zijn omgeving hoe langer hoe meer ingekapseld wordt. En daar moeten wij uit loskomen, zodat de Puruṣa, ons eigenlijke Zelf, weer absoluut vrij is, autonoom en zichzelf genoeg, zonder bindingen, in zijn oorspronkelijke zuiverheid.

### Wat is Manas?

Manas geeft leiding aan de Indriya's: Karmendriya's, Jñānendriya's en Tanmātra's. Het vervult een spilfunctie, zoals een directiesecretaresse in een bedrijf. Soms lijkt het dat Manas alles tegelijkertijd verricht omdat het zo snel gaat. Net als een boodschapper neemt het denken een boodschap aan (een waarneming), geeft de boodschap door en krijgt er eventueel één terug.

Dus het probleem is dat ons bewustzijn weggaat van Manas, en onze Indriya's die doen functie/dienst als Manas. Pratyāhāra is het terugtrekken van dat bewustzijn van die Indriya's, en het terugzetten ervan in Manas. Waar het hoort. Het zijn niet die Indriya's die een verstandelijke functie moeten hebben.

Uit de Ahamkāra komt vervolgens het **manas** voort, de 'mind', de geest, het vermogen van de mens om via de zintuigen indrukken door te sturen naar delen van het lichaam. De Indiërs onderscheiden in ons innerlijk leven talloze nuances van impulsen, die de Europeaan gemeenlijk samenvat.

Manas is noch gevoel (emotie), noch verstand (rede), maar de kracht van onze bewuste en ook onbewuste ik-tendenzen, die zich beurtelings met gevoel of verstand identificeert, en zich daarbij enkel laat leiden door de drang om de totaliteit van onze bewustzijnsinhoud, die ons gevoel 'ik' verleent, steeds te vermeerderen.

Dit ik-bewustzijn is ontstaan uit opvoeding, traditie, conventie, geloof, al onze persoonlijke overtuigingen, oerkwetsuren.

Manas is een denkvermogen, zintuigelijk denkvermogen. Maar een lager denkvermogen volgens de Yogapsychologie. En je zou kunnen zeggen; als het woordje man en mens daarvan afstammen, dan betekent dat, dat wij mensen, denkende wezens zijn. Wij hebben manas.

Waarom wordt dat het lagere denkvermogen genoemd?

Manas wordt ook wel eens “het zintuigelijke denkvermogen” genoemd gestuurd door de 3 guṇa's

En wat bedoel ik daar mee?

Dat is het denkvermogen dat als materiaal geeft om mee te werken, de waarnemingen van onze zintuigen. Wat wij zien, wat wij horen, wat we ruiken, wat we proeven, wat we voelen (tasten), dat is de informatie voor manas. En al wat dat wij zien en horen en proeven en dergelijke, dat behoort tot de wereld der verschijnselen, het circus. Dat is een moeilijker woord. Ik zou eenvoudig kunnen zeggen; dat behoort tot de schepping. De wereld zoals wij die kennen, waarnemen. Dat behoort tot de gemanifesteerde wereld.

En wat betekent dat nu heel kort samengevat?

Het sensorisch zenuwstelsel brengt de boodschap van de zintuigen naar mijn psyché. En mijn motorisch zenuwstelsel dat staat mij toe om op die prikkels die ik binnen krijg te reageren. En mijn hele leven, van bij de bevruchting moet ik zeggen, tot als ik doodga, bestaat uit niets anders dan uit waarnemen en reageren.

Manas 'kiest' uit alles, wat zich aan gevoel en verstand voordoet, de elementen, die het 'ik' versterken en bevestigen.

Maar wanneer het in mijn bewustzijn doordringt, dan ga ik erop reageren.

- Ik ga graag hebben wat ik zie
- Ik ga mij ergeren aan dat wat ik zie
- Ik ga graag hebben wat ik hoor
- ik ga me ergeren aan dat wat ik hoor

### Wat is Citta?

- 1.2 YOGAS - CITTA - VṚTTI - NIRODHAḤ

(Het belangrijkste en bekendste vers)

*“Yoga is het stilzetten, vernietigen, verwijderen van de wijzigingen, categorische inhouden van het denken”*

De geest Citta is het instrument of het middel waardoor Jivātaman zijn individuele wereld materialiseert en in de wereld evolueert, tot dat hij volmaakt is geworden en met Paramātmān verenigd is.

Citta heeft in wezen de aard van het bewustzijn dat onstoffelijk is, maar weel door de materie in beroering wordt gebracht. Bewustzijn en materie: Puruṣa en Prakṛti. De aanwezigheid van beide is noodzakelijk.

Yoga is de bekwaamheid om de geest te richten en dit vol te houden, zonder zich te laten verstrooien of af te leiden. Het is die toestand van de geest waar we intens gefocust zijn op één ding en teruggehouden (onthecht) van alle andere zaken.

### Wat is Ahaṁkāra?

Uit die Buddhi komt het identiteitsgevoel voort; de Ahaṁkāra, de 'ik-zegger', het ik-bewustzijn, waardoor de Puruṣa het foute idee krijgt dat hijzelf de handelende is in het individuele handelen.

Ahaṁkāra is de sterke golf die verklaart: “Ik ben”

Deze waanvoorstelling is de grootste belemmering voor het verlossende inzicht. Ahaṁkāra is **“Ik-ben-heid”**: Ahaṁkāra is het besef van “Ik-ben-heid”, het individuele ego dat zich een afzonderlijke, afgescheiden entiteit voelt.

Het verleent identiteit aan ons functioneren, maar Ahaṁkāra schept ook een gevoel van afscheiding, pijn en vervreemding.

**Ahaṁkāra neemt partners aan boord:** Deze golf van “Ik-ben-heid”, die Ahaṁkāra genoemd wordt, schikt zich naar of wordt partner van de gegevens of indrukken in *Citta* (die deze kleurt, of *kliṣṭa*), en daaropvolgend van *manas*, die dan toegeeft aan de verlangens, die door deze “individualiteit” gezocht worden. Ondertussen blijft *Buddhi*, het diepere aspect, dat weet, beslist en onderscheid maakt, vertroebeld (*tamas*). Daarom wordt er gezegd dat het zuiveren of helder (*sattva*) maken van *Buddhi* de voornaamste taak is op het pad van meditatie en Zelfrealisatie.



*“De onbeheerste, onharmonische mens, kent de zuivere rede niet,  
ook kent de onharmonische mens de concentratie niet.*

*Wie de concentratie niet kent, heeft geen vrede;  
en hoe kan er geluk zijn voor de mens zonder vrede”*

2.66

De zuivere rede of *Buddhi* is slechts mogelijk waar alle onrust der zintuigen uitgeschakeld is en waar de geest contact heeft met, en denkt vanuit het Zelf. De zuivere rede kan slechts werken waar diepe rust en vrede heerst, waar de mens niet meer zintuigelijk (*manas*) denkt. Zolang echter iemand zintuigelijk denkt; dwz zolang zijn rede invloed blijft van de objecten der zintuigen, kent hij niet wat de *Gītā* “*Bhāvana*” noemt.

Het is *bhāvana* dat beurtelings in dit verband vertaald wordt met concentratie, meditatie of zelfs contemplatie. *Bhāvana* betekent in feite dit alles, echter niet in dezelfde strikte zin als de meer gebruikelijke terminologie zoals *dhāraṇā* en *Dhyāna*.

Het betekent ook religieus gevoel, directe kennis of waarneming.

#### Getuige zijn van het gekleurd zijn van Ahaṁkāra

Een goede manier voor het cultiveren van het getuige zijn van Ahaṁkāra is bewust te zijn van het feit dat opkomende gedachten en emoties dikwijls gekleurd zijn met ofwel voorkeur of afkeer. De aantrekking of afstoting kan sterk zijn, of zo zwak dat het nauwelijks merkbaar is. Het gadeslaan van de zwakke vorm kan diep inzicht brengen in hoe subtiel de kleuring door Ahaṁkāra kan

In dagdagelijkse situaties werken Manas en Citta samen. Je blijft op het niveau van gewoontes en conditioneringen. Bij mensen die overleg plegen (vb is dat in mijn belang?) werken 3 functies samen: M+C+A (eigenbelang/aangenaam/onaangenaam). De 3de speler, Ahaṁkāra is daarbij de overweger. Wie de 4 functies laat samenwerken: M+C+A+B denkt eerst na, overlegt en ziet het geheel. Hij gaat niet alleen uit van eigenbelang, maar wil het beste voor iedereen. Er is dus wijsheid en juist beoordelingsvermogen.

#### Wat is Buddhi?

Krijg je een ingeving, zie je opeens het licht, voel je herkenning, een klik, daar zorgt Buddhi voor. Buddhi kiest steeds tussen goed en kwaad, waarheid en leugen, rechtvaardigheid en onrechtvaardigheid, deugd en ondeugd. Het neemt beslissingen die verband houden met wat je hoort te doen in dit leven, je Dharma (roeping). Het geeft raad als een wijze vriend, het is de leider van ons wezen. Het is datgene dat zorgt voor weten. In wezen analyseert het, onderscheidt het verschillen en komt het tot een conclusie.

Doel van Buddhi als krachtig licht is kennis te onthullen. Alle handelingen tijdens het waakbewustzijn worden met behulp van Buddhi verricht. Als Buddhi overrompeld wordt door onzuiverheden en onrust, dan is het verantwoordelijk voor het aantrekken van de vijf Klesha's (bezoekingen), te weten onwetendheid, ego, gehechtheid, haat en angst voor de dood. Daardoor blijf je in Samsara (het rad van wedergeboorte) hangen en kom je gegarandeerd weer terug op aarde na je dood. Maar als je Buddhi in Sattva (harmonie) kunt krijgen, dan zul je alle problemen kunnen oplossen die er zijn. (Zin in...)

Het vermogen van 'alert' te zijn, de tegenwoordigheid van geest, de basis van de intelligentie. Buddhi is de voornaamste taak op het pad van meditatie en Zelfrealisatie.

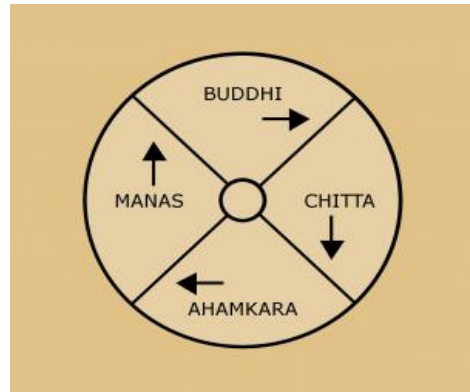
Wijsheid; 'intuïtieve intelligentie'; het soort van wijsheid en inzicht dat niet verward moet worden met kennis of leer. Pas wanneer men zich bewust geworden is van alle andere levensvormen en deze met liefde tegemoet treedt, is het mogelijk Buddhi te bereiken.

Uiteindelijk keert Buddhi naar binnen en lost op in het Zelf: door verfijnen van het onderscheidingsvermogen ontwikkelt men Viveka en Buddhi kan dan gebruikt worden als een instrument om meditatie te verdiepen en tot Zelfrealisatie te komen, onberoerd door indrukken van buitenaf

- **ANTAḤ KARANA CATUṢṬAYA**  
(innerlijk orgaan)

**Antaḥ** = innerlijk, **karaṇa** = instrument,  
**catuṣṭaya** = viervoudig.

De vier functies van de geest zijn  
zoals vier spaken van een wiel.  
Het wiel is betrokken op de wereld,  
terwijl het centrum onbewogen blijft.  
De as blijft onbeweeglijk en stil,  
zoals het Zelf



Getuige zijn van het centrum

Elke functie afzonderlijk verstaan

Ze met elkaar coördineren

Ātman is getuige

Het observeren en onderscheiden van de vier functies van de geest  
is een sleutel tot Zelfrealisatie

### MANAS

de lagere geest

Manas is de opzichter van de zinnen  
in het innerlijk bedrijf

Ontvangt zintuigelijke indrukken en  
gegevens van de buitenwereld

Geeft toe aan verlangens, gewoonten  
Manas is de opzichter van de zinnen

Dirigeert de 10 zinnen of indriyas

- 5 zintuigen van kennis  
=>Jñānendriya's =  
sensorisch invoerders  
ruiken smaken zien tasten horen
- 5 actieve uitdrukkingen  
Karmendriya's= motorisch  
uitvoerders

Elimineren voortplanten

bewegen grijpen spreken

Manas vraagt en twijfelt wat problemen  
kan geven als deze neiging ontspoorde

Neemt geen beslissingen

Het *observeren* van uw woorden/ daden

Onthult de onderliggende  
processen in de geest

FUNCTIE verwerken van zintuigelijke indrukken

### CITTA-

geheugenbank

opslaan van indrukken,

gegevens en ervaringen opslaan

Kan zeer nuttig zijn of  
moeilijkheden veroorzaken indien  
zijn werking niet gecoördineerd is  
met de 3 andere functies

Stapelplaats van de ontelbare  
latente indrukken

Bij afwezigheid van een helder  
(sattvisch) Buddhi,

gaan de wedijverende

stemmen in Citta Manas ertoe  
aanzetten om daden te stellen  
die niet erg nuttig zijn

Goed om bewust te zijn van de  
stroom van gedachten emoties,  
beelden, indrukken die zich in  
Manas voordoen

(waarop Manas al dan niet  
kan op reageren)

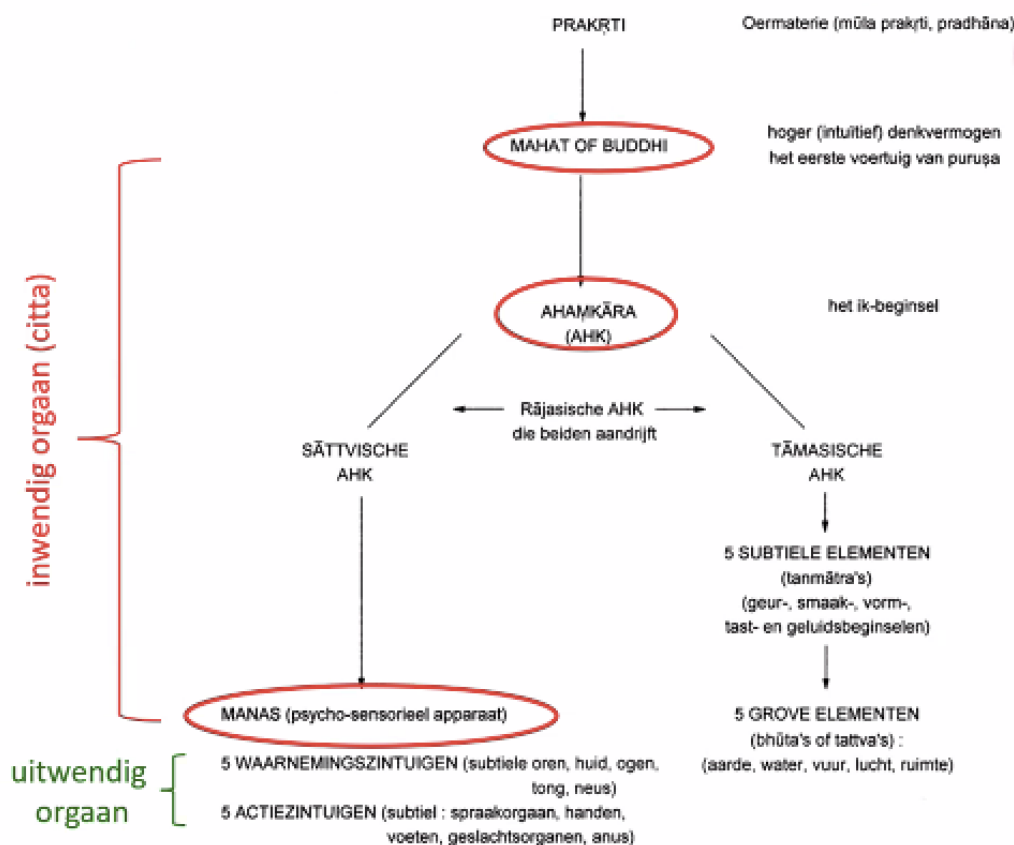
FUNCTIE opslaan van indrukken

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b><u>AHAṆKĀRA</u></b></p> <p style="text-align: center;">Ik-ben-heid<br/>Individuele ego,<br/>afzonderlijke individuele entiteit</p> <p style="text-align: center;">⇒ Gevoel van afscheiding<br/>⇒ pijn vervreemding<br/>⇒ Buddhi is vertroebeld<br/>⇒ Doodsangst</p> <p style="text-align: center;">Ahaṅkāra is een beschermende functie<br/>zorgt voor instandhouding</p> <p>FUNCTIE: ik-maker of ego</p> | <p style="text-align: center;"><b><u>BUDDHI</u></b></p> <p style="text-align: center;">kent, beslist, beoordeelt en<br/>onderscheidt<br/>hogere geest</p> <p style="text-align: center;">Doorgang naar Innerlijke Wijsheid<br/>Keert naar binnen<br/>Staat centraal in de relaties<br/>Neemt beslissingen<br/>Vermogen om te beoordelen<br/>en het onderscheid<br/>en verschil te kennen</p> <p style="text-align: center;">Buddhi vertroebeld = tamasisch<br/>⇒ Beslissingen nemen<br/>⇒ het resultaat van de<br/>spirituele beoefening<br/>verbeteren<br/>⇒ Sattvisch</p> <p>FUNCTIE: kent, beslist, beoordeelt en<br/>onderscheidt</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

In dagdagelijkse situaties werken Manas en Citta samen. Je blijft op het niveau van gewoontes en conditioneringen. Bij mensen die overleg plegen (vb is dat in mijn belang?) werken 3 functies samen: M+C+A (eigenbelang/aangenaam/onaangenaam). De 3de speler, Ahaṅkāra is daarbij de overweger. Wie de 4 functies laat samenwerken: M+C+A+B denkt eerst na, overlegt en ziet het geheel. Hij gaat niet alleen uit van eigenbelang, maar wil het beste voor iedereen. Er is dus wijsheid en juist beoordelingsvermogen.

- Buddhi zonder manas en indriya's staat in direct contact met het licht van het Atman en bevindt zich in sattvische vorm
- Manas zonder buddhi kan niet met onderscheidingsvermogen reageren op de indrukken der zintuigen en niet reageren met lust-onlust in verband met het ego.
- Manas zonder indriya's krijgt geen informatie en is in een toestand van tamasische, donkere rust
- De indriya's zonder manas en buddhi zijn niet beter dan een camera zonder film. Het licht valt door de lens, maar er is niets om vast te leggen ...!





### De voornaamste taak bij een sādhanā

of spirituele beoefening is het sattvisch of helder maken van Buddhi door de troebelheid (Tamas) te verwijderen. Uiteindelijk keert Buddhi naar binnen en lost op in het Zelf, het centrum of de leegte: door verfijnen van het onderscheidingsvermogen ontwikkelt men Viveka en Buddhi kan dan gebruikt worden als een instrument om meditatie te verdiepen en tot Zelfrealisatie te komen, onberoerd door indrukken van buitenaf.

### Wat zijn saṁskāras en vāsanās? Wat is hun relatie met karma?

Sam = verzameld, kāras = handelingen, activiteiten.

Samskāra's zijn diepe indrukken

of gewoontepatronen in de onderbewuste geest veroorzaakt door onze daden, gedachten en woorden. Elke gedachte of handeling laat een subtiële indruk achter. Die indrukken vormen de zaden voor toekomstige gedachten en handelingen, die op hun beurt leiden tot nieuwe indrukken. Herhaalde indrukken van dezelfde soort worden diepe indrukken of saṁskāra's, die onze gedachten en handelingen sturen. Deze saṁskāra's liggen aan de basis van onze karma's, goed of slecht, die op hun beurt tot nieuwe saṁskāra's leiden. Saṁskāra's zijn het instrument dat activiteit teweegbrengt en zijn de veroorzaker van karma. Zolang als er saṁskāras (slapend, subtiel, actief) zijn, is er karma. Er zijn 3 gradaties: een groot deel slapend (latent), zeer subtiële en zeer actieve.

Ze nestelen zich in netwerkjes. We moeten die netwerkjes afbouwen en niet voeden anders worden ze zo groot dat ze ons leven gaan beheersen, vb. woede.

Op het materieel vlak gezien, vergaat het netwerkje dat rond een indruk zit als je het niet meer voedt en dit doe je door slechts waar te nemen.

Samskāra's kunnen dus tot gewoonte worden. De samskāra's gaan volgens reïncarnatie mee van de ene vorm naar de andere.

#### Vāsana's, of neigingen

zijn een verzameling van één of meerdere samskāra's. Samskāra's zijn latent, sluimerend aanwezig in het onderbewustzijn, terwijl vāsanas actief werkzaam zijn en vṛtti's, emoties, gedachten teweegbrengen die tot karma's leiden.

Wanneer samskāra's actief worden als vāsana's leiden zij tot actieve verlangens.

Dus: samskāra's leiden tot vāsana's, die op hun beurt tot vṛtti's, emoties en gedachten leiden, en die vṛtti's worden karma's.

Vāsana's (neiging tot, letterlijk geur, parfum) is een groepering, combinaties van meerdere, kan soms één zijn, maar meestal zijn dat meerdere, actieve samskāra's: je hebt neiging tot zoet eten tot brullen als men u tegenspreekt.

#### Hoe samskāras voorkomen/verminderen/zuiveren?

Voorkomen: Verzwakken doe je door d.m.v. Yama, Niyama maar uitroeien daar moet je echt diep voor gaan in samādhi of meditatie. Niet reageren maar handelen, respons (er is geen ego meer). Observeren vanuit een bestaande natuurkundige wetmatigheid door zelf stiller en stiller te worden. Je verplaatsen naar de bron en vandaaruit waarnemen zonder iets te doen.

**Samskāra's** zijn in slapende toestand tamasisch (inert), als je ze naar een toestand brengt van expansie, uitdrukken, is die toestand rajasisch en noemen we ze vṛtti's.

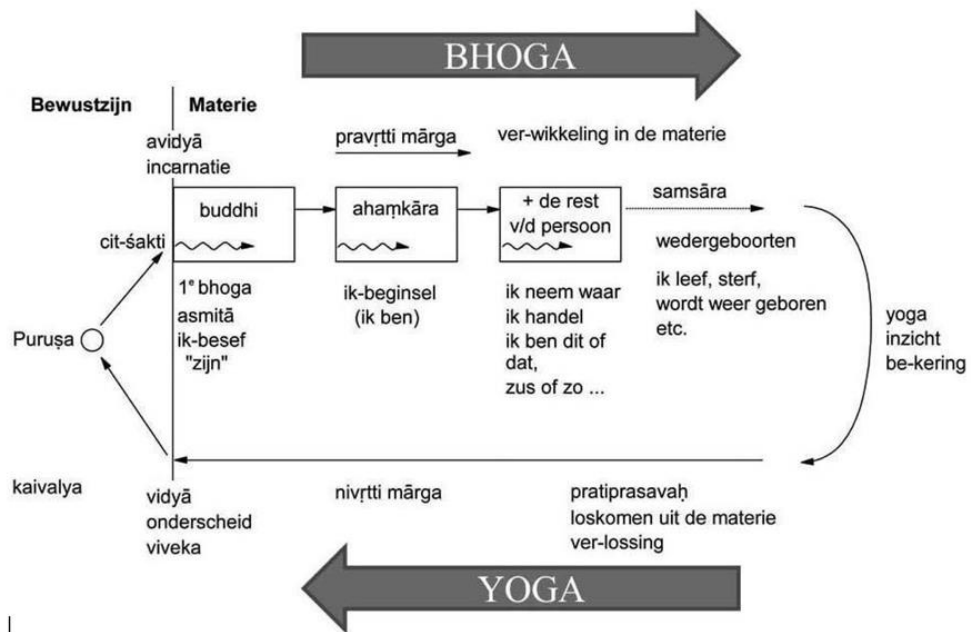
Om de samskāra's te zuiveren of te verminderen is er karma yoga. Handelen in het niet-handelen, niet-handelen in het handelen, of geen resultaat nastreven.

Dat doe je met toewijding (Bhakti yoga) en dan kom je tot Jñāna yoga of inzicht.

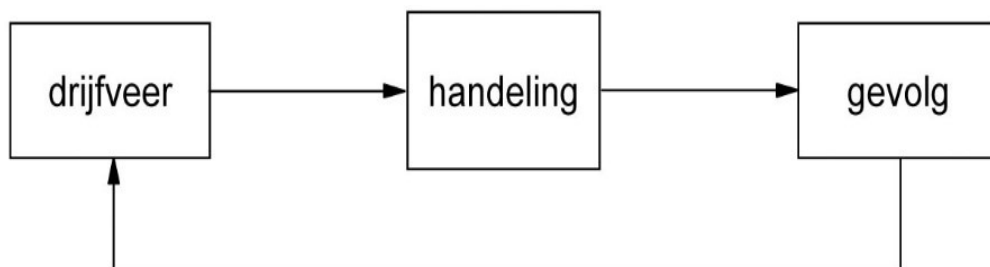
Karma yoga houdt in dat we bewust zijn van onze daden, woorden en gedachten, en beseffen dat hun oorsprong in de emoties en subtielere processen van de geest schuilt. Het is een proces van voortdurende zelfobservatie. Zo leren we waar onze emoties vandaan komen en hoe we ze positief kunnen beïnvloeden. Dat gaat samen met een spontane en onbaatzuchtige inzet voor anderen; we gaan dus handelen zonder naar de vruchten van het handelen te verlangen, en laten alle gehechtheden los. Zo bevrijden we ons uit de vicieuze cirkel van egocentrisch leven.

Ook door yogameditatie kunnen we de effecten van diepe indrukken of samskāra's verminderen. Zo kan karma geleidelijk aan worden geneutraliseerd/uitgezuiverd.

In het meditatieproces ga je van grof naar subtiel. Daarbij neem je het standpunt van de getuige, de waarnemer in. Door als een neutrale en toegewijde getuige waar te nemen put je de energie die in de samskāra's zit uit. De sleutel tot het vermijden dat er nieuw karma wordt aangemaakt is het verbreken van het onderscheid tussen de ziener en dat wat gezien wordt, dat onderscheid wordt veroorzaakt door avidyā. We moeten dus van avidyā over vidyā naar Ātma-vidyā gaan. Dan is er enkel nog waarnemen, en als dat uiteindelijk wegvalt, is er alleen nog de niet-toestand.



Karma betekent letterlijk actie, en die acties zijn het resultaat van diepe indrukken, gewoontepatronen of saṁskāra's. Deze handelingen veroorzaken op hun beurt nieuwe saṁskāra's. Het zijn onze innerlijke conditioneringen en processen die ons de resultaten die het gevolg zijn van onze eigen daden, doen ervaren. Daarbij moet je rekening houden met het feit dat al deze onderdelen, zowel de bhūta's als indrya's, ook nog eens de werking van de 3 hoedanigheden, de 3 guṇa's ondergaan...sattva, rajas tamas



### De drie guna's

Een begrip dat heel belangrijk is in het Indisch denken. Namelijk: Triguna. Volgens het scheppingsverhaal zoals dat in de Samkhya Darśana, de Samkhya filosofie zeggen wij, gebracht wordt. Dat draait helemaal rond het bestaan van die drie basiseigenschappen van de wereld der verschijnselen, van de natuur, van de schepping. Kṛṣṇa leert ons dat onze daden niet door ons gesteld worden, maar dat ze het werk zijn van de triguṇa's. (De 3 basiseigenschappen van de natuur: sattva rajas tamas).

*“Alle handelingen worden slechts verricht door de hoedanigheden (guna's)  
van de natuur (Prakṛti).  
Het door egoïsme misleide zelf denkt:  
"Ik ben de handelende".  
(H3 vers 27)*

De schepping is constant in beweging, dat is haar aard. Het Ātman, de ziel of het Zelf. Dat wat wij in wezen zijn, is slechts de waarnemer maar nooit de 'doener'. Zolang wij ons identificeren met ons lichaam, onze persoonlijkheid, onze naam, identificeren wij ons met de vorm of verschijning en deze hoort thuis in Prakṛti (het gemanifesteerde) of **māyā** (illusie) Onze identificatie met ons wezen, het Ātman, is bevrijding, verlichting. De natuur is dualistisch, tijd en ruimte. Ātman is één, zonder tweede. Natuurlijk moeten wij niet de fout maken, dat wij dit Ātman gaan beschouwen als louter een begrip, een abstractie. Dit Ātman is de 'levende' werkelijkheid. Wanneer wij dit inzien, laten we de natuur (Prakṛti) zijn gang gaan en doen wij (zoals wij in naam en vorm verschijnen) daarin wat wij moeten doen, wetende dat niet wij het doen. Ik behoef niets, doe niets, wil niets...

### Welk zij de drie guna's of hoedanigheden van Prakṛti?

*“Wie ziet dat alle handelen altijd alleen verricht wordt door Prakṛti,  
die mens ziet werkelijk “*

De drie guna's manifesteren zich dus op alle niveaus in de schepping. De guna's zijn de energieën die niet alleen aan de oppervlakte van de geest maar ook in ons dieper bewustzijn functioneren. Zij bepalen onze spirituele groei. Prakṛti, de oernatuur, is samengesteld uit drie “guṇa's” (letterlijk dat wat bindt) of vezels. Dit zijn SATTVA, RAJAS en TAMAS. Dit zijn de kluisters die de onsterfelijke bewoner binden, welke in het lichaam gevangen zit. Zij verblijven in Prakṛti en zijn de vermogens tot diversificatie. Alle voorwerpen in de wereld zijn het gevolg van verschillende combinaties en permutaties van de guna's. Vandaar dat deze guṇa's ons de sleutel geven tot alle vormen en processen in het leven. De wetenschap van de drie guṇa's, zoals de wetenschap van de vijf elementen of bhūta's, vormt een van de steunpilaren van Ayurveda en Vedische wetenschap en verdient daarom zorgvuldig bestudeerd te worden.

Drie vormen van energie: expansie, golving en contractie. Van de 3 is er maar 1 stuwend, de 2 anderen zijn de extremen die we aantreffen in alles.

Extreem sattva of extreem tamas treffen we in de natuur niet aan. Rajas is het onstabiele deel dat zich beweegt tussen de twee extremen, evenwicht zoekend maar vindt dat nooit want dat evenwicht tussen die twee dat bestaat niet. Het leven speelt zich af tussen sattva en tamas. Manifesteren zich in het universum op alle mogelijke gebieden Brahma, Viṣṇu en Śiva, Ida, Piṅgala en Suṣumṇā. Het scheppingsproces is van Sattva (idee) naar Tamas (resultaat).

### Het cultiveren van Sattva

In yoga is het sattva, de hogere kwaliteit die de spirituele groei mogelijk maakt.

De yoga praktijk heeft 2 stadia:

- De ontwikkeling van sattva: betekent reinigen van lichaam en geest
- het overstijgen van sattva: betekent naar het ware Zelf gaan  
Voorbij lichaam en geest gaan  
Voorbij manifestatie

### Sattva

Is afgeleid van de stam SAT, Zijn, essentie, deugdzaamheid.

Het heeft een expansieve en opwaarts gerichte beweging. Het stralende sattva kan het Ātman tonen krachtens zijn zuivere licht; toch zal sattva je binden aan de zucht naar geluk, het verlangen naar kennis. Vrije energie; de eigenschap is expansie. Brengt expansie teweeg. Uitbreiding vrijmakend ruimtelijk licht helder. Verblijfplaats van Zijn (*sat- tva*), brengt de kwaliteit van intelligentie en schept harmonie en evenwicht. Het veroorzaakt een naar binnen gerichte en stijgende beweging, en zorgt voor het ontwaken van de ziel. Het is het principe van helderheid en vrede, de kracht van liefde die alle dingen verenigt. Het doet ons evolueren in bewustzijn.

|        |                         |                                 |
|--------|-------------------------|---------------------------------|
| Sattva | helder, licht, stralend | neiging tot expansie, vrijmaken |
|--------|-------------------------|---------------------------------|

### Rajas

Betekent letterlijk rood gekleurd, vurig. Het is de energie zelf. Het is bewegelijk en gemotiveerd. Het heeft een slingerende beweging en brengt twijfel en onrust in de geest, het is zowel naar buiten als naar binnen gericht

Evenwicht zoekend, vuur (tejas), dat wat drijft tot... Heeft altijd 2 aspecten, rajas-sattva of rajas-tamas, is nooit zuiver rajas; omvormen, veranderen, transformeren. Sattva vormt samen met tamas de 2 tegenpolen waartussen het spanningsveld (rajas) aanwezig is. Rajas is het transformerende principe. Het is evenwicht zoekend (maar vindt het evenwicht niet) en heeft een buitenwaarts gerichte beweging. Het is de kracht van hartstocht die leed en conflict veroorzaakt. Het leidt tot emotionele schommelingen van aantrekking en afstoting.

|       |                    |                  |
|-------|--------------------|------------------|
| Rajas | dynamisch, energie | evenwicht zoeken |
|-------|--------------------|------------------|

## Tamas

Betekent letterlijk traag, duister en dof. Het heeft een neerwaartse beweging en brengt ontbinding, ontaarding en uiteindelijk dood teweeg. Het veroorzaakt waan, illusie en begoocheling. Het is de weerstand, hinderpaal en obstructie. Het veroorzaakt dofheid, zwaarte, zich emotioneel vastklampen, stagnatie. Het functioneert als de zwaartekracht die de dingen vertraagt en leidt tot een benedenwaartse beweging die verval veroorzaakt. Tamas brengt onwetendheid, begoocheling en gehechtheid teweeg en vermindert bewustzijn. Het is het principe van materialisme of onbewustheid dat het bewustzijn versluiert.

Tamas zwaar, traag, inert, duister  
neiging tot contractie, beperking, totale condensatie, neerdalen

*“Wanneer via de zintuigen, de poorten van het lichaam, begrip naar binnen schijnt, weet dan dat sattva aanwezig is. Weet bij hebzucht, in de hitte van het handelen in gretig aangepakte ondernemingen, bij rusteloosheid, bij alle verlangens, dat rajas de baas is. Wanneer de geest duister is verward, traag en verloren in begoocheling weet dan dat tamas overheerst.*

*Wanneer een mens in sattva verblijft gaat hij naar hogere werelden; verblijft hij in rajas dan blijft hij in deze wereld is hij verzonken in tamas, zijn laagste aard, dan zinkt hij tot de onderwereld. Laat de wijze weten dat deze guna's alleen de verrichters zijn van elke handeling; laat hij ook Dat leren kennen wat zich voorbij de guna's bevindt: zo zal hij komen tot eenheid met Mij. Wanneer de bewoner van het lichaamsdeel guna's overwonnen heeft die dit lichaam veroorzaken, dan is hij bevrijd van geboorte en dood, van pijn en verval: hij wordt onsterfelijk.”*

Men zegt van een mens dat hij boven de guna's is uitgestegen

*“wanneer hij noch het licht van sattva schuwt, noch de activiteit van rajas, en zelfs niet de begoocheling van tamas, wanneer een van deze overheerst, en toch niet naar hen verlangt wanneer zij voorbij zijn. Hij lijkt onbekommerd te zijn en wordt niet door de guna's uit zijn evenwicht gebracht. Hij weet dat zij de verrichters zijn van alle handelingen en verliest nooit dit onderscheidingsvermogen. Hij rust in de innerlijke kalmte van het Ātman en beschouwt geluk en leed als één. Goud, modder en stenen zijn voor hem van gelijke waarde. Het aangename en het onaangename zijn hem gelijk. Hij bezit het ware onderscheid. Hij besteedt geen aandacht aan lof of blaam. Zijn gedrag is hetzelfde wanneer hij geëerd wordt of beledigd. Wanneer men ten strijde trekt beziet hij geen van beide zijden als vijand of vriend. Hij voelt geen gebrek aan wat dan ook; daarom gaat nooit enige handeling van hem uit. Wie Mij eert met niet aflatende liefde stijgt boven deze guna's uit. Hij wordt geschikt om tot eenheid met Brahman te komen.*

*Want Ik ben Brahma in dit lichaam*

*,onsterfelijk leven dat niet zal vergaan:*

*“Ik ben de Waarheid en de Vreugde in eeuwigheid. “*

### De 3 stadia van mentale genezing vanuit de werking van de 3 guna's gezien?

#### Tamas opbreken wat rajas ontwikkelt

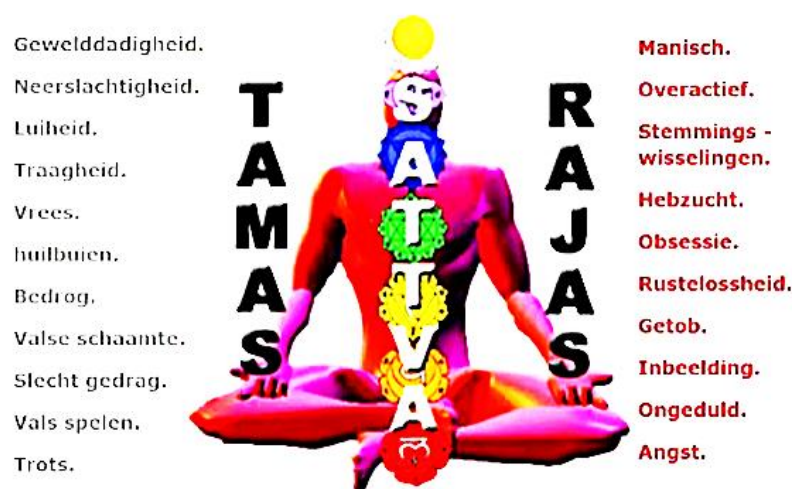
Betekent van tamas naar rajas gaan. Dit is het stadium van het persoonlijk helen. Voor deze overgang is vuur (rajas) noodzakelijk. De diepgewortelde patronen van gehechtheid, stagnatie en depressie moeten worden losgemaakt. We moeten het lijden erkennen en de confrontatie met de pijn aangaan, ook dat wat we jarenlang hebben onderdrukt of genegeerd. Een nieuw besef van wie wij zijn en wat we moeten doen is nodig. Actie of rajas is dus aangewezen, niet alleen in de geest maar ook in een aantal uiterlijke aspecten van ons leven. Wij moeten met het verleden breken, en nieuwe energieën in ons leven brengen.

#### Rajas kalmeren wat sattva ontwikkelt

Van rajas naar sattva gaan. Dit is het stadium van het genezen van de mensheid. Voor deze verandering is ruimte nodig. Wij moeten onze pijn overgeven en ons persoonlijk zoeken opgeven en ons individueel gekwetst zijn en verdriet loslaten. Egoïstische drijfveren en motieven moeten voor het grotere goed worden opgegeven. Wij moeten onze problemen depersonaliseren en rondom ons kijken om de volledige toestand van de mensheid en de pijn van anderen te begrijpen en ons voor hun lijden openstellen. Wij moeten leren dat het leven lijden creëert om ons te helpen spiritueel te groeien. Dit is een stadium van dienstbetoon en liefdadigheid.

#### Sattva perfectioneren wat van onbaatzuchtig dienstbetoon naar meditatie beweegt

Zuiver sattva ontwikkelen. Dit is het stadium van de Universele Vrede. Om deze verandering tot stand te brengen moeten wij liefde en bewustzijn ontwikkelen tot universele krachten. Wij moeten leren van onze beperkingen naar onze hogere spirituele natuur te transcenderen. De innerlijke vrede moet onze dominante kracht worden. We moeten niet langer trachten onze pijn te overwinnen, maar onze vreugde ontwikkelen; niet langer gericht zijn op persoonlijke of collectieve problemen, maar op het ontwikkelen van gemeenschap met het grotere heelal en de Goddelijke krachten die daarin werkzaam zijn. Dit is het stadium van spirituele praktijk.



### Aspecten van de 3 guna's

| <b>ASPEKTEN</b>         | <b>SATTVA</b>                                   | <b>RAJAS</b>                               | <b>TAMAS</b>                          |
|-------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|
| Aspecten van Brahman    | Sat<br>Subject<br>Subtiel                       | Cit<br>Waarneming<br>Scherp                | Ānanda<br>Object<br>Grof              |
| Kleur                   | Kleurloos<br>Helder                             | Geelrood<br>Stralend                       | Troebel dof<br>duister                |
| Lichtfrequentie         | UV                                              | Zichtbaar                                  | IR                                    |
| Gewicht                 | Gewichtloos                                     | Licht                                      | Zwaar                                 |
| Temperatuur             | Koel Fris                                       | Heet                                       | Koud                                  |
| Stemming                | Gelijkmoedig<br>Tevreden<br>Evenwichtig         | Emotioneel<br>Ontevreden<br>Opwinding      | Verdwaasd<br>Onverschillig<br>Apathie |
| Relaties                | Altruïstisch                                    | Sociaal                                    | Zelfzuchtig                           |
| Activiteit              | Stabiel                                         | Beweeglijk                                 | Onbeweeglijk                          |
| Temperament             | Rustig<br>Alert                                 | Vurig<br>Gedreven                          | Apathisch<br>Afwachtend               |
| Levensvisie             | Realistisch                                     | Optimistisch                               | Pessimistisch                         |
| Gerichtheid             | Introvert<br>Periferie                          | Egoïstisch<br>Wisselwerking                | Extravert<br>Centrum ego              |
| Morele kwaliteiten      | Goedheid<br>Onbevreesd<br>Onbaatzuchtig<br>Wijs | Gedrevenheid<br>Dapper<br>Berekend         | Slechtheid<br>Laf<br>Hebzucht         |
| Energievorm             | Potentieel                                      | Kinetisch                                  | Inertie<br>Verdichting                |
| Handelen                | Efficiënt                                       | Druk                                       | Loom, traag                           |
| Transacties             | Handelt<br>Creatief                             | Reageert<br>Wispelturig                    | Vegeteert<br>Gehecht                  |
| Sociale activiteit      | Onderrichten<br>raadgevend                      | Leiden<br>Handel                           | Uitvoerend                            |
| Interesse               | Spiritueel<br>Religieus                         | Carrière status<br>Ambitie                 | Bezit<br>Genot<br>Materialistisch     |
| Geestelijke kwaliteiten | Intuïtie<br>Inzicht<br>Concept                  | Intellectueel<br>Verstandig<br>Organisatie | Zinnelijke<br>Domheid<br>Inhibitie    |



## Yoga is praktijk en ervaring

Met theorie en denkwijze is men niets. Zonder prāṇayāma, pratyāhāra, dhāranā en Dhyāna komt men nergens. Meditatie is de weg.

## Levende Yoga . . . 'in een gezond lichaam zetelt een edele geest'

Deze dag zal de beste dag van mijn leven zijn...vandaag wil ik starten met een nieuw besluit om mijn devotie (bhakti yoga) voor altijd op te dragen aan de voeten van het Alomtegenwoordige (het Zelf).

Ik ben tot de conclusie gekomen dat elke mens zelf tot het besef moet komen dat alle kracht uit het diepste van z'n eigen wezen komt. Niemand kan die kracht aan jou geven. Je ervaart die energie in je bewustwordingsproces. Het bijzondere aan yoga is dat iedereen aan yoga kan deelnemen zonder dat je je bankrekening moet pijn doen. Door op een fijne correcte wijze in yoga te zijn zal je lichaam dankbaarheid tonen. Die dankbaarheid komt tot uiting in de vorm van kracht en gezondheid, het zich goed voelen met een innerlijke vreugde en gelukzaligheid.

Toch kan het lichaam nog uit balans geraken en kan je onrustig worden. Je creëert een spanning in de geest en die spanning kan tot allerlei conflicten leiden.

*'Yogas citta-vṛtti-nirodhah'*

'Yoga is het stilleggen van de golven in de geest'. In deze vier Sanskriet woorden, of aforisme, zit de volledige yogafilosofie verpakt.

Waar het over gaat in yoga: 'de controle over het denken, de geest tot rust brengen'.

***'Tadā draṣṭuḥ svarūpe vasthānam'***

Dan rust de ziener in zichzelf (of in zijn eigen aard of in zijn wezenlijke vorm) Als het bewustzijn uitgeklaard is met een pure stilte, kan men het zuiver Bewustzijn in zijn pure essentie ervaren. Dan blijft er alleen bewustzijn over.

***'Vṛtti sārūpyam itaratra'***

In alle andere staten is er een vereenzelviging met de wijzigingen van het denken. In het andere geval identificeert de ziener zich met de beelden die op het scherm worden geprojecteerd. Het zijn indrukken en je betrokkenheid bij die indrukken

## Je leven in balans brengen met yoga

Zolang mensen de wetten van de kosmische Intelligentie hardnekkig blijven overtreden, zullen zij niets ontvangen van de goede invloeden en hemelse stromen die er zijn. Niets kan in hen doordringen, alles gaat aan hen voorbij, omdat zij zo slordig, weerspannig en anarchistisch zijn. De aarde moet nederig en onderdanig zijn, zij moet zich onderwerpen en de bevelen van de Hemel uitvoeren. De aarde, dat zijn wijzelf, onze menselijke natuur; en de Hemel, dat is onze geest, onze goddelijke vonk, ons hoger Zelf. Onze aarde moet zich dus harmoniseren met die 'vonk', met die goddelijke geest in ons. De mens kan slechts gelukkig zijn op het ogenblik dat zijn aardse natuur en zijn hemelse natuur in hem overeenstemmen."

Je blijft geen illusies en dromen achternalopen. Daardoor verwerf je het hoogste geluk. Als je tevreden bent met wat je op dit moment hebt en hoe het leven zich

aandient ben je in balans. Voor mij is Śamtoṣa een belangrijke oefening in mijn dagelijks leven. Een uitdaging, vooral in tijden van al da niet 'zagezegde' tegenslag. In de hindoetraditie wordt yoga verklaard als een discipline van de balans, een ander manier van het uitdrukken van het ideaal van eenheid via yoga. Alles in jou moet in balans zijn om optimaal te kunnen functioneren. Een onharmonieuze geest is storend op zichzelf maar vroeg of laat kan hij ook voor fysieke problemen zorgen. Een lichaam dat uit balans is, kan je emoties en denkprocessen gemakkelijk in de war brengen. Als je een gespannen relatie met anderen hebt veroorzaakt heb je niet alleen leed voor hen, maar ook voor jezelf. En wanneer de relatie tot je fysieke omgeving niet harmonieus is dan roep je serieuze onaangename gevolgen op voor iedereen.



Yoga is een fundamentele herprogrammering van onze gedachten. Yoga is een fundamentele de-conditionering.

#### Een prachtige en simpele yogahouding

De boomhouding is bedoeld om je gevoel van balans te verbeteren en je innerlijke rust te bevorderen. Zelfs wanneer de omstandigheden een boom dwingen scheef te groeien, brengt hij zichzelf altijd weer in balans door een tak te laten groeien in de tegenovergestelde richting van waarin hij hangt. In deze houding sta je stil als een boom, volkomen in balans.

Yoga helpt je om dit principe in jouw leven toe te passen. Wanneer de eisen en problemen van het leven je dwingen naar een bepaalde kant te buigen dienen de innerlijke kracht en gemoedsrust als tegenwicht. Wanneer je boven de tegenslag uitstijgt, kun je nooit ontwortelen

#### Als je 's morgens ontwaakt

ga een kwartiertje neerzitten en doe de '**volledige-yoga-ademhaling**'.

Bestaat uit drie fasen nl: buik - flanken - sleutelbenen of de hoge ademhaling. Is dus het vullen van de -volledige longcapaciteit-. Je ademt eerst volledig uit en dan begint de inademing in die volgorde van 'buik-flanken-sleutelbenen'. Je ademt dus zo volledig mogelijk in, volgens jou capaciteit, zonder te forceren, en je ademt zolang mogelijk uit met een zoemend geluid. Is de 'Bijen-ademhaling of Bhramarī'. De uitademing moet ongeveer het dubbel zijn tegenover de inademing. Ik druk erop dat alles op een rustige en ontspannen manier uitgevoerd wordt. Bij de inademing voel je de lucht naar binnen glijden, in Ujjāyī, is in neus-keelgebied, dan hoor je een zacht geruis in de keel bij het inademen, met het zoemend geluid uitademen, ongeveer het dubbel tegenover de inademing. **Dus altijd langer uitademen !**

#### De ultieme bedoeling van āsana's

De ultieme bedoeling van āsana's is niet je in 4<sup>e</sup> te plooiën ☺ of op je hoofd te staan zoals velen denken. Dat mag maar moet niet!

De ultieme bedoeling is de stoornissen die uit het fysieke lichaam opkomen volledig te elimineren voordat je probeert het probleem van het denken aan te pakken.

Dat wordt bereikt door beoefening van āsana.

Correcte uitgevoerde āsana geven een gevoel van vrede en rust. Eveneens innerlijk ervaren toestanden van kalmte of verlichting.



*‘Een sādḥaka wordt geacht een welbekende āsana uit te kiezen die geschikt is voor de beoefening van meditatie. Deze bepaalde houding volledig te beheersen om standvastig en zonder moeite vier uur en twintig minuten vol te houden ...’*

Deze tijdsduur heeft eigenlijk geen specifieke betekenis en geeft allen maar naar benadering een idee van de tijd die men voor de oefening moet uittrekken, wil men deze onder de knie krijgen. Is hij eenmaal tot gewoonte geworden, dan kan de stand volgehouden worden zolang de yogi wil, terwijl diens aandacht gestadig op zijn denken worden gericht.

Het is echter noodzakelijk dat de bestudeerder van de yoga filosofie duidelijk ziet wat de plaats van de āsana's en het doel ervan in Rāja yoga is. In de Hathayoga is het doel ervan heel verschillend.

#### Hiervoor geeft Patañjali 2 nuttige wenken

De geleidelijke verslapping van de inspanning

Hathayoga

De inspanning langzaam te verslappen en de controle op het lichaam van het bewuste naar het onbewuste denken over te dragen.

Hathayoga of het voorbereiden van het fysieke lichaam

Hathayoga is gebaseerd op het beginsel dat men de veranderingen in het bewustzijn teweeg kan brengen door stromen van bepaalde soorten subtielere krachten (prāṇa , kundalini) in het fysieke lichaam in beweging te zetten.

In Hathayoga wordt het onderwerp zeer uitvoerig behandeld en er zijn minstens 84 āsana's, die gedetailleerd beschreven worden. Ze beïnvloeden de endocriene klieren en de prāṇa als ze correct en lange tijd uitgevoerd worden.

Meditatie op ananta

Rāja yoga

Om deze kalme evenwichtigheid te verkrijgen is meditatie op ananta, de grote Slang.

De symbolische voorstelling van de kracht die de aarde in evenwicht houdt en haar in haar baan rond de zon houdt.

Rāja yoga of de verandering in het bewustzijn

Het beheersen van het denken door de Wil. Het stilleleggen van de citta vṛtti door eliminatie van alle bronnen van onrust voor het denken, zowel de uiterlijke als de innerlijke.

Eén van de belangrijke bronnen van stoornis van het denken is het fysieke lichaam.



### Bijkomstige resultaten volgens Patañjali zijn

- Het lichaam volkomen gezond wordt en bestand is tegen vermoeidheid en spanning
- Men geschiktheid verkrijgt om prāṇāyāma te beoefenen, doordat de prāṇa stromen in het lichaam goed gereguleerd raken. Het is namelijk zo dat wie bedreven is in de beoefening van āsana, merkt dat de beweging van de ademhaling zich op natuurlijke wijze aanpast aan de vereiste van prāṇāyāma en zo deze oefeningen met het grootste gemak kunnen uitgevoerd worden.
- De wilskracht tot ontwikkeling komt. Het fysieke lichaam is direct op een mysterieuze wijze verbonden met het Ātman, de bron van de spirituele kracht. Het verwerven van de controle over het fysieke lichaam, hetgeen de beheersing van Āsana met zich meebrengt, veroorzaakt een buitengewone instroming van spirituele kracht die in het uiterlijke leven als wilskracht tot expressie komt.

### Hierna genoemd goede redenen om 'aan' yoga te doen

In het boekje 'YOGA VOOR DUMMIES' 2° editie Georg Feuerstein en Larry Panne, aanbevolen lectuur door Suman las ik het volgende over goede redenen om 'aan yoga te doen' ...

#### Met yoga kun je je gezondheid behouden, terugkrijgen en verbeteren

De holistische benadering die yoga biedt is een verstandige eerste keuze om je gezondheid te bevorderen. Door de oefeningen op gebied van ontspanning, lichaamshoudingen, ademhaling en meditatie en de door de voedingsvoorschriften kan je yoga je stress en angstniveau met succes verlagen. Door aan yoga te doen geef je je immuunsysteem een oppepper. Waardoor je minder gauw ziek wordt en verbetert het lichamelijke genezingsproces als je ziek bent. Zelf pijn kan je ermee onder controle krijgen. Het helpt je verschillende soorten van lijden te boven te komen. Waar je aandacht naartoe gaat, dat lost, dat ontspant....

#### Met yoga wordt je fit en energiek

Yoga ontspant lichaam en geest, waardoor je alle energie kunt mobiliseren die je nodig hebt om efficiënt om te gaan met de uitdagingen thuis en op je werk.

#### Yoga zorgt voor een evenwichtige geest

Yoga helpt niet alleen je lichamelijke gezondheid te behouden maar het heeft ook een diepgaande invloed op je geest. Je geest helder houden en je te verlossen van je stemmingswisselingen. Door yoga blijf je alert en ontspannen.

#### Yoga is een krachtig hulpmiddel voor persoonlijke groei

Stapje voor stapje prik je de misvattingen over jezelf en over het leven in het algemeen heen en wordt je ware aard blootgesteld die ongecompliceerd en gezegend is.

#### Yoga is werkelijk veelomvattende en kracht gevend

Yoga geeft je de kracht je spirituele wezen te ontdekken en vrij van angsten en andere beperkende emoties en gedachten te leven.

### Yoga helpt je je sociale relaties te harmoniseren

Doordat yoga je een nieuwe kijk op het leven geeft, kan het je relaties met familie en vrienden, collega's en anderen verbeteren. Yoga geeft je middelen om geduld, verdraagzaamheid, mededogen en vergevingsgezindheid te ontwikkelen.

Door yoga technieken kun je de controle over je geest krijgen en bevrijden van obsessies en onwenselijke gewoonten die bevredigende relaties in de weg staan. Yoga laat je ook zien hoe je in harmonie met de wereld en met je wezenlijke natuur, de geest of Zelf, kunt leven. Het geeft al wat je nodig hebt om je leven mooier en harmonieuzer te maken.

### Yoga scherpt je bewustzijn.

Zo kan je alle situaties in je leven, zelfs crises, met een heldere geest en rust tegemoet gaan. Het belangrijkste is dat yoga je in contact brengt met je Bron.

Yoga is goed te combineren met andere disciplines

### Yoga is eenvoudig en makkelijk

Yoga kan je overal 'doen' ...ook in gedachten

### Yoga is bevrijdend

Yoga kan je in contact brengen met je eigen ware aard en je een gevoel van vervulling, innerlijke waarde en zelfvertrouwen geven. Doordat yoga je helpt je gerichtheid op jezelf te verminderen, evenals negatieve gedachten en emoties, kan je dichterbij blijvend geluk brengen.

Yoga maakt je wilskrachtiger en geeft je de leiding over je eigen leven.

Yoga helpt je zelf verantwoordelijk te worden van je eigen leven.

## Meditatie

### Wat is het uiteindelijke doel?

Het uiteindelijke doel is meditatie. Het oorspronkelijke uitgangspunt van Yoga was niet het bereiken van gemoedsrust of betere concentratie maar het komen tot een toestand van "leegte" in overgave aan het 'Grote Geheel'. Een overgave aan het leven zelf, in éénheid en harmonie met het natuurlijke 'Zijn'.

De grootste belemmering op deze weg is onwetendheid of avidyā.

De verkeerde identificatie van onze persoon met het fysieke lichaam.

We ervaren onszelf als afgescheiden van het 'Grote Geheel'.

Onze persoonlijkheid wordt de hele dag geregeerd door een waaier van emoties en gevoelens : verlangens en angsten, sympathie en antipathie, triestheid en vreugde....maar al die emoties kunnen van de ene moment op de andere vervliegen of veranderen. Dat wat gisteren zo belangrijk scheen is vandaag helemaal niet meer zo dringend.

De vluchtigheid van al deze gevoelens toont ons: 'Dat ben ik niet.

Dit is niet wie ik in werkelijkheid ben.'

Het opgeven van het ego is niet bepaald een populaire verdienste in onze huidige samenleving. Integendeel lijken we bij onze politici, zakenlui of ook religieuze leiders vaak assertiviteit te waarderen als teken van kracht, moed en intelligentie.

Milieuactivisten kunnen hun toevlucht nemen tot een houding van kwaadheid en zelfs geweld, in hun streven om ons voor een ecologische catastrofe te behoeden.

Toch zijn er bepaalde mensen waar we in bewondering naar opkijken zoals Mahātma Gandhi, Martin Luther King of Nelson Mandela. Mensen die hun persoon in dienst stelden van de mensheid zodat we collectief konden groeien en evolueren.

Het 'Grote Geheel', de natuur, de kosmos is doordrenkt van een dynamiek die elk afzonderlijk 'ding' in staat stelt om zichzelf te worden. Deze scheppende macht oefent geen kracht uit.

In de Tao wordt dit verwoord als:

Hij geeft ze het leven, maar beschikt niet over ze  
Hij doet alles voor ze, maar vraagt geen erkenning  
Hij is de hoogste, maar niet de gebiede  
Dat is zijn ondoorgrondelijke innerlijke kracht

### Wat is meditatie?

*Meditatie (Dhyāna) betekent het ononderbroken geconcentreerd zijn op één object (3.2). Absorptie (Samādhi) is verward wanneer er een onvolledig onderscheid wordt gemaakt tussen puur intellectuele kennis, echte kennis en de gewone kennis gebaseerd op ervaring en redenering (1.42). Absorptie (Samādhi) zonder verwarring ontstaat wanneer de (karmische) herinneringen zijn opgeklaard, het bewustzijn niet langer met de eigen vorm geïdentificeerd is en alleen echte kennis van het object van de meditatie overblijft (1.43)*

*Daarmee hebben we de twee belangrijkste soorten Samādhi onderscheiden, maar er bestaan ook de meer subtiele vormen (1.44). De meer subtiele vormen van Samādhi hebben betrekking op het verdwijnen van de essentiële kwaliteiten van energie (Guṇa's). (1.45). Deze stadia van Samādhi hebben betrekking op de Samādhi waarin er nog een object aanwezig is in de meditatie (1.46)*

### Door overgave in yoga

Door het trachten naar een toestand waarin meditatie mogelijk kan worden, stellen we ons open voor deze stille Kracht. We proberen door te dringen tot de kern van wie we in werkelijkheid zijn. Ik ben niet deze persoon, onderhevig aan die duizend gevoelens.

'Ik ben Dát.' Ik wordt niet meer geregeerd door al die emoties maar neem zelf het stuur in handen, in samenspel met het 'Grote Geheel'.

Ons hoofd geeft ons duizend redenen waarom we daar de tijd niet voor hebben. Er is zoveel dat we móeten doen. Gewoon maar zitten en het 'zijn' te ervaren staat niet op ons 'to-do-lijstje'. Maar toch is er niets waardevoller te be-leven dan dit. Er is geen grotere investering in je leven dan het ervaren van deze 'leegte'. Elke kleine poging die je onderneemt om deze stilte en leegte te ervaren wordt terugbetaald met een gevoel van tevredenheid en dankbaarheid. Als we deze stilte een plaatsje kunnen geven in ons leven verandert ons denken.

Het wordt helder en lichtvol. Problemen die onoverkomelijk schijnen, smelten weg en lijken niet meer zo bedreigend. We beginnen onze natuurlijke toestand van 'Zijn' te leven, mee stromend met het 'Grote Geheel'.

En we ervaren dat we verbonden zijn met de hele Natuur, met de Kosmos, met de hele mensheid.

Yoga is het beheersen (nirodha) van de mentale gebeurtenissen (citta- vṛtti)

De vṛtti's zijn de oorzaak van alle pijn en lijden of de kleśa's genoemd. In de geest spelen zich allemaal vṛtti's af, mentale gebeurtenissen zoals gedachten, emoties, indrukken en herinneringen. Als de geest druk is en er veel vṛtti's zijn, dan is de geest onderhevig aan rajas (beweging). Is je geest rustig, maar traag en sloom, dan noemen we dat tamas. Tamas zorgt onder andere voor slaap.

De derde kwaliteit van de geest heet sattva en is de afwezigheid van rajas en tamas. Sattva is de natuurlijke staat van de geest, zuiver bestaan.

Dit is waar je naartoe werkt in meditatie door je te concentreren op één ding, zoals de ademhaling of een mantra.

Maar ook in alle vormen van yoga, prāṇāyāma en mantra's zingen, proberen we onze geest zuiverder te maken en tamas en rajas kwijt te raken.

Maar met welk doel? Een sattvische geest is heerlijk. Je voelt je happy en helder.

Maar zo'n ervaring gaat weer voorbij.

Volgens Swami Tatātmananda

Het doel van meditatie is niet slechts een ervaring van gelukzaligheid. Een sattvische geest kan de ervaring van meditatie begrijpen. Dan zie je: het is mijn geest die aan het mediteren is, ik niet! Ik ben de kracht achter de geest, bewustzijn dat de geest verlicht. In een goede meditatie kan de kennis 'ik ben compleet, ik ben bewustzijn' werkelijkheid voor je worden." Zo krijg je via meditatie de onderscheidende kennis: ik ben niet mijn geest. Sterker nog: mijn geest is het tegenovergestelde van wie ik ben, van bewustzijn.

De geest verandert voortdurend, maar bewustzijn is onveranderlijk.

Als bewustzijn tegelijkertijd met je gedachten zou veranderen, dan kun je niet waarnemen. Net zoals je niet kunt waarnemen dat je beweegt, als je in een geblindeerde, rijdende auto zit. Je moet een stil referentiepunt hebben voor waarneming. Bewustzijn is onveranderlijk en onbeweeglijk. De geest vliegt daarentegen alle kanten op en wordt door alles beïnvloed. Bewustzijn kan niet aangetast of beïnvloed worden en het is oneindig, onbegrensd. Terwijl we allemaal de beperkingen van de geest kennen.

De Tao omschrijft dit  
Zo beeldend:

Vandaar dat de wijze,  
Door zijn eigen persoon op de achtergrond te houden,  
Hem voorrang geeft.  
Door zich niet om zijn eigen persoon te bekommeren,  
Hem behouden kan.  
Is het niet omdat hij geen eigenbelang nastreeft  
Dat hij zijn eigenbelang kan verwezenlijken.

Hij houdt zich aan het ene  
Zodoende is de wijze, de herder van de wereld.  
Hij laat zichzelf niet zien, daarom is hij aanzienlijk.  
Hij verheldert niets, daarom is hij glansrijk.  
Hij pretendeert niets, daarom heeft hij geen verdienste.  
Hij snoeft niet, daarom is zijn goedheid groot.  
Juist omdat hij niet wedijvert, kan niemand met hem wedijveren.

#### Wat zegt Krishnamurti over meditatie?

Is meditatie aan het lawaai van de wereld ontsnappen? Een stille geest hebben, een rustige geest, een vredige geest? En dan oefen je met systemen, met methoden, om bewust te worden, om je denken in bedwang te houden. Je zit met gekruiste benen, rechte rug en zegt een of andere mantra op.

Krishnamurti heeft zich laten vertellen dat de etymologische betekenis van dat woord 'mantra' is 'nadenken over niet-worden'. Dat is een van de betekenissen dat het heeft. En het betekent ook je 'ontzien van alle egocentrische activiteiten, zo overboord gooien'. Dat is de ware oorspronkelijke betekenis van mantra. Maar wij doen iets anders dan steeds weer zo'n woord opzeggen en gaan gewoon door met onze zelfzuchtige, egocentrische manier van leven en zo heeft de mantra zijn betekenis verloren.

#### Is meditatie iets waar je je bewust moeite voor geeft?

We mediteren bewust, we oefenen om iets te bereiken, om een stille geest te krijgen, en gevoel van stil zijn in de hersenen. Wat is het verschil tussen degene die zo mediteert en de man die zegt: 'ik wil geld hebben, dus daar zal ik voor werken'. Ze willen allebei een bepaalde prestatie leveren, nietwaar? Het ene wordt een spirituele prestatie genoemd het ander een wereldse prestatie. Ze liggen allebei op het vlak van de prestatie. Elke bewuste, doelgerichte, krachtdadige wens met de daaraan verbonden wilsdaad is geen meditatie ...

#### Bestaat er een meditatie die niet uit het denken voortkomt?

Het is heel duidelijk dat ieder doelbewust proces van mediteren geen meditatie is. Je kan de rest van je leven met gekruiste benen zitten, je kunt mediteren, op een bepaalde manier ademen en dat soort dingen doen, maar je zal nooit in de buurt van dat andere komen.

Want dit alles is doelbewust handelen om een resultaat te bereiken; oorzaak en gevolg. Het gevolg wordt de oorzaak, dat is dus een kringloop waar je gevangen in zit.



### Is er een meditatie die niet berust op het verlangen?

Volgens Krishnamurti is die er. Je hoeft het niet te geloven. Integendeel je moet er vraagtekens bij zetten. Al uw kritische vermogens erop loslaten.

Om dat te kunnen nagaan moeten we het menselijk brein begrijpen. Dat is geconditioneerd, begrensd. En dat brein probeert het onbegrensde te begrijpen, het onmetelijke, het tijdloze.

### De eerste stap voor meditatie

Je bent vrij van alle psychische gekwetstheden, vrij van de last van je angsten, zorgen, eenzaamheid, twijfel en verdriet. Dat is de basis. Dat is de eerste stap en meteen de laatste. Maar wij willen die eerste stap niet zetten, omdat we niet vrij willen zijn. We willen ergens afhankelijk zijn van macht, van andere mensen, van het milieu, van onze ervaring van onze kennis... je blijft afhankelijk en je bent nooit vrij van het lijden.

### Als de Liefde aanwezig is

Liefde is het einde van het lijden. Als liefde aanwezig is, heb je intens medegevoel. Dat heeft zijn eigen, alles omvattende intelligentie. En als die intelligentie handelend optreedt, is de handeling altijd de juiste.

Daar waar intelligentie aanwezig is, is er geen conflict ☺

### Waarom werken mantra's of affirmaties soms wel en soms niet

En...soms omgekeerd? Hebben ze dan wel of niet zin?

Misschien denk je of hoop je dat je leven volledig maakbaar is naar je wensen omdat je een magiër bent. Dat is maar een gedachte, er zijn grotere magiërs dan wij ...

Want

- "alles hangt samen" en "alles beïnvloedt elkaar"
- "jij" bent niet de enige scheppende kracht in het universum
- er zijn ook "groepen van mensen" die met hun gezamenlijke overtuiging scheppen en die kracht kan groter zijn dan de jouwe
- er is de "liefde van het universum" - uiteraard de grootste kracht - daar kan zelfs het hele "mensdom/mensrijk" niet tegenop
- je kunt m.a.w. nog zo graag iets willen scheppen, als het universum dit niet geschikt vindt voor de groei van je bewustzijn, dan ben je eraan voor de moeite
- een belangrijke vraag is ook "vanuit welke "intentie" spreek je "mantra's" of "affirmaties" of "ge-dachten" uit
- de "intentie" bij het uitspreken is zeker zo belangrijk of zelf belangrijker als de woorden die je gebruikt, omdat je intentie je échte gedachte is

### Je "intentie" kan drie gronden hebben

#### -*verzet tegen wat er is:*

m.a.w. de mantra of affirmatie tracht iets te veranderen, dat werkt niet

#### - *overgave aan wat er is:*

dat werkt wel, maar het is uiteraard overbodig

#### - *het uitspreken van je eigen waarheid:*

dan heelt de mantra:

- omdat hij resoneert met de kwetsuren of overtuigingen van je lichaam
- omdat je lichaam zichzelf erkent voelt door wat het gehoord heeft

heel kort samenvattend zou men kunnen zeggen

- als je echt vertrouwen hebt in de wijsheid van het universum is een affirmatie overbodig als tenminste met die affirmatie iets wil realiseren
- een affirmatie is nuttig en kan heel veel effect hebben als het erom gaat je "eigen waarheid" uit te spreken, maar dan gaat het niet over wat je denkt, maar wat er echt in je leeft
- bv. "Ik denk dat ik er voor iedereen moet zijn" dat kan een overtuiging zijn maar als je dat hardop uitspreekt als mantra en eraan toevoegt "en als ik dat zeg merk ik in mijn lichaam", dan zal je echte waarheid door je lichaam getoond worden nl.
- als je lichaam ontspant is het je echte waarheid
- als je lichaam in spanning raakt is het je niet echte waarheid, maar een teken dat je verder moet zoeken
- dan kun je je echte waarheid meer in het vizier krijgen en ze meer respecteren

### Patañjali en het lijden; de kleśa's

#### De theorie van de kleśa's is waarop de yoga filosofie is gebaseerd

*Wanneer de oorzaken van ongelukkigheid kleśa's tot hun meest subtiele vorm zijn teruggebracht, kunnen ze worden verwijderd door absorptie in hun oorsprong (de Realiteit) (2.10). De meer actieve essentiële oorzaken van ongelukkigheid (kleśa's) kunnen tot hun meest subtiele vorm worden teruggebracht door meditatie (2.11)*

Er is maar één doodzonde <=> onwetendheid

Er is maar 'één begeerte' toegelaten <=> bevrijding

Avidyā is de grondoorzaak van alle lijden

De evolutie van de mens gaat via de 5 kleśa's

Onze ware aard is eeuwig, vrij van ruimte en tijd

Is zuiver niet gebonden door guṇa's en Prakṛti

Gelukzaligheid (Ānanda)

Die geen tegendeel heeft

Je observeer het niet; je bent het gewoon

Aansporen tot mediteren om te ervaren

Ervaren is de beste leerschool

Alles is lijden, we zitten in de hel = gevangen in de WderV, versnippering, gemanifesteerde vorm= dualiteit

Ons geluk hangt altijd af van de aspecten van de WderV (reizen, kinderen, vrouwen, mannen, huis...)

Als je beseft dat je in onwetendheid avidyā zit, ben je dichterbij de wijsheid vidyā

Onwetendheid is Ātman die de kennis omtrent zijn ware aard is kwijtgeraakt.

Het is māyā, de grote begoocheling, waarin het bewustzijn verstrikt geraakt en het tragische spel, waarbij het bewustzijn zich steeds identificeert met de materie (Prakṛti).

Letterlijke vertaling van het Sanskriet woord kleśa is: probleem, aandoening, ook wel bezoeking genoemd. Kleśa betekend ook: smart waardoor er een zielsconflict is ontstaan. De wortel van het woord kleśa (klis) betekent pijnigen. Uit de theorie van de kleśa 's is iedere geloofsovertuiging ontstaan. Aan de basis van de gehele oosterse filosofie, zowel in China als in India, ligt de filosofie van de kleśa 's. Men kan deze filosofie zowel terugvinden in het Boeddhisme als in de Yoga wetenschap.

De leer van de Kleśa 's is geen *pessimistische* maar wel een *realistische* visie.

Deze visie helpt om toekomstig lijden te vermijden. De leer van de kleśa's is een wetenschappelijke analyse die een antwoord biedt op de basisproblematiek van het leven. Yoga is een bevrijdingsleer. Het gaat hier om de eenvoudigste, meest toegankelijke en krachtigste methode voor beginners en gevorderden, die succes willen hebben in Yoga.

In essentie zijn zowel geluk als vreugde lijden. Het leven ontvangen zoals het is zonder opgetogenheid of wrok, zonder ups en downs. Dank zij dit besef kunnen we uitstijgen boven de begoocheling van māyā (illusie). Avidyā maakt plaats voor Ātmavidyā. Kaivalya of bevrijding wordt mogelijk.

Je evolutie als mens gaat via de 5 kleśa 's. Volgens de Vedanta zijn er vijf oorzaken van de kleśa 's. Alle vijf kleśa s zijn ingeworteld en opgebouwd uit onwetendheid. Als je beseft dat je in onwetendheid, avidyā zit, dan ben je dichter bij de wijsheid, vidyā.

Door je gedachten en emoties raak je in beroering van dat wat je waarneemt.

Dit veroorzaakt vṛtti's ofwel (energie) wervelingen. Vṛtti's trekken gelijkwaardige vṛtti's naar zich toe. Dit zijn kleśa 's of bezoeken. Deze bezoeken ondergaan we in alle ontmoetingen in het leven.

### 2.3 AVIDYĀSMITĀ-RĀGA-DVEṢĀBHINIVEŚĀḤ KLEŚĀḤ

*'het gebrek aan werkelijkheidsbesef, het gevoel van ik-ben-heid of egoïsme, het gevoel van aangetrokken te worden tot en afgestoten te worden van de objecten en het krachtige verlangen te leven (in een lichaam) zijn de grote bezoeken of oorzaken van alle ellende in het leven'*

In dit aforisme worden de 5 oorzaken van problemen en verwarring opgesomd.

De essentiële oorzaken van ongelukkigheid (kleśa) zijn het gebrek aan inzicht in de werkelijkheid (avidyā onwetendheid), het gevoel een individu te zijn (Asmitā ego), aantrekking en afkeer tegenover dingen (Rāga gehechtheid/ dveṣa afkeer) en het verlangen in leven te blijven (abhiniveśa angst).

|            |                                                                              |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|
| AVIDYĀ     | Onwetendheid, het onwerkelijke voor het werkelijke nemen                     |
| ASMITĀ     | Gehechtheid Ik ben-heid, identificatie met verschijnen i.p.v. van Zijn       |
| RĀGA       | Egoïsme Gehechtheid aan genoegens, verlangen naar                            |
| DVEṢA      | Afstoten van pijn, leed, haat, antipathie, haat, irritaties                  |
| ABHINIVEŚA | Angst voor de dood, bestendigen van het ego, begeerte om in leven te blijven |

### De filosofie van de kleśa's is het fundament van elke situatie

Dit betekent dat Abhiniveśa teruggevoerd moet worden tot rāga/dveṣa, en rāga/dveṣa tot Asmitā, Asmitā tot Avidyā en Avidyā tot de verlichting. Je hebt de 5 stappen stap voor stap zelf gevolgd. De weg terug naar het waarachtige Zelf is de 5 stappen achterstevoren beseffen en terug te wandelen. Dat is de oplossing voor elk probleem welke feitelijk niet bestaat, maar onwetendheid is. Juist door dagelijkse concentratie, meditatie aan te gaan, kunnen deze vijf uitgebannen worden. Niet verdringen maar elimineren. Merk het verschil op tussen elimineren en verdringen. Meditatie vervangt het waarneembare illusie tot de neigingen aan toe. Het staat in verbinding met Kriyā-yoga handelingen (verdraagzaamheid, zelfstudie, overgave aan het allerhoogste), wanneer je deze trouw volgt bevrijdt het je namelijk van je kleśa's. De filosofie van de kleśa's biedt je een weg voor een echte ontwikkeling, opleiding, opvoeding.

### De vier nobele waarheden van Yoga

1. Het lijden (kleśa's)
2. De oorzaak daarvan (Avidyā)
3. Het opheffen van het lijden
4. De middelen daartoe (Kriyā yoga)

| <b><u>AVIDYĀ</u> (onwetendheid) omkeren =&gt;</b><br>In-stof-gaan                    | <b>&lt;= omkeren <u>KRIYĀ yoga</u></b><br>Uit-stof-gaan                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Steeds grotere identificatie<br>Asmita door Māyā (afscheiding)                       | Om de Kleśa's te verzwakken<br>Ik-heid verzwakken door Viveka<br>(onderscheidingsvermogen)               |
| Het zogenaamde 'geluk'<br>van het gewone leven<br>als werkelijk geluk beschouwen ... | Manas overstijgen<br>(waarnemen en reageren)                                                             |
|                                                                                      | Buddhi ervaren<br>(afstand bewaren = lila<br>= het toneelspel)                                           |
|                                                                                      | Het ego overstijgen ego oplossen<br>om te Zijn, Zelfkennis<br>Zelfkennis en overgave aan Īśvara<br>(God) |

### De 5 Kleśa's zijn de oorzaken van pijn en lijden.

Grondoorzaak van deze ellende is eenwording en identificatie van de Kenner met het gekende, of de Ziener met het geziene, of het samenkomen van Zuiver Bewustzijn en materie als resultaat van de sluier van Māyā, die het bewustzijn inwikkelt in de begoocheling en daardoor in Avidyā, onwetendheid.

*'De oorzaak van dat wat vermeden moet worden is  
de vereniging van de Ziener met het Geziene.'*

YS II,17

## 1. AVIDYĀ ONWETENDHEID

### 2.4 'Avidyā, onwetendheid omtrent het Werkelijke, is de oorsprong van die dingen die er na worden genoemd, of ze zich nu bevinden in sluimerende, ijle of afwisselende of uitgebreide toestand '

Avidyā is de grondoorzaak, de wortel van alle lijden. Uit avidyā ontstaan de overige kleśa's. Eerste basiszonde.

Avidyā is een samengesteld woord: A = niet en VIDYĀ kennis.

Betekend dus: Niet weten, onwetendheid.

Avidyā heeft niets te maken met de kennis die we door het intellect verkrijgen en die slaat op de dingen van de wereld der verschijnselen.

Het onwerkelijke voor het werkelijke nemen. Het niet weten van Het, God, Dat, illusie. Houdt ons Bewustzijn op een lager niveau van identificatie waardoor we 'ziende blind' zijn. Avidyā is respectievelijk het niet -eeuwige, het onzuivere, het boze en het niet-zelf te houden voor het eeuwige zuivere, goed en het Atman. Puruṣa raakt door Avidyā en Prakṛti verward => het bewustzijn dat zich steeds verder identificeert met de materie (Prakṛti). De ziel raakt in onwetendheid door via de zintuigen Māyā (illusie) ontmoetingen te hebben, met een waarneming waar hij in verstrikt raakt om het voor 'waar' aan te nemen.

Uit onwetendheid ontstaat gehechtheid. Het te beoordelen met een waarde, wat door het denken tot stand komt, en in gang wordt gezet. Het begint te denken te weten (het menselijke verstand) hoe het hoort en hoe het moet zijn.

De Ziel verlaat hiermee zijn grootsheid en zijn Goddelijke staat van bewustzijn.

Als je het voor elkaar krijgt om zonder oordelen en denken te zijn, verkeer je direct weer in de allerhoogste staat van bewustzijn. Vrij van de vrucht van Eden, dat wat ooit tot gang is gezet om de grote realisatie te bewerkstellen. Vidyā treedt op in een toestand van harmonie of Sattva. Een synoniem voor vidyā is Jñāna, kennis. In de éénheid. Los van de dualiteit heb je Jñāna.

Avidyā is dat bewustzijn, die kennis waarbij in onze geest een bepaalde realiteit vervangen heeft door een andere.

- Eerste deel van het aforisme => avidyā (onwetendheid) is de grondvest voor alle andere kleśa. Iedere kleśa is een uitdrukking van avidyā. Alles komt uit avidyā voort.

- Tweede deel van het aforisme => dit spreekt over de intensiteit waarmee ze optreden.

Er zijn 3 niveaus van intensiteit

1. **Prasupta** (slapend): ze zijn niet zichtbaar, ze tasten ons niet aan, maar ze zijn nooit helemaal weg, het zaad is er altijd. Dit kan alleen verbrand worden door Īśvara.

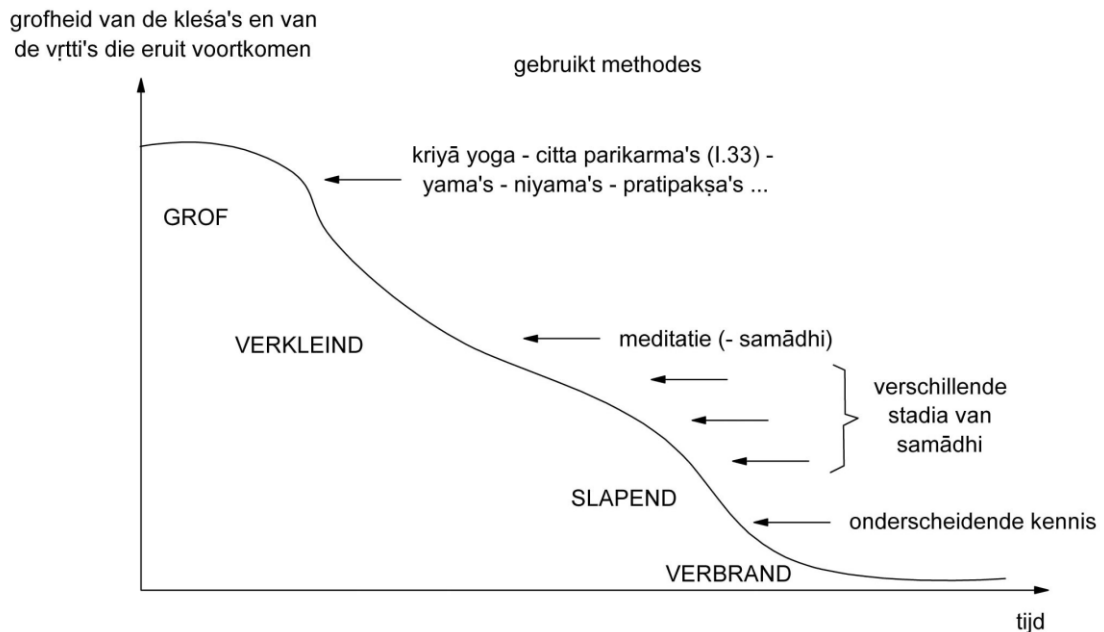
2. **Tanu** (verkleind), laag niveau, ze zijn werkzaam maar zwak

3. **Udāra** (grof): slechts één kleśa kan op een gegeven ogenblik dominant zijn. De andere slapen dan of zijn even niet aanwezig (Vicchinna)

**Vicchinna**: is eigenlijk geen graad van de kleśa maar eerder een toestand: er is een onderbreking, of ze zijn niet werkzaam of één is in het udāra niveau (dominant) en overstemt even de anderen.

Alleen bij gevorderde yogi's zijn de kleśa's in latente vorm aanwezig.

Bij gewone mensen zijn de kleśa's in de andere drie toestanden aanwezig, (slapend, verkleind en grof) en dat hangt af van de uiterlijke omstandigheden af.



1. Op **materieel vlak** denken dat iets tijdelijks (anitya) eeuwig (nitya) is en omgekeerd, dus die twee verwarren is avidyā. Vb. denken dat je de schoonheid van de jeugd kan behouden. Dit omvat ook gehechtheid aan en vasthouden van materie.
2. Op **mentaal vlak** het onware niet kunnen onderscheiden van het ware. Je vergist je. Je bent in de mening dat je juist denkt daar waar dit niet zo is. Je houdt vast aan een overtuiging.
3. Op **emotioneel vlak** verwarring in het domein van geluk en ongeluk: vb. niet inzien dat iets wat genot geeft nu, op lange termijn lijden kan veroorzaken. vb. drugs, alcohol.
4. Op **spiritueel vlak** het relatieve niet onderscheiden van het Absolute. Denken dat je verlicht bent daar waar dat niet het geval is. Cit verwarren met citta. Vergeten zijn wie je in Wezen bent.

Bekijken we nog even de woorden van deze sūtra

2.5 'onwetenheid is respectievelijk het niet eeuwige nemen voor het eeuwige  
het onzuivere voor het zuivere, het boze voor het goed  
en het niet zelf voor het Zelf te houden '

Verwijst naar een bewustzijnstoestand welke boven de begrenzing van tijd staat.

Verwijst naar de zuiverheid van het bewustzijn dat niet beïnvloed of gewijzigd wordt door de guṇa's.

Verwijst naar Ānanda of gelukzaligheid, welke van geen enkele uitwendige bron of omstandigheid afhankelijk is.

| <u>AVIDYĀ =&gt;</u>                                                                                                                                                       | <u>VIDYĀ =&gt;</u>                                                                                                                                                                                                                                            | <u>&lt;= ATMA VIDYĀ</u>                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Onwetendheid<br/>het onwerkelijke<br/>voor<br/>het werkelijke<br/>nemen<br/>gebrek aan besef<br/>illusie<br/>1-heid niet kennen</p> <p><i>'IK weet wie ik ben'</i></p> | <p>Proces van<br/>Bewustwording<br/>Inzicht verwerven<br/>Kennis die naar<br/>de wijsheid leidt<br/>Buddhi ontwikkelen<br/>Sattvisch worden<br/>Wakker worden</p> <p><i>'IK besef dat de<br/>Waarheid niet met<br/>het verstand gevat<br/>kan worden'</i></p> | <p>Kennis van het Zelf<br/>1-heidservaring<br/>De Puruṣa's bereiken<br/>uiteindelijk verlichting<br/>kaivalya, bevrijding</p> <p><i>'IK weet wie IK ben'</i></p> |
| <b>ONZE WARE AARD IS</b>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |
| <p><b><u>EEUWIG</u></b><br/>Vrij van tijd en<br/>ruimte</p>                                                                                                               | <p><b><u>ZUIVER</u></b><br/>Niet gebonden door<br/>Prakṛti<br/>of de guṇa's</p>                                                                                                                                                                               | <p><b><u>GELUK</u></b><br/>Ānanda of<br/>gelukzaligheid<br/>(zoniet = duḥkha of pijn)</p>                                                                        |

## 2 . ASMITA      IK BEN EENHEID

2.6 ' Asmita is de identiteit of doormengeling,  
als het waren van de kracht van het bewustzijn  
( Puruṣa ) met de kracht van het kenvermogen ( buddhi)'

Asmita komt van Asmi, Ik Ben. Puur Bewustzijn. Identificatie met een voertuig. Puruṣa verandert naar de toestand van 'ik ben' door māyā. Dit is de vereenzelviging van de ziener met het instrument van het zien, de kenner met de instrumenten waardoor die kennis zich uit. Dit Ik ben vertegenwoordigt het zuivere bewustzijn van zelfbestaan en heet daarom Puruṣa . Puruṣa kan niet veranderen. Het kan dus niet het ene ogenblik gelukkig en het andere ogenblik ongelukkig zijn. Puruṣa is boven alles verheven.

Wanneer dit Puruṣa zich in de stof inwikkelt en de kennis van zijn klare natuur verliest, dan verandert dit Ik ben in: 'Ik ben dit lichaam, ik ben gedachte, ik ben gelukkig, ik ben ziek.' Er is dus tegelijkertijd een vereenzelviging met de voertuigen of kośa's . Op het ogenblik van de val uit de bewustheid wordt de mens gebonden door avidyā . Naarmate de graad van involutie is ook de graad van avidyā en asmita. Avidyā gaat asmita vooraf. Terwijl het bewustzijn afdaalt van het ene in het andere voertuig, wordt de sluier van avidyā dikker en wordt de neiging om zichzelf met dit voertuig te vereenzelvigen (asmita), groter en grover. De mens vereenzelvigd zich met de instrumenten, te weten: citta, buddhi, manas en indriya's.

Egoïsme begeerte, hunkering, instrument van rāga. IK-BEN-HEID verschijnen ipv Zijn. In stof gaan. Individualiteitsbesef Ego-gevoel Identificatie met fysieke lichaam emoties Zoveel mogelijk waardering verkrijgen voor jou zijn en daden. Territorium zo groot mogelijk maken. Vriendenkring, huiselijke omgeving, werkgebied enz. Zo veel mogelijk verzamelen waar je van houdt, lekker vindt of prettig vindt. Uit egoïsme krijg je haat tegen degene die jou wat af wilt pakken of het niet mee je eens is. Probeer je los te zien van het intellect en kom tot het besef dat je opinies en ideeën gedachtenpatronen zijn die door het denkkapparaat worden voortgebracht. Dat je daar zoveel waarde aan hecht ligt hem in het feit dat je je identificeert met het intellect. In je training moet je eerst avidyā realiseren en dan komt asmitā aan de beurt.

### 3. RĀGA AANTREKKING

2.7' die aantrekkelijkheid, die samengaat met vreugde, is rāga .'

Rāga is de aantrekking die genoegens vergezelt. De ziel in haar slavernij is de directe bron van Ānanda in haar binnenste kwijt, en hunkert nu naar Ānanda in de buitenwereld. Rāga is begeerte, gehechtheid aan de voorwerpen. Een mens is nooit gehecht aan datgene wat hem géén genoegens geeft. Er zijn voorwerpen die genoegens verschaffen op fysisch gebied (eten en drinken, seks). Er zijn voorwerpen die genoegens geven op mentaal gebied (bijv. schaakspel) of op emotioneel gebied (liefde).

Vooruitgang van de ziel bestaat blijkbaar hierin, dat de leerling zich aan het ene zintuiglijke voorwerp na het andere hecht, totdat de tijd komt dat zij op zichzelf is aangewezen. Zo vindt hij het koninkrijk Gods in zichzelf. Alle begeerte verlaat hem dan.

### 4. DVEṢA AFSTOTEN

2. 8: 'Dveṣa is de afkeer die pijn vergezelt'

Dveṣa is het tegenovergestelde van Rāga. Wij proberen ons te bevrijden van datgene wat ons pijn doet. Dveṣa is rāga in negatieve zin.

Overwin de aantrekking of afstoting en gebondenheid. Het is een gebrek aan onderscheidingsvermogen. Vernietig je onwetendheid en hele keten lost op in het niets. Betreffende deze twee tegengestelden stellen we vast: Rāga en dveṣa binden ons aan ontelbare personen en voorwerpen en conditioneren ons leven in ongelooftelijke mate.

Bewust of onbewust voelen, denken en handelen we volgens dehonderden grillen door dit genootschap geschapen. Heel wat mensen hebben nauwelijksde vrijheid om zélf vrij te handelen, te voelen en te denken. Zij worden door rāga en dveṣa gedictieerd en gedomineerd.

- Rāga en dveṣa trekken ons neer tot op lagere bewustzijnsniveaus, omdat zij beide alleen op die niveaus vrij spel hebben. Het is een fundamentele wet van het leven dat we onszelf vroeg of laat zullen vinden daar waar onze bewuste of onbewuste wensen kunnen vervuld worden.
- Dveṣa bindt ons evenzeer als rāga, Misschien zijn we zelfs nog meer gebonden aan de persoon die we haten dan aan de persoon die we beminnen.
- Persoonlijke liefde kan getransformeerd worden tot onpersoonlijke en verliest



daardoor haar bindende kracht. Probeer dat eens met haat. Haat veroorzaakt immer scheiding. Haat leidt er toe dat de mens zich afkeert van het gehate voorwerp. Haat doet eenheid teniet.

Rāga en dveṣa zijn als de twee zijden van één muntstuk. Niet-gehechtheid (vairāgya) is vrij zijn én van rāga en van dveṣa . Een vrije, ongeconditioneerde geest schommelt niet. Hij blijft zijn centrum.

Uit haat krijg je angst voor de dood.

Wat proberen we te bereiken met rāga en dveṣa en waarom slagen we daar niet in? Diep in ons is het verlangen naar éénheid. We zijn het 1-heidsbesef verloren. We voelen dat er een gemis is en dit gemis trachten we te stillen maar op de verkeerde manier.

Rāga (aantrekking van genot) en Dveṣa (afstoten van lijden) => zij vormen immers een paar, binden de ziel even sterk en beiden zijn ego gebonden (asmitā).

Zowel vreugde als lijden zijn niet bestendig. Hecht je aan niemand , haat ook niemand. Leg geen nadruk meer op aantrekking en afstoting, blijf gewoon neutraal. dat is de opdracht => evenwicht = neutraliteit = Santoṣa = gelukkig zijn terwijl dat je ongelukkig bent = gewoon nuchter zijn.

Vervang de aardse liefde door de Grote Liefde , Universele , Onvoorwaardelijke Liefde. Enkel vereniging met God is gelukzaligheid (ānanda).

=> evenwicht in Śiva en Śakti.

Niemand schijnt gelukkig te zijn met zijn lot en levensomstandigheden (guṇa VṚTTI virodha).

De sensaties van afstoting (rāga) en aantrekking (dveṣa).

Conditioneren ons leven.

Ketenen ons aan de lagere niveaus van bewust.

Afkeer bindt ons even sterk als aantrekking.

Afkeer en aantrekking behoren tot de voertuigen, identificatie aan het voertuig

Afkeer en aantrekking in hun grove vorm zijn verantwoordelijk voor veel menselijke leed en ellende.

Met behulp van Kriya yoga, de kleśa 's proberen te verzwakken. Zo kunnen we de subtielere werking zien van de kleśa 's, hoe ze het hele weefsel van ons wereldse leven vullen en ons verhinderen vrede in het hart te beleven.

## 5. ABHINIVEŚA ANGST

(angst voor de dood = gehechtheid aan het leven)

Onafscheidelijk in iedere vorm aanwezig.

Een constante universele kracht onafscheidelijk aan het leven verbonden, die automatisch haar uitdrukking vindt in deze 'wens tot leven' (levensdrang).

Het zich vastklemmen aan het leven ziet men bij ieder levend wezen, bij zowel dier als mens. Dit vastklemmen is instinctief aanwezig. Instinct is het gevolg van ervaring uit het verleden. Men is niet bevreesd voor dat wat men niet kent, nooit ervaren heeft.

ABHINIVEŚA of het laatste derivaat van Avidyā.

Abhiniveśa is de vrucht, de eindschakel van de keten van oorzaken en gevolgen, die als eerste schakel avidyā heeft. Angst (voor de dood, levensdorst, bang om te falen,

om te verliezen) is hetzelfde als hechtheid aan het leven. Zelf gecreëerde waanideeën met betrekking tot bijvoorbeeld: Duivel, Satan, lucifer, demonen.

Angst dat je het fout doet, of iets verkeerd doen. Ziektes. Oorlog. Het onbekende.

Gevaarlijke dieren. Natuurrampen. Geweld. Conflicten.

Emoties verzamelen kost veel energie.

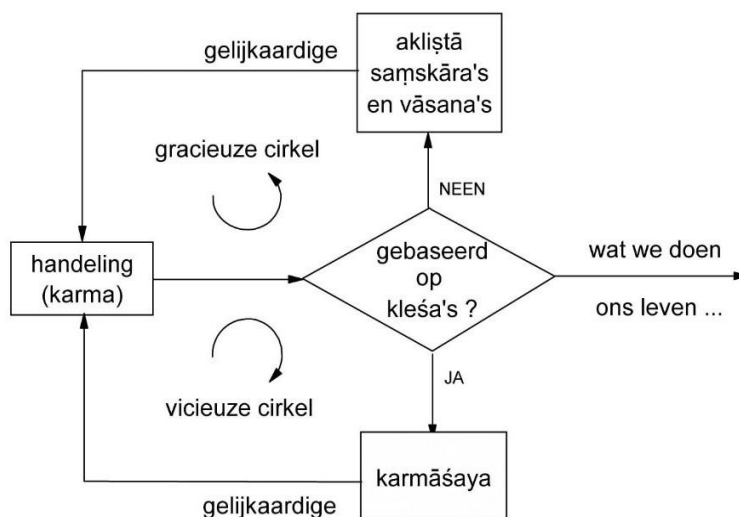
Gehechtheid aan het leven. Alsof er iets te verliezen is, de ziel komt in een lichaam en verlaat het weer. Gehechtheid aan het leven; een begeerte die ook voor de wijze moeilijk is om te doden.

Sleutel is blijven proberen om het los te laten. Bang om te falen of te verliezen.

Patañjali benadrukt dat louter intellectuele kennis op zichzelf niet toereikend is om een mens te bevrijden.

### De Vicieuze cirkel van het lijden

Door de lus werking van activiteit in de geest, onderbewuste indruk en emotionele kracht, identieke activiteit van de geest (zie blz. 15), ontstaat er voor de activiteiten die voorkomen uit één of meerdere van deze onderbewuste neigingen die lijden veroorzaken (Kleśa's), een vicieuze cirkel van lijden die zo lang doorgaat tot wanneer hij doorbroken wordt.



### Waarom is het belangrijk de aanwezigheid en de werking van de Kleśa's in onszelf te onderkennen?

De filosofie van de Kleśa's is een analyse van de fundamentele oorzaak van ellende en het lijden van de mens en de wijze waarop deze oorzaak doeltreffend kan worden weggenomen.

Waarom moeten de Kleśa's tenietgedaan worden?

De kleśa's betrekken ons in een nimmer eindigende cyclus van geboorte en dood en ellende van het leven.

Wat is het praktisch nut daarvan

Pas als de leerling tot op zekere hoogte de begoocheling dóór heeft, die aan het zogenaamde geluk ten grondslag ligt, dat hij in de wereld najaagt, kan hij in werkelijkheid dat vergeefse najagen opgeven en zich geheel met zijn hart wijden aan

de taak om boven de Grote Begoocheling (māyā) uit te stijgen en die Werkelijkheid te vinden, die het enige is waarin men de Ware Verlichting en Vrede kan vinden.

Kleśa's zijn oorzaak van conditionering en beperkingen. Anderzijds laten zij ons toe te functioneren in deze wereld van dualiteit en de noodzakelijke ervaringen op te doen. Onwetendheid is niet alleen het meest subtiele obstakel, het wordt in zekere zin ook een middel om tot bevrijding te komen, los te komen van de beperkingen.

Dit is dan ook de werkelijke zin van het leven: genieting, ervaring (bhoga) op te doen om zo te komen tot bevrijding (mokṣa). Bevrijding van de beperkingen van de kleśa's, van alle conditionering en binding met karma (kleśa opent de deur voor karma). De kleśa's en hoe ze te verzachten en te elimineren, is dan ook de basis van Yoga.

#### De invloed van op de kleśa's:

Net als de Yama's gaan alle Niyama's samen en doen ze zich voor in het bewustzijn van degene die evolueert. Ze zijn er allen om de totale overgave aan het goddelijke mogelijk te maken.

Niyama's zijn belangrijk voor het elimineren van de 5 kleśa's.

#### Als vertrekpunt

Je kan Śamtoṣa als onontbeerlijk beschouwen en behulpzaam bij het ontwikkelen van alle andere Niyama's.

Śamtoṣa brengt geluk en vreugde: door een houding van tevredenheid, wordt onovertroffen geluk, mentaal comfort, vreugde, en tevredenheid verkregen.

De tevredenheid komt vanbinnen.

Wij mensen zoeken 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. Mensen die tevreden zijn hebben één goede deugd: 'geduld'.

Geduld en tevredenheid zijn hetzelfde. Het loslaten van verwachtingspatronen die geven enkel een ontevreden gevoel.

Tevredenheid betekent dat je, het hier en nu, de toestand zoals die is volkomen aanvaardt, daar vrede mee hebt. En pas als je het hebt aanvaardt kun je er iets aan doen.

Waarom? Als je niet aanvaardt dan ken je de toestand zoals hij is niet, je kent enkel je ontevreden gevoel daarvan.

- Gelijkmoeidigheid en tevredenheid helpen bij het zuiveren van lichaam en geest, het ontwikkelen van sattva (helderheid, harmonie).

- Śamtoṣa helpt ook tapas: als er gelijkmoeidigheid is bij aangename en onaangename toestanden is het gemakkelijker om de nodige praktijken vol te houden.

- Door tevredenheid met de toestand zoals deze zich voordoet, wordt zelfstudie en bezinning vergemakkelijkt, is er minder afleiding door wat zich in de buitenwereld voordoet.

- Tevredenheid wordt meestal in de uiterlijke wereld gezocht. Als door Śamtoṣa tevredenheid in de innerlijke wereld wordt gevonden, wordt het mogelijk om praktijken te beoefenen die leiden tot de hoogste realisatie. Als je de innerlijke vrede hebt, is er minder angst, meer vertrouwen.

Door tevreden te zijn met de situatie zoals die zich voordoet, gelijkmoedig bij voorspoed of tegenslag, is er ook minder aantrekking tot het aangename, rāga, en minder afkeer van het onaangename, Dveṣa. Je blijft onberoerd of minder aangedaan door tegenslagen, minder opgewonden door aangename situaties. Gelijkmoedigheid neemt de angst voor verlies weg, Abhiniveśa.

### Gelijkmoedigheid anders verwoord

Wanneer je het geluk hebt een grote vreugde te beleven, ga dan niet tot het uiterste van deze vreugde, ledig niet heel de inhoud ervan, want dan zul je deze vreugde zeer vlug verliezen. Wees blij, maar zonder een bepaalde grens te overschrijden.

Kijk wat er gebeurt wanneer je deze regel niet in acht neemt: je zult als een dronkaard zijn, die te veel in een keer heeft gedronken en door de straten waggelt: hij stoot tegen een muur, voelt dat er een hindernis staat, wijkt terug, botst tegen de muur aan de overkant, enz... De twee muren sturen de arme dronkaard naar elkaar! Je moet maat kunnen houden; zelfs voor de vreugde moet je bepaalde voorzorgen nemen, want gemoedstoestanden worden ook beheerst door de wet van het evenwicht. Probeer dus nooit tot het uiterste te gaan, anders zal het ene uiterste je altijd naar een ander uiterste sturen en zo word je eeuwig heen en weer geslingerd tussen toestanden, die jezelf niet meer kunt beheersen. Je geraakt uitgeput...

### Hoe kunnen de kleśa's gereduceerd worden?

In het dagelijks leven kan men het lijden verminderen door de kleśa's te verzwakken zodat ze minder en minder handelingen voortbrengen met pijnlijke gevolgen.

Alle middelen van yoga dragen hiertoe bij.

De yogi's die hun geest gezuiverd hebben van kleśa's, ten minste tot de graad van verbrande zaden (non-activiteit), die handelen onzelfzuchtig en zelfloos en hun daden laten daardoor geen karmische sporen na. Alleen zij hebben een geest die geschikt is om te evolueren tot de staat van bevrijding. Wanneer ze gereduceerd zijn dienen ze verder als het ware verbrand te worden door het vuur van onderscheidende kennis. Slechts wanneer de basisoorzaak, de fundamentele onwetendheid omtrent zijn ware aard, weggenomen wordt door het verwerven van juiste kennis daaromtrent, zelfkennis die in haar hoogste graad zelfrealisatie genoemd, zal het lijden definitief weggenomen zijn, maar eveneens elke andere 'ervaring'.

Het middel dat de Yoga Sūtra's aangeven om de basisoorzaak van het lijden, en eveneens het bestaan als persoon, op te heffen is het ontwikkelen van een ononderbroken onderscheidende kennis. Deze wordt bekomen door het achtdelige yoga pad te beoefenen.

Ashtanga yoga als middel om het probleem van het lijden op te lossen.

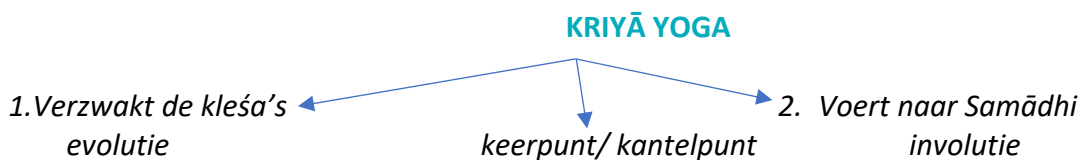
Het pad van Yoga

- Door het zuiveren, sattvisch maken van de geest naar onderscheidende kennis
- De acht ledematen van yoga, Asthanga yoga
- Het ontstaan als persoon en de voortschrijdende verwikkeling in de materie

- De ommekeer door middel van yoga en de voortschrijdende desidentificatie met de materie tot bij het bereiken van onderscheidende kennis en bevrijding.

De beoefening daarvan elimineert geleidelijk aan de onzuiverheden (kleśa's). Daardoor wordt de geest meer en meer zuiver (sattvisch) en ontvankelijk voor juiste kennis en juiste motivering (dharma) die voortkomen uit het zelf met zijn drie werkzame krachten (śakti's) inzake willen (icchā), handelen (kriyā) en kennen (jñāna).

Naarmate de onzuiverheden door beoefening van de achtledige yoga opgeruimd worden neemt het licht van juiste kennis toe en evolueert naar een onderscheidende kennis die haar hoogtepunt bereikt in Zelfrealisatie, een toestand die onomkeerbaar is en vanzelf leidt tot het bereiken van Kaivalya, waarin Puruṣa niet langer geassocieerd is met materie om een persoon te vormen.



Deze discipline verwijderen de essentiële oorzaken van ongelukkigheid (kleśa's) en bereiden we ons voor op diepe absorptie (Samādhi).  
Samādhi bhāvana: is metafoor voor (gevoel/smaak) van Samādhi.

#### Rol van Kriyā-yoga bij het tenietdoen van de kleśa's in detail

Kriyā yoga (de combinatie van de drie laatste Niyama's): vurige inzet (tapas), zelfonderzoek (svādhyāya) en overgave aan God (Īśvara-praṇidhāna) is de krachtige techniek om de Kleśa's af te zwakken. Deze drie samen brengen u zeer snel in samādhi. Kriyā yoga is vrij van karma. Kriyā is handelen dat niet bindt, naar binnen gericht, vrij maakt. Karma is handelen dat bindt, naar buiten gericht.

#### De weg naar de Essentie

Lange tijd voortgezet, zonder onderbreking en met eerbiedige toewijding

##### 2.1 TAPAH SVĀDHYĀYEŚVARA PRAṆIDHĀNĀNI KRIYĀ-YOGAḤ

*'Strengte zelftucht, en studie die leidt tot kennis van het Zelf en algehele zelfovergave aan Īśvara vormen het beginstadium van de Kriyā yoga'*

##### 1. Tapas, strenge zelftucht, vurige inzet

Tapas betekent: hitte, verwarmen.

Hitte is het medium dat altijd aangewend werd om te zuiveren.

Tapas betekent dus zuiveren of elimineren van belemmeringen in lichaam en geest. Het betekent in alles het juiste midden kunnen houden. Zuivering, zelf-discipline, beheersing en ontwikkeling van je fysiek lichaam. Kracht onderscheidingsvermogen doorstroming.

Afzwakking van Asmitā 'ik-ben-heid'.

Wat wil je bereiken : Mens of mens ? Waardevol of waardeloos.

Het is een proces van verfijning dat zich uit in lichaam, daden, woorden, gedachten,

communicatie... Onze houding in het dagelijkse leven verandert.  
Dit is niet gemakkelijk het vraagt inspanning en veroorzaakt daardoor inwendige hitte.

## 2. Svādhyāya, Zelfstudie

Wat je ook doet: bezin je er steeds over of je gedrag geschikt is. Dit is svādhyāya.

Dit is de kwaliteit van **bezinning** in je handelen brengen.

Zelfkennis + ervaring = Wijsheid

Bezinning, zelfstudie brengt tot zelfkennis en dit helpt om de negatieve gedagspatronen te ontmaskeren en te vervangen door positieve om zo te komen tot kennis van het Hoger Zelf.

Je werkelijke aard ⇔ nodig om foutieve identificatie te overwinnen

Het reciteren, lezen en bestuderen van de heilige teksten die werden overgeleverd zoals Yoga-sūtra, Bhagavad Gītā, de Bijbel... kan ons daarbij helpen. Het zijn spiegels. Svādhyāya (Zelfkennis) maakt ons bewust.

Er is geen tapas mogelijk als er geen svādhyāya is.

Wat je niet kent kan niet veranderen.

## 3. Īśvarapraṇidhānā, overgave aan Īśvara, zuiver bewustzijn

Īśvarapraṇidhānā heeft verschillende betekenissen.

Hier in het tweede hoofdstuk betekent het:

### - Een houding van aanvaarding van het leven, overgave

In de houding van Īśvarapraṇidhānā weet ik dat de realiteit is zoals ze is en ik aanvaard dit. Ik aanvaard de gevolgen van mijn handelen.

Ik aanvaard dat ik maar een deel ben van het geheel.

### - Handelen met een houding van eerbied en respect

Patañjali zegt: maak geen onderscheid. Om het even wat je doet, handel alsof het voor iemand speciaal is, die je respecteert en vereert en wil dienen.

### - Niet gehecht zijn aan de vruchten van je werk

Dit is een moeilijk facet van Īśvarapraṇidhānā. Meestal zijn onze daden gebaseerd op resultaat en gericht op prestatie. Vandaar dat we de vruchten moeilijk kunnen loslaten en we zelfs op voorhand al vruchten verwachten. Loskomen van invloed aangenaam/onaangenaam.

Met een attitude van Īśvarapraṇidhānā weten we:

**‘Ik ben een instrument en deel van het Universum’**

We doen wat we te doen hebben, zonder ‘moeten’, zonder prestatiedrang of verwachtingen en zijn onthecht van de resultaten.

Zich overgeven aan de wil van GOD.

Opgaan in het ENE.

Ontbinden van Asmitā Opgeven van ego.

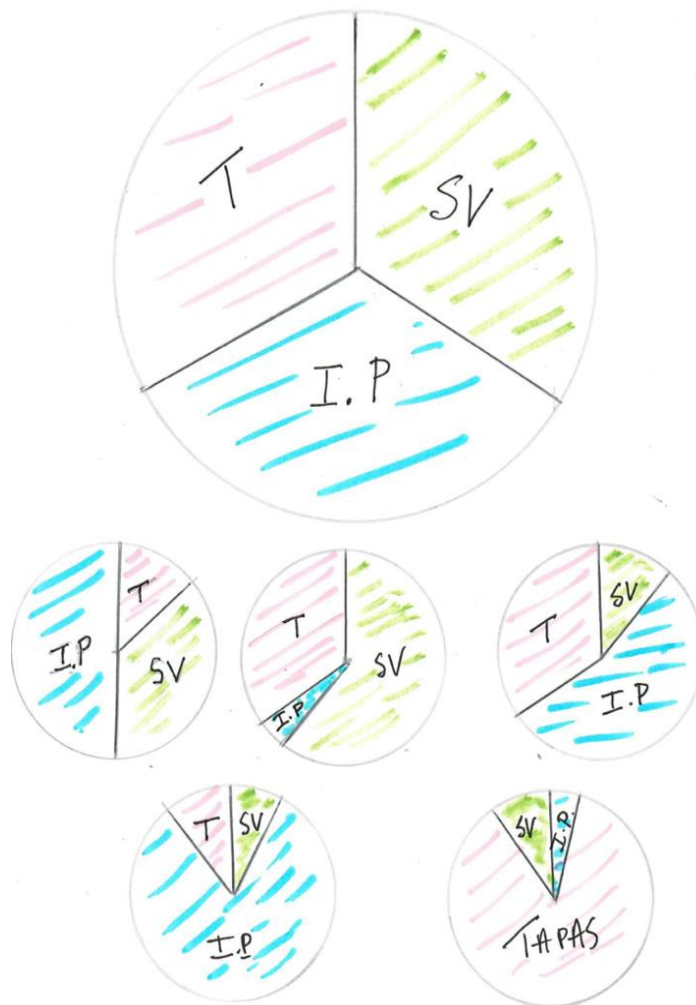
*‘niet mijn maar uw wil geschiedde’*

Tapas, Svādhyāya, Īśvarapraṇidhāna is één geheel, door Patañjali samengevoegd.  
We dienen **de 3 luiken te beoefenen** in gelijke verhoudingen.  
Niet enkel tapas doen, of alleen zelfonderzoek of alleen Īśvarapraṇidhāna.

Wat je ook doet in je leven (tapas):  
er worden je altijd signalen gegeven.  
Op het moment dat je aandacht geeft aan signalen  
en ervan leert is dit svādhyāya.  
Dan kan je aanvaarden wat is (Īśvarapraṇidhāna)  
en kijken wat je eraan kan doen (tapas).  
OBSERVEER DE SIGNALLEN  
BEZIN EROVER,  
REFLECTEER EROVER

Onderzoek... Hoe ziet mijn taart eruit? ... ☺

T = Tapas    SV= Svādhyāya, I.P= Īśvarapraṇidhāna





# DE KLEŠA





| <u>1.AVIDYĀ</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>2 .ASMITĀ</u>                                                                                                                                                                                | <u>3 .RĀGA</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>4 .DVEṢA</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <u>5 .ABHINIVEŚĀ</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ONWETENDHEID</b><br/>het onwerkelijke<br/>voor het<br/>werkelijke nemen</p> <p>Het niet weten van<br/>Het<br/>God<br/>Dat<br/>Illusie</p> <p>1° basiszonde<br/>Grondoorzaak van alle<br/>ellende</p> <p>Houdt ons Bwzijn op<br/>een lager niveau van<br/>identificatie =<br/>waardoor<br/>we ‘ziende blind’ zijn</p> | <p><b>IK-BEN-HEID</b><br/>verschijnen<br/>ipv Zijn</p> <p>In stof gaan<br/>Individualiteitsbesef<br/>ego gevoel</p> <p>identificatie<br/>met fysieke lichaam<br/>emoties<br/>en<br/>mentaal</p> | <p><b>AANTREKKEN</b><br/>houden van<br/>egoïsme<br/>gehechtheid<br/>aan genoegens<br/>Verlangen naar</p> <p>voorbijgaande vreugde<br/>Sympathie<br/>Affiniteit<br/>Positief zijn</p> <p>Zich aangetrokken voelen<br/>fysiek emotioneel<br/>of mentaal</p> <p>Rāga is bevrediging<br/>van het ego<br/>een vorm van geluk<br/>maar ook lijden<br/>verbonden met dveṣa</p> <p><b>komt voort uit<br/>de foutieve identificatie</b><br/>Aantrekking en afkeer<br/>(paar van tegengestelden)<br/>binden de ziel<br/>even sterk<br/>instrument van Asmitā</p> | <p><b>AFSTOTEN</b><br/>niet houden<br/>van haat</p> <p>irritaties, vijandschap<br/>afkeer<br/>kwaad zijn<br/>antipathie<br/>afstoten van lijden<br/>(1° slachtoffer<br/>is jezelf)<br/>ruïneert je leven</p> <p>Dveṣa is bevrediging<br/>van het ego<br/>verbonden<br/>met rāga</p> <p><b>komt voort uit<br/>de foutieve identificatie</b><br/>Aantrekking en afkeer<br/>(paar van tegengestelden)<br/>binden de ziel<br/>even sterk<br/>Instrument van Asmitā</p> | <p><b>ANGST</b><br/>voor de dood<br/>Bestendigen van<br/>het ego<br/>krachtige begeerte<br/>om in leven te blijven</p> <p>Fundamenteel<br/>in een toestand<br/>van ongenoegen<br/>stellen we het steeds uit<br/>(= de oplossing voor mijn geluk?! )</p> <p>Diep gezakt<br/>in de ellende<br/>van deze wereld</p> <p>Meest verspreide ziekte<br/>van de mensheid<br/>Hier bewust van worden<br/>Ontzenuwen<br/>Lila Māyā<br/>Trappen in de omgekeerde richting<br/>Proces omkeren</p> |

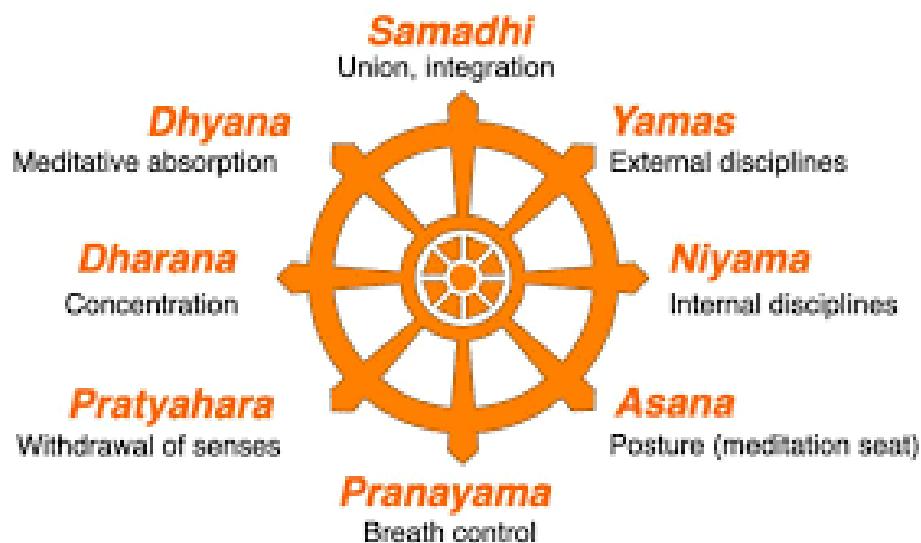
## Asthanga yoga

### **GOD IS**

*‘Als je dat echt allemaal snapt, zegt Boeddha, als je weet dat alles ellende is, dan moet je ook weten dat er een systeem is om eruit te komen en die bestaat uit 8 stappen.’*

### **DAT IS YOGA**

onthoudingen (yama's), disciplines (niyama), houdingen (āsana), ademhalingsoefeningen (prāṇāyāma), controle van de zintuigen (pratyāhāra), concentratie (dhāraṇā), meditatie (dhyāna) absorptie (samādhi) vormen de acht steunpilaren van yoga (2.29).



Noodzaak voor antaraṅga yoga of innerlijke yoga:

De bereidheid om de aandacht van zintuiglijke ervaringen terug te trekken is nodig voor het verder naar binnen keren tijdens meditatie. Externe contacten worden opgeschort om diepe stilte te ervaren en de aandacht naar binnen te keren, naar de Inwonende Getuige.

Vergelijk: om te zwemmen moet je eerst kunnen drijven, dit is loslaten, je voeten voelen de bodem niet meer, je geeft je over aan het water, vertrouwen is nodig. Door pratyāhāra wordt de voornaamste bron van vṛtti's, nl. de stoornissen die van de zinnen komen, uit de weg geruimd. Pratyāhāra is als een droomloze toestand, er is nog altijd vṛtti', die van de diepe slaap.

Pas dan ben je klaar voor de innerlijke yoga, je reis naar de diepe slaap en dit bewust ervaren.

Yama en Niyama vormen de ethische basis voor de andere zes praktijken of takken. Zij vormen het interne referentiekader dat de ganse beoefening en toepassing van yoga ondersteunt en bezielt.

Zij kenmerken de instelling waarmee de zes andere praktijken uitgevoerd moeten worden.

Zij creëren een manier van leven, een levensstijl, die bevorderlijk is voor het bereiken van volledige vrijheid

De twee onvermijdelijke consequenties van een ongedisciplineerd en onrechtschapen leven zijn ellende en onwetendheid. Alle ongewenste neigingen in ons karakter produceren een eindeloze reeks oorzaken en gevolgen die de ziel in slavernij houden en bijgevolg in de ellende storten. De enige methode waarover een mens beschikt om aan deze vicieuze kringloop van oorzaken en gevolgen te ontsnappen, is in de eerste plaats zijn lager aard te disciplineren volgens de idealen van Yama Niyama en vervolgens de verdere stadia van het pad van yoga te betreden om Verlichting te bereiken.

Pas als de sādḥaka stevig in rechtschapenheid gegrondvest is, doordat hij onder alle omstandigheden het juiste doet, houdt deze vitarka (gedachte) op en doet hij onveranderlijk en zonder aarzelen het juiste.

*YS II,34: Aangezien onbetamelijke gedachten, emoties (en handelingen) zoals die welke bedreven worden met geweldpleging enz., of ze nu gekoesterd, veroorzaakt of verricht worden, door anderen of ze nu veroorzaakt worden door hebzucht, toorn of begoocheling, of ze nu aanwezig zijn in geringe, tamelijke of intense mate, eindeloos lijden en onwetendheid ten gevolge hebben, is het dus noodzakelijk diep over de tegengestelden na te denken.*

#### Waar moeten de Yama's toegepast worden?

Het zou duidelijk moeten zijn dat een goede verhouding met de 'wereld' en 'andere mensen' noodzakelijk is, als wij wensen om in meditatie te kunnen zitten en de diepten van Zelfrealisatie te ervaren.

De vijf Yama's zijn een middel om die relatie met onze indrukken van de wereld en de anderen in ons op te bouwen.

Een 'gelofte worden' tegenover het a'fleggen van een gelofte': weinige mensen kunnen van bij het begin, met honderd procent overtuiging, deze geloften van de Yama's afleggen.

Daarom, begint men waar men zich bevindt en, in de mate van het mogelijke, beleeft men ze.

Later, als de sādhanā (beoefening) zich ontwikkelt, wanneer ze universeel van aard zijn geworden, worden zij een 'grote gelofte.'

#### Wanneer moeten de Yama's toegepast worden?

Zij worden toegepast te allen tijde, zowel bij de beoefening van de yogapraktijk als in het dagelijks leven.

Zij gaan de andere stadia van de praktijk vooraf, ook al kunnen ze in het begin niet voluit worden toegepast, maar slechts zo goed mogelijk. Ze worden gedurende alle stadia van de yogapraktijk verder geperfectioneerd.

Er zit in de Yama's een gradatie van grof naar subtiel en zo leiden zij naar Vairāgya, niet-hechten.

Zij zijn toe te passen op de verschillende niveaus van handelen: in gedachten, woorden en daden.

Yama's worden vooral gebruikt bij het zuiveren van emoties omdat deze te maken hebben met de uiterlijke wereld:

|           |         |           |       |             |            |
|-----------|---------|-----------|-------|-------------|------------|
| kāma-     | krodha- | matsarya- | mada- | moha-       | lobha      |
| verlangen | woede   | jaloerie  | trots | gehechtheid | gulzigheid |

Ofschoon samengaan en wisselwerking van de verschillende Yama's en Niyama's de emotie doet verminderen en verdwijnen, is er min of meer een direct verband terug te vinden:

Woede (krodha) vermindert en verdwijnt naarmate geweldloosheid wordt beoefend.

Jaloersheid (matsarya) is afgunst omdat iemand anders iets heeft wat jij niet hebt.

Als je waarheid nastreeft beseft je dat niets wat veranderlijk is werkelijk is, en wordt jaloerie zinloos.

Ook Asteya heeft hier een invloed: je niet toe-eigenen wat niet van jou is, maakt jaloerie zinloos.

Satya, waarheid, en Asteya, je niets toe-eigenen, zijn ook tegengif voor overdreven trots (mada).

Fierheid betekent het ego dat zich opwerpt: 'kijk eens wat ik heb of kan'.

Eigen je niets toe, het is de natuur die handelt door jou, niet jij.

Niets is van jou, je hebt het hoogstens in bruikleen om er iets zinvol mee te doen.

Gehechtheid (moha) verdwijnt als je niet langer gericht bent op het beperkte, maar op het onbeperkte.

Gulzigheid (lobha) verdwijnt als je ophoudt met vastgrijpen en verzamelen, aparigrahā.

#### De 6 hinderlijke neigingen

of 'vijanden' die het beoefenen van Yama en Niyama noodzakelijk maken

| <u>Emoties uit onvervuld verlangen:</u> |             | <u>Emoties uit vervuld verlangen:</u> |              |
|-----------------------------------------|-------------|---------------------------------------|--------------|
| <b>kāma:</b>                            | verlangen   | <b>mada:</b>                          | trots        |
| <b>krodha:</b>                          | woede       | <b>moha:</b>                          | gehechtheid. |
| <b>matsarya:</b>                        | jaloersheid | <b>lobha:</b>                         | gulzigheid   |

#### Onvervuld verlangen

Als 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 onderscheiding-, oordeel- of begripsvermogen heeft.

##### Krodha

de emotie van frustratie of woede.

##### Mātsarya

ontstaat wanneer iemand iets wil dat een ander wel heeft.

### Vervuld verlangen

Als een verlangen vervuld wordt, is er

#### *Mada*

de emotie van trots

#### *Moha*

wanneer iemand krijgt waarnaar hij verlangd heeft, dan komt de gehechtheid:  
dit is van mij!

#### *Lobha*

wanneer er gehechtheid aan iets is, wordt men gulzig, is het alsof men er nooit  
genoeg kan van hebben.

### Yama (disciplines, onthoudingen, uiterlijke wereld,)

Is belangrijk voor de relatie met het niet-Zelf, wat je ervaart als de uiterlijke wereld.  
Het gaat over uw relatie met de anderen. Yama's zuiveren je emoties, waardoor je je  
minder sterk naar buiten zal richten, loslaten wordt vergemakkelijkt en het proces van  
omkering wordt mogelijk gemaakt.

Terughouden, onthouding, zelfregulatie, beperking: relatie met de andere, uiterlijke  
wereld. Geweldloosheid, niet-schaden

#### *Ahimsā*

De eerste yama, **Ahimsā** kan je als de basis waar alle andere uit voortkomen  
beschouwen. Zonder deze zijn de volgende niet mogelijk, bijvoorbeeld:

Als je de waarheid niet zegt, doe je iemand pijn.

Indien je je niet op het Werkelijke richt berokken je jezelf schade.

Indien je je richt op het beperkte i.p.v. het onbeperkte, beperk je jezelf.

Als je je vastklampt aan iets, dingen verzamelt, kan je anderen tekortdoen.

Als je steelt, berokken je iemand schade.

De meest fundamentele van alle morele voorschriften is Ahimsā 'niet kwetsen'.

De gebruikelijke vertaling 'niet doden' van dit Sanskriet term brengt de betekenis niet  
ten volle over. In wezen is het geweldloosheid in denken en doen.

Het is de wortel van alle andere ethische normen.

#### *Satya*

Oprechtheid, waarheidsliefde, eerlijkheid

#### *Asteya*

Niet stelen, onthouding van diefstal

#### *Brahmacarya*

Niet gehecht zijn aan de vorm, je niet richten op het beperkte, maar op het  
onbeperkte, vertoeven in bewustzijn van de hoogste werkelijkheid.

Kuisheid, het goddelijke gedenken, de aanwezigheid van God beoefenen.

#### *Aparigrahā*

Loslaten, niet verzamelen, niet bezitten, niet vasthouden met de zinnen, niet  
hebzuchtig zijn, niet grijpen, niet-mateloosheid, niet verwervend, niet vastklampen.

*Onthoudingen (Yama) omvat het afstand doen van geweld, leugen, diefstal, seks en  
eigendom (2.30). Deze vijf geloftes staan samen voor de grote gelofte en zijn -  
onafhankelijk van sociale klasse, plaats, tijd en omstandigheden - voluit in alle stadia*

*geldig (2.31). Door geweldloosheid verdwijnt vijandschap uit de omgeving (2.35). Door het afstand doen van de leugen wordt het resultaat van handelingen zuiver (2.36). Door onthouding van diefstal of andere oneerlijkheid worden alle soorten rijkdom aangeboden (2.37). Wanneer seksuele onthouding bereikt wordt, dan wordt er veel kracht mee gewonnen (2.38). Wanneer eigendom loosheid bereikt wordt, dan wordt een diepe kennis over het hoe en waarom (van zijn/haar bestaan) geboren (2.39).*

#### Niyama (houding, disciplines, innerlijke wereld)

**Niyama** is belangrijk voor de relatie met het Zelf, je wezenskern, die je ervaart als je innerlijke wereld.

Yama en Niyama zorgen voor de juiste instelling voor zowel je yogapraktijk als tijdens je dagelijks leven.

Naleving, training, zelfdiscipline: persoonlijke, innerlijke wereld

#### *Śauca*

Zuiverheid van lichaam en geest

#### *Santoṣa*

Tevredenheid, geduld, gelijkmoedigheid

#### *Tapas*

Trainen van de zinnen, versterving, ascese, vurige inzet, enthousiasme, motivatie

#### *Svādhyāya*

Zelfstudie, contemplatie over heilige woorden, studie van het Zelf

#### *Īśvara-praṇidhāna*

Overgave Īśvara = creatieve bron, oorzakelijk veld, God, opperste Guru of leraar.

Praṇidhāna = de aanwezigheid beoefenen, toewijding, devotie, afzien van de vruchten van de beoefening, algehele overgave aan de in u inwonende, volkomen overgave aan de Alom Vertegenwoordigde (Īśvara), overgave aan zuiver Bewust Zijn. Zij leiden tot respectievelijk Vairāgya en Abhyāsa, niet-hechten en voortdurende niet aflatende beoefening.

*Disciplines (Niyama) omvatten zuiverheid, tevredenheid, onthechting, zelfstudie en overgave (2.32). Wanneer de geest verstoord wordt door onzuivere gedachten, is het zich concentreren op de tegenovergestelde gedachten de beste remedie (2.33).*

*Onzuivere gedachten en gevoelens van geweld veroorzaken altijd pijn en onwetendheid - dan is het noodzakelijk om over de tegenovergestelde gedachten na te denken - het maakt daarbij niet uit of eraan toegegeven wordt, of er via anderen aan toegegeven wordt of ze eenvoudig weg goedkeuring dragen - evenmin of ze veroorzaakt worden door hebzucht, boosheid of verwarring, of ze nu mild zijn, gemiddeld of sterk. (2.34). Door fysieke zuiverheid wordt de zin tot fysiek contact met anderen verminderd (2.40). Door mentale zuiverheid (sattva) ontstaan vrolijkheid, concentratievermogen, controle over de zintuigen en is men klaar voor het zien van het Zelf (2.41). Door tevredenheid ontstaat een ongekend gevoel van geluk (2.42). Door onthechting en het verwijderen van alle onzuiverheden, ontwikkelen het lichaam en de zintuigen hun volle krachten. (2.43). Door zelfstudie ontstaat contact met de persoonlijke godheid (2.44). Door overgave aan het goddelijke ontstaat de capaciteit*

*om volledige absorptie (Samādhi) te bereiken (2.45). Deze godheid is een specifiek bewustzijn dat vrij is van de pijn van het leven, activiteiten en de vruchten daarvan (1.24). Deze godheid kent de hoogste alwetendheid (1.25). Hij is tijdloos en de leraar van alle wijzen (1.26). Zijn naam is OM (1.27). Wanneer deze naam voortdurend wordt herhaald en over de betekenis ervan wordt gemediteerd (1.28), verdwijnen alle obstakels en draait het bewustzijn naar binnen (1.29).*

### Perfectie in Yama en Niyama leidt tot siddhi

II,35: 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.

II,36: Sathya brengt wat men wil

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.

II,37: Asteya brengt schatten

Als men in niet-stelen (Asteya) 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 (materiële en niet-materiële) op het geschikte moment komen.

II,38: Brahmacharya brengt vīrya

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. Vīrya is een aspect van onze subtielere aard, dat altijd al geweest is.

II, 39: Aparigrahā brengt kennis van verleden en toekomst

Wanneer iemand standvastig is in niet bezitterig zijn of niet grijpen met de zinnen (aparigrahā), beperkingen heeft losgelaten, 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.

II,40: 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, natuurlijk gericht naar de innerlijke goddelijke realiteit.

Śauca brengt ook:

1. De zuivering van de subtiële mentale essentie (sattva)
2. Zachtaardigheid, goedheid, vreugde, verhevenheid, opgewektheid
3. Een vaste één puntigheid
4. Verovering of beheersing van de zinnen
5. De geschiktheid, bevoegdheid of vermogen tot Zelfrealisatie

II,41: Santoṣa brengt geluk en vreugde

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

Slechts wanneer wij op een aangename manier aanvaarden wat wij momenteel hebben, zullen we de praktijken kunnen beoefenen die tot de hoogste realisatie leiden.

II,42: Tapas brengt vernietiging van onzuiverheden

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

Zelfdiscipline is zeer 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.

Het daaruit volgende proces van loslaten doet op een natuurlijke manier de kracht van de diepe indrukken, of saṃskāras, zuiveren en afnemen.

II,44: Svādhyāya brengt innerlijke gemeenschap

Door zelfstudie en bezinning over heilige woorden, verkrijgt men contact, communie, of overeenstemming met die onderliggende natuurlijke realiteit of kracht waartoe men zich aangetrokken voelt.

II,45: 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 goeroe of de leraar (Īśvara), wordt de toestand van volmaakte concentratie (samādhi) bereikt.

Overzicht YS 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, éénpuntige gerichtheid, beheersing van de zinnen en geschiktheid tot het schouwen van het Zelf.
42. Door tevredenheid bereik je 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.



### Āsana houdingen

Wat zegt Patañjali over het beoefenen van āsana's?

Patañjali geeft 3 sūtra's over de techniek van de āsana's

- *'De houding Āsana) moet stabiel en comfortabel zijn' Sthira-sukham asanam (2.46)*
- *'Door het loslaten van inspanning en meditatie op de eindeloosheid wordt houding geperfectioneerd' (2.47)*
- *'Daaruit ontstaat onafhankelijkheid van de meest extreme veranderingen in de omgeving, daardoor geen aanvallen van de paren van tegenstellingen' (2.48).*

Volgens de minstens vijfduizend jaar oude theorie werkt yoga via het 'grofstoffelijke' lichaam in op het 'subtiële lichaam', dat bestaat uit de geest, de emoties, het intellect. De adem of 'prāṇa' (levenskracht) is het bindmiddel tussen lichaam en geest en daarom een belangrijk instrument tijdens de praktijk.

### De 2 hulpmiddelen om tot Āsana te komen: (II,47)

De stabiele en gemakkelijke houding komt tot stand door:

- *het loslaten van spanning of inspanning om in de houding te zitten:* niet-doen, gewoon laten gebeuren; enkel waarnemen en automatisch komt er loslaten. Deze ontspannen inspanning is een combinatie van Abhyāsa en Vairāgya, voortdurende beoefening en ongehechtheid, je bent voortdurend aandachtig in het hier en nu.
- *de aandacht in het oneindige doen opgaan:* je bent niet meer beperkt tot deze vorm, je richt je aandacht op het vormloze. Je concentreert je op het opgaan in het oneindige. Daarvoor richt je je aandacht op ruimte, het meest subtiële element. De uitbreiding en het spontaan loslaten zorgen ervoor dat de aandacht klaar is voor de volgende trede nl. Prāṇāyāma, het uitbreiden van Prāṇa.

### Prāṇāyāma

Het stoppen van de ademhaling. Eens houding (Āsana) is geperfectioneerd, volgen ademhalingsoefeningen (Prāṇāyāma) waarbij het in- en uitademen gestopt wordt (2.49). De ademhalingsoefeningen betreffen het vastgehouden van de adem na het inademen, na het uitademen en op elk ander moment - ze zijn afhankelijk van plaats, tijd en frequentie van de oefening - geleidelijk aan wordt de ademhaling subtieler en trager (2.50). De ultieme ademhalingsoefening (Prāṇāyāma) betekent het overstijgen van in- en uitademing (2.51). Daaruit ontstaat het oplossen van dat wat de lichtenergie bedekt (het lichtend aspect van Prāṇa) (2.52). Daaruit ontstaat ook de capaciteit van de geest tot concentratie (2.53).

### Tot wat leidt Prāṇāyāma?

Prāṇāyāma is de voorbereiding voor concentratie: door de beoefening van Prāṇāyāma ontwikkelt de geest het vermogen tot concentratie of dhāraṇā, de 6de trede van het achtvoudig pad.

Patañjali zegt in Sūtra II,53: *Door de beoefening van Prāṇāyāma wordt het denken geschikt voor concentratie*

de volgende Sūtra II,54 geeft aan dat: *Prāṇāyāma leidt tot Pratyāhāra en maakt zo Dhāraṇā, concentratie mogelijk.*

De juiste beoefening van Prāṇāyāma maakt Manas of het denkvermogen vrij. Weten is dan niet meer afhankelijk van kennis door zintuiglijke indrukken. Dan kun je het denken naar binnen richten.

#### De rol van Prāṇāyāma bij het terugtrekken van het bewustzijn:

Prāṇāyāma (verlenging) betekent het uitbreiden van de Prāṇa, het verlengen van de levenskracht. Het is het vertragen, verzachten of afremmen van de inspanning van de adem. Bedoeling is de aandacht te richten naar de ademhaling om de adem langzaam (Dirgha) en subtiel (Sūkṣma) te maken. Door dat vertragingsproces komt er een bewustzijnsverruiming van het volledige veld van Prāṇa. Dat is Prāṇāyāma.

Bij een toegewijde en regelmatige praktijk beweegt op een bepaald punt de aandacht naar binnen, voorbij de adem. De zinnen keren dan naar binnen, naar concentratie, meditatie en samādhi. Wanneer deze afwezigheid van bewustzijn van adem optreedt, is het alsof men vergeet dat men ademt: dan wordt het adembewustzijn getranscendeerd. Dit is gelijkaardig aan het wegvallen van lichaamsbewustzijn. In dit systematische proces beweegt de aandacht zich naar binnen doorheen alle niveaus van iemands wezen.

Prāṇa is de drager van informatie. Het doel is de informatie los te laten en bewust te zijn van het informatieveld.

Prāṇāyāma is overgang van stromen, van activiteit naar het veld, van actief naar passief, het veld van energie. Dit is een toestand waarbij tijd terug is opgegaan in ruimte, Ākāśa = het bewustzijnsveld in onberoerde toestand. Als er geen activiteit is, is er ook geen tijd: tijd is alleen maar waarneembaar als er veranderingen zijn.

#### Pratyāhāra

Pratyāhāra is het terugtrekken van de zinnen. Āhāra is het eerste weefsel, emotie. Pratyāhāra betekent letterlijk het wegnemen van voedsel (van de zinnen).

- Pratyāhāra betekent het terugtrekken van de zinnen (indrya's) van kennen en van actie, van zowel de uiterlijke wereld als de beelden of indrukken van de geest.

Het proces dat Pratyāhāra doet plaatsgrijpen is een spontaan proces.

Pratyāhāra kan je niet doen; het is een toestand die op een natuurlijke manier tot stand komt als resultaat van de voorgaande treden: pratyāhāra rust op de stevige fundering van een stabiele, aangename meditatiehouding en een vlotte, diepe, stille adem zonder pauzes.

- Met het terugtrekken van de zinnen wordt niet enkel het regelen van de fysieke zintuigen bedoeld, zoals stilzitten, en de ogen sluiten.

De zinnen zijn een mentale functie: als die functie naar de objecten van de geest wordt getrokken, zijn de zinnen daar actief bij betrokken. Het proces van Pratyāhāra is de interne terugtrekking van zinnelijke aandacht van mentale objecten.

Het is het ophouden met streven naar zintuiglijke ervaringen door middel van de zinnen, in relatie met zowel uiterlijke fysieke objecten als innerlijke mentale objecten. De methode bestaat uit het verbreken van de verbinding met de gedachtepatronen. Je raakt niet meer betrokken of verbonden met die objecten in je geest.

Je bent niet meer de slaaf van je zinnen. (Controle van de zintuigen)

Dit betekent het terugtrekken van de zintuigen in de geest, zodat ze het contact met hun objecten verliezen (2.54). Daaruit ontstaat de ultieme controle over de zintuigen (2.55).

### Dhāraṇā

Patañjali omschrijft Dhāraṇā als volgt: 'Concentratie is het vasthouden van het denken binnen een begrensde, mentale ruimte (het object van concentratie).' (III,1)

Dhāraṇā of concentratie, stadium van één puntigheid. De punt is dimensie loos: dhāraṇā is niet vernauwen maar uitdeinen, overgaan naar een dimensie loze toestand.

Bij pratyāhāra worden de zinnen buiten spel gezet, er is dan geen besef van uiterlijke objecten meer. Dhāraṇā is een toestand waarbij Manas gestabiliseerd is en de aandacht zonder afleiding kan gericht worden op één enkel object in je bewustzijn.

- De inspanning om de aandacht op een enkel punt te houden wordt concentratie of dhāraṇā genoemd. Bij de toestand van Pratyāhāra zijn de zinnen losgekoppeld van de geest. Daarna is dhāraṇā mogelijk: het object kan dan enkel in je bewustzijn aanwezig zijn en niet daarbuiten. Er is een relatie subject-object, maar het object is niet buiten jou. Opgaan in het object kan anders ook niet

Het komt van dhār: vestigen op, dus de aandacht vestigen, richten op iets, je aandacht in een bepaalde ruimte vasthouden. Concentreren is verengen.

Observeren zonder te interveniëren. Zonder in te grijpen.

Dhāraṇā is stabiliseren op het niveau van Manas en de aandacht kan gericht worden zonder afleiding op een of het ander object. Dat object kan uiteraard vermits de zinnen en zintuigen niet meer functioneren (uitgeschakeld in Prāṇāyāma en Pratyāhāra) niet iets buiten u zijn m.a.w. Dhāraṇā uitvoeren op een kaars of een Yantra kan niet. Het is een toestand, geen activiteit.

Manas is gestabiliseerd en kan gericht worden op een object dat zich in uw bewustzijn bevindt. Concentratie betekent het beperken van de geest tot 1 object (3.1). Het vasthouden van het denken binnen een begrensde, mentale ruimte (het object van de concentratie)

### Dhyāna

- Dhyāna of meditatie is de toestand die teweeg wordt gebracht wanneer de aandacht overgaat naar de concentratie op een onderwerp en deze concentratie voor een ganse tijd ononderbroken doorgaat.

Patañjali definieert Dhyāna als volgt: 'De ononderbroken stroom (van denken) gericht op het (voor de meditatie gekozen) object, is contemplatie (het schouwen).' Sūtra III,2

- Bij Dhāraṇā wordt de één puntigheid nog onderbroken door gedachtestromen.

- Bij dhyāna is de concentratie ononderbroken. Het is een verdere verfijning en verdieping van bewustzijn, een continu stromen op subtieler niveau. Je hebt geen besef meer van tijd, ruimte, oorzaak en gevolg buiten het object van de meditatie. Bij Dhāraṇā is er een proces van waarnemer-waarnemen-waargenomene.

Bij Dhyāna is er enkel waarnemen, subject en object vallen samen, maar er is nog geen ego-loze toestand. De ik-toestand moet nog verdwijnen.

Meditatie betekent het ononderbroken geconcentreerd zijn op 1 object (3.2).

De ononderbroken stroom (van denken) gericht op het (voor de meditatie gekozen) object, is contemplatie. (schouwen)

### Samādhi

Sam-ādhi: terug één met de basis of de oorsprong.

- Sam = samen, verzamelen, samen met, één met
- ādhi: basis of oorsprong

Wat is je oorsprong: Ātman, Puruṣa, Brahman. Samādhi = terug opnieuw in je natuurlijke toestand, al de rest zijn alternatieve toestanden van bewustzijn (niet omgekeerd).

- Wanneer de meditatie zich zodanig verdiept dat de drie aspecten: waarnemer, het waarnemen en het waargenomene samenvallen tot één ervaring dan wordt dit samādhi genoemd. Het is of er niet langer een waarnemer of een waarneming is, maar enkel nog een onderwerp. Patañjali III, 3: 'Wanneer er alleen maar bewustzijn is van het object der meditatie en niet van zichzelf (namelijk het denken) is dit Samādhi.'

Absorptie (Samādhi) betekent dat bewustzijn van het object vanuit leegte ervaren wordt en er dus niet langer bewustzijn is van zichzelf (de geest). Het object wordt dan gezien in de werkelijke vorm (3.3). Samen vormen deze drie (Dharana, Dhyāna en Samādhi) Saṃyama (letterlijk: gezamenlijke dood) (3.4).

Saṃyama wordt gebruikt in stadia (bepaald door het object) (3.6). Saṃyama is een innerlijk proces in vergelijking tot wat voorafgaat (Yama, Niyama, Āsana, Prāṇa Āyāma) (3.7). Wanneer Saṃyama wordt bereikt, bereikt de yogi de hemel waar het licht van het Hogere Bewustzijn schijnt (3.5).

### Welke kwaliteiten zijn er nodig om Samādhi (éénheidsbeleving) te bereiken?

**SAMĀDHI** De essentiële fundamentele aard van Samādhi beschreven in 4 woorden

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Śraddhā</i><br><i>geloof en</i><br><i>vertrouwen</i>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Stevig geloof en vertrouwen in de Waarheid en de <i>weg</i> ernaartoe verlicht door Buddhi, die volharding mogelijk maakt</li><li>- Stevig geloof en vertrouwen dat de Waarheid die we binnen ons zoeken er écht is</li><li>- Stevig geloof en vertrouwen in doelstelling, in zichzelf en in de methode</li></ul> |
| <i>Vīrya</i><br><i>vastberaden</i><br><i>moedige</i><br><i>wilskracht</i> | doorbijten standvastigheid = ik hou vol<br>ontembare energie, vastberadenheid, moed om de obstakels uit de weg te ruimen                                                                                                                                                                                                                                  |
| <i>Smṛti</i><br><i>goed geheugen</i>                                      | Een geheugen dat niet de feiten, maar wel de lessen onthoudt van onze ervaring<br>een geheugen afgestemd is op de essentie en deze niet uit het oog verliest                                                                                                                                                                                              |
| <i>Samādhi Prajñā</i><br><i>hoge graad van</i><br><i>intelligentie</i>    | De staat van Samādhi of verlichting is voorafgegaan door Samādhi Prajñā<br>Hoge graad van intelligentie, gericht op de Werkelijkheid, de buitenwereld vergetend                                                                                                                                                                                           |

## De weg naar de Essentie en de wereld der verschijnselen

Twee verschillende wegen...gaan ongetwijfeld samen hand in hand ...

Yoga is een weg naar verlangen van eenwording.

Bevrijding met de innerlijke wereld en leidt naar geweldloos en liefdevol communiceren in de wereld der verschijnselen (WderV).

Ik besef dat mijn hele levensreis uiteindelijk bestaat uit de stap die ik op dit moment zet. Laat deze stap op de eerste plaats komen, en mijn bestemming op de tweede. Een bewust en onblusbaar verlangen (kāma) naar zelfrealisatie is de voornaamste voorwaarde.

## Tot slot

Dit eindwerk is tot stand gekomen met mijn inzichten, op mijn manier, hoe ik het gehoord heb, hoe ik het begrepen heb, hoe ik de opleiding beleef...verbanden kanaliseren ...de stroom volgen ...

Ik beperk de visie in mijn leven niet tot het 'worden van een goede mens'. Dit zou een rem zijn in mijn leven en op mijn evolutie... Niet twijfelen aan de mogelijkheden ...Werken zonder gehechtheid.

De discipline van de Yoga om de Waarheid te ontdekken die binnen in ons verborgen ligt is een kwestie van lange duur, zoveel levens als er nodig zijn.

Het serieus nastreven van het yoga ideaal is ongetwijfeld een moeilijke opgave en kan niet louter als een hobby worden aangenomen, of gebruikt om te kunnen ontvluchten aan de stress en spanningen van het gewone leven.

Niemand kent in het begin zijn mogelijkheden en hij kan ook niet weten hoeveel tijd het vergt. Het nastreven hiervan met geheel zijn hart en uitsluitend op dit enen gericht.

Er het beste van hopen en op het ergste voorbereid zijn.

Wees in yoga  
    éénheid  
Wees in nāda  
klank/vibratie/energie  
Wees in bhakti  
liefde/mededogen/verdraagzaamheid  
Wees in tantra  
bewustzijn/gevoel  
Wees één geheel.

En in die totaliteit tracht je antwoord te krijgen op de vragen:

    "Wie ben ik"

    "Wat is het doel van het leven"

    "Wat gebeurt er met mij na dit leven"

Door meditatie zal het antwoord op deze vragen meer en meer doorkomen.

De antwoorden komen vanuit de leegte, de stilte, vanuit je innerlijke "Zelf".

En stilaan word je vrij. Dan leef je “in” de wereld, maar ben je niet “van” de wereld. Dan “heb” je een lichaam maar je “bent” het lichaam niet. Het is het voertuig in dit leven dat je mag gebruiken om je ware identiteit te herkennen. Deze toestand noemen we

“Sat-Cit-Ānanda”.

Bestaan, bewustzijn, Goddelijke of Ultieme gelukzaligheid.

Wees niet gehecht, wees vrij, wees hier-en-nu, je kunt nergens anders zijn. Dit is de enige wereld waarin we het moeten waarmaken, een andere is er niet. Groei, groei steeds verder, groei in deze wereld, je bent de wereld, je bent kosmisch, onbegrensd. Groei in liefde, groei in begrip, groei in mededogen, groei in verdraagzaamheid, groei vanuit het hart. Blijf in het “hier-en-nu” en ga voort op het pad, ga voort met een diepe lach in het hart.

[De Bhagavad Gītā zegt:](#)

*“Het volstaat niet de schriften van buiten te leren,  
te bestuderen, te bediscussiëren.  
Je moet ze ervaren om ze te begrijpen, om ze te integreren”*

*‘Voor een verlichte Brahmaan zijn alle Veda’s van evenveel nut  
als een waterbak voor een terrein dat overstroomd is ‘  
(II.46)*

*“Onder duizenden mensen is er ternauwernood één,  
die streeft naar Volmaaktheid,  
en onder duizenden éérzuchtigen  
is er ternauwernood één,  
die Mij in Wezen kent ...”  
(Hoofdstuk 7 vers 3)*

Het Onderricht geeft je de beste methodes om de inertie van het intellect en het hart, die geblokkeerd zijn door de duisternis en de kou, te overwinnen. Bezit altijd het verlangen om iets toe te voegen aan je bestaan, iets dat meer lichtend, warmer is.

Boeken zijn een beschrijving van de Werkelijkheid en de weg ernaartoe, maar als zodanig de Werkelijkheid zelf niet!

Boeken zijn wel belangrijk, maar wat nog belangrijker is, is mijn eigen boek, mijn eigen verhaal te leren lezen...Dat is de kunst van het leren van je Leven. Dat boek vertelt me het verhaal van de mens en laat zich lezen in mijn relaties, in mijn reacties, in mijn begrippen, mijn waardesysteem ☺

### Creëer je eigen ervaring!

Het ganse Universum is energetisch onderbouwd. Alles trilt! Ook je eigen lichaam trilt. Dus: heb controle over het denken, breng rust in het bewustzijn, gemoedsrust! Positieve trillingen worden dan gecreëerd = helende geordende kracht. Het geeft de diepste ontspanning.

### Oefen met geduld!

Wees je gewaar van je onbegrensde natuur. Wees je gewaar van je grenzeloze verantwoordelijkheid. Stop de innerlijke discussies. Een praktisch begin kan zijn: eet als je eet (praat niet). Reageer alleen op het voedsel dat je eet, de lucht die je inademt, het water dat je drinkt... En wees je bewust van de stilte...in de stilte zit het antwoord op het "waarom".

De stilte herbergt kracht energie trilling vibratie. In stilte is de klank is Nāda.

### Ga ten rade bij jezelf.

Wat is er nu belangrijk voor jou?

Ademhalingsoefeningen - Prāṇāyāma - Āsana - meditatie - stilzitten - niets doen - wandelen? Het is voor iedereen verschillend.

Ervaar zelf - ervaar jezelf - ervaar Het Zelf.

Iedereen is anders. Het eigen ervaren is zeer belangrijk nu!

En wees je bewust van je onbegrensde natuur!

Het ganse Universum is energetisch onderbouwd. Alles trilt!

Ook je eigen lichaam trilt....

### Yoga is een levensstijl waarin je zich aangetrokken voelt of niet

Een spirituele levensstijl, niet zozeer een materialistische levensstijl. Je draait wel mee in deze wereld, maar op een yogische manier. Yoga brengt je uiteindelijk op alle vlakken in de juiste richting. Bij een correcte levensstijl zal yoga je meer en meer naar een gelukzalige levenswijsheden leiden. Een levensstijl die je een innerlijk gevoel van 'gelukzaligheid' schenkt, van rust, van ontspannen door het leven te gaan.

Waarop je telkens kan terugvallen na een moment van neerslachtigheid.

En dit is een waarheid als een koe.

Yoga is uiteindelijk het ontwikkelen van het 'innerlijk gevoel', of het 'bewustzijn'.

Ik ben mij bewust, of ik voel.

### Loslaten is nodig om zich te verbinden met het nieuwe

Eigenlijk gaat het er niet over dat wat er is te begrijpen, of op te lossen, of proberen recht te zetten, of het uit te vlakken, maar over het kunnen aanvaarden wat er is, juist zoals het is, want dat is de Wil van het Leven of van God of van ... en daar kunnen we alleen maar voor buigen deze wet kan door ons bewustzijn nog niet goed bevat worden, omdat ons verstand er ons steeds uit sleurt en ons naar het verleden of de toekomst wil trekken.

### Je lichaam voelen

Dit wil zeggen dat je nieuw leven in je lichaam brengt. De adem daarin voelen bewegen, hoe ademt mijn lichaam. Spanningen voelen in het lichaam, iets dat je voelt kan je ook loslaten. Als je spanningen voelt dan kan je zeker zijn dat je lichaam

niet juist ademt. Je lichaam ademt dus, je bent niet zelf bezig -in-en-uit-te-ademen-. Dit is een natuurlijk proces zoals je hart klopt, zo ademt het lichaam. Is dus onze 'natuurlijke ademhaling', die ademhaling die er altijd is, ook terwijl je slaapt, ademt het lichaam.

Een paar quotes waaruit ik kracht put

Osho in het boek van Zijn

*'En als ik ermee ophoud om te proberen gelukkig te zijn of zo,  
als ik ophoud met zoeken,  
als het me niet meer kan schelen waar ik naartoe ga of wat ik zal krijgen,  
lijkt het wel of ik al aangekomen ben op een vreemde plek;  
ik ben in het hier en NU...'*

Een langzame en moeilijke tocht in het domein van de Tijd terwijl hij aldoor in het Eeuwige leefde.

Tich Nhat Than

Vergelijkt de mensen '

*'Mensen zijn zoals kippen die voor een graankorrel vechten  
en een uur later geslacht worden ...'*

Wat mij betreft kan het niet duidelijker...het leven is maar een zucht ...

Mahātma Gandhi.

*'Wees zelf de verandering die je in de wereld wilt zien... '*

Als je handelt vanuit eigen morele waarden, dan zullen mensen vertrouwen in je krijgen en kun je gezamenlijk de wereld verbeteren.

Dalai lama

*'Whether one believes in a religion or not,  
whether one believes in rebirth or not,  
there isn't anyone who doesn't appreciate  
kindness and compassion'*

Onbekende

*'Let your smile change the world,  
never let the world change your smile... 😊 '*



*Ik lachte gisteren  
Ik lach vandaag  
en ik zal ook morgen lachen*



*Want het leven is veel te kort  
om ongelukkig te zijn  
over dingen die het niet waard zijn*

Gelukkig zijn is geen kwestie van lot,  
het is een kwestie van keuzes.  
Durf gelukkig te zijn!

A stylized orange line drawing of a person sitting in a meditative pose (Padmasana). The person's hands are in the Anjali Mudra (prayer position) with palms together in front of the chest. The drawing is minimalist, focusing on the outline of the body and limbs.

**OM** bevrijdt je van trots  
**MA** bevrijdt je van jaloezie en genotzucht  
**NI** bevrijdt je van passie en verlangens  
**PAD** bevrijdt je van domheid en vooroordelen  
**ME** bevrijdt je van bezitsdrang  
**HUM** bevrijdt je agressie en haat