

SATNAM

In dankbaarheid op zoek naar Waarheid



Ilse De Knibber

Tom De Ridder

Eindwerk Yoga-Academie

Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw

Academiejaren 2019-2024

Dankwoord

Oprechte dank voor

onze opleiding aan de Yoga-Academie van de Yogaschool SHRI YOGESHWARANANDA YOGA MAHAVIDYALAYA v.z.w. in Mechelen, speciale dank in het bijzonder aan stichter Atma Muni en aan alle lesgevers: Dharma Muni, wijlen Suman, Véronique, Sally, Liesbeth, Maya en Cetana van Yogaschool SHRI YOGESHWARANANDA YOGA MAHAVIDYALAYA v.z.w. Lesgevers Gratia, Nadine, Anne verbonden aan ATMA VIDYA BHAVANA - YOGA NIKETAN BELGIUM – v.z.w.

Dank aan de Waarheid

Dank aan de Liefde

Dank aan het Leven

Om
Sat Chit Ananda Parabrahma
Purushottama Paramatama
Sri Bhagavati Sametha
Sri Bhagavate Namaha*

* Betekenis en vertaling, zie bijlage 1

BESTUUR JE EIGEN LEVEN

Soms gaan we door een moeilijke periode in ons leven.

'Een crisis' noemen we dat.

We hebben dan een gevoel van doelloosheid.

We zwalpen rond zonder richting.

We zijn de weg kwijt.

We zijn onze oorspronkelijke missie vergeten.

We stellen ons dan fundamentele vragen.

Waarom ben ik hier ?

Met welk doel ?

Dit leven is als een voertuig.

Dit voertuig kan ons brengen waar we maar willen.

Maar we zwerven doelloos rond.

Het zijn onze gedachten die onze richting bepalen, niet wijzelf.

We zitten niet op de stoel van de bestuurder.

De chauffeur is afwezig.

Zijn stoel is leeg.

Eender wie kan plaatsnemen op de stoel van de bestuurder.

Welke gedachte er ook komt, ze kan ons leven richting geven.

En wij zitten op de passagiersplaats naast de chauffeur.

Als passagier hoeven we geen enkele inspanning te leveren.

We kunnen een dutje doen tijdens de rit.

Maar het resultaat is dat we in de verkeerde richting reizen en

op een plek eindigen waar we niet willen zijn.

Als je op je bestemming wil raken, bestuur dan zelf het voertuig van
je leven.

Zit op de juiste stoel.

Wees geen passagier.

Slaap je leven niet weg.

Ontwaak!

En geef je leven zelf richting.

De sleutel hiervoor is mindfulness*.

Met mindfulness ben je alert, wakker.

Je bent geen slapende passagier meer.

Je zit op de juiste plek.

Je bent niet langer afwezig.

Je staat aan het roer van je eigen leven.

-Upul Gamage-
(vertaling Paul Van hooydonck)

* Suman gaf aan dat in plaats van "mindfulness" te zeggen, eerder de term "awareness" te gebruiken.

NAMASTE

Namaste en Namaskar

Namaste en **namaskar** zijn respectvolle traditionele Indiase begroetingen, die een eerbetoon in dankbaarheid zijn aan de ziel van de mens die voor jou staat.

Namaskar was het eerste Sanskrietwoord dat we in de yogaschool Niketan te Mechelen hoorden bij wijze van begroeting op onze eerste yogales. Terwijl men deze groet uitspreekt, buigt men het hoofd lichtjes naar voor, terwijl men de handpalmen in pranaam tegen elkaar voor de borst brengt. Dit gebaar is de *Anjali Mudra* oftewel handen in pranaam voor de borst.

Namaskar is formeler en spiritueel krachtiger dan namaste, maar in se hebben ze dezelfde betekenis. Namaskar komt van het Sanskrietwoord **Namaskara**. **Surya Namaskara** is de groet aan de zon.

Namaste en **namaskar** (namah = “groet, buiging”, -te= “voor jou”/ -kar = van het werkwoord “kri, “doen”) betekenen zoveel als *‘het licht in mij groet het licht in jou’ of ‘mijn ziel groet jouw ziel’ of ook ‘ik buig voor het Goddelijke in jou’*. Dit zijn één voor één prachtige omschrijvingen van deze twee begrippen.

**The beauty you see in me, is a reflection of you.
– RUMI –**

Wat deze omschrijvingen van deze begroetingswijze (of bij afscheid nemen gaat ook) gemeen hebben, is dat ze een element van erkenning in zich dragen, een erkenning van de mooie en spirituele essentie die we allemaal diep in ons hebben. Ze geven blijk van **het écht zien van een ander**, het stilstaan bij de diepere bewustzijnslagen (kosha's) van de mens die je groet, dat je in de ander meer ziet en verder kijkt dan alleen de fysieke buitenkant. We zien een lichtwezen voor ons staan. En tegelijkertijd erken je dat je zelf dit licht ook in jou draagt. We stemmen ons daarmee af op dezelfde spirituele golflengte als de ander. Universeel gezien is namaste/namaskar een vreedzame boodschap die je het universum instuurt, met daarbij de hoop op een fijn antwoord terug.

In kundalini yoga gebruikt men **Satnam** als begroeting. Hierin zit het (werk)woord “Sat” wat “zijn” of ook “waarheid” betekent. Zo belanden we ook bij **Satya**^{*}, wat één van 5 Yama's is uit de Yoga Sutra's van Patanjali. Hier komen we later op terug.

^{*}Vanuit de woordstam “sat” kunnen we ineens veel meer woorden gaan vormen! Dat is zo zalig aan het Sanskriet, dat je één bepaald stamwoord kent, en je kent er plots een heleboel meer! Ook de Slavische talen zijn op deze manier gestructureerd, vandaar dat o.a. deze talen “rijke talen” genoemd worden, wat erop ook op neer komt dat ze op een hogere trillingsfrequentie zitten dan pakweg de Germaanse talen, die niet op die manier 'werken'.

Dan is er **Satyakama**, *waarheidslievend* zijn, en **Satyagraha**, *waarheidszoeker* (“graha” is Sanskriet voor “grijpen”, de zoekende mens die de waarheid, en liefst niet alleen de relatieve waarheid, maar ook de absolute waarheid, de Waarheid met een grote W zoekt. In het Latijn betekent “quaerere” zowel “zoeken” als “vragen”, vandaar ook de uitdrukking “op queeste gaan”, de spirituele zoektocht van Perceval (wat de Nar is in de Tarot, en die in zijn zoektocht de 21 kaarten van de Grote Arcana doorloopt) naar de Heilige Graal. Door (zich) vragen te stellen, gaat men proberen antwoorden te “zoeken”, om zo “grip” te krijgen op, enerzijds de relatieve werkelijkheid, of de werkelijkheid die we waarnemen met onze zintuigen ofte “de wereld der verschijnselen”, anderzijds gaat men door die weg te gaan, proberen de absolute Werkelijkheid met een grote W te benaderen, wat uiteraard een niet-alledaagse, want diepere zoektocht inhoudt, die diepere introspectie en ook inspanning vergt van de spirituele mens (wat hij in essentie is), kortom een queeste naar spiritualiteit, die zich op een bepaald moment in de loop van een mensenleven kan aandienen.



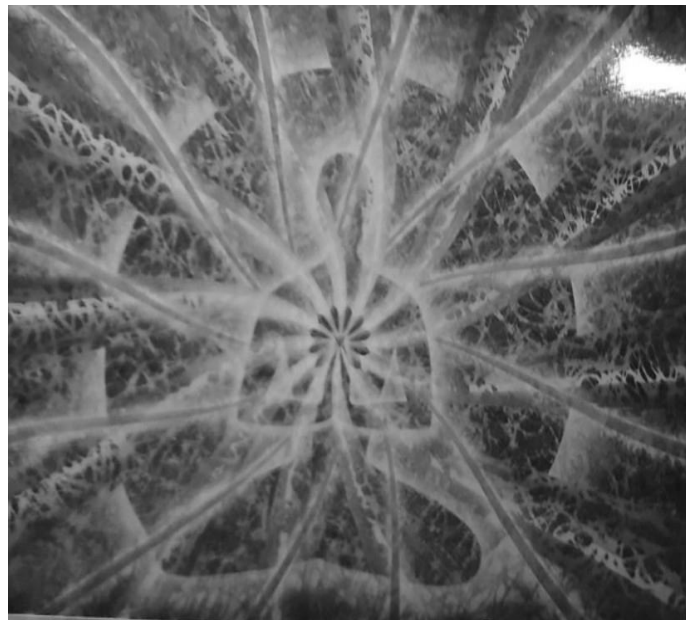
In het licht van bovenstaande, met tersluiks een guitige knipoog naar Paul Van Ostaijen's gedicht “Marc groet 's morgens de dingen”, willen wij, Tom en ik, bij de aanvang van dit schrijven, **in alle eerbied en dankbaarheid**, in stilte gaan zitten in *Yoga Mudra in Sukhasana*, het prachtige “Zegel van Yoga”, nederig en vol mededogen en compassie buigen, en via de fijnsnarige, diepgevoelige hartsfrequentie deze boodschap liefdevol aan elkaar **NAMASTE** “zeggen”, of veeleer stilzwijgend zenden, overbrengen, “transmitting” in het Engels.

NAMASTE

*Ik eer de ruimte in jou
waar het hele universum
vertoeft*

*Ik eer de plaats
van licht, liefde, waarheid,
vrede en wijsheid
in jou*

*Ik eer de plek in jou
waar, wanneer jij daar bent
en ik ook daar ben,
we enkel nog één zijn.*



INLEIDING

Even terugblikken

In 2020, het eerste jaar Yoga-Academie had ik (Tom) de lezingen en het eindwerk als een totaalconcept bedacht, vandaar de op het eerste zicht eigenaardige titel van mijn eerste lezing, de Griekse letter omega Ω , het symbool van de eenheid van Ohm, weerstand. Genoemd naar de wetenschapper Georg Ohm.

De allereerste lezing met titel " Ω " is er gekomen, Ω II en Ω III door de omstandigheden van de laatste jaren niet. Bleek de weerstand soms té groot?

Tevens is Ω een bekend horlogemerk. Tikt weerstand weg na verloop van tijd? In de volksmond: "verdriet slijt met de tijd". Is dit misschien de boodschap dat het merk de drager/eigenaar wil meegeven? Ik bezit zelf geen Omega-horloge, maar heb wel genoeg weerstand in de schuif liggen.

Ilse's lezingen bevatten ook een logica, eerdere titels zoals "op de schommel en "op de brommer", misschien zou haar nieuwe titel wel "op de raket" gaan heten? Zolang het maar wiebelt en er beweging in zit, zit het goed.

Inderdaad, dat klopt. Mijn (Ilse) ijsbrekerslezing in het eerste jaar van de Yoga-academie eindigde met een citaat, dat erop neerkwam dat je niet moet proberen iemand anders te worden, dat dat niet het doel is van je persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Veel meer heeft het te maken met aanvaarden en houden van jezelf, onder het motto: "het is wat het is", en "alles is goed zoals het nu op dit moment is". Toen begon ik me daar al meer bewuster van te worden, dat was al een eerste grote stap. Nu ben ik (Ilse) zover dat ik tegen mezelf kan zeggen: "Stop met piekeren, want dat leidt nergens toe, het lost niks op en is uiteindelijk verloren tijd". Een psychotherapeut, Wilfried Van Craen, zei eens: "Piekeren is zoals schommelen: je gaat heen en weer, maar niet vooruit". Ik hou nu wel enorm van schommelen (cfr. Ijsbrekerslezing), maar niet meer van piekeren, want "piekeren is krabben in je geest", en "van krabben krijg je vaak nog meer jeuk" (W. Van Craen). Ik kijk nu in de spiegel en zeg tegen mezelf: "Wees blij en dankbaar vandaag voor de nieuwe dag, alles is goed zoals het is, we komen niets te kort, we hebben elkaar en ik ben blij met mijn job, baas en collega's. Het wordt een goeie dag vandaag."

Waar begon ons yogapad?

Voor Ilse was de link met yoga duidelijk via de Indiase periode van The Beatles waarvan zij toch wel een fan is. Ze is tijdens haar jeugd jaren weliswaar eens gaan proeven van yoga, maar bij gebrek aan een matje (en motivatie?) en zonder enige verdere toelichting te hebben gekregen in die les, is ze toen afgehaakt.

Ik (Tom) ben zelfs reeds in het secundair onderwijs – zij het dan totaal onbewust – met yoga in contact gekomen, of toch wat achteraf enige vorm van meditatie bleek te zijn, via Herman Van Caekenberghe, beter gekend onder zijn artiestennaam “Herman Elegast”. Hij was leekracht Plastische Opvoeding en Talen, gekend voor zijn zeer specifieke manier van kennisoverdracht. Ik mocht hem wel. Tijdens de P.O.-les sloot “De Kak”, zijn bijnaam, de les dikwijls af met liggende meditatie, nadat we eerder los gegaan waren op de tonen van Midnight Oil. Enkele jaren geleden hoorden we 'toevallig' van een campinggast in Malmédy, die in Gijzegem in zijn buurt woont, dat hij “nogal bezig is met de Krishna's”. Dat deed me glimlachen. Daar heb je het; er is altijd wel ergens een link met 'de yoga'.

In september 2017 zijn we met de beginnerscursus yoga gestart bij Yoga Niketan in Mechelen. Daarna hebben we de vervolgcursus en vele satsangs bijgewoond. Wat een weldaad voor lijf en geest. De zoektocht en de zucht naar info en inzichten ging ondertussen verder en de wekelijkse yoga-lessen, die al veel informatie meegegeven hadden, smaakten naar meer. Voor de start met de Yoga-Academie in 2018 waren we nipt te laat, maar dan in september 2019 konden Ilse en ik eindelijk allebei gelijktijdig aansluiten bij de Yoga-Academie.

DE WEG

Motivatie eindwerk

Hoofddoel en voornaamste motivatie om dit eindwerk te kunnen schrijven én voltooien is in eerste instantie uiteraard dit werk en de periode van 5 jaar studie aan de Yoga-Academie bekroond te kunnen zien worden met een diploma. Gaandeweg zou ook blijken dat wij tot de laatste lichte studenten van de Yoga-Academie behoren, en daarmee konden we de mogelijkheid om toch nog een diploma te behalen toch niet zomaar overboord gooien!

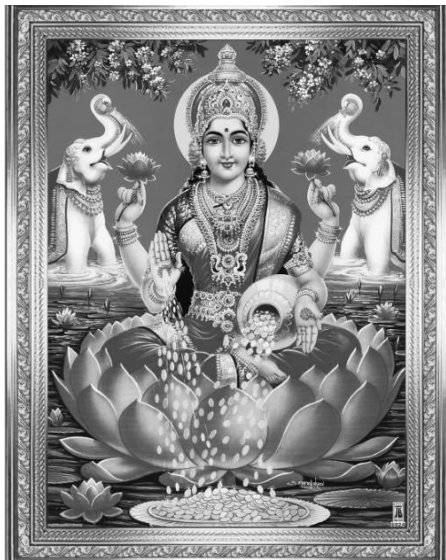
Ook al zijn Tom en ik twee verschillende individuen en gaan we ook elk onze spirituele weg, we zijn natuurlijk ook als koppel (volgend jaar 30 jaar!) dit spiritueel levenspad samen opgegaan, weliswaar op onze eigen manier, maar toch steeds in verbinding met elkaar, en zo overlegend en aftoetsend aan en ervaringen delend met elkaar. Dit maakt het ook zo mooi en we verrijken elkaar daardoor gaandeweg ook met nieuwe inzichten, diepgaande gesprekken en boeiende lectuur, net zoals de kruisbestuiving bij bloemen.

Het lag in het geheel niet in onze bedoeling om een gezamenlijk eindwerk te schrijven. Echter, op aandringen van onze spirituele leermeester Atma Muni om het eindwerk toch zéker tegen het einde van dit schooljaar in te dienen, begon de tijd ineens wel héél erg te dringen...

Medestudenten en lesgevers van de Yoga-Academie en de wekelijkse yogalessen hadden begrip voor onze situatie en hebben ons niettegenstaande volledig gesteund en enorm gemotiveerd, waardoor we het gat in de wolken konden zien, om – op de valreep – dit eindwerk te schrijven en tijdig te finaliseren. Er kwamen suggesties om onze ervaringen samen als koppel te bundelen en daarmee te pogen er een symbiotisch geheel van te maken door onze gedachten, zienswijzen en gevoelens in elkaar te weven. Vanaf dat moment voelde het aan alsof al onze aardse en hemelse Engelen samenspanden. We werden innerlijk lètterlijk ineens op een hoger plan getild, alsof we vleugels kregen!

Het beeld van Shiva en Shakti kwam bij ons op, het Tantrische godenpaar dat de dans van het leven doet en de tegengestelde energieën samenbrengt; wij zijn tenslotte steeds samen naar de yogalessen van de Yoga-Academie gekomen en zaten plots ook op een roetsjbaan van emoties en ervaringen in de afgelopen periode, dus waarom inderdaad niet met vereende krachten aan de slag gaan?

Shiva en Shakti, de mannelijke resp. vrouwelijke energie, zon en maan, ...
In ons geval is dat dan Shiva en Lakshmi (die tenslotte ook een manifestatie van Shakti is), want dat zijn de yoganamen die we vorig jaar tijdens de Nada Yoga-retraite van Sakshin, onze leermeester daar, mochten ontvangen (met bindu aangebracht op ons derde oog met kostbaar heilig poeder, meegebracht uit India).



Zoende hebben we alles op alles gezet om er samen iets van te maken. We zijn nu toch wel blij en ook wel wat fier dat we er in geslaagd zijn om onze “memoires” over ons levenspad met yoga en het reflecteren daarop, op papier te hebben kunnen zetten.

Eindwerk als nieuw levensbegin?

In de voorbije jaren is ons duidelijk geworden dat datgene wat al van langer voordien als een zaadje in de grond in ons zat op één of andere manier nog niet was kunnen ontkiemen, en dat is het zoeken naar de waarheid, met grote en kleine “w”. Vermoedelijk is dat – misschien grotendeels nog onbewust – de belangrijkste reden waarom wij met yoga begonnen zijn. Al van jongsaf aan hadden wij de indruk “anders” te zijn dan “de anderen”. Small talk zoals praatjes over het weer of “weet ge het nieuws al van Frans en Jef?”, is niet zo aan ons besteed. Maar naar wat waren we dan juist op zoek? Ondertussen is er zo één en ander bij ons duidelijk geworden en op zijn plaats gevallen. Er zijn dingen met ons gebeurd - bij elk als individu, elk als mens, maar ook als koppel – dingen die niet zo positief en niet zo mooi waren, ja zelfs rot te noemen waren, en die dat vaak nog zijn of toch nog vaak opnieuw getriggerd worden.

Desalniettemin heeft de afgelopen tijd tegelijk op onze weg ook veel mooie en positieve dingen gebracht, in het bijzonder door het ontdekken dat er veel mensen waren die op dezelfde golflengte als wij zaten. De vele fijne ontmoetingen die we hadden met deze gelijkgestemden, deed ons telkens weer zo enorm veel deugd. We beseffen heel goed dat we deze mensen vóór 2020 nooit in die mate, in die hoeveelheid en in die snelheid hadden kunnen treffen, en met wie we zo heel snel, heel veel informatie en (gedeelde) ervaringen, zonder (zelf)censuur, konden uitwisselen. We stonden zelfs mee aan de wieg van een beweging in Denderhoutem, met de heel toepasselijke naam “de Wereld van Magie”, waar we magische tijden beleefden, en nog beleven tot op de dag van vandaag.

Anderen beschouwen dit eindwerk misschien als “het einde van een werk”, of misschien het afsluiten van een periode of fase in hun leven. Naar ons aanvoelen is het veeleer als een “beginwerk”, de start van een nieuw begin of een doorstart te beschouwen, waarbij we ons nu liever op het nieuwe en positieve willen focussen. Er is nog zoveel mee te maken, te ondervinden, te onderzoeken, te lezen, te *be-leven*, zodat dit werk zeker niet als een eindpunt gezien kan worden. Is dat niet zoals in yoga? Telkens opnieuw beginnen, altijd met een beginnersblik observeren.

Synchroniciteit

Is het “toeval” (iets wat je “toevalt”) te noemen dat het schrijfproces van ons beiden zich nu op deze manier ontwikkeld heeft en uitgemond is in een gezamenlijk werkstuk? We geloven van niet, want “toeval bestaat niet”! Het zijn synchroniciteiten die zich voordoen. Deze zijn geen puur toeval, eerder tekens dat we ons op de juiste weg bevinden en dat het universum met ons meewerkt. En die waren er ook!

Zo is het zeker geen toeval te noemen, dat ik (Ilse) in 2019 als vanzelf in een nieuwe job was gerold, waarvan ik op het moment voelde dat ik er naartoe geleid werd door een onzichtbare hand. De stabiliteit van deze job zou de nodige rust en een inkomen verschaffen, waarop we in de gegeven omstandigheden konden terugvallen, wat uiteraard een (financiële) geruststelling was.

Vraag aan het universum

Vraag aan de Tarot: "Is het opportuun om vooralsnog aan het eindwerk te beginnen?"

En of het goeie kaarten waren! De Kosmos gaf alvast het startsein én zijn goedkeuring!

"Efficiënt en discreet wordt de waarheid compleet, want al is het mysterie nog zo groot, de tarot legt de waarheid bloot."

(naar het motto van het detectivebureau "Merlina" in de gelijknamige TV-serie).

Wat de kaarten openbaarden:

The Chariot: de zegewagen, Arjuna. Tegenstellingen, verlies of winst, met gelijkmoedigheid vooruit. Maar ook de strijdswagen cfr. de strijd van Arjuna, die staat voor de denker en strijder in ons die naar Waarheid streeft. Hij zit verwickeld in een conflict: ofwel dezelfde gedachte- en gedragspatronen herhalen met dezelfde onwetendheid omtrent de Waarheid, ofwel groeien tot Weten; Verlichting. Dat is het doel dat Arjuna moet bereiken. Hij staat symbool voor de spirituele zoekende mens, die zich meer en meer door het goddelijke laat leiden. Dat is komen van manas tot buddhi = het pad naar Verlichting, de Zege, zou je kunnen zeggen.

Succes dat volgt na vele zware inspanningen. Wel duidelijk uw doel bepalen en daar dan vastberaden, met positiviteit op afstappen en dan gaan alle deuren voor je open. Zoals Arjuna die de hulp van Krishna krijgt als wagenmenner en geliefde leraar. De Heer die Arjuna mede begeleidt van het duister naar het licht. De oorspronkelijke betekenis van het woord gu (duisternis/ onwetendheid) ru (vernietiger).

The Death: de dood, is geen einde, maar een nieuw begin, de zeis maakt tabula rasa en verplicht je te kijken naar wat onder en in je zit. Is Pierke de Dood, misschien Shiva de Vernietiger?

Duidelijk dat dit wijst op het afscheid van een bepaalde periode in je leven. Het is tijd om je tot de essentie te beperken en je niet te verliezen in details.

The High Priestess: de hoge priesteres, meditatie (Dhyana) in stilte, zelfstudie, schrijven van een eindwerk, maar ook tonen wat geschreven staat. Deze kaart ligt boven de andere kaarten, overschouwt en ondersteunt het gehele proces. Ahimsa.

Soms is het beter je onbewuste het werk te laten doen...via dromen of een plotselinge onverklaarbare gebeurtenis. Het enige wat je moet doen is je open stellen en alles laten gebeuren.

Judgment: oordeel/gezond verstand. Aankondiging met blazoengeschal van een nieuwe tijd, een nieuwe cyclus, een transformatie). Er hangt muziek in de lucht (mantra) en samen in een kring zingen/mediteren, de handen in pranam.

Deze kaart vraagt om verandering. Dit stimuleert je om nu eindelijk eens definitief af te rekenen met de pijnen en pijnnetjes uit je verleden, zonder daarbij overhaast te werk te gaan.

Wheel of Fortune: het rad van fortuin. Het wiel van Karma? De ene draait naar boven, de andere draait naar beneden, de Sphinx overschouwt en hanteert het zwaard (lot/bestemming?).

Dit brengt af en toe kansen en mogelijkheden die je kan nemen of voorbij laten gaan. Aan jou de keuze...Het confronteert ook met dingen uit je verleden. Thema oorzaak gevolg...Wie mooie kansen voorbij laat gaan krijgt daar later waarschijnlijk spijt van.



Bijzondere periode

Memoires van Tom:

We deden in het begin van deze “pandemie” aanvankelijk zonder er echt bij stil te staan, mee met de opgelegde maatregelen. Wij zijn tot op heden nooit zwaar of langdurig ziek geweest. Als er al eens kuchje of een snotneus opdook, kregen we dit wel opgelost met rust, voldoende slaap en huis-tuin-keukenmiddeltjes. Meer en meer voelden we wel een vage dreiging via onheilspellende nieuwsberichten en meer en meer “in ons ogen” onlogische absurde maatregelen, bv. dat je moest blijven wandelen en nergens op een bank mocht zitten. Tegelijk ondervonden we in onze directe omgeving niet echt iets bedreigends, in onze omgeving kregen mensen wel iets wat op een griep leek, een verkoudheid, maar geen sterfgevallen.

Wij genoten van het mooie weer, de welgekomen rust en stilte in het dagelijkse leven. De door de werkgever opgelegde werkloosheidsdagen en extra vrije tijd werden benut om een vaarbewijs te behalen. Het lukte ons onverwacht toch om in de zomer van 2020 met vrienden in Griekenland te gaan zeilen, en zelfs het geplande verlof in Oostenrijk kon zonder al te veel poespas doorgaan.

We ontvingen ondertussen meer en meer mails met informatie uit alle windstreken. Deze berichtgeving werd intensiever en intensiever, er werd vroeger al wel eens iets in de pers bericht over een griepperiode, maar dit was niet elk halfuur op de radio te horen. De ene dag was het zus, de andere dag werd het zo en een uur later was de vorige info al achterhaald. De maatregelen werden steeds repressiever. We begonnen ons vragen te stellen zoals: “Wat is een pandemie?” Het zou in elk geval erger moeten zijn dan een epidemie, nochtans bij ons op straat lagen er geen stapels lijken.

Ergens klopte er iets in het algemeen niet, dachten we meer en meer. We gingen zelf op zoek naar info. We namen zelf deel aan de grootst mogelijke vredelievende optochten om op te komen voor ieders vrijheid en mensenrechten. Nooit gedacht dat we dit ooit in ons leven zouden doen! Met eigen ogen zagen we wat en hoe het was en hoe het op TV weergegeven, “geframed”, werd. Dit werd zeer eenzijdig, volledig verdraaid weergegeven of te weinig belicht door de media. Zou dit dan voor de rest van de berichtgeving idem dito kunnen zijn? Mettertijd stelden we vast dat wat op TV en in de pers/media kwam, niet overeenkwam met de info die wij vonden.

Voor het eerst in de geschiedenis bepaalden virologen de koers die de politiek te varen had en plots doken verschillende voor ons nieuwe woorden zoals “fake-news”, “desinformatie” en “fact-checker” op. Deze woorden hadden we dus nog nooit eerder gehoord. Maar wat is “fake-news” en “desinformatie” dan? En wie bepaalt wat “fake-news” en “desinformatie” is? Is dit op zich geen contradictio in terminis, want is zgz. desinformatie of fakenews niet ook een bepaalde soort van informatie, die men er evengoed kan bijhalen om zelf te onderzoeken?

Gaandeweg namen we meer en meer afstand van deze media, pers en politiek. We doken nog dieper in de materie en begonnen ons nog meer vragen te stellen.

Wij merkten dat bepaalde wetenschappelijke of klinische studies geannuleerd werden of niet 'gepeerreviewed' werden. Dat wetenschappers, artsen bedreigd, geschorst, verketterd of ontslagen werden of op verdachte wijze om het leven kwamen. Waarom? Als wat zij zeggen of doen uiteindelijk niet zo belangrijk zou zijn, zouden ze toch niet zo behandeld hoeven te worden?

Kon het misschien zijn dat wat in de reguliere pers en media bericht werd, net het omgekeerde van de 'waarheid' was?

Begon dit niet allemaal wat veel te lijken op een welgeoliede oorlogspropagandamachine, waar maar één narratief toegelaten werd? Dit deed ons herinneren aan onze grootouders, die vertelden dat zij ten tijde van WO2, op straffe van, van de Duitsers niet naar de Engelse radio mochten luisteren, terwijl de geallieerden vanuit vliegtuigen pamfletten over de bevolking rondstrooiden.

Het werd grimmiger en vreemde, inconsequente en discriminerende maatregelen werden zonder scrupules uitgebreid, en de technieken: 'verdeel en heers' en 'brood en spelen' steeds intensiever toegepast.. Tot dan toe zeker niet tot de dagelijkse woordenschat behorende woorden, zoals "pro-en anti-v....., c \$ m p l \$ t denker" en slogans zoals "je doet het voor een ander" en "laat u injecteren" werden – als een (dan wel negatieve) 'mantra' – in de media opgevoerd.

Doordat meer en meer mensen zich vragen begonnen te stellen en de situatie ook voor hen onbegrijpelijker werd, kwam er onder de bevolking een kleiner en kleiner wordend draagvlak voor de maatregelen. Zo werd de coronabaremeter abrupt afgeschaft en kwamen er uiteindelijk versoepelingen.

Althans voor een welbepaald deel van de bevolking...de bevolking bleef opgesplitst in wel en niet.

Ik werd in april 2022 door de werkgever verzocht mijn internationale reizen opnieuw op te nemen.

Door het vele opzoekwerk en geconcludeerde bevindingen kon ik de eis van het bedrijf tijdelijk niet inwilligen. Niemand zou zich aansprakelijk stellen bij het oplopen van Long Covid (geen erkende beroepsziekte) of andere mogelijke beschadigingen door meer dan normaal frequent neustesten te ondergaan. Vanuit mijn standpunt was dus sprake van mogelijks gevaar voor eigen gezondheid: acute schade en/of op langere termijn, waarbij er een grote kans bestaat dat de link later niet meer gelegd zou worden.



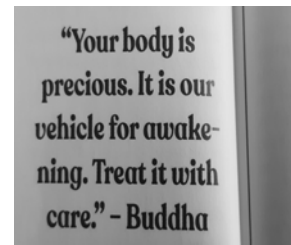
Gevolg: na 25 jaar dienst, (onwettig) ontslag met dringende reden, geen ontslagvergoeding. De RVA schorste mij nog eens 4 maanden er bovenop.

De rechtszaak tegen mijn voormalige werkgever heb ik verloren. De beroepsprocedure werd om een mij nog onduidelijke reden door de advocaat een uur voor termijn geannuleerd, nadien liet hij zich niet meer horen. De kans op beroep en mogelijks een correctie werd mij ontnomen.

In het buitenland zijn ondertussen zeer veel rechtszaken door ontslagen werknemers opgestart, deze werknemers werden veelal in het gelijk gesteld.

De wereld leek wel doorgedraaid. Voor ons leek het erop dat iedereen van het gewone volk slachtoffer geworden is, op gelijk welke manier, aan gelijk welke kant men ook stond.

Wij geloven dat wij gehandeld hebben naar onze “kleine” waarheid, wij voelden ons niet verplicht te geloven of te volgen wat er gezegd wordt, zeker niet als dit gezondheidsrisico's zonder enige aansprakelijkheid inhoudt. Ons recht op lichamelijke integriteit, alsook onze grond-en mensenrechten werden zwaar geschonden.



Het is een dagelijkse oefening, om in het “nu” te leven en ook al ben ik dankbaar voor de kleine en mooie dingen die op onze weg komen, toch stel ik me vragen bij de zoektocht naar werk, ben bezorgd over hoe een (nieuwe) werkgever toekomstig zal reageren, en over wat het nieuwe pandemieverdrag zal inhouden (verplichte medische ingrepen?).

Memoires van Ilse:

Gelukkig heb ik mijn job kunnen behouden. De provisoir geplaatste tuintafel met desktops en laptops erop staat nog altijd in de living. Schijnbaar is er in 4 jaar tijd niet veel veranderd. En toch, naderhand ging er voor mij een hele andere wereld open. Zoals Alice in Wonderland ging ook ik “down the rabbithole”!

Ik had kritische bedenkingen bij de beelden die ik op het nieuws te zien kreeg, de maatregelen vond ik bizar en overdreven, want ook nu was er op straat niks abnormaals te zien, het leven ging zijn gangetje. Het was toch véél te mooi weer om er dieper op in te gaan en dus was het een te plezant jaar, eindelijk rust, eindelijk stilte. Daar genoot ik zo heel erg van. Waar ik zo naar snakke, kwam uit! Bovendien waren we veel thuis, veel samen en werkten we van thuis. Voor mij was dat het gedroomde leven. Nee, dit was écht! Ik vroeg me vaak af hoe dat kon bestaan, in dit leven! Dus genieten was de boodschap, en verder niet teveel in vraag stellen, leven in het moment, ook al vroeg ik me stiekem toch bepaalde dingen af en vond ik het bv. vreemd dat er tijdens de eerste lockdown verschillende keren een helicopter boven onze hoofden kwam cirkelen...“welke gangster is er nu alweer ontsnapt?! En wielerkoers is het toch ook niet?”.

Dan begon 2021 opeens heel anders. Ik was heel verbaasd over de (snelle) ontwikkelingen die plaatsgrepen en we werden (nog meer) overspoeld door angst en mediaterreur. Nog had ik op dat moment niet door dat het dagelijkse nieuws vergelijkbaar was met de propagandatechnieken uit bv. de jaren dertig in Duitsland. In maart 2021 ben ik door een persoonlijk proces van “bewustworden” gegaan, een soort “ontwaken” heeft plaatsgevonden, een proces waarover ik een hele lange tijd moeilijk of niet kon spreken. Pas bij mijn tweede lezing was ik zover, kwam het eruit. Zelfs tegenwoordig krijg ik het nog regelmatig benauwd bij nog altijd zichtbaar aanwezige preventiemiddelen op veel plaatsen. De toekomst zie ik niet bepaald positief in voor de mensheid.

Het ongelooflijk mooie ook aan deze periode was dat we plots heel veel gelijkgestemde zielen mochten ontmoeten en leren kennen, op al die interessante bijeenkomsten, waanzinnig interessante lezingen, verhelderende podcasts, en de vele hartsverbindende, vrede- en vreugdevolle vrijheidsoptochten in gans Vlaanderen met veel kleur, rode hartjes, treffende slogans en spreuken, muziek, dans. De hoge, positieve trillingen die in dat immense energetisch krachtveld gecreëerd werden... zo speciaal. Dit werd in de media niet getoond, het werd ontkend of éénzijdig met louter door henzelf geënceneerd geweld in beeld gebracht. Ik had deze bijeenkomsten niet willen missen, het deed zo'n deugd, te zien dat we met zovelen waren, zoals in Januari 2022. Tom had mooie pentekeningetjes gemaakt en uitgedeeld. Op de achterkant stond: "Je staat niet alleen".

We blikken terug op een sterk rajasische periode (veel tumult, chaos) zowel in de wereld op macroniveau, waar rajas (achter de schermen) nog steeds voortduurt, als op persoonlijk vlak, op microniveau. Zeker de periode net na het ontslag en de hele periode van de rechtszaak was rajas. Daarna werd rajas meer afgewisseld met kortere of langere vlagen van tamas (traagheid, onverschilligheid). Bij mij (Tom) uitte rajas zich zowel fysiek als psychologisch: fysiek door maanden veel haarverlies, vermageren, dan weer aankomen. Ook psychologisch vergde de hele aanpassing aan de nieuwe levenssituatie heel wat van mij. Zo ineens abrupt zonder werk en inkomen... Ik zat vaak in mijn hoofd, veel gepieker, getob. Ik kreeg te kampen met emoties zoals weerstand, onbegrip en verdriet om het aangedane onrecht, gevoelens van onmacht en machteloosheid. Ook existentiële angst kwam naar boven (dat is de abhinivesha klesha, zie verder). Het besef zonder werk te vallen en al de consequenties hiervan: het verlies van inkomsten, een deuk in het zelfvertrouwen, faalangst, de onrust omtrent het zoeken naar een nieuwe job. Het gras werd - en daarna nog verschillende keren zelfs - onder mijn voeten weggemaaid. Hoe moest het nu verder?

Daar zat ik in zak en as, zoals Arjuna in de Bhagavad Gita, net voor de strijd, inéénzakt, klaar om het op te geven (B.G, hoofdstuk I, verzen 28-29):

Mijn ledematen weigeren dienst en mijn mond is droog, mijn lichaam beeft en mijn haar staat overeind.

De boog Gandiva glipt uit mijn hand en mijn huid brandt. Ik ben niet in staat overeind te blijven, mijn geest duizelt als het ware.

Na 1,5 jaar door een rollercoaster van emoties te gaan, werd stilaan het proces van loslaten op gang gezet. De job - die toch wel op mijn lijf geschreven was - die uiteindelijk op dit moment 'fysiek' al lang geen deel meer uitmaakte van mijn leven maar waarmee mijn 'ik' zich wel nog steeds bleef identificeren, begon ik stilaan in mijn hoofd vaarwel te zeggen. Loskomen van de job, uit het hoofd gaan, niet in de angst gaan, maar vertrouwen stellen in het feit dat het leven een andere wending uit wil gaan - ook al is het niet volgens jouw plan – en dat het allemaal een reden of bedoeling zal hebben volgens een grootser plan. Heel belangrijk bij dit aanvaardingsproces werd het onthechten: niet gehecht zijn (aparigraha toepassen); het inzicht kwam dat mijn voormalige werk een gouden kooi geweest was. Bovendien – zo kwam ik ook tot besluit - een werkgever die u en uw gezondheid niet wenst te respecteren, verdient het niet om voor te werken.

In deze wereld van dualiteit verloopt alles met ups and downs. En ook: zonder donker ervaar je geen licht, zonder dalen geen pieken. Heel de wereld zit in die dualiteit, maar door weerstand (m.a.w. door je conditionering) versterk je die dualiteit of polarisatie ook als je die aandacht geeft en voedt. Dan is het zaak om het observatiestandpunt van een yogi aan te nemen, afstand te nemen van het gebeurde en de rol van waarnemer van eigen denken, gedachten en emoties aan te nemen.

Door van op afstand onszelf en het gebeurde te gaan observeren, beseffen we dat alles in het leven en de natuur cyclisch is, er is een tijd van komen en gaan, alles vloeit ("panta rhei" zei de Griekse filosoof Heraclitus). Alles is vergankelijk, niets is er om te blijven. En ook: alles is perceptie.

In de Bhagavad Gita zegt Krishna dat je moet proberen sattvisch te worden. Alleen als je sattvisch wordt, kan je een brug slaan naar de transcendentale bewustzijnservaring. Als je sattvisch wordt dan ga je namelijk buddhi ontwikkelen, m.a.w. meer je intuïtie gebruiken en ga je geïnspireerd worden.

Reden te meer om ons op het essentiële in yoga te concentreren, te verinnerlijken, de wereld buiten proberen los te laten, er niet in mee te gaan, en zo meer naar een sattvische levensstijl te evolueren. Want zegt Atma Muni niet: "wees IN de wereld, maar niet VAN de wereld"?

Van buiten naar binnen

Om dit werk te kunnen schrijven, was het, achteraf bekeken, noodzakelijk om ons elk apart even terug te kunnen trekken, in stilte te kunnen gaan zitten, om ons "aan de zinnen te onttrekken" (pratyahara) of "de inhouden van de geest even stil te leggen" zoals Patanjali zegt in de tweede Yoga Sutra: "Yogas citta vrtti nirodhana". Naast het werk en het bijzitten in de wekelijkse yogales zocht Ilse zo veel mogelijk de groene plekjes in de buurt op om te kunnen reflecteren en mediteren. Ilse spoorde mij aan om op "retraite" te gaan. In de buurt (Kapelle-o/d-Bos) vond ik retraite centrum Koningsteen. Voor een yoga-retraite hoef je niet altijd ver weg te gaan of op Ibiza te zijn, toch?



Wat op de website van domein Koningsteen beschreven staat (waar trouwens enkele (originele) werken van Socrates Geens hangen), was zeer herkenbaar en sloot perfect aan bij wat ik op dat moment zocht:

Tijd voor jezelf

Studies hebben aangetoond dat mensen die regelmatig een time-out of rustpauze inbouwen een dieper gevoel van welzijn, tevredenheid en geluk ervaren.

In een maatschappij waarin we worden overspoeld door informatie en een toenemende druk om te presteren, lijkt er nauwelijks meer tijd te zijn om stil te staan bij datgene wat echt belangrijk is. Een

staat van innerlijke rust en kalmte is van levensbelang voor je lichamelijk, emotioneel en mentaal welzijn. Het is de bron van levensvreugde.

Door bewust te vertragen en de dagelijkse prikkels van buitenaf te verminderen, ontstaat er meer innerlijke ruimte en vrijheid om je te verbinden met je eigen gevoel, je intuïtie en datgene wat aandacht van je vraagt. Bewust aanwezig zijn stelt je in staat om werkelijk te zijn wie je bent. Het is wetenschappelijk bewezen dat zelfzorg het herstellend vermogen van je lichaam activeert, waardoor het in een rustgevend en verjongende modus gaat en je immuunsysteem versterkt. Bewust tijd nemen voor jezelf helpt je om je batterijen opnieuw op te laden. Dit leidt tot betere productiviteit, een hoger gevoel van eigenwaarde, zelfvertrouwen en duurzaam levensgeluk.

Rust in je hoofd, hart en leven

Ervaar jij het leven de laatste tijd vaak als te druk? Ben je klaar met al het streven en het moeten en verlang je ernaar om gewoon weer jezelf te mogen zijn? Misschien voel je de behoefte om er even tussenuit te zijn, omdat je weet dat er nu even iets anders nodig is.

Ben je even de weg kwijt of is er chaos in je hoofd en heb je behoefte aan wat helderheid of een nieuw perspectief? Voel je je soms onrustig, mentaal vermoeid - omwille van aanhoudende stress of een burn-out - en ben je snel afgeleid of prikkelbaar? Verlang jij ook naar meer rust in je hoofd, je hart en je leven? Je bent niet alleen.

Het kan ook zijn dat je verlangt naar een nieuwe wending in het leven, naar meer vitaliteit en zingeving. Of ben je op zoek naar een dieper begrip van jezelf, en wil je opnieuw leven in harmonie met wie je werkelijk bent. Soms kunnen we allemaal een beetje verdwaald raken en verlangen naar helderheid in onze gedachten en emoties.

Bij aankomst voelde ik intuïtief aan dat ik juist geland was, op de juiste plek, op het juiste moment. Het is ook wel zo gebleken, het was de enigste week met veel zon en weinig wolken.

Ik vond er tijdens de retraite-dagen wat ik nodig had en al lang naar snakke: in grote mate loskoppelen van de buitenwereld, een welgekomen want noodzakelijk rustmoment in hoofd, hart en leven, letterlijk en figuurlijk terugtrekken. Het had gerust nog wat langer mogen duren hebben dan 5 dagen! Zoals ook mijn omgeving, vrienden en zelfs mijn business-coach achteraf bevestigden, heb ik ondervonden dat het 'iets' met mij gedaan heeft en dat het me zichtbaar deugd gedaan had, ondanks dat vrijuit kunnen spreken hier ook niet evident was. Preken doe ik minder en minder, dat lost in eerste instantie toch niets op, maar ik plant wel hier en daar een zaadje waar ik de kans heb. Zo heb ik deze keer op ahimsawijze, ter plekke wel aan iemand duiding kunnen geven van wat misschien de oorzaak van haar sedert een jaar opgedoken lichamelijke problemen zou kunnen zijn. De persoon in kwestie bleef zich aldoor vragen stellen over de mogelijke oorzaak en was wanhopig zoekende in zowel haar privésfeer als in haar professionele geschiedenis. Ze was mij zeer dankbaar voor het spreken. Ik had mij vooraf voorgenomen om niet te veel over het thema te spreken (pratyahara), maar aan tafel na het avondeten kwamen de medische problemen naar boven, en na lang wikken en wegen, begon ik toch voorzichtig enkele vragen te stellen.

Naarmate de dagen verstreken, werd ik zwijgzamer en stiller. Maar, ging het niet net om 'verstillen', mijn hoofd leegmaken?

In de bovenhoek van het bord waarop het dagoverzicht van de retraindageden vermeld stond, hing een geplastificeerd blad met de vermelding: “ **SAT NAM**” **Truth is my identity / Waarheid is mijn identiteit.** Ik dacht “Voila, daar hebben we het, dat is de perfecte titel voor dit eindwerk!”.

SATNAM

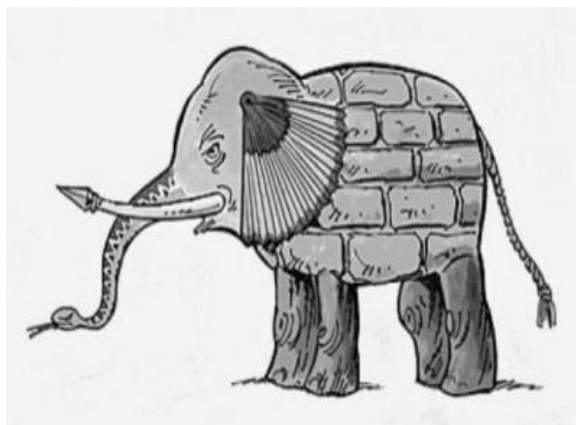
Satnam is een bija (zaad) mantra, en wordt veel gebruikt in yoga. Deze eenvoudige mantra zorgt ervoor dat je je beter kunt concentreren en de energie goed blijft stromen. Hierbij zeg je hardop of in jezelf **Sat** op de inademing en **Nam** op de uitademing. Bij Suman leerden we de vergelijkbare mantra So Ham: ik ben DAT. Deze mantra wordt ook als groet gebruikt. Ook tijdens yoga oefeningen kun je de mantra gebruiken voor extra concentratie. Dan is de betekenis “ I see your true nature” of “ I recognise the divinity within you”. Daarmee wordt bedoeld: Wees wie je echt bent. Leef vanuit je eigen waarheid. Wees jezelf en blijf dicht bij de waarden en normen die voor jou belangrijk zijn.

Wat is waarheid?

Het stormweer waarin we de laatste jaren terechtgekomen zijn, lijkt ons nog een tijdje te zullen achtervolgen. “Maar corona is toch al lang voorbij” horen we vaak nog. Echter, over de olifant in de kamer mag niet gesproken worden. Over olifant gesproken, hoe ging dat verhaal weer over *De blinde mannen en de olifant*?

De parabel van *De blinde mannen en de olifant* is een bekend soefi-verhaal uit de twaalfde eeuw. De onderstaande versie is ontleend aan het boek ‘Tales of the Dervishes. Teaching stories of the Sufi Masters over the Past Thousand Years’ van Indies Shah. Marja de Vries heeft het opgenomen in haar aanbevelenswaardige boek ‘De hele olifant in beeld’. De les die we er uit kunnen trekken is dat in de wereld der dualiteit, waar er steeds oordeel is, we voorzichtig moeten zijn met conclusies te trekken aangezien het vellen van een oordeel en iets voor waar aannemen op basis van zintuiglijke waarnemingen de echte waarheid niet weergeeft. Het is een illusie te menen dat de waarheid die wij ervaren ‘de waarheid’ is, want onze zintuiglijke waarnemingen zijn beperkt en gekleurd door onze levenservaringen en onze conditioneringen.

De blinde mannen en de olifant



Vorbij Ghor was een stad, wiens inwoners allemaal blind waren. Op een dag kwam er een koning met zijn hofhouding en zijn leger naar deze stad en zette daar zijn kamp op. Deze koning bezat een olifant, die hij gebruikte om ontzag af te dwingen bij de mensen.

De mensen stonden te popelen om de olifant te zien en sommige blinden renden vooruit om te ontdekken wat het was. En omdat ze geen idee hadden wat de vorm of het uiterlijk van de olifant was, verzamelden ze informatie door een gedeelte ervan te betasten. Ieder van hen dacht dat hij iets begrepen had, omdat hij een gedeelte op de tast onderzocht had.

Toen ze met het nieuws terugkwamen bij hun stadgenoten werden ze onmiddellijk omgeven door mensen die nauwelijks konden wachten om van hen – die het zelf verkeerd begrepen hadden – te horen wat ze dachten dat de waarheid was.

Ze stelden vragen over de vorm en het uiterlijk van de olifant en ze luisterden naar wat hen daarover werd verteld. De man die het oor had aangeraakt werd gevraagd om de aard van de olifant te beschrijven en hij zei: "Het is een groot, ruw ding, zo groot als een tapijt."

Degene die de slurf had aangeraakt zei: "Ik weet wat het is. Het is een rechte en holle pijp, vreselijk en vernietigend."

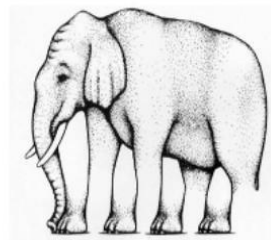
Degene die een poot had onderzocht zei: "Het is krachtig en stevig, zoals een pilaar."

Ieder van hen had op de tast een gedeelte van het lichaam van de olifant onderzocht. Maar geen van hen had daardoor een juist beeld van het gehele lichaam gekregen. In plaats daarvan vormden ze allemaal hun eigen beeld van het geheel, maar die voorstellingen waren niet juist.

Marja de Vries schrijft in haar toelichting: "Net zoals het onmogelijk was voor ieder van de blinden zo iets groots als een olifant in één keer waar te nemen en zich een beeld te vormen van 'de olifant als geheel', zo is het voor ons ook vrijwel ondoenlijk om de dynamiek binnen het universum in één keer te overzien en inzicht te verkrijgen in het geheel. Alle verschillende beschrijvingen die we aantreffen bij de diverse wijsheid tradities zijn in feite allemaal stukjes van dat geheel. In andere woorden: iedere traditie beschrijft het inzicht in het grotere geheel vanuit net weer een ander perspectief. Evenals de blinden hebben wij ook meer kans om inzicht in de achterliggende wetmatigheden van het universum als geheel te krijgen, wanneer we de waarnemingen vanuit deze verschillende perspectieven naast elkaar leggen."

MORAAL van het verhaal :

Maar al te vaak varen allen,
denk ik, alledag,
Hun eigen koers, volkomen onwetend
over wat de ander denken mag,
En spreken zij allen van een olifant,
die geen van hen ooit zag.



Optische illusie: hoeveel poten zie je?

Uitspraken over waarheid hebben altijd betrekking op de werkelijkheid, omdat ieder mens in dezelfde gedeelde fysische realiteit leeft. Dit is de basis voor elk contact. Onze concepten, die onze uitspraken deels bepalen, zijn echter ook voor een deel cultuurgebonden.

Waarheid is dus het in overeenstemming zijn met de werkelijkheid. In dagelijks taalgebruik wordt 'waarheid' in de eerste plaats toegeschreven aan overtuigingen, uitspraken en theorieën. Waarheid kan echter ook worden toegeschreven aan een levenshouding, ethiek of politiek systeem. Hiermee is de waarheid een feit vanuit de levensovertuiging.

Wat waarheid precies betekent is een thema dat zolang als de mens bestaat, onderwerp van discussie is. In de wetenschap en techniek wordt de vraag naar waarheid methodologisch opgelost. Waarheid wordt vanuit een wetenschappelijk standpunt in een abstract model gegoten dat dan iets dat waar is gaat beschrijven en zelfs vooropstellen (voorspellen), maar het verklaart de waarheid niet. Apparaten of bouwwerken worden zo aanzien als een waarheid. In de wetenschap is het zo dat als we iets ontdekken als de waarheid, dan komen we op een punt dat we het niet goed weten; er zijn in de wetenschap buiten wiskunde grenzen van beperkte waarneming en ondanks dat de absolute waarheid moeilijk gevonden wordt, kan er hier of daar wel iets van een indicatie zijn dat iets waar is. Vervolgens nemen we dan toch aan dat het waarheid is, alleszins voorlopig. Als er later nieuwe inzichten komen, worden die weer voor waar aangenomen. Als het kan getest en bewezen worden, dan is het aannemelijk en dus per definitie "waar".

Waarheid wordt dus steeds aangepast volgens de huidige norm, standpunt of het huidige narratief. Kijk maar op Wikipedia, de moderne encyclopedie, waar definities, dus ook die van "waarheid" stelselmatig veranderd, aangepast, ja zelfs gecensureerd wordt, als het tegen de algemene consensus ingaat. Nochtans is dit hét referentiewerk bij uitstek geworden, waar menig een zich naar richt en dus ook naar zal handelen.

Als we het thema waarheid filosofisch benaderen, dan denken we in eerste instantie aan Plato. Voor Plato had de waarheid niets te maken met de feitelijke wereld 'daar buiten', "de wereld der verschijnselen en verdwijnselen" (cfr. Atma Muni), die dus veranderlijk en vergankelijk is. Waarheid was voor hem eerder iets stabiels en eeuwigs. Deze dualiteit van waarheid en schijn (maya) legt hij uit aan de hand van de allegorie van de grot.

De allegorie van de grot (Plato)

Wie in een grot leeft met het licht van buiten, ziet enkel de schaduwen van dieren, mensen en objecten die voor hen geprojecteerd worden. Het is de enige realiteit voor de mensen die nooit hun ware vorm hebben gezien.

Als op een dag één van de grotbewoners plots wordt vrijgelaten, ontmoet hij de wereld buiten de grot. Hij is geschokt en komt tot het besef dat de schaduwen slechts donkere weerspiegelingen van de waarheid zijn.

Als hij weerkeert naar de grot, en aan de anderen probeert uit te leggen dat de schaduwen niet de echte werkelijkheid zijn, wordt hij door de schaduwexperten belachelijk gemaakt, en weggezet als een domme paria.

Mensen accepteren enkel wat hen voorgeschoteld wordt. Daarom is de verantwoordelijkheid van de media zo verpletterend. Daarom worden degenen die de waarheid spreken vaak onderdrukt. Het is verwarrend en moeilijk, maar eens je de waarheid van het licht ziet, geloof je nooit meer dat de schaduw de realiteit is. Het vergt moed om die werkelijkheid onder ogen te zien.

We wensen daarom iedereen de moed om uit de grot te komen!

Daarom dat waarheid in politieke zin verder gaat dan de louter filosofische doordat ze voor de propaganda-kar gespannen wordt. Daarbij is het gezagscriterium van tel, namelijk de opvattingen van 'experts' of van een meerderheid konden al volgens Aristoteles als gezaghebbende waarheid worden beschouwd. Daardoor werden doorheen de geschiedenis nieuwe waarheden meer dan eens snel in de kiem gesmoord en met man en macht in de doofpot gestopt. Ook kwam men dan niet altijd aan de eis tegemoet dat daarbij toch nog de toets van de filosofische en ethische kritiek doorstaan moest worden, net om de waarheid van de gezagsdragers te kunnen doordrukken. Leugens verkondigen wordt daarbij niet geschuwd. De leugen wordt tot waarheid gemaakt. Elke oorlog start met propaganda. Maar, zegt Krishnamurti: "Propaganda zegt nooit de waarheid, de waarheid laat zich niet propageren".

Het begrip waarheid wordt dus ook tegenover dat van de leugen geplaatst. Van kindsaf worden wij geleerd de waarheid te spreken en worden wij gestraft als we dat niet doen.

Naast leugens, bestaan er waarheden, maar men kan zich ook de vraag stellen in hoeverre die waarheden met een kleine w relatief zijn, aangezien we ieder met onze eigen gekleurde bril de wereld aanschouwen. In het toneelstuk "Hamlet" (Act 1 Scene 5) van Shakespeare zegt Horatio, man van de wetenschap, die uiteraard niet in spoken gelooft: "O day and night, but this is wondrous strange." Hamlet antwoordt aan zijn vriend: "There are more things in Heaven and Earth, Horatio, than are dreamt of in your philosophy." ("Hamlet" Act 1 Scene 5, Shakespeare).

In: *De worsteling. Op weg naar huis* verwoordt Maartje Swennen het heel toepasselijk:

“De manier waarop wij naar onszelf, anderen en de wereld kijken – de bril waardoor we kijken- wordt volgens mij voor een groot deel (onbewust) bepaald door 'discours' oftewel wat door een groep (politiek, wetenschap, religie, media...) als wáár wordt gepresenteerd. Een groep communiceert dan op een bepaalde manier over een onderwerp, waarmee zij dat onderwerp vormt naar haar eigen 'waarheid' die haar als groep het beste uitkomt. Als een discours over langere tijd regelmatig en met een zekere overtuiging wordt gecommuniceerd, kunnen ook wij (onbewust) gaan geloven dat het discours wáár is. Dit wordt versterkt als zaken die tégen een discours pleiten, worden verzwegen, verboden of belachelijk worden gemaakt. Discours oefent dus macht uit in iedere samenleving, omdat dit ons (onbewust) beïnvloedt.”

Dus met andere woorden, een groep of een gemeenschap doet hier wat wij eigenlijk zelf ook op privévlak doen met onze eigen persoonlijke ervaringen. Op de duur wordt dat ook gekneed en verwerkt, vervormd, aangepast, zodat het 'ons' eigen verhaal wordt, dat we dan aan onszelf en ook anderen gaan voorhouden, of het verhaal nu klopt of niet, juist is of niet, waar is of niet.

Bovendien worden die waarnemingen, indrukken en ervaringen in de fysieke wereld altijd beperkt door onze zintuigen. Dan rijzen vragen als: wat is waar, wat is werkelijk, wat is blijvend? Deze vragen leiden ons naar de tweede van de vijf Yama's (beperkingen, onthoudingen): Satya.

Wat zeggen de Yoga Sutras van Patanjali over Satya?

De eerste 2 trappen van het achtvoudige pad, Ashtanga Yoga uit de Yoga Sutras van Patanjali, zijn de Yama's en Niyama's. Je zou het de morele richtlijnen (op niveau van daden, woorden en gedachten) kunnen noemen voor de yogi op pad naar bevrijding. In de cursus Antaranga Yoga van Suman lezen we dat de Sutras van Patanjali “op beknopte wijze de kunst en wetenschap schetsen van yoga meditatie die leidt tot zelfrealisatie. Het is een proces waarbij men op een systematische manier, elk van de verschillende grove en subtiele niveaus van verkeerde identificatie, onderzoekt en transcendeert, tot het juweel van het ware zelf zijn schittering onthult.”

De vijf Yama's staan voor zaken waar we ons beter van onthouden indien we willen groeien van onwetendheid naar het steeds meer ontwikkelen van onderscheidingsvermogen en komen tot weten.

De vijf Yama's hebben betrekking op onze indrukken van de buitenwereld en de anderen:

- **Ahimsa** staat voor het niet plegen van geweld
- **Satya**: niet liegen, oprecht zijn, authentiek zijn, waarheidslievend, liefde voor dat wat werkelijk is

- **Asteya:** niet stelen
- **Brahmacharya:** zich niet afkeren van het goddelijke
- **Aparigraha:** zich niet vastklampen aan, niet grijpen, niet hebzuchtig zijn, niet bezitten

De vijf Niyama's hebben betrekking op onze innerlijke wereld en staan voor de kriya's (daad, inspanning) van zelftraining, wat de innerlijke wereld betreft:

- **Sauca** staat voor het zuiveren van lichaam en geest
- **Samtoshā:** tevredenheid beoefenen
- **Tapas:** trainen van de zinnen
- **Svādhyāya:** het bestuderen van de heilige Schriften en het Zelf
- **Ishvara pranidhana:** de aanwezigheid van het goddelijke beoefenen, zich toewijden aan het goddelijke en dit zonder er vruchten voor te verwachten, overgave

Zoals alle Yama's kunnen we Satya leren toepassen op verschillende niveaus: in gedachten, woorden en daden ten opzichte van onszelf en ten opzichte van van wat we ervaren als de anderen.

Yoga Sutra II.36 zegt over Satya: "Is men stevig gegrondvest in waarheidslievendheid, dan berust de vrucht van handeling uitsluitend op de handeling van de Yogi."

Dit wil zeggen: Hoe eerlijker of oprechter in woorden, daden en gedachten, hoe meer Satya jou zal brengen wat je wil, want hoe meer het in overeenstemming zal zijn met de Werkelijkheid en er een natuurlijke stroom op gang zal komen, die goedheid en positiviteit aantrekken. Ahimsa en Satya gaan hierbij hand in hand. Waarheid kwetst zegt men, maar waarheid mag niet kwetsen. Er moet een evenwicht tussen Ahimsa en Satya worden gezocht.

In zijn eenvoudige vorm betekent Satya: niet liegen in gedachten, woorden en daden. Het is een kunst om eerlijk te zijn met onszelf – want zijn we niet vaak zelf degene tegen wie we het meeste liegen? – maar ook met anderen, zeker in deze huidige tijd waar de relatieve realiteit waarin we leven voortdurend in vraag wordt gesteld. In zijn hogere vorm: een inzicht in Waarheid en een onvoorwaardelijke toewijding daaraan. Deze Waarheid kwetst nooit!

Waarheid ligt voorbij al wat verandert. Dat wat niet verandert is werkelijk. Voor ons (beperkt) verstand is dat een abstract begrip, en dit gaat menigeeen vaak het petje te boven om dat te kunnen vatten. Daarom is yoga er, om tot de ervaring te komen van DAT wat werkelijk is ("tat tvam asi"). Elk proces van echte transformatie kan alleen beginnen vanuit waar en wie we op dit moment zijn en we hebben de moed nodig om eerlijk te zijn tegen onszelf over wat dat is.

Zoals al mocht blijken uit voorgaande, werd voor ons de Yama Satya een zoektocht, een onderzoek. Dit omslaat uiteraard slechts weten met een kleine w, maar voor ons was het essentieel omdat het ook gaat over hoe we in het leven willen staan, welke waarden we willen uitdragen en hoe we trouw willen en kunnen blijven aan onszelf.

Dit alles is dus nauw verbonden met de niyama Svadhyaya, zelfstudie. Stappen in de richting van onafhankelijk denken en handelen.

En moge dat nu net zijn wat onze yogaleraren van de academie ons probeerden bij te brengen; leren denken voor onszelf. We horen het Atma Muni en Suman in stereo verkondigen: “Maar je moet me niet geloven hé. Ga het zelf na. Onderzoek het.” Streeft een yogi immers niet naar de ultieme vrijheid?

Ook diverse goeroe's en swami's hebben zich over waarheid uitgesproken, deze citaten heb ik (Tom) mediterend, nadenkend over waarheid, overgeschreven tijdens mijn Kolibrie-retraite in Koningsteen, wat me deed denken aan die ene vorm van japa (Likhita Japa), waarbij men voor een tijd steeds dezelfde mantra neerschrijft:

Propaganda zegt nooit de waarheid, de waarheid laat zich niet propageren – Krishnamurti

Het ene vinden, is het Al bezitten. Ziedaar de hoogste waarheid, ons verheven privilege – Swami Prajnanpad

We gaan niet van vergissing naar waarheid maar van waarheid naar waarheid. We beseffen dan dat je niemand met de vinger kunt wijzen om wat hij doet omdat hij op dat moment doet wat hij kan. We leren uit ervaring – Swami Vivekananda

Er zijn maar weinig mensen die normaal kunnen redeneren. Er bestaat een verderfelijke neiging om voetstoots alles te accepteren wat wordt gezegd en gelezen. Enkel wie bereid is te twifelen aan het gezegde en het gelezene en uit zichzelf te denken, die zal de waarheid vinden; Om de stromingen van de rivier werkelijk te leren kennen, moet men bereid zijn in het water te gaan – Nisargadatta Kabir

Waarheid is wat je ziet in zijn totaliteit. Lukt je dat? – Krishnamurti

Inzichten in waarheid kunnen dus ook worden verkregen door meditatie, gebed, studie van heilige geschriften, rituelen, gemeenschapsbeoefening,...

Zo zien we in het embleem van de Yogavereniging Yoga Niketan de fluitspeler. Het fluitspelen wordt als volgt uitgelegd: “Het **fluitspelen** symboliseert de mystieke transmissie van de Waarheid, die slechts gehoord kan worden (= verstaan) door wie op de golflengte kan afstemmen (de toegewijden die een oor hebben waarmee 'ze kunnen horen') “.



MANTRA

*Om tryāmbakam yajāmahe sugandhīm puṣṭi-vardhānam
Urvārukam íva bandhānān mṛtyor mukṣīya mā 'mṛtāt*

Met mantra reciteren zijn we gestart tijdens de wekelijkse satsangs in Mechelen, éénmaal per maand stond er kirtan/sangita onder leiding van Dharma Muni en Suman op het programma.

Wij zijn van kindsaf altijd veel met muziek in contact geweest, luisterden veel naar muziek. De discipline om een instrument te leren spelen via de muziekschool was spijtig genoeg niet aan ons besteed.

Door het bijwonen van yogadagen en -weekends, retraites (oa. Nada Yoga) en concerten, alsook zangcirkels kwamen we meer en meer in contact met mantra.

De mantra waar ik (Tom) mij tijdens de lessen direct toe aangetrokken voelde, was de Mahamrityunjaya Mantra, vooral dan zoals hij door Suman gereciteerd werd. De Gayatri mantra is zonder twijfel Ilse's favoriete mantra.

De laatste dagen voor mijn ontslag zong ik deze Mahamrityunjaya Mantra op weg naar het werk in de auto, (ook al besef ik goed dat mantra's reciteren in de auto beter niet gedaan wordt en dat het ook door Suman afgeraden werd). Een laatste hoop dat het Universum zijn werk zou doen.

Het woord mantra stamt als woord af van de Sanskrietwoorden *manas* (geest, gedachten) en *tra* (beschermen). Je zou kunnen zeggen dat dit een soort gedicht is, maar het kan ook een zin of een enkel woord zijn.

Je zingt, of beter: reciteert, mantra's om je gedachten opzij te zetten. Je focust je eigenlijk op iets groters dan jezelf, zodat je meer rust kunt krijgen. Een mantra houdt dus je gedachten bezig, zodat je je geen zorgen meer kunt maken over de dingen waar je kunt over piekeren.

Neem 2 stemvorken en laat er één trillen, de andere begint mee te trillen, ze houden te samen hun trillingspatroon zelfs beter vast. Volgens de wetenschap is dit een universeel fenomeen. Het trillingspatroon mag zelfs ietsjes afwijken, zolang de voorwerpen zich in hetzelfde veld bevinden, beginnen zij op elkaar in te spelen en worden hun vibraties synchroon. Het fenomeen wordt ineensluiten of gezamenlijk aansluiten van fasen genoemd. Als er in groep mantra gereciteerd wordt en dit voldoende lang duurt, dan treedt dit fenomeen ook op. Kakaphonie wordt harmonie, het geheel geraakt in evenwicht. Mensen die vooraf denken dat ze niet kunnen zingen, zijn nadien verbaasd dat het wonder boven wonder goed vlotte en boven alle verwachting goed ging.

Mantra kan genezing van binnenuit te weeg brengen. Het kan al eens gebeuren dat mensen 'spontaan' beginnen te wenen. Bij Ilse gebeurt dit vrijwel elke keer, gevoelig als ze is, dat ze geraakt wordt en meer dan eens naar haar zakdoek moet grijpen... Zelf dien ik,

als ik voorzing, op te letten bij de “Om Namah Shivaya” mantra, het durft wel eens te gebeuren dat plots mijn waterpeil stijgt. Gelukkig kan Ilse dan invallen en overnemen.

Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat planten sneller groeien wanneer ze muziek te horen krijgen. Klassieke muziek geeft goede resultaten, jazz nog betere en het allerbeste resultaat zou muziek van Ravi Shankar zijn.

Maar, helaas kunnen mantra's ook misbruikt worden, door goeroe's of leden van occulte genootschappen om te bezweren, om te beduvelen of om ons ongemerkt te overtuigen. Zonder goed te beseffen worden een vorm van mantra's frequent op radio of TV gebruikt, we staan er niet bij stil, maar elke herhaling van bv. een korte slogan kan als mantra aanzien worden.

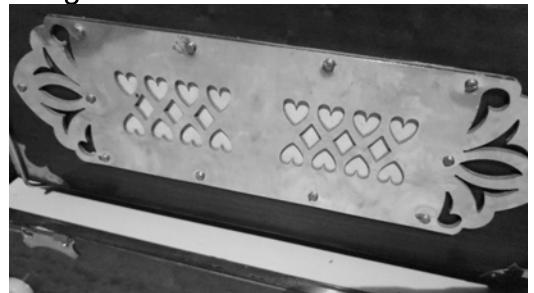
Dat is wat een mantra is, je gaat honderden gedachten terugbrengen tot één enkele. In je denken, al die verwarrende patronen worden in harmonie gebracht. Door herhalen wordt het een patroon en de mantra gaat zichzelf herhalen, dan luister je, voel je, er is geen geluidspatroon, geen gedachte maar een voelen: je voelt de manifestatie van de mantra in jouw systeem, de mantra is levend. Als laatste ook dat loslaten. Dat alles is er om het denken stil te maken.

Suman zei: **“Er bestaat één shortcut naar Samadhi en dat is mantra”.**

Onze proefles was een combinatie van asana's door Ilse gegeven, en aansluitend kirtan/sangita door mij, met een ode aan Suman. Eén van de dames die aanwezig was, kwam ons nadien bedanken, ze zei “dit was alles wat ik nodig had”.

Eind vorig jaar bood zich een kans aan, na maanden op de loer te liggen om tweedehands een compact Indisch harmonium te kopen.

Momenteel volg ik (Tom) harmoniumles bij Peter (Krishna) Van Lierde. Nu nog ergens een cursus (Indische) percussie voor Ilse vinden...



Als we met de mantra-zanggroep bij elkaar komen, zijn we de “All Star Mantra Hearts Band”. De uitgefreesde hartjes van de blaasbalgversiering van het harmonium vormden de inspiratie voor de groepsnaam.

Ter voorbereiding van de kirtan op de tweede yogadag hebben we allebei privélessen zang genomen en werd met de groep vooraf meerdere zaterdagen bij elkaar gekomen om de verschillende mantra's muzikaal in te oefenen.

Er werd Japa beoefend, mantra's klassiek gereciteerd met begeleiding van harmonium evenals enkele modernere uitvoeringen gebaseerd op de melodie en muziek van Krishna Das.



Wanneer de groep er zin in heeft, wordt datum en plaats geprikt en komen we samen om mantra's te zingen. Altijd super om mensen bij elkaar te krijgen en samen voor aangename en magische momenten te kunnen zorgen.

Thuis met ons twee mantra's zingen is heel wat anders dan een hele groep aansturen, maar ook heel plezant en we zingen thuis dan ook zoveel mogelijk.

Persoonlijk heeft het mantrazingen mij enorm veel deugd gedaan. Na het ontslag, tussen de voorbereidingen voor de rechtszaak door en het me bij elkaar rapen en houden, was en is het een manier om "tijdelijk" alles uit de buitenwereld op afstand te houden, om intern op te lijnen, naar binnen te gaan. Mijn manier van meditatie en ideaal om keel-en hartchakra in de mate van mogelijk open te houden.

In groep gaat natuurlijk de groep voor, het is niet altijd evident om te zingen, gelijktijd een instrument te bespelen en ook nog eens "koorleider" te zijn. Maar eens de groep op gang komt en iedereen naar eigen vermogen meezingt, komen er trillingen en energieën vrij die men niet voor mogelijk houdt. Stemmen versmelten zich, de ene zingt op de noot, de ander in een octaaf lager of hoger, maar altijd klinkt het min of meer in harmonie.

Fijn dat niet-geschoolde stemmen zo een sterk veld kunnen opwekken. Helend, zalvend, ieder ervaart dit uiteraard anders, maar toch vertrekt iedereen in een niet nader te beschrijven toestand (van Waarheid) naar huis. En wie weet, een mantra gaat overal met je mee (zelfs in de supermarkt).

***"Een mantra is niet alleen iets om te zingen.
Het is geen zingen.
Een mantra is iets om diep in je wezen door te laten dringen,
net zoals wortels die in de aarde gaan.
Hoe dieper de wortels de aarde in gaan,
hoe hoger de boom de lucht in zal gaan."
– Osho –***

Gitaar

Eind 2022 had ik de kans om - eigenlijk viel ze buiten budget - droomgitaar (full solid wood, uit oa. Indian Rosewood) met serieuze korting te kopen. Op deze gitaar werd na een les bij Cetana aan tafel een eerste mantra ooit gezongen en gespeeld. De gitaar werd "Yvette" gedoopt, en de Lepels waren de Ridders rond de ovalen tafel. Naderhand is duidelijk geworden dat het Aartsengel Sandalphon moet zijn, de engel van geluid, muziek en mantra's, die hiervoor gezorgd moest hebben want hij is het die door middel van geluid en muziek je lichaam en ziel weer gezond maakt. Hij wordt bovendien geassocieerd met paradijselijke zangkunst.

Mijn tweede lezing werd afgesloten met een mantra op gitaar. Ondanks pogingen om een lezing te schrijven, lukte het mij totaal niet om een lezing met titel "Ω II" bij elkaar te pennen, toch niet naar en volgens het concept dat ik voordien voor ogen had. Dus had ik nu voor mezelf de uitdaging aangenomen om een lezing te doen zoals dit vroeger in de academie gangbaar was. Je werd er toen willekeurig uitgepikt en je moest 'à la minute' een lezing geven over gelijk welk thema. Op het einde van deze lezing dat als centraal thema "India" had, gaande van Indisch geel tot mantra...zei Atma Muni: de lezing was zus en zo, maar van uw gitaar **moeten ze met hun poten afblijven**".



Een waargebeurd verhaal:

Onlangs vielen geheel zonder aankondiging of aanmaning vooraf, de gerechtsdeurwaarder, met slotenmaker die eruit zag als King Kong en de sterke hand (politie) bij ons binnen. Dit was nog een staartje als gevolg van de rechtszaak. Onze inboedel in de living werd opgelijst. Welk voorwerp werd overgeslagen? Mijn akoestische gitaar, mijn Yvette! De elektrische gitaar die er naast stond, waarvan de slotenmaker verkeerdelijk dacht dat deze een hogere financiële waarde had, werd wel opgelijst. Is dit per toeval?

Als het wat minder met me gaat, grijp ik de gitaar graag vast en begin er wat op te tokkelen. Ik ben nooit de grote muzikant geweest, de gitaar is wat je zou kunnen zeggen boven mijn niveau, maar ik speel er zeer graag op. Je zou me een 5 akkoorden-gitarist kunnen noemen, ik heb nooit de interesse gehad om anderen hun liedjes te kunnen naspelen, ik speel zoals het zich "van ergens" ontspruit. En dan wordt mijn gitaar mijn geest, of is het andersom?

Mijn geest is mijn gitaar (cfr. Atma Muni)

“(…)

Beschouw je eigen geest als je muziekinstrument.

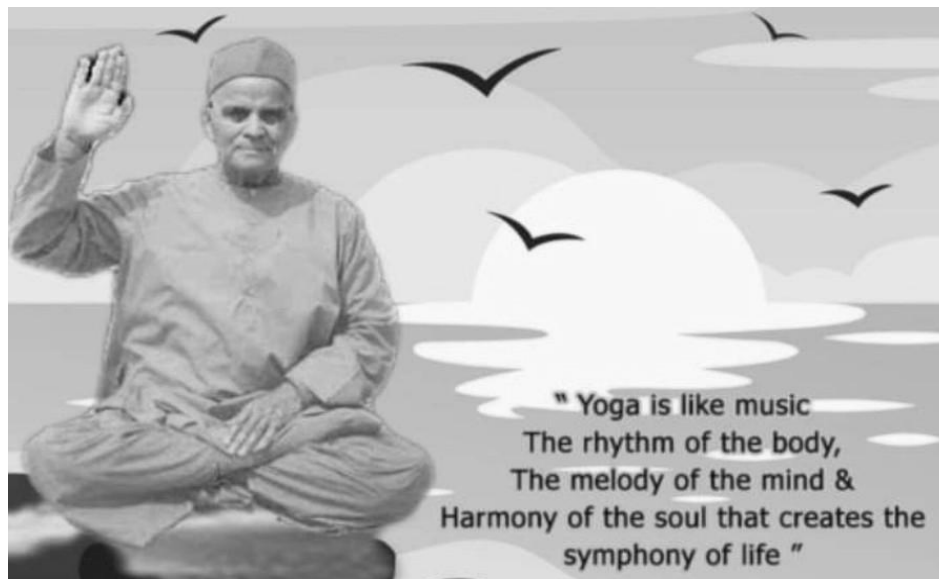
De bovenvermelde invloeden lijdzaam ondergaan betekent iedereen toe te laten je snaren te bespelen. Jij trilt dan volgens de aangeslagen snaren en je leeft (speelt) de melodie die eigenlijk geen melodie is, maar een regelrechte kakafonie, vol disharmonische dissonanten...

Begrijp dat dít het beeld van je leven is.

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

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

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



YOGADAG

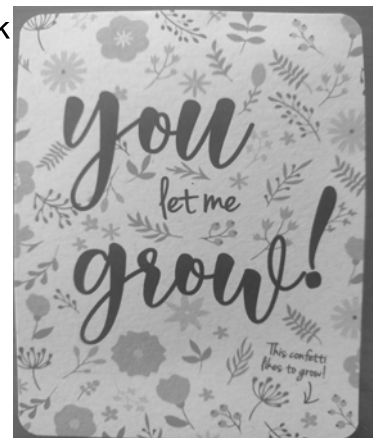
“We kunnen de hele wereld afreizen we kunnen ons met allerlei luxe omringen, maar als we terugkijken op ons leven verdwijnt dat allemaal in het niets vergeleken bij iets aardigs wat we voor iemand hebben gedaan, en bij een lach die we op iemands gezicht hebben getoverd, en die de scheiding tussen mensen even heeft opgeheven.” – Dan Millman

Op basis van een persoonlijkheidstest, onlangs afgelegd bij een jobcoach, kwam uit de bus dat ik (Tom) behoorde tot één van de weinige “INFP-types” die hier op aarde rondzwerven. INFP'ers worden als “de bemiddelaar” omschreven. Ze zouden waarheidssprekers zijn, empathisch, authentiek, creatief, naar een roeping zoekende. Ze voelen zich geroepen anderen te helpen, wereldproblemen liggen als een loden last op hun schouders, delen een oprechte nieuwsgierigheid naar de diepten van de menselijke natuur, ze weten dat de wereld nooit perfect zal zijn en ze spannen zich in om het te beteren op welke manier dan ook.

Door deze persoonlijkheidskenmerken te weten te komen, vielen bij mij vele waarom-vraag-puzzelstukken op hun plaats. Het werd mij duidelijk dat het vanuit een innerlijke drang is, dat ik mee mijn schouders heb gezet onder de organisatie van een “onder-voor-en-met-ons” yogadag. Want jaren van – wat mij ook pas onlangs duidelijk is geworden - psychologische onderdrukking in een toxische omgeving op het werk, zorgden ervoor dat ik minder en minder wist wie ik ben, minder en minder wist wat ik graag doe, kan en wil. Maar de job zelf die ik deed was op mijn lijf geschreven; volgens de omschrijving van het INFP-type was het een bijna 100% match! Het hebben van meer vrije tijd bood de kans om tijdens het plannen en organiseren van de yogadag even weg, uit het hoofd, te zijn van alles wat met het ontslag en de rechtszaak te maken had.

En wie weet ligt hierin (een deel van) mijn svadharma verborgen, mijn doel in het leven. Want dit zegt de wet van het dharma: We zijn hier op aarde om onze ware Ik te ontdekken. Ten tweede: om onze unieke talenten te gebruiken. En tenslotte: het dienen van de mensheid, je medemensen ten dienste te zijn en jezelf de vraag te stellen: ‘Hoe kan ik helpen? Hoe kan ik alle mensen met wie ik in contact kom, helpen?’

De yogadagen bleken telkens een opportuniteit te bieden aan alle sprekers, lesgevers, deelnemers om hun beste beentje voor te zetten. Aangenaam om te zien hoe medemensen ervan genieten, er een mooi en vreugdevol samenzijn en samenzingen (san-gita) van maken, tot zelfs naar een vervolg vragen. En nadien een kaartje bezorgen...



CREATIE

Waar vond ik (Tom), naast mantra reciteren, nog rust in mijn hoofd?
Juist, in kunst in de brede betekenis van het woord.

Van kindsbeen zat er wel creativiteit in, genetisch meegegeven door mijn moeder, die mij meenam naar het kinderatelier, als zij naar de kunstacademie in Aalst ging. Daar kwam ik in contact met allerlei vormen van creatieve vormgeving. Tijdens de tienerjaren viel dit echter weg, oa doordat mijn moeder niet meer de academie ging en zo werd het creatieve vervangen door het sportieve, nl. badminton en nog later door tafeltennis.

Na het ontslag en de vele uren opzoekwerk voor de rechtszaak, was het noodzakelijk om iets aanvullends beginnen te doen om het hoofd vrijer te maken.

Via het “youtube”-kanaal kwam ik op het idee om iets “met vulpenneninkt” te doen, klein beginnen, eerst rondkijken en uitzoeken wat daarmee mogelijk was. Ondanks dat wij beide linkshandig zijn, schreven wij tijdens onze tienerjaren heel graag met vulpennen. Voor ons lijkt het dat vulpennen in tegenstelling tot balpennen, makkelijker over papier glijden. Maar niet gelijk welke inkt is geschikt voor “Ink-Art”. Sommige inkten zijn eenvoudig opgebouwd, andere zitten complexer in elkaar, en deze zijn het die bij voorkeur gebruikt worden. Door gebruik van extra water splitsen deze inkten zich in de kleuren waaruit zij opgebouwd zijn (chromatografie). Het resultaat heeft men niet volledig in de hand: puur “serendipity”. Papier, borstel, penpunt, water en inkt, al wat men nodig heeft.

De “werkjes” hieronder zijn gemaakt met enkel groene of enkel zwarte inkt. Blauw en geel gecombineerd geeft groen, maar waar blijft het geel? Bij de zwarte inkt komt er verbazingwekkend geel vrij. Of is de zwarte kleur een illusie? Blauw, rood en geel geeft bruin. Blauw en rood geeft paars. Met andere woorden, een raadsel.



Een eerste serie van “boompjes”, met op de achterkant “Je staat niet alleen” geschreven, hebben we begin 2022 tijdens de vredesmanifestaties in Brussel uitgedeeld. Daarna werden deze vaak ook na lezingen als attentie aangeboden aan zowel internationale sprekers/wetenschappers als aan onze eigenste sympathieke Rik Torfs! Bovenstaande is

ondertussen het logo van een vzw geworden, een organisatie die events, lezingen en voordrachten organiseert en voor éénieder toegankelijk maakt.



Net als met mantra, geraakt men ook via schilderen in wat gezegd wordt, een zekere meditatieve toestand, een “flow” (“trance” zou ik het niet noemen). Men denkt niet of minder over het dagdagelijkse, er komt ruimte vrij voor wat komt. De ene dag is de andere niet. Dit kan niet geforceerd worden, het is zoals met mediteren, hoe meer je het doet, hoe makkelijker het gaat.

Sommige van deze inkten worden tevens gebruikt voor kalligrafie, doch dient hier gezegd te worden, dat ik mijn eigen vorm van kalligrafie maak. Op de eerste yogadag heb ik de sprekers bij wijze van dank een unieke, met de hand getekende AUM geschonken.



Hoe langer hoe meer krijgen verbeelding en free flow de vrije loop.

Naast vulpeninkt, kan ik ondertussen ook aquarel smaken, op weg naar nog verdere vormen van creatie, niets wordt gekopieerd of overgetekend. Ik start met een leeg blad aquarelpapier en dan vloeit al naargelang de inspiratie al of niet een fictief landschap uit de borstel.



TAROT

Met Tarot ben ik (Tom) ondertussen iets minder dan een jaar geleden gestart. Op zoek zijnde naar waarheid, was dit nog een missing link, niet alleen extern zoekende, maar dus ook intern. De jobcoaches zijn bijna enkel en alleen bezig met je te duwen naar een job, ze hebben echt geen tijd om naar je zielenroerselen te luisteren en wie weet kon tarot mij meer vertellen dan dat zij wetenschappelijk “weten”.

Tarot is ondertussen mijn psycholoog en psychiater in één, ik heb er nergens een afspraak voor nodig en het kost ons geen geld (behalve dan de aankoopprijs van de kaarten). Voor belangrijke evenementen of bij vragen leg ik tegenwoordig de kaarten, soms eens een dagkaart.

Blijkbaar zijn tarot en yoga geen ongewone combinatie, het blijkt dat vele mensen beide combineren, ter transformatie en evolutie. Tarot en yoga zijn beide praktijken of paden die de ziel helpen bij haar ontplooiing. Elk van hen duwt ons op onverwachte manieren vooruit en ontketent mogelijkheden die we ons nauwelijks kunnen voorstellen.

Tijdens het kaartleggen komt een diepere laag in ons bewustzijn in werking, de tocht naar een dieper bestaansniveau waar manas (de denkgeest) een minder grote rol speelt, maar waar intuïtie het overneemt. In yoga ontwikkel je ook buddhi, wijsheid, inzicht, niet verkregen door het verstand, het denkvermogen, maar door direct weten.

Danzij yoga en tarot gaan we “klaarder zien met onze innerlijke ogen”. We krijgen betere inzichten in wat wij allemaal met ons meedragen en meesleuren, of onze gedachte- en gedragspatronen die ons niet dienen. Ze houden je een spiegel voor en leggen blinde vlekken bloot. Zo kan je de klesha's “doorzien”; de oorzaken van lijden, die het geluk in de weg staan en je weg houden van je ware aard.

Er zijn vijf klesha's: avidya (onwetendheid, het vergeten van z'n wezenlijke aard), de moeder van alle klesha's volgens Patanjali, daarnaast asmita (ik-gerichtheid, het idee een afgescheiden entiteit te zijn), raga (gevoelens van aantrekking) en haar tegenpool dvesha (afstoting) en tenslotte abhinivesha (gehechtheid aan het leven, doodsangst). Gaan doorzien dat we allen in dezelfde Bron zijn, dat alles en iedereen met elkaar verbonden is, dat polarisatie scheidt in plaats van verbindt, dat de ziel voortleeft...

Door buddhi meer te gaan ontwikkelen ga je ook meer synchroniciteit zien. Door je open te stellen voor synchroniciteit en hoe synchroniciteit zich in je leven manifesteert, zoals ook via tarot leg je meer puzzelstukjes in elkaar om jouw eigen kleine waarheid te maken die ons stilaan naar de Waarheid met grote W leiden, het kleine ikje dat meer in de hogere, want subtielere regionen komt, en dus in het energetisch krachtveld dat Liefde heet. Ligt d

En warempel: “Premaiva Satyam”, de kenspreuk van de Yoga Niketan vereniging betekent letterlijk: “WAARHEID IS LIEFDE”. Er staat bij: “Waarheid is God en niet iets wat men kan denken of zeggen! En God is Liefde...”

En zodoende: **“Waarheid zonder Liefde is geen Waarheid en Liefde zonder Waarheid is geen Liefde...”**



**Haindl's tarotkaart van de Liefde
(zie bijlage)**

Prashna Upanishad

Om. Moge onze oren, o goden, het weldadige horen, o, u die wij aanbidden, moge onze oren het luisterrijke zien, mogen wij het ons door de goden gegeven leven blijmoedig en voluit leven, dankbaar en toegewijd, krachtig van lijf en leden.

**Moge Indra, wiens roem zonder grenzen is, ons zegenen,
moge Pushan, de alwetende, ons zegenen,
moge Tarksya, die het pad vrijmaakt van hindernissen, ons zegenen,
moge Brihaspati, de overvloedige, ons zegenen.**

Aum! Vrede! Vrede! Vrede!



DANKBAARHEID

Het voornaamste wat ik (Ilse) geleerd heb in de laatste 3-5-7* jaren die we intens beleefd hebben, is op te staan voor onze waarheid, steeds dicht bij onszelf te blijven en enkel aan de goeroe in ons te geloven. Daarbij leren we met vallen en opstaan, vertrouwen te hebben; te vertrouwen op het Licht, niet in angst te gaan, in deze donkere eindtijd van kali yuga. Ons te blijven richten op het Licht waarvan we op verschillende manieren hebben mogen ervaren dat het ons draagt en beschermt. Ik geloof er sterk in dat het dat ook zal blijven doen.

Want wat valt er te vrezen als je kiest voor Licht en Liefde? Is dat niet net de manier om tot de Waarheid te komen, tot Weten. Tot Atmavidya, het tegenovergestelde van avidya, de onwetendheid die ons te vaak met z'n maya-sluier verblindt. De voornaamste klesha die maakt dat we het tijdelijke voor het eeuwige houden, het onwerkelijke voor het werkelijke, het onzuivere voor het zuivere, het pijnlijke voor het plezierige en het niet-Zelf voor het Zelf. Onze ware aard is immers eeuwig (buiten ruimte en tijd), zuiver (niet gebonden door prakti (oernatuur die uit de 3 guna's bestaat)), geluk (ananda, gelukzaligheid). Dit mochten we leren van Patanjali die ons deze wijsheid schonk in zijn Yoga Sutra's. Zijn we als mensen niet allen op zoek naar het geluk? Zijn we niet allen terug op weg naar Thuis? De Bron.

Gelukkig is yoga hierbij steeds een lantaarn op onze weg geweest. Via yoga naar binnen keren en aandacht geven aan de stilte binnen in onszelf, via krachtige mantrarecitatie met haar zachte energetische en helende vibraties, het samen ZIJN en samen (het goddelijke in ons be-)zingen. Diepe sociale verbindingen en ontmoetingen waarderen en koesteren. Een open en heerlijk zacht gevoel van véél mededogen en compassie ervaren ook, die op (onze) yogadagen en tijdens de recitatie van mantra's ontstaan. Het genieten van muziek die op de hartfrequentie resoneert. Vele kleine momenten van geluk ervaren bij het zien hoe creativiteit ontstaat en uitdrukking vindt. De helende kracht en grootsheid van de natuur... Zo zoek ik mijn manieren om steeds dicht bij de waarheid met grote W te komen.

Op weg naar de Waarheid door in het hier en nu te zijn, niet in het verleden (herinneringen), niet in de toekomst (ongemanifesteerde denkbeelden van de geest). Als ik mijn aandacht breng bij mijn adem, bij het lichaam, in de stilte hier en nu, kan ik op zoek gaan naar wat werkelijk IS. Ik reciteer mentaal de mantra *So Ham* zonder geluid, bij het uitvoeren van een asana of bij het zitten voor meditatie. Dit is een oefening in abhyasa: mijn aandacht steeds terug voeren naar het NU, naar zijn. Hoe symbolisch is deze mantra dan wel niet. So ham so ham so ham. Ik ben Dat - ik ben Dat - ik ben Dat. Dankzij die beoefening van abhyasa mijn handelingen, woorden en gedachten afstemmen op het sattvische en niet op het tegenovergestelde.

In plaats van altijd te vechten tegen mijn demonen of schaduwzijden, probeer ik ze, zij het vaak met vallen en opstaan, te omarmen, want dan verliezen ze hun negatieve kracht en kunnen ze geen schade meer berokkenen. Alles waar je je aandacht op richt, daar gaat je energie immers naartoe en dat groeit. Bewustwording van waar je je aandacht op gaat

*7 jaar geleden begonnen we met yoga, 5 jaar geleden met de Yoga-Academie en 3 jaar na de genadeloze confrontatie met hoe de wereld een illusie binnen een illusie is.

richten bv. op wat verbindt of op wat scheidt. Zo willen we ons als koppel blijven focussen op dankbaarheid. Dankbaar voor het feit dat we gedragen worden, dat we gezond zijn, elkaar hebben, een mooi rijkelijk sociaal netwerk, een huis, een inkomen.

En zeg niet zomaar dankbaarheid. Aan het begin van dit hoofdstuk liet ik me inspireren door de foto van Veda Austin van een bevroren waterkristal waar met gedachtekracht dankbaarheid naar werd gezonden. Geïnspireerd door het werk ook van Masaru Emoto die in zijn levenswerk aantoonde dat water de spiegel is dat de mogelijkheid bezit om ons te tonen wat we niet kunnen zien (“Water is the mirror that has the ability to show us what we cannot see” Masaru Emoto). Masaru Emoto onderzocht de invloed van muziek, stemmingen en elektronische apparaten op bevroren water. Wat men uitzendt naar het water toe bv. de omgeving vanwaar het water komt, ook bepaalde muziek of zelfs woorden, gedachten, emoties, een gebed, het heeft allemaal invloed op de kristalvorming van water. Vervuild water of hardrock muziek zorgen niet voor zo'n mooie en sterk gevormde kristallen. Liefde en dankbaarheid daarentegen vormen een fantastisch mooi kristal.

Aangezien het menselijk lichaam voor het grootste deel uit water bestaat en je de gedachte en emotie van dankbaarheid uitstraalt, werkt het helend, harmoniserend ... op weg naar liefde en zo komen tot innerlijke vrede.

Moedig mekaar ondersteunen; moed en krachten bundelen, zowel tijdens dit schrijfproces als in het dagelijks leven. Maar in dit proces ook elkaar in z'n eigen zijn laten. We bewandelen het pad samen maar mogen onze eigen accenten leggen, onze eigen talenten ontwikkelen. De ene verwerkt een gebeuren op die manier, de andere partner op een andere. Maar mogen ervaren dat dat kan en mag, stemt ons enorm dankbaar. Dat we elkaar de tijd en ruimte gunnen, om onszelf te mogen ontplooien, binnen ons koppel-zijn. Dit zie ik eerder als een oefening in vairagya, onthechting. Elkaar steunen, maar zonder op te eisen, te verlangen dat de andere jouw verlangens vervult. Echte liefde gaat niet om bezit, maar om vrijheid, om mogen zijn.

Als we dankbaarheid tevens verbinden met de eerste twee trappen van het achtvoudige yogapad van Patanjali nl. Yama en Niyama, dan begrijpen we de grootsheid van dankbaarheid beter. Eigenlijk zitten alle yama's en niyama's erin vervat. Steeds groeien naar een meer sattvische levenswijze toe. Weten, ervaren dat alles is zoals het hoort te zijn.

De Yama's

Als je dankbaar bent voor wat is en ook donkere periodes kan omarmen als groeimomenten, dan heb je steeds minder de neiging om iets op te dringen of om te schaden (ahimsa), om te liegen (satya), om iets te claimen dat niet van jou is (asteya), maar wil je steeds meer vertoeven in bewustzijn van de hoogste Realiteit (brahmacharya) en je niet meer vastklampen aan de wereld der illusies met zijn schijnbare bezittingen (aparigraha).

De Niyama's

Door hierin te oefenen, het steeds meer ontwikkelen van zuiverheid (sauca), tevredenheid (samtosha), zelfdiscipline (tapas), dichter bij jezelf- het Zelf komen dankzij zelfstudie en de

studie van heilige teksten (svadhyaya) en in volle vertrouwen tot overgave komen aan het Absolute (Ishvara pranidhana).

Het voelen van dankbaarheid schenkt hoop, vertrouwen en mededogen. Hoe vaker je oefent met het bewust ervaren van dankbaarheid, hoe meer je dit integreert in je manier van leven. In de rajasische fase van de laatste jaren, die gekenmerkt wordt door veel en snelle transformaties, biedt dankbaarheid ons inderdaad troost en moed, zeker als het leven zwaar en donker voelt en er soms neiging is tot teveel tamas (duisternis/ inertie). Het biedt een positievere kijk op het leven. Het brengt ons in het hier en nu. Het voert tot meer sattva (evenwicht, licht, zuiverheid). Dankbaarheid maakt je zachter en je leeft meer vanuit je hart, vanuit liefde en tevredenheid, je meer bewust zijnde van woorden, gedachten, daden, van subtielere energieën ook. Yoga is steeds meer ontwikkelen van sattva, leerde Atma Muni ons. De drie krachten (triguna) van prakrti zijn nodig in het leven, maar een yogi zal steeds meer neigen naar sattva; de oerkracht die staat voor intelligentie (niet intellect!), essentie en voor zijn. *Sat* staat immers voor *zijn* en *tva* is de verblijfplaats van (cfr. cursus Antaranga p.29).

Zich verbinden met een dieper gevoel van welzijn en dankbaarheid is een kwestie van ervaren. Dankbaarheid gaat meer over wat er nu IS, waar in de dualiteit niet meer iets moet vergeleken worden, dus niet meer in woorden hoeft uitgedrukt te worden, maar die een weg vindt door bv. uiting van tranen, stilte en in fysieke vorm in dé grote asana in yoga, namelijk nederig en met volle overgave in Yoga Mudra in Sukhasana buigen. Daarin voel ik de (goddelijke) ruimte rondom mij groter worden, steeds verdere expansie bij de uitademing, en opent er zich een heel subtiel veld van Weten, dat niet met woorden kan uitgedrukt worden, waar zelfs geen uitleg meer bij hoort. Het gaat om overgave, overgave aan het Ene, het Absolute.

Wat kan helpen... Maak van dankbaarheid een gewoonte om dagelijks bij stil te staan. In gedachten, door te delen met iemand of een dagboek bij te houden en bewust stil te staan voor de dingen waar je dankbaar voor bent. Ze blijven zien met de ogen van het hart. De glimlach van een onbekende op de fiets die jou kruist op een moeilijk moment, de schoonheid van een bloem langs het wandelpad, de verwarmende stralen van de zon na al die regen... Heb je het gezien, ervaren? Vertoefde je in het hier en nu? Dan zie je de geschenken op het pad. Synchroniciteit. De wegwijzers. De steun.

Zo begeleiden, sinds (de tekening na) mijn proefles, de roze roos en regenboog, prachtige tekens uit het universum, mij vaak. Frappant was dat ik hierover enkele maanden later vertelde tijdens de Nada yoga retreat en ik zag onze leraar Sakshin zijn ogen plots veranderen. Kort daarna legde hij uit dat hij de naam Lakshmi voor mij gekozen had en waarom en toen zei hij: "I am not giving you a rose, but it's the closest thing that can come to a rose": de Lotus! Ik zag de Onvoorwaardelijke Liefde die alles aan elkaar rijgt, en zo een bont gekleurd weefsel vormt. Elk stukje draad was en is er nodig, want het heeft zijn plek in het grote Geheel.

Graag deel ik nog een mooi voorbeeld. Dankbaar voel ik me over het feit hoe er een mooie synchroniciteit ontstond tijdens dit schrijfproces. Ik stuurde Tom op retraite, hij zocht en vond de Kolibrie-retraite en de kolibrie kwam ons ook toegevlogen via deze parel van een ontroerend mooi verhaaltje over "*de kolibrie en de bosbrand*". Dit prachtige verhaal ademt mee uit wat we in dit eindwerk proberen weer te geven.

De kolibrie en de bosbrand

Volgens een oude oosterse legende was er op een dag een grote brand in het bos. Alle dieren vluchtten in doodsangst alle kanten op, want het was een hele heftige brand.

Plotseling zag de jaguar een kolibrie over zijn hoofd passeren, maar dan in de tegenovergestelde richting. De kolibrie vloog naar het vuur toe!

Wat er ook gebeurde, hij wilde niet stoppen. Even later zag de jaguar hem weer passeren, deze keer in dezelfde richting als hoe de jaguar liep. Hij kon dit komen en gaan telkens observeren, tot hij besloot de vogel ernaar te vragen, want het leek zeer bizar gedrag.

'Wat doe je, kolibrie?' vroeg hij.

'Ik ga naar het meer', antwoordde deze, 'ik drink water met mijn snavel en gooi het op het vuur om het te doven.' De jaguar lachte.

'Ben je gek? Denk je nou echt dat je in je eentje met je hele kleine snaveltje dat grote vuur kunt blussen?'

'Nee', zei de kolibrie, 'ik weet dat ik dat niet kan. Maar het bos is mijn thuis. Het voedt mij, het biedt mij en mijn gezin onderdak. Daar ben ik heel dankbaar voor. En ik help het bos groeien door haar bloemen te bestuiven. Ik ben een deel van haar en het bos is een deel van mij. Ik weet dat ik het vuur niet kan uitdoven, maar ik moet mijn deel doen.'

Op dat moment waren de bosgeesten, die naar de kolibrie luisterden, ontroerd door het vogeltje en zijn toewijding aan het bos. En op wonderbaarlijke wijze stuurden ze een hevige stortbui, die een einde maakte aan het grote vuur.

De boodschap in dit verhaal is een boodschap van toewijding, éénheidsgevoel en dankbaarheid.

Laat dat nu net overeenkomen met de kwaliteiten van Lakshmi, de godin die zowel materiële als geestelijke rijkdom en overvloed bevordert en tevens de godin van schoonheid en moed is. Liefdevolle vriendelijkheid en geluk zijn manifestaties van haar kracht. Ze staat ook symbool voor het bewerkstelligen van het welzijn in het gezinsleven.

Lakshmi toont mij wat ik intuïtief aanvoel als mijn svadharma met als het belangrijkste: elkaar steunen en dragen. In haar zie ik wat ik in de wereld wil neerzetten en dat is het bevorderen van harmonie en geluk, overvloed creëren, samenwerken, samenzijn en samen ZIJN met gelijkgestemde zielen. Ik wil op mijn eigen bescheiden, ingetogen manier en vanop de achtergrond graag bijdragen aan het scheppen van een betere wereld door vriendelijkheid, compassie en mildheid te tonen, en dit vanuit een diepe verantwoordelijkheid voor alles wat leeft.

Mijn instrument van focus om deze vrouwelijke zachte kracht te versterken is dankbaarheid. De helende klankvibraties van stem en instrument hierin laten vrijkomen. Dit schept een energetisch krachtveld dat mensen oplaadt en vreugde schenkt.

Vroeger dacht ik van nature niet zo die positiviteit in mij te hebben, maar nu we dit alles meegemaakt hebben en nog steeds doormaken, heb ik in mezelf deze sterke kracht ontdekt, of beter, blootgelegd.

Het is blijven ademen en een belichaamde houding van dankbaarheid uitstralen. Dit kan zoveel magie voortbrengen. Met yoga als leermeester aan mijn zijde op dit levenspad. Anderen helpen inzien dat tegenslagen net grote groeimomenten kunnen zijn en nieuwe perspectieven kunnen bieden. Dat het belangrijk is om bewust aanwezig te zijn in het hier en nu ("awareness"). Dat eerst zelfliefde komt waarbij zelfzorg hoort en dat je van daaruit anderen beter kan helpen, terwijl je zelf in je kracht kan blijven staan. Mededogen, geen medelijden. Doen inzien dat dankbaarheid (dhanyavad) en een yogapraktijk (sadhana) helpen de geest en het lichaam te ontgiften en verbinding te maken met een grotere reden van bestaan.

Mogen we elkaars klankbord blijven in Liefde. elkaar blijvend steunen en dragen. In het hier en nu vertoevend, dankbaar voor onszelf, eeuwige wezens, uniek en tegelijkertijd één. Alles is goed, hier en nu. Alles is zoals het hoort te zijn.

Dhanyavad Dhanyavad

Dhanyavad Ananda

Dhanyavad Dhanyavad

Dhanyavad Ananda

OPEN EINDE

... met dit verhaaltje van *het meisje en de vis*:

Een onderwijzer haalde een vis uit zijn kom en verliet het klaslokaal. Hij liet de kinderen achter met de spartelende vis op het droge en hij zei dat iedereen op zijn stoel moest blijven zitten, anders zou diegene er uit gestuurd worden.

Alle kinderen bleven braaf op hun stoel zitten uit angst voor straf, terwijl ze keken naar de spartelende en naar lucht happende vis.

Uiteindelijk sprong een meisje op van haar stoel en rende naar de vis om hem terug in zijn kom te doen. Zij was de enige die het leven van de vis belangrijker vond dan eventueel straf.

Toen de leraar terug kwam vertelde hij de klas dat dit een heel belangrijke les was.

De angst voor straf of problemen mag je er NOOIT van weerhouden om het JUISTE te doen.

Dat je altijd bij jezelf moet blijven, ook al ga je dan in tegen een groep of tegen autoriteiten.

Hoeveel mensen blijven tegenwoordig ook, figuurlijk, op hun stoel zitten net als in deze klas?

Bang voor straf.

Of voor wat anderen ervan zullen zeggen?

Bang om er niet bij te horen

Bang om buiten gesloten te worden.

Bang om anders te zijn.

Bang om teleur te stellen

Bang om niet aan de verwachting te voldoen

Bang ...

Laat ANGST nooit jouw gedrag bepalen.

Angst voorkomt niet dat je sterft, angst voorkomt dat je leeft.

Doe wat goed voelt voor jou!

Juist nú!

Blijf altijd bij jezelf

Een vogel is nooit bang dat een tak zal breken, omdat hij niet op de tak vertrouwt maar op zijn vleugels...

Geloof altijd in jezelf!



OM Shanti

Ilse & Tom



BIJLAGE 1: Moola Mantra

Moola Mantra - invocatie

aanroepen van een hogere kracht voor ondersteuning, wordt gedaan bij de opening van een spirituele bijeenkomst

Mantra die het aardse met het hemelse verbindt, het mannelijke met het vrouwelijke, ons in contact brengt met de Eenheid en de Bron van het bestaan. Een mantra die diepe innerlijke rust, vreugde, helderheid en heling geeft.

Om

Sat Chit Ananda Parabrahma

Purushottama Paramatama

Sri Bhagavati Sametha

Sri Bhagavate Namaha

Vertaling:

Wij buigen voor de bron van alle dingen.

We buigen voor onze goeroes en spirituele gidsen.

We buigen voor het goddelijke in ieder levend wezen.

Buig voor het vrouwelijke aspect samen met het mannelijke aspect van de schepping.

BIJLAGE 2: Haindl Tarot en de Heilige Graal

Haindl Tarotkaart Kelken Aas in het Noorden

<https://tarotstapvoorstap.nl/>

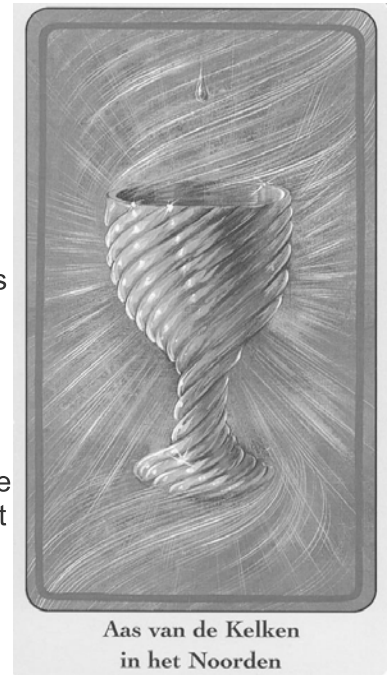
Globale betekenissen: Geluk, vreugde, optimisme. De liefde die twee mensen elkaar openlijk betuigen.

Keerzijde: Het geluk wordt geblokkeerd. Moeite om van gedachte te wisselen. De zin van het leven wordt in twijfel getrokken.

We zien hier een kelk die gedraaid lijkt te zijn van gouden strengen. Het goud straalt naar alle kanten uit. Goud wordt vaak symbolisch gebruikt als een verwijzing naar de zon en in het verlengde daarvan naar de hoogste godheid en heeft daarom te maken met het eerste scheppende principe en Gods liefde voor de schepping.

De ene druppel die boven de kelk hangt heeft een rode stip in het midden. Volgens Haindl is deze rode stip op te vatten als bloed of als vuur want beiden symboliseren leven. Daarnaast kan deze druppel worden opgevat als een verwijzing naar het feit dat God in de hele schepping aanwezig is en ook in ieder mens. In deze zin duidt de Kelken Aas op heelheid en op de hoogste vorm van liefde.

De windrichting die Haindl gegeven heeft aan de kelken is 'het noorden' en hiermee benadrukt hij de legenden en het mythologische gedachtegoed van Noord en West Europa. We zien dit het duidelijkst terug op de Hofkaarten in de Kelkenserie. Odin vertegenwoordigt de Kelken Vader (of koning). Parsival vertegenwoordigt de Kelken Zoon (of ridder), Brigid van Ierland is de Kelken Dochter (of page) en Venus van Willendorf is de Kelken Moeder (of koningin).



BRONVERMELDING

Boeken

Baghavad Gita, Het Yogaboek bij uitstek, Yoga Vedanta Aalst
Baghavad Gita, Dra. C.Keus
De Yoga Sutra's van Patanjali, Dr IK Taimni
Het zesde zintuig... er is meer tussen hemel en aarde, VTM/Standaard Uitgeverij
60 Spirituele verhalen, Yoga Vedanta Aalst
Astanga Yoga&Meditation, Jean Halland Doriel Hall
Yama en Niyama, Ajata Stam, Levensschool "Govinda-dhama
Buigzaam als riet, Marcel Messing
De worsteling; Op weg naar huis, Maartje Swennen
Nada Brahma, De wereld is geluid, Joachim-Ernst Berendt.

Cursussen

Atma Muni, Bhagavad Gita
Atma Muni, Yoga Sutra's Patanjali
De heilige Aum Atma Muni
Suman, Antaranga Yoga

Nieuwsbrieven, tijdschriften, info vrij beschikbaar op internet

Tijdschrift voor Yoga, VYN
Nieuwsbrief Ehipassiko 1 juni 2024
Nieuwsbrief Wakkere Burgers mei 2024
Verhaal van het meisje en de vis
Facebookpagina Maria Clicteur
Facebookpagina Atma Muni

Tarot:

Haindl Tarot
Tarot de Marseille, Camoin
Yoga Tarot, Filadoro/Farina

Websites:

<https://www.lerendeleiders.nl/conceptualiseren/blinden-en-olifanten>
<https://tarotstapvoorstap.nl/>
<https://www.koningsteen.be/>
[Wij leren je alles over \(online\) Yoga! | Happy With Yoga](#)
[871 Citaten met waarheid: Citaten, quotes, uitspraken en wijsheden -](#)
[Waarheid - Wikipedia](#)
[Het concept waarheid: wat is waarheid? Theorie over waarheid | Mens en Samenleving: Filosofie \(inonu.nl\)](#)
[Wakkere mensen – Wakkere mensen, bewustmakend, informatief, voor spirituele groei](#)
[Home | vedaaustin.com](#)
[Gallery – Office Masaru Emoto \(masaru-emoto.net\)](#)
[mantranita.jouwweb.nl](#)

Creatief:

De schilderwerkjes zijn van Toms hand
"Gitaar met Sandalphon en Lepels" en "Dame met Roos en Regenboog": Sally Verstraete