

Jonathan Livingstone Seagull  
De snelheid van een gedachte

Liesbeth Schoukens

Een jaar geleden, zat ik in het eerste jaar aan de Yoga-Academie, hier in Mechelen. En door één of ander toeval, kreeg mijn lezing als titel: 'Jonathan Livingstone Seagull'. Jonathan is een zeemeeuw die zichzelf wil verbeteren in vliegen. De andere zeemeeuwen van zijn vlucht houden zich bezig met het zoeken van eten tussen het afval. Ze vechten om de restjes die te vinden zijn rond vissersboten en op vuilnisbelten. Jonathan probeert steeds hoger en sneller te vliegen. Op een keer komt hij met een geweldige duikvlucht naar beneden en scheert over de vlucht. 's Avond moet hij in de kring van eer of oneer komen. Het blijkt dus de kring van schande te zijn. Er is niemand geïnteresseerd in zijn pas ontdekte technieken. Hij dacht nochtans dat iedereen van hem zou willen leren, leren om hoger en sneller te vliegen. Dat was toch wat zeemeeuwen deden, vliegen. Integendeel, hij wordt verbannen omdat hij de vlucht in gevaar heeft gebracht.

Jonathan blijft zichzelf echter verbeteren in snelheid en geniet er in alle eenzaamheid van. Op een prachtige dag vliegen er 2 witte meeuwen naast hem. Zij zijn nog sneller en worden zijn leermeesters. Na een tijd is Jonathan zo ver gevorderd dat hij in staat is, om zich met de snelheid van zijn gedachte te verplaatsen. Dat waar hij aan denkt, daar is hij. Jonathan houdt van vliegen. Toch voelt hij ook veel liefde voor de vlucht waar hij vandaan kwam. En besluit terug te keren. Met een geheel nieuwe kijk op het leven, keert hij terug en ontmoet jonge zeemeeuwen die van hem willen leren.

Vorig jaar heb ik ook verteld dat toen ik 17 jaar was, er op een dag vriendinnen van mijn zus voor de deur stonden. Ze kwamen om mijn zus mee te vragen voor één of ander bezinningsweekend. En omdat ik geopend had, vroegen ze of ik ook mee ging. Die vrijdag van dat weekend had ik iets aan de hand. Maar dat vonden ze niet erg, ik kon gewoon de dag nadien komen. En daar zat ik dan, in het klooster van Ranst op een stoel in een kring met mensen die ik niet kende. Het thema was Jonathan Livingstone, die film had ik op 12 jarige leeftijd gezien en vond dat wel vreemd, zo'n hele film over zeemeeuwen. Op een gegeven moment had ik tijdens de film aan mijn moeder gevraagd of die zeemeeuw, Jonathan dus, gestorven was. Dat bleef voor mij een vraag of hij overgegaan was naar een andere wereld en daar die andere zeemeeuwen kon zien en spreken en er zelfs nog kon leren en denken. Mijn moeder wist het niet en kon er geen antwoord op geven.

Goed, ik zat dus in die kring. Er las iemand een bezinningstekst voor. En ineens hoor ik een stem in mij, die zegt: "De weg naar jezelf is eenvoudig. Zo eenvoudig dat je er altijd aan voorbijgaat." Ik zie 3 poorten, waarvan ik begrijp dat ik normaal gezien altijd tussen de linker- of de rechterpoort kies. Deze 2 poorten zien er hetzelfde uit, als 2 donkere tunnels die me een doolhof insturen. En als ik op een bepaald punt kom, dan moet ik daar weer kiezen. De tunnels voeren nergens naar, het is daar leeg en donker. De weg naar mezelf is dus de middelste tunnel, recht voor mijn neus. Die is er altijd maar ik loop er altijd aan voorbij. Er hangen ook groene slingerplanten voor, de weg loopt rechtdoor maar is verborgen, versluierd. Dat is geen probleem, je kan gewoon rechtdoor gaan en geeft het bevrijdend gevoel dat je niet moet kiezen. Er is geen keuze meer, de dualiteit valt volledig weg. Het pad loopt daarna in een boog richting het middelpunt van jezelf. Naar je ware kern, het echte Hart, je ware Zelf. Dat Hart is niet de hartspeer maar een ruimte. Als ik bijna bij mezelf ben en dat ik voel "Ik ben een bol van licht",

overstroomt in mij het Opperste Geluk! Dat is wie ik ben. Pure Zaligheid. Opperste Geluk. In mij is er een bol en daarin is er een plek, een ruimte waardoorheen god stroomt. Het lijkt alsof god vaart. En ik ervaar god in het diepst van mezelf. In mijn wezen, mijn aard. En tegelijk voel ik dat god door iedereen stroomt, als éénheidsBewustzijn. En ik voel dat we allemaal verbonden zijn en zeg tegen mezelf: 'Wow, god is in iedereen en is altijd gelukkig'. Ik begrijp dat het helemaal niet erg is om god te zijn. Het is het beste wat je kan overkomen. Er is geen superlatief. En hoe intelligent om je vanbinnen te verstoppen. Om daar te Zijn. Voor mensen die enkel met uiterlijke ogen op zoek zijn naar god en alle wezens die god buiten zichzelf zoeken, is het onmogelijk om god te vinden. Het antwoord zit vanbinnen! Wie god wil ontmoeten, moet Zichzelf Zijn. Het Zelf Zijn, als een lichtpunt of een bol van licht en daarbinnen leeg. Het punt van Singulariteit. Als een punt voorbij Ruimte en Tijd. Als de Bron en het Doel tegelijk. De bol die Essentie is, in Alles, Overal en Altijd Aanwezig. Het punt dat aanvoelt als Oneindige Ruimte waarin de Tijd aanvoelt als Eeuwig Nu. Het Rustpunt van Opperste GelukZaligheid, waardoorheen de Bruisende Energie zich Bewust is van Eénheid. In dit punt voelt god aan als Geluk dat door Pure Essentie beweegt, met de Snelheid van Instant, Onmiddellijk. Dit punt is Binnen bereik, vlak voor je neus, maar niet zichtbaar voor ogen die op de buitenwereld gericht zijn. Het lijkt zich centraal in het hart te bevinden en daar verbonden te zijn met Zuiver Bewustzijn. Of weer anders gezegd: Het punt van singulariteit in onze harteziel dat in verbinding staat met het non-lokale Bewustzijn.

Het is ook het punt van waaruit alles groeit en leeft. Waardoor leven mogelijk is. Het verbindt het oneindige met het eindige en eindig met oneindig. De Levenskracht volgt de weg van de minste weerstand, het leven ontstaat spiraalsgewijs volgens de Gulden Snede Verhouding. Vanuit dit punt beweegt alles en is alles in voortdurende beweging en verandering. God kan ervaren worden in het Zelf, als Thuis en kan ervaren worden buiten het Zelf als een kracht die alle Zelfen verenigt. Het is de beste verstopplaats, lijkt het meest Geheim en tegelijk ligt de weg naar binnen voor je neus, binnen handbereik en is het dus ook het meest toegankelijke. Die weg Openbaart onmiddellijk het Grootste Geheim. Dat God in ons aanwezig is. Wij zijn in essentie Het Gelukzalige Thuis Zelf. We Zijn er en We Zijn er Al. Dit goddelijk aspect in ons, is Alles Altijd en Overal Tegelijk Aanwezig. Er is geen enkel oordeel, noch aanvaarding. Het gaat om Bestaan, opgaan in Gelukzalig Zijn. Dat is het ervaren van de éénheid binnen het leven. En ik ben niet uniek. Ik doe me gewoon zo voor. Niets in mij is verheven boven een ander. Een ander is niet boven mij verheven. In ons hart, zijn wij op een goddelijke manier verbonden. En dat is Opperste Geluk !

En plots zag ik weer de voeten van iemand uit de kring en was ik weer gewoon 17 jaar. De tekst werd nog steeds voorgelezen. Ik realiseerde me dat ik er geen woord van gehoord had. En ik zat daar en zei: 'Ik moet iets zeggen, ik heb hier juist iets meegemaakt...' Na mijn ervaring te vertellen, viel het woord Yoga. Daar had ik nog nooit van gehoord. Eén van de meisjes volgde Yoga en ze had geleerd dat men op zoek moest gaan naar de diamant in onszelf. Ze was er al 2 jaar mee bezig om de diamant te vinden. Iedereen wou dat ik tekende wat ik gezien had. Niet lang daarna zaten we allemaal te tekenen. Toen ik thuis kwam, ben ik dat boek van Jonathan Livingston Seagull in de bibliotheek gaan halen en heb het overgeschreven. Niet dat het boek, de film of het thema te maken hadden met de Ervaring. De hele week die volgde op dat weekend, heb ik dat zinnetje in mezelf uitgesproken, maar dat voelde ineens als een bevel aan. Het Geluk dat ik gevoeld had, wou ik terug want ik had nooit eerder zoiets gevoeld. Maar het kwam niet terug door die zin uit te spreken, het kwam niet terug door op dezelfde manier te gaan zitten, geen enkele techniek bracht mij Het Geluk terug. Ik vond het niet door aan de

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

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

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

Een jaar later, toen ik 18 jaar was, bevond ik me nog steeds in die gepreoccupeerde toestand.

En er waren heel wat zaken die me blij maakten. Mijn bromfiets daar voelde ik me vaak vrij door. Ik reed er vaak ver en lang mee weg. En ook had ik een voorlopig rijbewijs. Die zomer ging ik, samen met mijn zus van 15 en een vriendin van haar, voor het eerst naar mijn vader die in Zuid-Afrika woonde. Twee jaar eerder hadden we elkaar voor het eerst weer ontmoet en waren we met nog mensen van de familie een week naar de Ardennen gegaan. Dus we waren nog steeds vreemden voor elkaar. We doorkruisten gans Zuid-Afrika. Daar waren nog lange eenzame wegen. Ik reed ook af en toe een eind. Mijn voorlopig rijbewijs had ik niet eens bij, en een internationaal rijbewijs had ik al zeker niet. Maar dat kon me niet tegenhouden. Ik wou zo graag nog eens een stuk rijden en vrijheid voelen. Ik kon mijn vader overtuigen om me te laten rijden. En elke keer reed ik iets harder. Op een gegeven moment reden we tegen een snelheid van 150 km per uur. Er kwam een lichte bocht in zicht. Die bocht naderde heel snel dichterbij en plots was ik de controle over het stuur kwijt. Ik draaide aan het stuur, maar de auto volgde mijn bewegingen niet meer. En ik herinnerde me nog wat er op de rijsschool gezegd werd: 'Niet remmen in een bocht'. Dus dat is wat ik deed, een vreemde beslissing nemen en ik remde niet.

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

Ik vraag om snel te mogen sterven. Dat het snel voorbij is en tegelijk wil ik niet sterven. Ik wil nog niet dood. Ik geraak in een mentale strijd verwickeld van twee tegengestelde wensen; laat het snel gebeuren, ik wil niets voelen en anderzijds; dit wil ik niet, ik wil nog niet sterven. En ineens bevind ik me in de leegte en sta ik op een doorzichtige draad, heel dun. Als een vislijndraad. De leegte is immens. Overal om me heen, uitgestrekt. En diep, bodemloos. Er is geen grens, geen einde aan. Er is niemand, er is geen licht, geen ster, geen planeet, geen enkele vorm en geen enkel geluid. Het is ontzettend Stil, ontzettend Kalm, ontzettend Rustig, ontzettend Verlaten en ontzettend Eenzaam. Ik weet dat ik niet op die draad kan staan, het is een idee waar ik me aan vast klamp en ik zeg tegen mezelf: 'Hoe kon ik toch weeral geloven dat alles zo echt bestond?' Ik wil naar de overkant, ook al is daar niets, ook al is er geen doel. Maar die ontzettende leegte maakt mij bang. Wat als ik van deze draad val, de leegte is zo diep, eindeloos diep. Als ik val, kan ik nooit meer terug. Als ik val, ben ik deze draad kwijt. Het is erop of eronder, erop of eronder...

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

Ik ben een echte sfeerschepper! Heel dit verhaal vertel ik eens in de late uurtjes op een feestje. Iedereen werd stil. En ik zal het vervolg dus ook aan jullie vertellen. Eerst moeten jullie nog iets weten zodat jullie het beter zullen begrijpen. Iets over dromen.

En daarom ga ik met jullie terug naar mijn laatste jaar van de normaalschool. Tot mijn grote blijdschap mocht ik in dat jaar voor 3 maanden naar Engeland in kader van het Erasmusproject. Ik werkte daar aan mijn eindwerk: "Do children philosophize?" Het antwoord daarop wist ik natuurlijk al, omdat ik mijn zus, toen ze vier jaar was, al een heel belangrijke vraag had gesteld: "God heeft alles geschapen, maar vanwaar komt god dan? Wie heeft god gemaakt?" Zij had mij in plaats van te antwoorden nog een vraag erbovenop gesteld: "Ik vraag mij iets anders af, het heelal is oneindig, maar wat komt er achter dat oneindig?" Die dag had ik mezelf een belofte gemaakt, dat op al die vragen, ik een antwoord zou zoeken. En oja, dat als ik god zou vinden, al die vragen zou stellen en op elke vraag zou ik een antwoord krijgen. God zat toen nog op een troon, buiten mezelf. Filosoferen kinderen? Dat was toch gewoon een retorische vraag. In de tijd dat ik aan mijn eindwerk bezig was en in Engeland studeerde, was ik afhankelijk van het openbaar vervoer en taxi's. Ondertussen had ik trouwens wonder boven wonder mijn rijbewijs gehaald en remde ik wel in een bocht als dat nodig was. In Engeland echter voelde ik af en toe een gemis aan een eigen vervoermiddel en de vrijheid en het onafhankelijkheidsgevoel van zelf rondrijden. Op een avond lees ik net voor het slapengaan, nog iets over Descartes. Ik lees het hier voor:

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

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

ik besta.' Dat moet voor hem het verschil geweest zijn tussen slapen en wakker zijn, weten te bestaan omwille van het denken.

Ik legde het boek weg en viel zelf in slaap. Die nacht had ik voor het eerst een lucide droom. Dat is een droom waarin je weet dat je droomt. Een bewuste droom. Het lijkt alsof je wakker wordt in een droom. En alles waaraan je denkt, kan je laten gebeuren. Ik zeg 'een auto' en onmiddellijk had ik dus een vervoersmiddel ter beschikking. En ineens besef ik dat ik veel meer kan, alles kan in een droom. Dus zeg ik 'een moto'. En met een ongelofelijke snelheid rijd ik met een moto door de Craeybeckxtunnel in Antwerpen. Het is zo zalig dat alles waaraan je denkt onmiddellijk gebeurt. Voor mij rijdt er een vrachtwagen. Er moet een plank uitschuiven terwijl we rijden. Want ik wil een stunt uithalen. Er kan mij toch niets overkomen. Ik zal over de plank rijden in volle vaart en daarna door de lucht vliegen. Zalig. Maar ik ben vergeten om me de landing voor te stellen en kom met een abrupte smak tegen de grond terecht. Het gevolg is dat ik met heel mijn lichaam tegen een snelheid over asfalt schuur. Mijn rechterwang schroeit en doet levensecht pijn. En ondertussen vraag ik me af, hoe ik toch kon denken dat dit een droom was. Dit doet zoveel pijn, het is ineens allemaal echt aan het gebeuren. En plots word ik wakker in een bed ergens in Engeland. Vreemd, het was wel een droom. Hoe kan ik het verschil weten tussen droom en wakker zijn? Verdomme, Descartes. Zijn conclusie werd me duidelijk, was al meteen mis. Er is niets van waar, van dat als ik denk dat ik dan besta. In mijn droom kan ik ook denken. Dan zou ik eerder zeggen: Ik droom dus ik besta. Want terwijl ik droom, is er iemand die over mij droomt. En die iemand zou kunnen bestaan.

Ik kwam tijdens het schrijven aan deze lezing, een leuke kronkel tegen van de taoïstische meester Zhuang Zi, die in de 4<sup>de</sup> eeuw voor Christus leefde:

*Eens op een dag droomde ik, Zhuang Zhou, dat ik een vlinder was, een vlinder die fladderend rondvloog, tevreden met zichzelf, en niet bewust dat hij mij was. Plotseling werd ik wakker en begon me er rekenschap van te geven dat ik nog altijd Zhou was. Nu is het de vraag of ik Zhou ben die droomde dat hij een vlinder was, ofwel een vlinder die droomde dat hij mij was.*

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

Maar ik vertel hen ook dat ik later een droom heb, waarin ik van de levensdraad geraak. En in de leegte val. Het eerste dat ik doe is grijpen. Maar grijpen naar wat? Naar niets? Met welke ledematen? Ingebeelde ledematen. Het is een pure gewoonte om te grijpen omdat dit me overkomt. Ik heb hier niets in de hand. En terwijl ik eeuwig aan het vallen ben, voel ik dat er iets moet veranderen. Ik moet anders denken, denk anders, je moet anders denken... Ok, als ik dan toch eeuwig aan het vallen ben in deze bodemloze leegte, dan kan ik nooit iets raken en niets kan mij raken. Er kan mij dus helemaal niets overkomen, ik kan me geen pijn doen, ik kan niets

verliezen, er is niets en ik heb niets. Wat als ik niet besta? Dan ben ik niets in het niets. En dan is er al zeker niets om bang van te zijn. Er is niets meer dan deze onmogelijkheid. Stop met grijpen en laat los, laat je gaan. Met dit denken te veranderen, spreid ik mijn denkbeeldige ledematen open, gedragen door een sprankeltje gedachte aan vertrouwen, een sprankeltje 'geen angst'. En onmiddellijk breekt er licht door de lege duisternis. Ineens begint alles en is alles er. De leegte hoe eeuwig ook, lijkt plots op te gaan in het begin van tijd. En dat is heel vreemd omdat de eeuwigheid het begin is en daardoor geen tijd heeft en daardoor eeuwig niet lijkt te kunnen bestaan. En de tijd ontstaat waardoor er geen eerder lijkt te zijn, hoelang dat eerder ook moge geduurd hebben, al waren dat miljarden jaren die eraan voorafgegaan zijn. Vanaf dat er iets ontstaat, kan men tellen, al wat daarvoor is, is leeg en tijdloos. En gevoelsmatig lijkt de eeuwigheid vanaf het ontstaan van iets, dan lijkt zulke soort eeuwigheid op een fractie van een seconde. Dat is een hele vreemde gewaarwording. Op het moment dat er licht doorbreekt, is de lege leegte weg. En wordt ze gevuld met volle leegte. Maar op de achtergrond is de duisternis die niets dan veiligheid is, nog steeds aanwezig. De duistere lege eindeloze leegte is een draagveld voor informatie. Formatie van het denken. Het denken is snel en versnelt. Alles wordt opnieuw mogelijk. Alles waar men aan denkt, kan bestaan en bestaat. Als ik onmogelijk kan bestaan maar ik besta ondanks dat toch, dan is alles mogelijk. Zonder lichaam verplaatsen wij onszelf met de snelheid van een gedachte. Dat is sneller dan het licht. Het licht moet nog een weg afleggen, onze gedachte kan al lang ergens anders zijn. Bewustzijn is zo snel dat het Zijn wordt. Het kan door miljarden ogen tegelijk kijken, het manifesteert zich in leven en voelt als één aan. Zoals de adem die door alle levende wezens stroomt, zoals één hartslag. Het gevoel van diep vallen, grijpen, willen, vasthouden of dat nu in de leegte of in de volheid van het leven is, dat gevoel is angst. Het gevoel van hoog te vliegen, is het zoeken naar god buiten jezelf. De antwoorden die je dan krijgt, zullen je tonen dat jij de schepper bent. Als je naar de sterren vliegt en je vraagt: 'Toon me god, ik wil god zien'. Dan komt er in potlood een stad die geschetst wordt, je ziet gondels die bewegen op het water en weet dat het Venetië is. Nee, hier is god niet. Waar is god? Je komt in een kamer gemaakt van play-mobile uit. Dit is toch niet waar god is. En zo kan je lang, heel lang gaan zoeken, op alle plekken en in alle hoeken. En op een keer, begrijp je het. Wat je zoekt, zit in jezelf verstopt. God is er altijd geweest en is in ons aanwezig, in het diepst van ons bestaan. Daar woont god, daar is Thuis, daar is het Opperste Geluk te vinden. We moeten niet een levenlang wachten op onze dood. Zolang we leven, moeten we het hier zoeken. En zolang we dood zijn, moeten we het daar zoeken, daar is dan opnieuw hier. In de leegte is er geen veroordeling. Shiva-aard neemt er alles weg, wat geweest is. Al je herinneringen, heel je toekomst. Wat overblijft is een mogelijkheid, een potentie. Want leegte ben je en leegte kan gevuld worden. Doorheen leegte kan goddelijkheid stromen. Wat er ook gebeurt, het is altijd op de Heilige Plaats Hier en altijd in het Heilig Moment Nu te vinden. Of men leeft, sterft, dood is of geboren wordt. Hier en Nu, is er de mogelijkheid tot Zijn. Die is er altijd. Wie of wat zijn? Daar waar je aan denkt, word je. Denken is kristalliseren. Daar waar je niet meer denkt, daar Ben je.

De mooiste droom...

Ik kom in het heelal aan. Het heelal is diepzwart. Er zit iemand met een bol van licht in de hand. De godspersoon is onzijdig. Wie een man is, zal een vrouw zien, wie vrouw is, ziet een man. De godspersoon heeft niets nodig en merkt mij niet eens op. Ik ben een gedachte die naar de godspersoon kijkt. Ik ben een kijkende gedachte, beschouwend. Ik voel me haast een goddelijke gedachte en kijk naar het Geheel, behalve mezelf, kan ik alles zien. Ik zie de godspersoon vanuit profiel. En dan die blik. Als van het meest ontvankelijke kind. Een open blik en vol bewondering. Volmaakt gelukkig en met die blik opgaand in de bol van licht. Die bol, het lijkt wel een vloeibare diamant, levend licht. En plots weet ik wie ik ben. Ik ben een deel van die bol. Een druppel diamant, een druppel licht. Hoe kan ik dit zien? Omdat ik buiten het licht sta. De bol waarvan ik deel uitmaak heeft geen ogen om terug te kijken. En ik ben de gedachte die god als persoon buiten mezelf kan zien, ik zie ook de leegte waarin dit alles afspeelt, en tegelijk zie ik mezelf als deel van een lichtbol. Ik voel dankbaarheid om wat ik ben. Maar omdat ik denk, sta ik erbuiten. Het denken staat buiten. En als ik-denken wegval, is er de mogelijkheid om met de bol te versmelten en me Zaligheid te voelen. Daar zal blijken dat ik net buiten mezelf, dat ik daar dacht dat ik licht was. In werkelijkheid ben ik mee deel van de leegte. En Bewustzijn vult me.

Nog iets ivm technieken, mocht er tijd over zijn. Uit de Cursus 'Hatha Pradipika': Wie voortdurend toegewijd is aan de Guru die de natuur van Nada, Bindu en Kala heeft, bereikt de toestand voorbij alle duisternis. Een procedé van Samadhi, dat leidt naar geluk en de Opperste Gelukzaligheid geeft die Brahman is. De samensmelting van Atman en Manas die één worden, noemt men Samadhi. Dit is een toestand van evenwicht, waarin de levensactiviteit vermindert en de mentale activiteit ophoudt. De vereniging van Jivatma en Paramatma, waarbij de Samkalpa's volledig verdwijnen, wordt gekend als Samadhi. Om het even wat zeggenschap heeft over Panava, heeft zeggenschap over de geest en om het even wat zeggenschap heeft over de geest, heeft zeggenschap over Panava. Waar ook de geest zich verenigt, daar verenigt zich Pavana en omgekeerd. Als manas en marut actief zijn, dan is de ganse groep indriya's actief. Manas is van nature onstandvastig.

Als de adem stopt, dan verliest het zijn wezenlijkheid en geeft nieuwe kracht. Dan verleent het het vermogen om omhoog te stijgen. Als de geest evenwichtig is, wordt ook de adem evenwichtig als gevolg daarvan wordt Bindu evenwichtig. Door de evenwichtigheid van Bindu verwerft men Sattva van het lichaam. Wanneer uit- en inademen tijdelijk buiten werking worden gesteld, dan worden er geen objecten waargenomen, worden er geen daden uitgevoerd en registreert de geest geen prikkels meer. Wanneer alle gedachtenconstructies ophouden en er geen activiteiten overblijven, dan ontvouwt zich Laya. Dit is een directe ervaring van het Zelf, maar is niet hetzelfde als het Zelf Zijn. Immers ervaren is waarnemen en is er een waarnemer. De geest lost zich op in datgene waarop hij zich geconcentreerd heeft en beide lossen zich op in Brahman. De motivatie om voorwerpen waar te nemen is afwezig. Het concentreren van de geest op Antarlakshya (innerlijk zien) en het openhouden van de ogen zonder te knippen, wordt Shambhavi Mudra gegeten. Het vestigen van de blik tussen de ogen terwijl men het Zelf beschouwt, heet Shambavi Mudra.

Als de Yogi in een toestand verkeert waarin zowel Chitta als Prana zichzelf verloren hebben in een Antarlakshya en de uitgaande blik naar beneden gericht wordt, met de oogballen standvastig – ziende en toch niet ziende -, dan heet dat inderdaad Shambhavi Mudra – waarin het Ene uiteindelijke principe van Shambhu plots opvlamt, voelbaar wordt. Door het richten van de ogen naar het licht dat in het midden opgewekt wordt en het een weinig heffen van de wenkbrauwen, bereikt men weldra de toestand van Unmani.

En wat is Unmani? Dit is wat Swami Satyananda Saraswati erover zegt:

Het woord unmani betekent letterlijk 'no mind'; 'geen geest' of ook 'not thinking'; 'geen denken'.

Het kan ook vertaald worden als 'the attitude of thoughtlessness'; 'de houding van gedachteloosheid'.

Unmani verwijst naar een status voorbij de gedachten, een status waar de gehechtheid aan wereldse dingen is opgeheven."

De yogi die de half gesloten ogen op de punt van de neus gericht heeft en die een kalme geest bezit, herleidt de activiteiten met inbegrip van deze van Ida en Pingala tot een minimum en verwerkelijk de toestand van de Uiteindelijke Werkelijkheid die de natuur van licht heeft en die de bron is van alles en die alles verlicht.

Terwijl men het individuele zelf in het kosmische Zelf doet opgaan en vice versa, en het Zelf overal ziet, mag men niets in het bewustzijn laten binnendringen.

De yogi hoort aan niets in de uiterlijke wereld te denken, en ook mag hij niet aan de innerlijke wereld denken. Alle zorgen achter zich latende hoort hij gewoonweg aan niets te denken.

Het ganse universum is een mentaal maaksel. De wereld van de fantasie is ook een mentaal brouwsel. Door de geest af te wenden van alles wat een mentaal maaksel is, kun je zonder twijfel vrede bekomen door te verwijlen bij Nirvikalpa (Brahma).

De geest die zich naar Brahman toegewend heeft versmelt met Brahman. Alles wat gekend is, noemt men een voorwerp van kennis en de kennis ervan wordt geest genoemd. Om vrede te bekomen, moeten zowel kennis als de objecten verdwijnen. Wanneer de geest de toestand van Unmani bereikt, wordt niet de minste dualiteit meer waargenomen. Door al de objecten van kennis prijs te geven, versmelt Manas met Brahman en blijft alleen nog het Absolute over.

Ter afsluiting, een variatie op Shambhavi Mudra. We kijken eerst naar de punt van de neus. Daarna naar het punt tussen de wenkbrauwen, sluit de ogen en blijf in gedachten naar de punt tussen de wenkbrauwen kijken.