

KONINKLIJKE YOGA

De Yoga Sutra's van Patanjali

volgens Shri Yogacharya Ajita

Dit boek is de basis van de oeroude, klassieke Yoga. Het beschrijft deze gehele wetenschap verbazingwekkend kort: er zijn slechts 195 Sutra's of verzen. Tot nu toe waren de vertalingen en interpretaties onvolledig of zelfs ronduit verkeerd. Shri Yogacharya Ajita legt alle Sutra's helder en duidelijk uit van uit zijn ziel. Het is net of je deel neemt aan zijn lessen. Je wordt meegesleept door zijn geestdrift. Zijn praktische aanwijzingen zorgen ervoor dat jouw Yoga beoefening een sprong voorwaarts maakt. Het enorme belang van Yoga in onze dolgedraaide wereld blijkt al gauw.

Introductie

Beste Yogavriend(in),

Graag bied ik je dit werk aan als een nieuwe inspiratiebron voor jouw Yoga beoefening. Het bevat, naar mijn weten, de hoogste kennis op het gebied van Yoga, en sluit aan op mijn eerdere boeken, Subtiele Anatomie, Hatha Yoga Pradipika en Wetenschap van de Ziel.

De basis van dit boek wordt gevormd door mijn bespreking van het boek “Yoga Sutra’s van Patanjali, vertaald en voorzien van commentaar door I.Q. Taimni”, in mijn lessen van de Docenten Opleiding 2003-2006 op maandagavond. Ester Eriksen heeft daarbij de opname en de transcriptie verzorgd, waarvoor mijn eeuwige dank.

Dit boek bevat de geïnspireerde lezingen en alle discussies die plaats grepen in de groep. De toon is daarom dikwijls zeer levendig.

Dit boek is altijd een belangrijk onderdeel van mijn Professionele Yoga Training geweest, die bestaat uit een Basis Opleiding, een Docenten opleiding en een Meester Opleiding, zoals beschreven in mijn website www.xs4all.nl/~rajayoga

Grappig dat nog voor publicatie van dit boek Swami Maitreyananda Sarasvati, President van de Wereld Yoga Raad, mij al toestemming heeft gevraagd om de Spaanse vertaling ervan te mogen verzorgen.

Moge dit boek je helpen om de Verlichting te bereiken.

Moge dit boek een bijdrage leveren aan de verspreiding van Yoga in de wereld.

Shri Yogacharya Ajita

(Philippe Barbier)

Ere Secretaris van de Internationale Yoga Federatie voor de Europese Unie

President van de Europese Yoga Raad van de Europese Yoga Alliantie

Ere Lid voor het Leven van de Wereld Yoga Raad

Lid van de Kerngroep van Samenwerkende Yogadocenten Nederland

Directeur van het Raja Yoga Instituut in IJpendam, Holland

www.xs4all.nl/~rajayoga

IJpendam, 30 augustus 2007

Aalduikerweg 1

Inhoudsopgave

Pagina	Onderwerp
2	Introductie
3	Inhoudsopgave
4	Inleiding
11	Hoofdstuk I : Samadhi Pada
173	Hoofdstuk II : Sadhana Pada
426	Hoofdstuk III : Vibhuti Pada
597	Hoofdstuk IV : Kaivalya Pada

Inleiding

Een opmerkelijk boek.

Ik heb eens een collectie aangelegd van alle mogelijke versies van de Yoga Sutra's van Patanjali, afkomstig uit diverse bronnen (commentaren/vertalingen) en uiteindelijk is de versie geschreven door Taimni als enige overgebleven, de minst slechte.

Het is een gruwel wat je er allemaal vindt. Allemaal mensen die helemaal niks van die zaken af weten, en die tóch menen daar een woordje over te moeten zeggen. Door een soort gewoonte, denk ik, in Yoga dat je, als je enige ambitie hebt, zélf een commentaar moet schrijven op deze Yoga Sutra's ...

Kenmerk van een goede uitgave is dat het niet alleen de oorspronkelijke Sanskriet-tekst in transliteratie bevat (dus in letters die we enigszins begrijpen), maar ook een letterlijke vertaling (een vertaling woord voor woord), een gewone vertaling, en commentaar erop. Perfect zou het zijn als de krultekens van het Nagari-schrift eraan toegevoegd worden. Dat zou natuurlijk helemaal mooi zijn, maar de meesten van ons lezen tóch geen Nagari-schrift. Sanskrit kan trouwens in verschillende schrifttekens neergezet worden, en slechts één daarvan is Nagari. Er zijn nog veel andere stijlen van krultekens, waaronder Brahmi.

Wat is dit geschrift nu en wie is de auteur?

Nou, het geschrift zelf, daarvan kan men niet bepalen hoe oud het is/waar het vandaan komt. Men kan ook niets vertellen over de auteur Patanjali. Men weet alleen dat hij Patanjali heette. Wat men wél weet, is dat hier de basis ligt van de hele Yoga wetenschap. Of dit nou het eerste Yoga geschrift is geweest in de geschiedenis? Waarschijnlijk niet, maar het lijkt te kloppen met andere heel oude geschriften. De Hatha Yoga Pradipika van Svamarama daartegenover is duidelijk van een latere tijd. Dit is ergens voor Christus, waarschijnlijk, geschreven.

Men kan zich alleen verwonderen over de genialiteit van dit vrij kort geschrift, dat slechts uit 195 verzen bestaat, cryptische verzen of formules als het ware. Deze werden eertijds door de Yoga beoefenaars neergeschreven op een palmblad, welke dan opgerold werd, voorzien van een touwtje eromheen, en op de rug gedragen. Dat was hun belangrijkste bezit. In het British Museum in Londen kun je daar nog steeds een exemplaar van bewonderen.

Die 195 Sutra's werden in de Yogascholen van die tijd van buiten geleerd. En het was dan ook helemaal normaal dat de leerlingen ze konden opdreunen. Waarschijnlijk zijn de Sutra's geheugensteuntjes, die vooral bestemd waren om de leraar te helpen, als een rode draad voor zijn lessen. Hij en zijn leerlingen gebruikten die als een soort compendium, een herinnering van "oh ja, dát was het ook alweer!"

Vreemd genoeg worden in deze 195 verzen slechts zo'n 500 verschillende woorden gebruikt. Dat is typisch voor Yoga: de zaken vertellen met een minimum aan woorden. De Sutra's zijn ook zeer bondig qua structuur, heel kort. En dat maakt ze dikwijls ontzettend moeilijk te begrijpen. Daarom zijn er zoveel verschillende interpretaties van.

Ze hebben een magische waarde en worden als Mantra's gebruikt omdat ze informatie los maken uit het boven of onderbewustzijn. Dat is moeilijk uit te leggen, maar ik neem bijvoorbeeld het boek ter hand, ik sla het open, ik lees een Sutra, ik laat deze even doordringen, en meteen roept dat bepaalde dingen op. Dan kan ik erover praten met een wijsheid waar ik versteld van sta. Zonder gekheid, dikwijls zit ik gewoon naar mezelf te luisteren hoe móóí het verhaal is dat ik vertel. Grappig is het wel, want een tel daarvoor wist ik al die dingen niet.

Ze hebben ook een soort voorspellende kracht, of een verklarende kracht:

Als je de Sutra's op je nachttafeltje zet, en je weet op een gegeven moment niet wat je met je leven aan moet, of bepaalde vraagstukken treden op, dan sla je het boek open, op een willekeurige bladzijde, en je zult zien, het antwoord staat er gewoon. Ik heb het talloze keren zo gedaan en het werkt.

Deze Sutra's zijn de basis van wat we noemen de klassieke Yoga, ook wel Ashtanga Yoga van Patanjali genoemd. Ashtanga betekent 8 stappen. De klassieke Yoga is de eerste, oorspronkelijke Yoga, waarvan later alle andere soorten Yoga afgeleid zijn.

De kwaliteitstoets van elke vorm van Yoga beoefening is van oudsher: bestaat je Yoga beoefening uit de 8 stappen van Patanjali?

Je kunt Karma Yoga naar voren brengen, of Bhakti Yoga of Tantra Yoga of Kundalini Yoga of noem maar op, maar steeds moet het de 8 stappen van Patanjali inhouden.

Als dat níét het geval is, dan is dat geen Yoga. En dat is dan ook een standaard die thans door de Internationale Yoga Federatie gehanteerd wordt.

Yoga kan níét op een andere wijze uitgelegd worden, want dan is het fout. Hou het gewoon professioneel, zoals het bedoeld is geweest, van meet af aan. Als de commentator/de auteur van het betreffende soort Yoga recht wil doen aan Yoga, de oorspronkelijke Yoga, dan houd'ie rekening met alle 8 stappen. Vanaf het moment dat hij daarvan gaat áfwijken, is hij niet correct bezig.

En waarom niet?

Omdat de 8 stappen het hele menselijk wezen omvatten: emotionele kant, morele kant, fysieke kant, mentale kant, spirituele kant. Daar zijn die 8 stappen voor. En je kunt een mens niet goed laten ontwikkelen door slechts één of meerdere van deze aspecten te nemen en een paar anderen weg te laten. Als je mensen willen laten ontwikkelen, moet je alles aanpakken, want het is een gesloten systeem.

Als je bijvoorbeeld Bhakti Yoga neemt, en je zegt: "Kijk, ik beroep me op de Narada Bhakti Sutra's" (Narada = auteur die de belangrijkste rol speelt in Bhakti Yoga). Maar in de Narada Bhakti Sutra's wordt niet gesproken over de 8 stappen van Yoga, nou, dán moet je beginnen opletten, want dat klopt niet.

In heel veel Yoga richtingen wordt niet gesproken over die 8 stappen. Hoe zit dat?

Dan zijn er dus problemen ontstaan.

Bijvoorbeeld bij Bhakti Yoga, waar Mantra's gehanteerd worden.

De Narada Bhakti Sutra's – een heel kort geschrift – moet je in acht nemen als je met een Mantra bezig bent. Daarin wordt beschreven dat er 2 delen zijn bij een Mantra: Bhava – stemming, en Shabda – klank. Vooral Bhava is belangrijk. Je moet zodanig veel gevoel zetten in de klank, dat de tranen je over de wangen lopen. Dat is een techniek, het werkt perfect, het is wel goed, maar dat is dus een accent dat je legt op iets. Maar je moet ook de rest van Yoga in acht blijven nemen als je dat doet. Als je enkel en alleen dát gaat doen, dan loop je gevaar.

En dat is hetgeen heel dikwijls gebeurt. Men stort zich in Bhakti, en men krijgt een overmaat aan Shiva in zich. Daardoor komt er steeds meer Tamas. Men controleert de emotionaliteit niet. Men let niet op Pratyahara. En men gaat zó de kattenbak in. Met hele groepen mensen tegelijk. Want iedereen denkt dat hij goed bezig is. In India nóg erger dan hier, want Bhakti Yoga heeft een vrij grote aanhang.

Nee, bij Bhakti Yoga moet je gewoon de technieken van Samadhi leren. Allemaal, en niet alleen die ene techniek van meditatie of techniek van contemplatie. Alle 8 stappen, Yama's en Niyama's niet te vergeten. Als je dat niét doet, loop je gevaar.

Wat denk je over de T.M. beweging?

Ja, maar de Maharishi respecteert de 8 stappen. Dus, dat is een waardevolle voorbeeld. Het maakt me niet uit wát ze doen en hóé ze dat doen, als ze maar de grondprincipes respecteren. Nu de resultaten nog. Die zijn niet zo goed als de onze, maar goed..... Veel mensen van de Maharishi komen hier om zich bij te scholen. Wat wij hier doen, is kwalitatief onvergelijkbaar. Zelfs voor mensen die daar het Siddhi-programma gevolgd hebben.

Bij Yoga moet je altijd rekening houden met de 8 stappen. Je kunt meteen in een bepaalde stap van Yoga duiken en ervan genieten, maar houd in je achterhoofd dat het deel uitmaakt van de totaliteit. Als je een roman leest, moet je toch ergens grammatica geleerd hebben. De Sutra's van Patanjali zijn gewoon de grammatica van Yoga.

Vaak heb je wel 8 stappen, maar dan wordt Pranayama bijvoorbeeld verkeerd aangepakt, met ademhaling en niet mentaal

Dát komt óók veel voor. Vanaf het moment dat ze het met ademhaling doen, is het fout, al zeggen ze zelf dat ze het correct doen.

Dan heb ik altijd iets van: "Laten we erover praten, en vergelijken wat we als resultaten hebben, hóé we er gekomen zijn, en even goede vrienden".

Probleem is dan – ik heb dat dikwijls geprobeerd – dat ik elke keer voor een muur sta.

Dat er niet erover gesproken wíl worden. Men wíl niet vergelijken. Men wíl niet controleren. Men neemt gewoon dogmatisch aan: het is zó en niét anders. Nou, of ze nu gelijk hebben of niet, dan doe ik niet meer mee!

Want dat vind ik niét eerlijk. Het is niét open. En nog steeds meen ik dat we hier serieus bewijzen dat onze aanpak de correcte aanpak is.

De techniek van Pratyahara, om maar iets anders te noemen

Nou, de techniek van Pratyahara wordt nergens meer onderwezen – in de hele wereld niet! We hebben hem van Swami Yogeshvarananda Sarasvati overgenomen. Pratyahara staat in zijn eerste boek: First steps to Higher Yoga

Heel veel mensen in de Yoga-wereld kennen deze auteur, kennen de school die hij geleid heeft, en respecteren hem heel erg, maar Pratyahara echt doceren in scholen? Amper.

Hij is in deze tijd, vind ik, een van de top Swami's geweest.

Ik snap niet waarom dat geen aandacht krijgt, behalve in het Boeddhisme, waar het wél duidelijk uitgelegd wordt, maar in andere Yogarichtingen ... Pratyahara? ... nou ja ... uh ...

Onthoud gewoon: als je serieus met Yoga bezig wilt zijn, dan bestaat het uit 8 stappen

Zoals deze Patanjali ooit heeft neergezet.

Yoga heeft als bijnaam Raja – koninklijk. Dat is geen aparte soort Yoga. Het is Yoga, door bewonderaars beschreven als koninklijk zijnde, een titel die er later aan gegeven is omdat het zo hoogwaardig was. Zo geniaal. En ook omdat het een basis bestanddeel was van de training van koningen. Je zou kunnen zeggen een cursus voor topmanagers.

Zoals je het fameuze boek van Sun-Tzu, The Art of Warfare (de Wetten van de Krijgskunde), op de militaire academies vindt.

Nou, prinsen, aanstaande koningen of wat dan ook, kregen dít voorgeschoteld.

Er zijn voorbeelden van koningen die helemaal getraind werden op deze basis, zoals koning Janaka uit de Mahabharata.

Maar hebben jullie dan zin om koning te zijn?

Waarschijnlijk niet. In elk geval niet koningen zoals we thans kennen in deze Westerse wereld. Koning is eigenlijk de term die gehanteerd wordt voor meester, voor een persoon die volledig ontwaakt is. Waarschijnlijk heeft Boeddha dit als studiestof gehad.

Er zijn zeer veel overeenkomsten tussen zijn leer en de Yoga Sutra's van Patanjali.

We hebben de filosofie van de Klesha's gezien - hetzelfde als in het Boeddhisme

Dus ik zeg iets vreselijks voor verschillende mensen: Boeddha is een grote Yogi die getraind is geweest in Raja Yoga. Het duurde 7 jaar om de Verlichting te bereiken met Raja Yoga. Weliswaar heeft hij daarbij zijn stijl/zijn soort Yoga ontwikkeld, waarbij hij een paar stappen vergeten is.

Dus het Boeddhisme is eigenlijk een onderdeel van Yoga?

Ja, maar als je dát vertelt aan Boeddhisten! Nou!

Vanaf het moment dat je met een Boeddhist praat over het feit dat je Yoga beoefent, dan kijkt hij je misprijzend aan of gaat meteen in discussie met jou. En terecht. Als jij gewone Yoga zou doen, zoals men doorgaans kent tenminste. Hij weet doorgaans niet dat je hier op school bent geweest. En met de stof die je hiér leert, zul je de Boeddhist om de oren slaan met zijn éigen leer. En hij zal verstomd staan: "Ja, maar wat jij mij vertelt, dat is Mahayana Boeddhisme" zal hij zeggen.

In Boeddhisme heb je 2 richtingen: de Nihayana en de Mahayana – het lagere pad en het hogere pad.

En hoe zit het met Hindoeïsme?

Yoga is de basis van de Hindoeïsme. Er zijn zo een 240 miljoen Hindoes. Vanaf het moment dat je de Hindoe-religie volgt, ben je automatisch een Yoga-beoefenaar. Alle goden zijn er later bijgekomen. Het is een grote hutsepot geworden.

Hindoeïsme is gebaseerd op de oorspronkelijke Yoga met zijn 8 stappen. Na Yoga, is de Sankhya-filosofie gekomen. Daar is het boek Wetenschap van de Ziel voor een groot deel uit geïnspireerd met Manas, Buddhi, Citta, Ahamkara, Antahkarana.

In Sankhya probeert men al de verschijnselen, die men in Yoga ontmoet, te verklaren.

Daarna zijn er nog 4 filosofische stromingen achteraan gekomen waardoor het steeds ingewikkelder is geworden. Uiteindelijk vindt de kat zijn jongen niet meer.

En dit is Hindoeïsme. De Hindoes lopen rond, en ze zijn totaal de weg kwijt. Ik bedoel de weg naar de hemel. Ze hebben zóveel informatie, en zóveel goden, en zóveel rituelen, en

zóveel verschillende inzichten dat ze het zelf niet meer zien. Hun Pandit's of schriftgeleerden kun je vergelijken met de schriftgeleerden waarmee Jezus zoveel problemen heeft gehad.

Nou, wat wij dus proberen te doen, en wat we kunnen doen - omdat we helemaal lós staan van de Hindoe-cultuur - is teruggaan naar de wortels, zonder dat er beïnvloedingen zijn. We voelen ons veel meer vrij. Een soort herontdekkingstocht door een onafhankelijke derde.

Het is dus heel moeilijk in de Yoga-wereld om een enigszins waardevolle versie van de Yoga Sutra's te vinden. Gelukkig hebben we de Theosofische Vereniging, waar ik veel respect voor heb. Die Vereniging probeert de oorspronkelijke geschriften al meer dan 100 jaar te vertalen, en te verspreiden onder de mensen.

Theosofie betekent liefde voor het Goddelijke. Theo – sofie.

Taimni was lid van de Theosofische Vereniging, Professor aan de Universiteit van Allahabad in India en hij was vooral een Yoga-beoefenaar.

Je zult zien, zijn pogingen zijn lofwaardig. Op een aantal punten zal ik jou vertellen wat mijn interpretatie is. Dan kun je zelf vergelijken met wat we al geleerd hebben. Met name op het gebied van Samadhi slaat hij de plank helemaal mis. Het hele 3de hoofdstuk kun je daarom eigenlijk opnieuw schrijven.

Yoga heeft ook veel overeenkomsten met het Christendom

Jazéker, dat is het grappige. Men noemt dan ook Yoga de Moeder van alle godsdiensten. Het is zéér waarschijnlijk dat Jezus opgeleid is in de oorspronkelijke Yoga. Want de dingen die hij vertelt zijn zó treffend gelijk aan de inhoud van dit boek. De wonderen of Siddhi's die hij verrichtte, worden hiér namelijk uitgelegd.

Hoe komt het dat het zo ver uit elkaar is gegroeid?

Tja ... mensen hebben verschillende meningen, verschillende interpretaties, verschillende belangen. In de loop van de eeuwen heeft de Kerk van het oorspronkelijke Christendom een monster gemaakt, dat helemaal niet meer lijkt op hetgeen in de Bijbel staat.

Christendom is eigenlijk Yoga. Het is een vorm van Yoga die inderdaad de richting van Bhakti opgaat, de Yoga van de toewijding.

En de Inca's, de Azteken en de shamanen?

Dat heeft óók heel veel te maken met Yoga. Je zou kunnen zeggen dat de Rishi's of zieners van Yoga een soort sjamanen waren. In andere religies/andere culturen waren het medicijnmannen, enz. Maar hier komen ook vrij gelijkaardige dingen naar voren.

Overall, in Australië, Noord-Amerika, Zuid-Amerika. Dat lijkt allemaal heel erg veel op elkaar.

Als je Yoga bestudeert, en de interpretatie die erover gegeven wordt, dan zul je véél beter de godsdienst van de Inca's en de Azteken begrijpen.

Er zijn leerlingen naar Mexico geweest en die hebben als test gemediteerd op de top van één van die piramides. Hun bevinding was fantastisch:

“Dít is het! We hebben daar een mystieke ervaring beleefd van jewelste!”

Dus als jullie de kans hebben, moet je dat ook proberen!

Jammer dat je niet meer op de piramides van Egypte mag klimmen. Dat is nu officieel verboden. Toeristen hebben zoveel beschadigd.

Maar als er ergens een piramide staat, nou ...

Dan denk je: "Hé, dat hebben ze inderdaad dáárvoor gedaan"

Dat zijn hulpmiddelen om hun spiritualiteit te verhogen.

Waarom dit niet bekend is bij de mensen?

Ja, omdat de mensen meestal dogmatisch zijn.

Houd daarom altijd de deur en de vensters open naar de andere. Blijf discussiëren met elkaar.

Maar het begrip hiervan valt of staat met je eigen begrip van Yoga.

Dus, als je zélf nog niet helemaal rond bent met je Yoga opleiding, dan is het moeilijk om te praten. Probeer dus eerst je opleiding af te maken. En vooral dít geschrift te bestuderen.

Het lezen van de Yoga Sutra's verplicht stellen op school?

Nee, dát werkt niet. Het lezen van dit is alleen maar voorbehouden aan mensen die al een voorbereiding van jewelste hebben. Dit is echt literatuur voor vakmensen. Daarom nemen we dit nú nog maar pas door. We hebben eerst de andere dingen gezien: Hatha Yoga Pradipika, Wetenschap van de Ziel, en dat soort zaken. De Yoga Sutra's zijn het neusje van de zalm. Als je hiér mee klaar bent, dan kun je door de poort van het paradijs.

De Yoga Sutra's bevatten slechts 195 formules/verzen.

Er zijn heel erg veel verbanden onderling met elkaar. En toch is het een sluitend geheel.

Het is een soort programma dat je krijgt. Het is bijna computer wetenschap.

Wat je hier krijgt is niet van mij.

Iedereen denkt van "Ajita, die vertelt maar wat ..."

Het is niet van mij. Ik heb het gekregen.

Wat is de waarde van Conversations with God/Gesprekken met God/Ongewoon gesprek met God – Neale Donald Walsch?

Sterk aanbevolen. 1ste deel, 2de deel, 3de deel. Écht goede boeken.

Ik vind persoonlijk Celestijnse Belofte ook hartstikke mooi.

Maar deze Gesprekken met God vind ik van een aanzienlijk hoger niveau dan Celestijnse Belofte.

Maar op het allerhoogste niveau – dít (Patanjali)

Het bevat slechts 4 hoofdstukken!

1ste: Samadhi pada

2de: Sadhana pada

3de: Vibhuti pada

4de: Kaivalya pada

1ste hoofdstuk – Samadhi Pada – deel dat gaat over Samadhi definitie van Samadhi

2de hoofdstuk – Sadhana Pada – hoe kóm ik tot Yoga?

Sadhana = beoefening

Wat is de scholing die nodig is om te komen tot Samadhi?
En dat zijn dan 7 stappen, die eindigen in de 8ste stap

En dan komt 'ie tot de 3de hoofdstuk: Vibhuti Pada
Vibhuti Pada = deel dat gaat over paranormale vermogens
Daar legt hij concentratie, meditatie en contemplatie uit, en Samyama (dus, combinatie van de 3) waaruit, als je het góéd doet, fantastische vermogens ontstaan, die bekend staan in Yoga/het Christendom als wonderen

en in het 4de hoofdstuk sluit 'ie af met het stuk over Kaivalya of de Bevrijding

1ste hoofdstuk = Samadhi Pada

Yoga? Dat is Samadhi

En de oelwappers hier in het Westen zeggen: "Yoga en meditatie. We hebben op het programma: Yoga en meditatie". Dombo's!

Hebben ze nooit de Sutra's van Patanjali gelezen?

Yoga is Samadhi.

Yoga en meditatie!

Ga toch weg!

"Ja, maar Yoga, dat is gewoon fysiek bezig zijn" zeggen de meesten.

Zoals een keer in de Bharata-school in Amsterdam.

Hun zogenaamde leraar zei tegen me: "Ik weet niet wáár jij mee bezig bent, hoor!

Want ik weet wat Yoga is, en ik leer de mensen gewoon de houdingen aan ... en iedereen doet het zo, en dat is Yoga!"

Ik zei: "Wat jij doet is geen Yoga. In Yoga gaat het om Samadhi!".

Moge allen, die dat willen, het licht van kennis krijgen inzake Yoga.

Laten we nu echt beginnen met de Yoga Sutra's van Patanjali.

We zullen proberen deze verzen stuk voor stuk te doorgronden, en de draad te volgen, de rode draad van het verhaal te begrijpen

Eerste Hoofdstuk : Samadhi Pada

1. Atha Yoganusasanam

En dan is er een uiteenzetting van Yoga

Atha suggereert dat er iets aan vooraf gegaan is.

Wat is er aan vooraf gegaan?

Hoogstwaarschijnlijk de Hatha Yoga Pradipika, of iets dergelijks.

Je kunt niet zomaar de Yoga Sutra's aanpakken zonder voorbereiding

We hebben niet alleen de Hatha Yoga Pradipika voor een deel behandeld, maar we hebben ook Wetenschap van de Ziel bestudeerd.

2. Yogas Citta-Vrtti-Nirodhah

Yoga is het onder controle brengen van de wijzigingen van het denken

Het woordje “Nirodhah” is “onder controle brengen”.

Eén van de andere interpretatiemogelijkheden is “stopzetten”. Maar hiér is het niet “stopzetten”. Als je het zou stopzetten, dan zou je klaar zijn. Dat kún je nu eenmaal niet stopzetten. Want energie is een dynamisch verschijnsel.

“De wijzigingen van het denken” – een vertaling voor Vrtti. Maar de Vrtti's zijn ontstaan uit Samskara's, weet je nog? En Samskara's zijn op het niveau van Citta. Dus, we hebben hier een dynamiek in de Sutra, die aangeeft dat het proces van controle vanuit het causale naar het mentale toe gaat. En van het mentale naar het causale.

Vrtti's horen bij Manas. En in Citta komen de Samskaras voor. Dus Citta en Vrtti's horen eigenlijk niet bij elkaar. Maar het is een leuk trucje om sneller het verhaal kwijt te kunnen.

Dus, Yoga is het onder controle brengen van de Vrtti's in ons tot en met het niveau van Citta, waar er nog Samskara's zijn. Dat betekent dus dat de controle gaat tot en met de Samskara's in Citta. En nóg meer dan dat: dat je zelfs in staat bent om controle te krijgen over jouw bewustzijn, zodanig dat je in Citta zélf blijft.

Een wonderlijke Sutra: slechts 4 woorden en toch een hele programma.

Yoga is dus een wetenschap van controle. En het bewustzijn wordt hier eigenlijk ook helemaal geschetst. Het bewustzijn gaat van het denken tot aan het geheugen – Citta.

En het proces van het bewustzijn wordt er ook in geschetst.

Het begint met indrukken/Samskara's, die verworden tot gedachten, Vrtti's.

En die Vrtti's veroorzaken in ons lichaam uiteindelijk eiwitten, die zorgen voor de verstoffelijking van ons wezen – whoosh!

Yoga gaat over de controle van dit proces.

En je bereikt uiteindelijk succesvolle controle door standvastig te worden op het niveau van Citta. Dan heb je Yoga: vereniging.

Snappen jullie dat?

Nou, OK.....

Vrtti is een woord dat op het mentale slaat, ja? Het betekent energie wervelingen of gedachten. Maar Citta is een causaal gegeven – het geheugen. Normaal kunnen we Vrtti's niet opheffen in Citta. Maar tóch staan die 2 woorden bij elkaar. En die geven dus eigenlijk aan dat de controle niet alleen gaat over de Vrtti's, maar ook over de oorzaak van de Vrtti's, want die ligt in Citta. En dat zijn de Samskara's'.

Dus je bent niet klaar met Yoga zolang je geen controle hebt gekregen over de Samskara's. Niet alleen de Vrtti's, met meditatie, maar ook de Samskara's, met contemplatie.

Heb je moeite met het begrip Citta, omdat in bepaalde boeken Citta vaak omschreven wordt als "het hart"?

Citta is het causale lichaam in harmonie/in Sattva. "Het hart" moet je begrijpen in de zin van stabiele, constante factor, niet het echte hart. Er is geen hart in het causale lichaam.

Het causaal lichaam is een systeem van energie, een bol die in harmonie kan zijn, maar die ook kan samentrekken, en die ook kan uitzetten. In dié zin is het het hart van het causale lichaam. De essentie. Het causaal lichaam op zijn best, dat is Citta.

Het heeft een geheugenfunctie, omdat je ten alle tijden in die harmonie de gegevens terug kunt vinden die erin gepoot zijn. Daarom heet het geheugen. Onveranderd; een constante.

Dus, Yoga verbindt het causale met het mentale. Maar als je ook maar doorgaat, dan weet je dat het mentale de baas is over het grove. Dus, je moet ook het grove erbij betrekken.

En dan heb je dus controle over de 3 werelden/de 3 lichamen in deze Sutra.

Duidelijk?

Dus, niet stopzetten hè?

Je moet controle krijgen over álles, niet alleen over het geheugen of het functioneren van de herinnering. Je functioneert als een totaliteit als je die controle hebt.

Het woordje controle heeft hier de betekenis van het Amerikaanse "to control", in de hand hebben.

Het is ook niet alleen het denken onder controle hebben. Het is ook het vóelen, want Samskara's kennen we op het niveau van Citta.

Dus, je hebt beheersing van het voelen in jou, van het hart, en je hebt beheersing van het verstand. En daardoor heb je ook beheersing van het lichaam

Yoga is dus een controle-wetenschap.

Ken je een andere controle-wetenschap?

Mensen van de informatica?

Niemand in de boekhouding?

Niemand ooit van controles gehoord?

Een accountant, een boekhouder – specialist, kijkt alles na en wijst dingen aan die gecorrigeerd moeten worden: dít gaat niet goed, dát gaat niet goed...

Een doorlichting – nooit meegemaakt?

Een bedrijf doorlichten?

Een specialist van buiten af die het bedrijf komt bekijken?

Dat zijn de top mensen, en als zodanig is Yoga ook een top wetenschap, die overal kan gebruikt worden.

De persoon kan doen wat'ie zelf wil, maar daarbovenop gooit'ie Yoga.

Hij mag arts zijn, hij mag militair zijn, hij mag onderwijzer zijn.....

Hij heeft baat bij deze controle-wetenschap. En wát hij doet, zal hierdoor verbeteren.

3. Tada Drashtuh Svarupe Vasthanam

Dan is de ziener gevestigd in zijn eigen, essentiële en fundamentele aard

Als je Yoga bereikt hebt, dankzij Citta-Vrtti-Nirodhah, dan ben je als ziener gevestigd in je eigen, essentiële en fundamentele aard of Svarupa Sthiti. En wat is dat?

Dat is Atman.

Dat is wat we gezien hebben in Wetenschap van de Ziel: een volledige controle over jouw wezen tot op het niveau van Citta. Veroorzaakt zelfs dat je boven Citta uit gaat komen. In Atman.

Als je in Citta komt met je bewustzijn, helemaal in harmonie ben, dan kom je in Atman.

De Samadhi die je daarbij helpt, is Asmita Samadhi – het besef van louter zijn.

Eerst heb je Sasmita Samadhi en dat gaat langzamerhand over in Nirasmita Samadhi als je genoeg geduld en kracht hebt.

Het zuiver besef van louter zijn betekent dat er alleen maar “zijn” is. Er is niet eens meer de waarnemer van het zijn. Kenner en gekende smelten samen – en je beséft niet eens meer dat je bent.

In Atman heb je niks meer wat omschreven kan worden.

Tja, Buddha noemt het “leegte”, maar dat is ook een beschrijving.

Want zodra je die leegte wil, dan pin je je vast op één ding, en dan zoek je gewoon: “Waar is de leegte?” Maar zó vind je Atman niet.

Er is eigenlijk maar één benoeming, en dat is “onbenoembare”.

Nee, als je d’r bent, zal er iets heel vreemds gebeuren. Dan heb je een gevoel dat alles bij elkaar past/klopt, en dat je heel gevorderd bent. En dan is de vereniging dat Yoga is, eigenlijk een succes geworden.

Dus, volgende keer als je iemand ontmoet die zegt dat’ie Yoga doet, dan zeg je: “Ja, leuk! En, ben je al in Svarupa Sthiti terechtgekomen?”

Als ie je dan stom aankijkt en zegt “Wat’eh?”, hoef je niet eens meer verder te praten.

4. Vrtti-Sarupyam Itaratra

In andere staten is er assimilatie (van de ziener) met de modificaties (van het denken)

Als je niét gezeteld bent in je eigen ware aard, als je niét in Atman terechtgekomen bent, dan is er assimilatie/identificatie/versmelting van de ziener in jou met het geziene.

De modificaties van het denken, dat zijn de Vrtti’s.

Dus, omdat we nog niet in staat zijn in Svarupa Sthiti te komen/Zelfgerealiseerd te zijn, wordt ons bewustzijn getrokken naar de Vrtti’s die we in ons hebben. En we vereenzelvigen ons met onze Vrtti’s.

Descartes zei dan ook destijds: “Je pense donc je suis” - ik denk, dus ik ben

Dus die identificeert zich met zijn denken.

Hij zei: “Oh, ik denk! Oh ja, dan ben ik!”

En onze héle beschaving leidt nog steeds onder deze dwaze uitspraak. In elk geval dwaze interpretatie van deze uitspraak. We koppelen ons bestaan aan onze denken. En dat is dus helemaal fout.

Er is meer in ons dan denken toch?

Waar komt dat denken vandaan?

Zolang je dus jezelf/je Atman niet ontdekt hebt, zul je aangetrokken worden tot je denken

En dat is tegelijkertijd ook een beetje de omschrijving van het probleem waar we mee te maken hebben: opgeslokt worden door onze denken.

Hoe wil je dat aanpakken?

Vind je het góéd dat je opgeslokt wordt door je denken?

Wil je als slaaf door het leven gaan?

Of wil je méér van je leven maken?

Hoe ga je het aanpakken?

Je gaat proberen die versmelting van de ziener met de gedachten op te heffen.

De filosofie van de Klesha's weet je nog?

We proberen versmelting van de denker met het denken/het gekende niet te laten plaatsgrijpen.

5. Vrttayah Pancatayyah Klishtaklishtah

Er is een vijftal modificaties van het denken en deze zijn pijnlijk of niet-pijnlijk

Om de vijand aan te pakken, dat zijn dus de Vrtti's, is het goed dat we de vijand kennen.

En herkennen, als 'ie zich voordoet.

Deze Vrtti's komen voor in 5 verschillende vormen. En, grofweg genomen, kunnen we stellen dat het soms pijnlijk is en soms niet-pijnlijk. Pijnlijk als een Vrtti te maken heeft met ons ego.

En niet-pijnlijk als het los staat van ons ego.

Wanneer een Vrtti geladen wordt door ego is het bijvoorbeeld een emotie.

We trekken ons iets aan. Als we het ons aantrekken, komt het uiteindelijk neer op pijn.

Maar als het niét verbonden is met het ego - losse gedachte - dan is het niet pijnlijk.

Wanneer je niet onthecht, is het pijnlijk. Als er gehechtheid optreedt, dan is het pijnlijk.

Dus, wederom een omschrijving van een probleem: een probleem kan je pijn doen, en een probleem kan er zijn zónder dat het je pijn doet.

6. Pramana Viparyaya Vikalpa Nidra Smrtayah

Deze zijn juiste kennis, onjuiste kennis, verbeelding (fantasie, imaginatie), slaap en geheugen

De drie eerste Vrtti's, juiste kennis, onjuiste kennis en verbeelding, komen voor in Buddhi, het intellect. En de twee daaropvolgende Vrtti's, slaap en geheugen, in Citta.

Herinner je je dat?

Dat zijn de grote boosdoeners. Dat zijn eigenlijk de dingen die we aanpakken in Yoga.

Als we déze onder controle kunnen krijgen, dan hebben we álles onder controle.

Alle verschillende technieken die we hanteren – die 8 stappen – zijn allemaal bedoeld om deze 5 verschillende Vrtti's uiteindelijk onder controle te krijgen. Tot aan hun oorsprong.

Kunnen er meer Vrtti's zijn dan deze?

Nee, alle mogelijke Vrtti's kun je in deze 5 terugvinden: juiste kennis, onjuiste kennis, verbeelding, slaap, geheugen.

Dus, de wereld bestaat uit: juiste dingen, maar er zijn ook onjuiste dingen die in jouw hoofd kunnen voorkomen, toch? Dan hebben we nog slaap, geheugen en verbeelding.

Dit is een totale beschrijving van hetgeen zich kan afspelen in jouw bewustzijn, is het niet? Een schitterende analyse!

En weer hier de wetenschap van Yoga op zijn best.

Probleemstelling; beschrijving van de kern van het probleem; en omdat je de kern van het probleem heel duidelijk doorhebt – het lijkt wel een systeem-analyse – kun je heel snel naar de oplossing toe gaan.

Als je de redenen van een ziekte niet begrijpt, dan kom je nooit tot genezing toch?

Je behandelt het symptomatisch, oppervlakkig. Pleister erop, en dan hoop je maar het beste, hè? Maar écht genezen zul je nooit.

Hier: wat is de kern van het probleem van een mens?

Bewustzijn niet onder controle. Hij laat zich opsorpen door zijn gedachten.

Wat moet je doen?

Controle krijgen over die gedachten tot aan de oorsprong

Dat betekent: de 5 verschillende soorten gedachten/emoties, enz. uiteindelijk herkennen, achterhalen en pakken.

Tel je hoeveel woorden gebruikt worden om dit allemaal hier in dit boek te vertellen?

Ik zit hier maar te praten, te praten, te praten, en hier zijn een paar woorden

Stop ... definitie van Yoga: 4 woorden ... stop ... hier: 5 woorden ... stop

Wat zijn nu exact die Vrtti's?

7. Pratyaksanumanagamah Pramanani

(Feiten van) juiste kennis (zijn gebaseerd op) direct inzicht, gevolgtrekking of getuigenis

We zitten nu dus in de 1ste Vrtti van Buddhi, die we juiste kennis genoemd hebben.

En die wordt opnieuw onderverdeeld in 3 verschillende Vrtti's. Tot juiste kennis kun je komen op 3 verschillende manieren: direct, door een gevolgtrekking, of door een getuigenis.

Juiste kennis kan er onmiddellijk zijn, of langzaam groeien, of heel langzaam groeien. Dat laatste is getuigenis.

Is het nu belangrijk om dit te weten?

Ja, het is belangrijk om het te weten. Er zijn verschillende mensen die over directe kennis beschikken, maar die aan zichzelf twijfelen, omdat overal om hen heen andere mensen

zeggen: "Ja, maar je moet naar school gaan. Je moet een diploma hebben. Anders weet je niks". Nee, iemand met directe inzicht, die hóéft helemaal niet naar school te gaan, want hij weet het al. Misschien niet alles, maar in elk geval een heel stuk. Om direct inzicht in iemand

naar boven te halen hoef je maar te vragen: “Wat vind jij ervan?” Het onmiddellijke antwoord op die vraag vind ik het mooiste van een mens.

Dus, dit geeft aan dat je mensen vanaf nu op een speciale manier moet bekijken. Het kan zijn dat er bepaalde talenten aanwezig zijn, en die moet je herkennen. En die moet je niet aantasten! Integendeel, dit potentieel moet ontwikkeld worden.

Is juiste kennis gelijk aan de waarheid?

Ja, ik vertaal het als een talent, een aangeboren talent

Hebben jullie een aangeboren talent?

“Nooit van gehoord! Waar heb je het over?” (grapje)

Over getalenteerde mensen heb ik het!

Niemand?

Wat een ramp.

Maar, het kán gebeuren dat je door ontwikkeling in je leven plotseling een talent ontdekt in jezelf. Dat je iets doet/iets leert, en dat er iets opengaat.

En hup - daar is het!

En de tekst helpt je dan eigenlijk om te zeggen “Oh, maar dát is leuk! Dít moet ik respecteren.” Niet betwisten. Paar keer controleren, en je gaat verder.

Als ik dít losgemaakt heb in mij, dan kan ik de rest in mij misschien ook naar boven laten komen. Misschien zijn er nog meer van die talenten in mij!

Getuigenis of gevolgtrekking, gebruik je om juiste kennis te bereiken.

Dus, blijf niet bij getuigenis, zoals mensen, die hun Godganse leven níks anders doen dan refereren naar de wijsheid van anderen. Die hebben dus níks van zichzelf. Die zeggen: “Ja, maar díe heeft dát gezegd, dus ik doe het zo!.....en dáár staat het zó, dus.....en als ik alles bij elkaar neem van die en die en die,.....dan is dít mijn waarheid!”

Ken je dat soort mensen? Veelal intellectuelen, universiteitsprofessoren. Ik noem ze gebrevetteerde dombo’s, schriftgeleerden.

Moet je de boeken lezen van die gasten! Onderaan de pagina’s zijn er allemaal voetnootjes. Gebruik je die soms? Voetnootjes? En achteraan in hun boeken: bibliografieën - daar zie je tientallen werken waar ze naar refereren. En dan vraag je je af: “Ja, maar wat heeft ’ie eigenlijk van zichzelf?”

Ik heb dus zo de marketingliteratuur doorgespit. Op een gegeven moment vond ik dat er eigenlijk overal hetzelfde verteld werd. Met een sausje er bovenop, weet je wel, anders is het plagiaat! Maar iets origineels, iets nieuws? Veel mensen doen dat gewoon helemaal niet. Dat zijn de mensen die leven op basis van getuigenis.

Interessanter is het om gevolgtrekking te gebruiken.

Probeer een slim verband te vinden en vernieuwend bezig te zijn, een nieuwe combinatie.

En dát naar voren te brengen, dat is al leuker. Dat is een nieuwe gedachtestroom. Dat is een nieuwe theorie. Bijvoorbeeld de Superstringtheorie, Of de Kwantumtheorie, die aan de basis ervan ligt.

Wat ik ervan vind? Kwantumtheorie, Stringtheorie, Superstringtheorie, dat zijn allemaal bedenksels gebaseerd op gevolgtrekking.

Evolutietheorie – dat kennen jullie beter misschien?

Allemaal gevolgtrekking.

Toevallig is evolutietheorie ook nog eens onjuiste kennis, dus daar praten we niet over.

String- en Superstring is ook gebrekkig.

Kennen jullie dat allemaal niet?
Tja, het onderwijs in België is beter. Niet?

Ga kijken in de natuurkunde. De laatste ontdekkingen van de natuurkunde zitten heel dicht bij Yoga. Nu al kun je tegen de natuurkundige zeggen: “Maar jongens, jullie moeten dáár zoeken, want dát is het! En wij doen dat al in de praktijk! Niet alleen in theorie, maar ook in de praktijk!”

De “Grand Unified Energy Theory”, bijvoorbeeld, datgene waar alle fysici naar op zoek zijn. Ze weten dat er één groot, samenhangend systeem moet zijn van de energie in de wereld waar alle wezens deel van uitmaken. Dat vermóéden onze wetenschappers. Ze drómen ervan. Ze hebben het zelfs al een náám gegeven: Grand Unified Energy Theory.

Maar zij hebben het nog niet gevonden.

Maar wíj wél!

Tenminste, Yoga heeft het gevonden.

Als je “Subtiele Anatomie” leest die ik geschreven heb, dan wordt het daar uitgelegd.

Dat stelt een atoomgeleerde in staat om éindelijk controle te krijgen over kernontploffingen.

Maar het zal nog lang duren voordat atoomgeleerden mijn boekje “Subtiele Anatomie” willen lezen, vrees ik.

Maar nu kan het op onze website www.xs4all.nl/rajayoga gratis gedownload worden. Dus ooit komt het toch onder hun aandacht.

Jullie snappen het een beetje of niet?

Nee?

Juiste kennis is dus níét wat we in onze wereld eenvoudig kennen als juiste kennis.

Het bestaat uit 3 verschillende dingen: oppervlakkig: getuigenis, dieper: gevolgtrekking
diepste: directe inzicht.

Als we een examen moeten afleggen voor iets en moeten tonen dat we kennis verkregen hebben op een bepaald vlak, dan zijn we al zover gezakt in onze Westerse wereld dat het meestal volstaat om eenvoudig te “papegaaien”, de teksten op te dreunen, die in de boeken staan. Gelukkig vraagt een béétje examinator ook: “Wat is jouw persoonlijke mening over dit of dat?”

Dus, de examinator zal, als het goed is, proberen jou tot gevolgtrekking te brengen.

Daarmee zal hij dus beter kunnen inzien of je de stof kent of niet.

Maar papegaaien ... nou, het is net een advocaat, die Rechten gestudeerd heeft. Dat is dus 4 of 5 jaar lang allemaal dingen van buiten leren en instampen. En een paar jaar later weet’ie daar absoluut níks meer van. Dat weten jullie toch?

De dómste van allemaal op de universiteit, dat is de advocaat, of tenminste de persoon die Rechten studeert. Heb je daar ooit mee gepraat? Is er iemand die dit toevallig gedaan heeft?

Het is echt dom: je hóéft niks te begrijpen, het is alleen maar stampen. En als je begint vragen te stellen over wetteksten, dan begrijp je er helemáál niks meer van.

Het is gewoon onsamenhangend. Behalve uitzonderingen natuurlijk, zoals de Code van Napoleon. Maar vraag maar aan een specialist, op dit moment is er geen kip meer die Rechten begrijpt.

Dus, deze Sutra vertelt ons dat je er niet bent als je alleen tot op het niveau gekomen bent van getuigenis. Je moet dóórgaan naar gevolgtrekking, en vandaar naar direct inzicht.

Wat moet een rechtsgeleerde dan doen met deze Sutra? Met Rechten bezig zijn tot op het moment dat'ie direct inzicht krijgt op dat vlak!

Een voorbeeld: eigendom.

We liepen in Purmerend vanmiddag, langs een juwelier. De vitrine was gebroken: een poging om in te breken, dus. Nou, ze waren er niet doorheen gekomen. Het was een beetje bijgelapt en zo, een nieuw stuk ruit opgeplakt.

Direct inzicht maakt je rechtsgevoel los, als je dat ziet, en dat is dat iemand van je eigendom moet afblijven. Dat je de plicht hebt om je eigendom te verdedigen, met hand en tand als het moet.

Zei Lida tegen me: "Als ik zou zien dat dat gebeurt, dat mijn winkel op deze manier gerámd wordt, dan ben ik in staat om te moorden!"

Nou, dat is wel emotioneel, maar is gebaseerd op direct inzicht.

Je kúnt niet zomaar een eigendom aanvallen, agressie uitoefenen, of iets proberen weg te nemen. Een gewoon gezond mens moet zich verweren. En dat is dus echt goddelijk recht.

Maar dat is dus heel erg ver van de wet in Nederland. De wetgeving houdt geen rekening met zulke dingen, is heel kunstmatig opgezet. Je mág je alleen maar verdedigen als je lijfelijk aangevallen wordt, maar je eigendommen mogen aangevallen worden. Je hebt het récht niet om de daders iets aan te doen!

Kom je dan niet in conflict?

Natúúrlijk, want dat stoot je tegen de borst!

Vertrouw niet op de wet van de mensen, want die is onvolmaakt, maar op de wet van God.

Hou het dus bij jouw eigen juiste kennis, al is die afhankelijk van je persoon en van de omstandigheden. De enige vraag die overblijft is of jouw waarheid in overeenstemming is met de grote Waarheid of niet.

Ik heb geprobeerd uit te leggen dat je vooral moet proberen niet af te gaan op getuigenis alleen. Dat je moest proberen om na te denken, en dat je op zijn minst juiste kennis moet verwerven door middel van gevolgtrekking.

Dus nadenken over de dingen die jou aangeboden worden, en zo mogelijk een herkenning proberen te vinden in de onderwerpen die we behandelen. Zodanig dat je op een gegeven moment tot juiste kennis door direct inzicht kunt komen.

En voornamelijk het accent leggen op dat gevoel dat je meteen hebt bij het bekijken van dingen in het leven.

Heb je dat nooit?

Dat je in de winkels loopt, met mensen omgaat, en dat je het gevoel hebt van: "Hé, dít is voor mij! Dít hóórt bij mij. Dit pást bij mij!"

Ik liep laatst in Hoorn en zag een jas/broek/hemd. "Dát is hetgeen ik moet hebben!" riep ik voor het uitstalraam. Ik herkende zelfs de overjas!

Al was ik bijna failliet toen ik de winkel uitliep, ik hield er een goed gevoel aan over. Hoe kán dat nou? Snap je dat? En het paste ook nog! Het was echt voor míj. Heel erg persoonlijk allemaal, natuurlijk.

Komt het door Buddhi?

Het is Buddhi, ja.

Maar hoe kan het dat Buddhi zo-iets herkent?

Want herkennen betekent dat het eigenlijk al in jou zit.

Het zit al in jou.

Want de causale trilling is sneller dan de tijd.

Je vult eenvoudig in datgeen dat jij moet doen.

Dus herkennen is alleen het invullen van je lot.

Hoe zit het dan met wensen?

Je hebt niks te wensen. Dat is het hele punt.

Je hebt gewoon te doen - wat je voelt, plotseling - want dat is al geschreven.

En als je dat niét invult, dan doe je jezelf tekort.

De causale trilling is sneller dan de tijd Dus het is eigenlijk al gebeurd.

Het zit in jou, en jouw wezen beleeft eigenlijk al de toekomst.

Vooraleer je met jouw fysieke lichaam aan komt huppelen in die straat, heeft jouw causale lichaam het allemaal al gedaan.

Déjà vu?

Dat is de ervaring die we “déjà vu” noemen, ja.

Dus alles ligt vast?

Alles ligt vast, maar je hebt, en dat is het fantastische, als mens de mogelijkheid om te sleutelen aan je Karma. En om, als je daar zin in hebt, een wijziging aan te brengen in jouw lot. Dat is hetgeen dat je moet leren in Yoga. Dat is Mantra Yoga toepassen wanneer je de wens uitdrukt en Karma Yoga wanneer je de verantwoordelijkheid opneemt voor je daden.

Je hebt alleen maar harmonie op het moment dat je doet wat je moet doen en als je leeft op basis van dit soort herkenningen, met directe inzicht.

Je mag dus niet louter op je denken afgaan?

Ja, precies. Dan zit je op een dwaalspoor. Dan heb je het gevoel dat je je leven niet leeft zoals het zou moeten worden geleefd, word je onrustig, en zoek je.

Typisch een gewoon mens - eentje die op zoek is.

En waarom?

Omdat je niet let op dat directe inzicht. Je gaat gewoon aan dat pak voorbij in die winkelstraat in Hoorn. Dat is de domme kloot.

En hij die het herkent en 500 euro uitgeeft ... zomaar ... dat is de wijze.

Alhoewel. Toen ik die prijs hoorde! Ik zonk bijna in de grond van schaamte!

Gek genoeg: ik voelde mij toch gelukkig.

Dat houd je niet voor mogelijk.

Nog nooit van mijn leven zoveel geld uitgegeven aan kleren.

Snap je de lol van het gebeuren?

Het is echt plezierig.

Het geeft je echt een goed gevoel omdat het past bij hetgeen je moet doen.

Als je een partner vindt waar je de vrede mee vindt, dan is dat ook zo.

Dus je herkent hem/haar. En je kúnt niet anders.

En al heb je problemen met je partner, en al is het moeilijk, tóch, als je uiteindelijk tevreden bent, dan is dat is het teken dat je juist gehandeld hebt.

Wanneer weet je dat je de juiste partner hebt?

Ja, na een jaar of 10. Want in een mens is er ook nog een heleboel slecht. Dat heet dan de persoonlijkheid. Ego'tje dat opspeelt en zo. En dan krijg je conflicten van ego'tjes. Maar als je daar overheen kunt gaan, een abstractie ervan kunt maken, prioriteiten kunt zetten op datgene wat écht belangrijk is, met het gevoel in je hart, dan zul je plotseling merken dat je, al heb je ruzie gehad met dat mens, tóch zal denken (het kán niet anders) "..... het is mijn partner....."
Als je dat zegt, is er plotseling (plonk!) vrede.

Op causaal vlak is er helemaal niks slecht

Maar dat moet je toch wel herkennen?

Ja, als je dat níet kunt herkennen ...
Scheiden?

Ja, want dan is dat niet voor jou. Dat is dus het hele probleem van het huwelijk. Nee, dat is het hele probleem van het leven. Want mensen schaffen dingen aan/gaan verantwoordelijkheden aan die níet voor hen weggelegd zijn. En dan komen de problemen.

Herkenning is dan een herinnering?

Het ís een herinnering. Maar uit de toekomst.

Er is alleen eeuwigheid

Wij, met ons beperkt bewustzijn, leven nog steeds in een gevangenis die we de tijd noemen. Maar als je er bovenuit komt, dan wéét je gewoon. Dan wéét je verleden/dan wéét je toekomst.

Ik wéét verleden, en ik wéét toekomst.

Ik weet waar we naar toe gaan.

Ik weet waar ik persoonlijk zal zijn.

En als ik een beetje naar jou kijkt, dan weet ik ook waar jij komt.

Herkenning van verleden of toekomst – maakt het niet uit?

Ja, maar je kunt ook bepalen welke van de twee het is.

Je hoeft alleen maar de stroom te veranderen.

En je gaat gewoon naar de ene of naar de andere.

Dat is één van de Samyama's.

Treedt herkenning ook op in dromen?

Ja, dat gebeurt. Goed in de gaten houden.

Je kunt zeggen het is juiste kennis, maar het is nog gebonden aan gedachten.

En een gedachte is dus een gevangenis.

Je moet zoveel mogelijk proberen van de gedachten af te komen, en de intuïtie die erachter zit, aan spreken.

Daarom leer je Dhyana, om dát te kunnen doen.

Dus, leg je toe op Dhyana.

Het is dus níét om je te folteren en te sarren en te pesten dat Dhyana er is.

Het is om je de weg te laten ontdekken naar je intuïtie. Dat je te alle tijden je intuïtie kunt gebruiken. En lós kunt komen van de dwingelandij van de gedachten.

Allemaal shit die gedachten. De ene gedachte is nog slechter dan de andere.

Nog niet op gelet?

Gedachten hebben een kracht op zich. En die tiranniseren jou gewoon. Die laten jou dingen doen en zeggen waar je eigenlijk helemaal niet achter staat met je hart. Gedachten moeten daarom onder het gezag van de intuïtie werken.

Jouw gevoel moet het belangrijkste zijn. Dáármee moet je bezig zijn.

De beoefening daarvan heet contemplatie.

Dit is dus allemaal juiste kennis. Práchtig programma.

Maar de beheersing van deze Vrrti van juiste kennis houdt dus een heleboel dingen in.

8. Viparyayo Mithya Jnanam Atad Rupa Pratishtam

Onjuiste kennis is een foutief begrip omtrent iets waarvan de ware vorm niet overeenstemt met zo'n verkeerde opvatting

Onjuiste kennis: dat is iets wat niet klopt. Je voelt het wringen. Het is net als een leugen.

Het wérkt niet/het vóélt niet. Waarom?

Omdat je eigenlijk met jouw wezen een waarneming hebt van wat de werkelijkheid is.

En dié werkelijkheid strookt dus niet met datgene wat je op dat moment meemaakt. En dan zeg je: dit is onjuiste kennis.

Deze onjuiste kennis kan relatief zijn. In die zin dat het afhankelijk is van jouw kleuring, van jouw harmonie, of relatieve harmonie. Het kan zijn dus dat jouw waardestructuur niet correct is. Maar dan is het voor jóú begrip onjuiste kennis.

Ík heb ook zo dingen in het leven die me níks zeggen. Die voor mij onjuiste kennis zijn.

Bijvoorbeeld Marcel Messing, waar heel veel mensen mee weglopen. Ze vinden hem fantastisch. Hij is een Nederlander die in Brugge woont. Hij geeft lezingen en schrijft boeken. Hóé ik ook mijn best doe, hij zegt me niets. Mijn haren gaan zelfs recht omhoog staan als ik over die vent hoor. Alleen de náám al – argh!

Het kan zijn dat mijn wezen gekleurd is, dat ik een vooroordeel heb. Maar toch is hij voor mij onjuiste kennis.

Maar het kan óók zijn dat op een gegeven moment die kleuring wegvalt en dat er na een paar jaar (want zo ben ik nu eenmaal – een Belg – dan duurt het altijd lang) plotseling licht in mij ontstaat, en dat ik die persoon ga waarderen.

Vanaf het moment dat het klikt, dan is het voor míj juiste kennis.

Misschien ben ik nu net zo gekleurd als hij. Dat is ook juiste kennis (grapje).

Dus, je moet hier ontzettend opletten. Het klinkt eenvoudig, maar er zijn een paar varianten die lastig zijn.

Juiste kennis is afhankelijk van de persoon die het beleeft.

Maar het is dus tóch een Vrtti die je moet proberen te herkennen. Ook je onjuiste kennis moet je leren herkennen (het heet cognitieve dissonantie in communicatieleer) en leren ermee om te springen. Niet proberen dingen op te bouwen met onjuiste kennis. Dat houdt geen stand. Er is geen stroming, voor jóú, op dat moment. Dan zoek je iets anders. Precies.

Dus je bouwt je waardestructuur op op je eigen persoonlijke manier. Kris-kras, misschien chaotisch door elkaar, maar zo dat het voor jóú stroomt. En dat is iets wat heel veel mensen niét doen. Ze nemen gewoon kennis, ervaringen, emoties, van alles, en het is een compleet onsamenhangend geheel. Het stroomt helemaal niet.

Maar ze aanvaarden het omdat men zegt dat het goed is voor hen. En ze verwerken níks. Op een gegeven moment zijn ze helemaal ondergesneeuwd, zitten ze onder een hoop shit. Wat aan de ene kant goed is en aan de andere kant slecht, maar waar ze dus níks mee kunnen, omdat ze het niét hebben laten klikken. Omdat ze het niét weggegooid hebben – alles wat niét voor hen is.

Dat is de kunst om te kunnen zeggen: “Nee!”

Mijn dochtertje van 9 zei tegen me toen we op de markt liepen: “Mag ik een oliebol van je?” Meteen zei ik: “Nee!”

Waarom? Omdat het op dat moment, meteen, niet vóélde, dus weg!

“Ja, maar waaróm krijg ik geen oliebol?” protesteerde ze.

“Nou, (het schoot mij meteen te binnen) als je een oliebol van mij krijgt, dan eet je de helft ervan op en de andere helft moet ik opeten, en daar heb ik geen zin in!”

“En trouwens”, zei ik tegen haar, “we gaan nu naar de speelgoedwinkel Bart Smit.”

”Oh, dan is het goed!” besloot ze.

We hebben een hele opmerkelijke relatie.

Heel snel ... tjak, tjak, tjak, ...

En zij ook ... tjak, tjak, tjak, ...

Zegt ze bijvoorbeeld vanachter in de auto tegen me: “Pap, goh, je rijdt toch als een buschauffeur hè?”

Tja ... op dat moment geef ik meteen plankgas natuurlijk.

Het zijn causale dingen weet je wel? Een soort waarheid zit erin. Heel ráák gewoonlijk.

9. Sabda Jnananupati Vastu Sunyo Vikalpah

Een plaatje dat opgeroepen wordt door woorden zonder enige substantie (om het te schragen) is verbeelding, imaginatie

Dit is een Vrtti die heel erg gevaarlijk is, omdat het niet mogelijk is om hem te plaatsen als juiste kennis of onjuiste kennis, omdat het iets op zichzelf staande is.

Bijvoorbeeld: een jongen die ooit bij mij op les gekomen is jaren terug en die zich op een gegeven moment voorstelde: “Ik ben Boeddha. En? Ben je niet blij dat Boeddha bij jou op bezoek komt?”

Al zulke mensen meemaakt?

Dan denk je: “Ja, weet je, misschien is hij écht Boeddha!”

Je kunt niet zeggen of het echt is of niét echt.

Alleen als ik zélf een Boeddha zou zijn zou ik kunnen herkennen dat’ie een Boeddha is.

Maar ik ben nog niet zo ver!

Niet doorheen te prikken

Dat is verbeelding.

Kun je dan niet voelen of het klopt of niet?

Nee, tenzij je zo ver gevorderd bent.
Voor hém is dat de waarheid.
Dat is juist verbeelding. Het staat op zich.

Natuurlijk komt het door Manas. Op een dag heeft'ie dat bedacht of doorgekregen of gedroomd. Je weet nooit wat het is.

Een psychose?

Dat kan ook. Maar het kan ook wáár zijn. Dat is het moeilijke van verbeelding.
Maar het gevaarlijke hiervan is dat je je leven laat vergiftigen door zulke dingen.
Ik geef één voorbeeld, namelijk van die jongen die denkt dat ie Boeddha is, maar zo heb je dus heel veel voorbeelden.

Mijn nichtje die net getrouwd is loopt rond met het idee(verbeelding) dat ze te grote borsten heeft. Als ik haar zie, dan zeg ik natuurlijk meteen: "Goh, het lijkt wel of ze weer gegroeid zijn!" (gelach)

Nou, ze ként me, en het is een hele aparte interactie die dan optreedt.

Maar het leven van dat meisje wordt dus moeilijk gemaakt, júíst doordat ze dénkt dat ze te grote borsten zou hebben!

Waar sláát dat nou op?

Tja, dat is háár idee!

Mensen met anorexia nervosa verbeelden zich dikwijls ook dat ze te dik zijn, terwijl dat helemaal niet zo is. Ja, precies. En hun leven gaat eraan hè?

Je moet zéér scherp proberen te zijn om alles wat verbeelding is, uit te schakelen.

Dat je weer met je poten op de grond komt. En dat is meteen dan de oplossing.

En let op hoor, want het zit soms in een heel klein hoekje.

Ik heb me laatst erop betrappt dat ik mezelf verbeeldde dat ik mooi was! (grapje)

Tja, natuurlijk, ik hoef het alleen maar te vragen aan de mensen om me heen.

Die weten beter.

Dat betekent dat in de strijd tegen de Vritti van verbeelding je een hoop werk moet verzetten.
En absoluut eerlijk moet proberen te zijn met jezelf en ook naar je omgeving toe, om dit soort zaken te ontzenuwen.

Dóór prikken. Als je dat niét doet, dan loop je gevaar.

Een ander type verbeelding is het Godsbegrip.

De verbeelding van het Godsbegrip heeft de hele Katholieke Kerk ten gronden gericht.

Ze hebben, met alle goede bedoelingen, een God omschreven, een belijdenis uitgewerkt, een hele leer uitgewerkt, en daarna hebben ze, uit verbeelding, God dáár (boven) en de mens hiér (beneden) geplaatst. Met een afstand tussen de twee. Alleen dát is al de oorzaak van een groeiend verwijdering van het Goddelijke. Want in werkelijkheid is het Goddelijke overal.

Er zijn heel veel mensen die, als ze over God praten, zo een bidprentje/plaatje zien - een oude man met een witte baard die daar boven op een wolk zit, omdat dat ooit door goed bedoelende mensen op deze manier is afgebeeld.

En dat houden ze vast. En als ze zoiets hiér in de school hanteren bij de hogere bewustzijnsoefeningen, dan gaan ze geen centimeter meer vooruit. Want het slaat nergens op. Het is niét concreet. Het is niét een mystieke ervaring. Het is gewoon een verbeelding. En het blokkeert ze.

Of bijvoorbeeld verbeelding bij het aangaan van het huwelijk: “De andere zal mij gelukkig maken”.

Dat is een verwachting en een verbeelding. Een bepaald beeld maak je van wat het allemaal zal zijn. En als het dan in de praktijk blijkt tegen te vallen, dan ben je helemaal van de kaart. Eigen schuld.

Gebruiken ze verbeelding niet misschien als hulpmiddel?

Als dat maar waar zou zijn!

Al is het beeld een hulpmiddel, de gewone mens ziet geen verschil meer tussen het hulpmiddel en waar het voor staat. Dat is het gewoon.

Ze praten ook tegen dat beeld. Voor die mensen is dat geen hulpmiddel meer. Er is een identificatie die optreedt. Daarom ben ik een voorstander van de Islam, waar dat verboden is. Daar worden dus absoluut geen afbeeldingen van goddelijke dingen of zelfs van een méns toegestaan. Omdat het gevaar van verbeelding zo groot is.

Met je verstand denk je en redeneer je voor jezelf: het is een hulpmiddel, maar diéper in jou? Is het niet zo dat dat hulpmiddel jou verhindert om de wérkelijke ervaring te hebben met dat wezen?

Zoals'ie écht is?

En misschien lijkt'ie in het echt helemaal niet op dat beeld. En dan?

Dan verschijnt'ie hier voor je en dan zeg je: “Wie ben ij?”

Dan zegt die verschijning: “Nou, ik ben Moeder Maria “ (ik zeg maar wat)

En dan zeg je (met dat beeld in je hoofd dat je altijd aanbeden hebt): “Nee, je bent geen Moeder Maria, want ik kén Moeder Maria, en die is gelijk aan dát beeld. Die heeft een blauwe sluier en een wit kleed,ziet er heel mooi uit, met dat kind op haar arm....en jij draagt geen blauwe sluier....”

Je bent net zo gekleurd als de pest. Je zit als mens vol kleuringen.

Ik zag bijvoorbeeld de Koning van de Wereld in een visioen, en hij lijkt op Ronald Reagan! (gelach)

Tja, wat is dít nou?

Het was in de tijd van Reagan. Ik heb niks speciaals met Reagan. Integendeel. Dat hij de koning zou zijn? Ik was zéér ontgoocheld. Maar het is mijn perceptie/mijn kleuring.

Ik plakte dus de echte koning een gezicht op, zonder dat ik het zelf wist, dat in mijn beleving toen overeenstemde met de “baas van de wereld”. Want laten we het gewoon zeggen zoals het is – de President van de Verenigde Staten is de baas van de mensheid.

Of je het nu wil of niet. Want als we niet opletten, is'ie daar met een hele leger Stealth Fighters en weet ik veel wat. Niet?

We mogen niet eens meer een beetje terrorist spelen of zo! Meteen krijg je nu Bush in je nek. Toch?

We zijn niet zuiver genoeg. De geringste onzuiverheid in ons betekent kleuring. En kleuring betekent verbeelding. We máken een werkelijkheid en we dénken dat het de échte werkelijkheid is.

Dat is de strijd die je met Yoga levert. Om dít soort dingen uit te schakelen. Te zien dat het niet klopt en het uit de weg te ruimen. En het is verdómd moeilijk. Daarom zegt men ook dat je ergste vijand in jezelf zit. Niet in je omgeving, maar in jezelf. Die Vrtti's verhinderen jou om datgene te ontdekken wat écht waar is.

10. Abhava Pratyayalambana Vrttir Nidra

Die wijziging van het denkvermogen, die gebaseerd is op de afwezigheid van elke inhoud, is de slaap

Dat is de volgende gevaarlijke/verráderlijke Vrtti. Vooral omdat niemand eraan denkt dat slaap je eigenlijk naar beneden haalt. En waarom haalt deze Vritti je naar beneden? Omdat deze Vrtti van slaap eigenlijk een Tamas Vrtti is, terwijl we streven naar harmonie of Sattva. Maar toch, elke dag gaan we gewillig mee, en we vinden het ook heel normaal als slaap optreedt. We kunnen ons het leven niet indenken zonder slaap. Dat is juist het probleem. We weten dat we herstellen door slaap. En als we wakker worden voelen we ons weer beter. En daarom praten we slaap allemaal goed. Maar neen, slaap is een teken van onvermogen in jouw controle over het leven. Da is wat anders. Je slaapt omdat je niet goed genoeg met jouw energieën omgaat. Je bent niét in staat ze mooi in harmonie te houden. Dan reageert jouw wezen, en verplicht jou om in Tamas te gaan. Doe maar niet. Verminder jouw hoeveelheid slaap. Stríjd tegen slaap! Weet je nog – Wetenschap van de Ziel? Hebben we dat niet behandeld bij het stuk over de Vrtti's die optreden in Citta?

Waarom?

Omdat je je harmonie verliest, elke dag opnieuw. Alleen maar door te slapen. Je werk je te plétter met alle mogelijke soorten oefeningen, zoals hier. Dan ben je éindelijk in harmonie. En dan is het 11 uur/12 uur en dan ga je naar bed en dan ga je slapen. Eerst mooi in harmonie, en dan weer alles afbreken en Tamas ondergaan.

Hoe komt dat?

Omdat je werkt in een dualistische situatie. Eb en vloed. Je controleert nóg het ene nóg het andere. De natuur zorgt ervoor dat het tekort goedge maakt wordt door slaap. Het heeft dus wel een functie, maar dat betekent niét dat je dat moet gaan goedpraten! Het is een bewijs van onvermogen.

Zijn er andere oplossingen?

Je kunt het opheffen door harmonisch te leven. Dan verminder je de slaap. Op gegeven moment zal je, óóit, ophouden met slapen, omdat je constant in harmonie blijft. Dan hoeft je geen compensatie meer te zoeken. Heb je ook geen honger en geen dorst meer.

Bij actie treedt Rajas op. En je bent de hele dag bezig met actie. Automatisch ga je dus over naar Tamas, waarbij slaap de belangrijkste vorm is. Er is dan afwezigheid van elke inhoud omdat alles stilgelegd wordt.

Moet je dan overdag als je in Rajas bent op een of andere manier er gelijk Tamas tegenaan gooien?

Nee, je moet proberen in je actie harmonischer/rustiger te zijn. Langzaam. Dat zijn de Asana's die je dat leren. Dus rustiger met je lichaam bewegen, zodat je eigenlijk nooit transpireert, nooit hartkloppingen krijgt, enz. Dan hoef je het ook weer niet goed te maken. Zie je? Het sluit allemaal aan.

Je blijft prijs stellen op slaap?

Ja, maar dan heb je geen controle over meer over je wezen. Dus die blijft heen en weer gaan. Het is omdat je niet oplet of het goed zou zijn of niet voor jou, dat je gewoon door gaat met die lekkere slaap: Actie, slaap, actie, slaap, actie, slaap ...
Zo kun je tot in de eeuwigheid doorgaan. Maar elke keer demonstreer je dus onvermogen. Je verliest de controle.

Want zodra je dus hetzij Rajas hetzij Tamas hebt, heb je geen controle meer

Het is alleen maar bij Sattva dat je controle hebt. Dus je mist het leven gewoon.

Nou, we gaan volgende keer verder met geheugen
Als je nog vragen hebt over dit onderwerp ...
Als je niet akkoord gaat, moet je het ook zeggen
Want misschien ben ik zelf fout, wie weet?
Dat ik met verbeelding bezig ben ...

Makkelijk allemaal, vind je niet?
Niét makkelijk?
Er zijn toch maar 5 vijanden?
Dat is toch te overzien?
5 probleemgebieden.
Het zijn er geen duizend!
Het zijn er maar 5: juiste kennis; onjuiste kennis; slaap; geheugen; verbeelding.
Kun je er al een beetje mee overweg?
Herken je ze als ze langskomen?
Snap je een beetje dat dat de basis is van de problemen?
Het is de basis van jouw functioneren, van wat je gewënd bent te doen, toch?
Dat is zéker.
Jouw gebrek aan controle over deze 5, zorgt nu preciés voor de problemen in jouw leven
Dát is de boodschap.
Omdat we dat gewoon ondergáán (die 5) en nog niet stúren, worden we gewoon geleefd.

Herinnering is onze laatste Vrtti. Wordt opmérkelijk gedefinieerd in de volgende Sutra.

11. Anubhuta Vishayasampramosha Smritih

Herinnering is niet toelaten dat iets dat men ervaren heeft, verdwijnt.

Zó mooi.

Soms moet je iets leren – misschien niet meer voor school – maar dít is de truc: gewoon tegen jezelf zeggen: “Dít wil ik onthouden”.

Of: “Niet toelaten dat iets dat men ervaren heeft, verdwijnt”.

Dus, in léven houden – dát is de sleutel voor het bouwen van geheugen.

Wil je de gedachten aan een persoon levendig houden?

Dan zet je zijn foto op je nachtkastje of op een plek waar je regelmatig langskomt.

Telkens bij het zien van die persoon zal je herinnerd worden.

Heb je moeite met het onthouden van de Sanskrit-namen van de Asana's?

Geeft niet. Gewoon blijven herhalen.

Maar met de instelling dat je niet toelaat dat de herinnering verdwijnt.

Je hebt een automatisch mechanisme in jouw geheugen/bewustzijn die alle feiten, ervaringen, gebeurtenissen naar verloop van tijd wegvaagt.

Dán grijp je in – op dát moment - wanneer je voelt dat het gaat vervagen.

“Néé, dát wil ik onthouden”.

Dus, als het zover is (dat langzaam de herinneringen aan al die oefeningen verdwijnt), dan zeg je tegen jezelf: “Nee, ik wil graag dat het blijft”.

Dan zál het blijven.

De intentie is al voldoende om de energie daar naartoe te sturen, en te verhinderen dat je bewustzijn in Tamas raakt.

Het gaat dus om de juiste instelling – dat je dat graag levendig wilt houden.

Op deze manier leer je de Vrtti van Smriti onder controle te krijgen. Omdat je naar willekeur geheugen aanmaakt of opheft. Want als je het kunt aanmaken, kun je het ook ópheffen.

Dus, je kunt ook besluiten om iets niét te onthouden?

Ja, precies. En dát is de sleutel hierachter.

Je kunt je je vorige levens herinneren door deze methode te hanteren. Dus heb je dan de intentie de herinnering niet te laten verdwijnen in Tamas (bepaalde dromen, visioenen en zo). Maar als je het plotseling snapt dat het absoluut niet zorgt voor je verdere ontwikkeling zeg je dan: “Ik laat het nu verdwijnen”.

Ik vind het makkelijker om het te onthouden dan om het niét te onthouden

Het is omdat je de juiste instelling niet hebt. Je hebt een instelling van: “Het is goed zo”.

Ik doe het anders: ik schrijf het allemaal op – al de mystieke ervaringen (ik heb een boek op de computer: “Zoektocht naar het Eeuwige Leven”). En dan vergeet ik het allemaal.

Ik heb het neergeschreven, en dan laat ik het lós. Als je het opschrijft, dan heb je het ergens neergezet, en als je zin hebt kun je het terughalen. Af en toe ga ik het teruglezen

Dan denk ik: “Jeetje, wat ben ik toch een knappe vent! Ik heb dát allemaal gehad!”

Dan weet ik er echt niks meer van.

Dát is het hanteren van het geheugen.

Daar ben je dus helemaal vrij in: wat je wilt onthouden, wat je wilt vergeten.

Op gegeven moment zul je zo ver komen dat je eigenlijk het maximum wilt vergeten.
Dat je alleen het hoogst noodzakelijke wilt onthouden.
Daarom zijn deze Sutra's ook zo kort: er zijn er maar 195, opdat het een minimum aan belasting zou zijn voor je geheugen. En om dezelfde reden worden er maar 500 verschillende woorden in gebruikt.

Je moet proberen te leven met een minimum aan informatie.
Dat is een beetje moeilijk in onze informatiemaatschappij, maar tóch is het correct.
Kijk naar de goede programma's op de computer – die vragen weinig geheugen.
Die zijn zó knap in elkaar gezet, zó goed geschreven, die crashen niet.
En de slechte programma's?
Die nemen veel schijfruimte in, en zorgen voor een record aan problemen.

Joke bewaart haar aantekeningen niet, maar verscheurt ze en gooit ze weg

Dat is nóg beter.
Ik bewaar het, maar ik bewaar het niet voor mij.
Ik bewaar het voor mijn kinderen, voor jullie.

Natuurlijk moet je opletten dat je niet iets weggooit wat núttig zou kunnen zijn voor je ontwikkeling.
Kijk goéd naar het systeem van Yoga: om te beginnen wordt jou een heleboel verteld van wat je moet kwijtspelen: geweld moet je kwijtspelen, leugens moet je kwijtspelen, enz.
Daarna krijg je er nieuwe dingen voor in de plaats.
Al die moeilijke namen die je niet/niet kunt onthouden.
Ik blijf ze opschrijven.
Ik blijf ze in je geheugen prenten.
Je verliest een hoop geheugen, maar je krijgt nieuwe geheugen bij.
Maar mettertijd zul je van mij steeds minder op je bord krijgen.
Zullen we steeds meer naar hógere oefeningen overgaan. De lijst van oefeningen die ik op het bord schrijf wordt korter.
De oude technieken (van het begin) zullen langzamerhand gereduceerd worden tot een synthese, tot een conclusie, tot dat éne woordje Yama, dat éne woordje Niyama, dat éne woordje Asana, dat éne woordje Pranayama ...

Men zegt in Yoga: het laatste woord (niet het woordje “Yoga”) dat je dus écht moet onthouden, is ... weet je nog?
Paravairagya – opperste ongehechtheid. Juist!
Dát is het laatste wat in jou moet leven.
Dat zal jou in staat stellen om de laatste trossen los te gooien die jou verbinden aan de wereld/het vormleven. En het schip zal de hoge zee kiezen.

Snappen jullie een beetje herinnering?
Het heeft een bepaalde aanpak, maar mettertijd moet je toch afbouwen.
Een beetje hetzelfde als juiste kennis.
Juiste kennis heb je nodig, maar te véél juiste kennis blokkeert je.

Daarom zegt men dat een wijze man zich op een zeer eenvoudige en bondige manier uitdrukt.
Zódanig bondig dat'ie bijna niet te begrijpen is. En dat is dus een Sutra!
Ooit, waarschijnlijk, zullen alleen maar Sutra's uit je mond komen.

Het zal lang duren, dat weet ik, maar goed, ik zeg het maar.
Hoop doet leven.

Dat worden hele interessante gesprekken:

We kijken het eerste halfuur naar elkaar.

Dan zeggen we 2 woorden.

Dan denken we een halfuur na.

Dan zeggen we 1 woord terug.

Zoals Dr Sharma, die aan zijn meester vroeg: “Wat is het causaal lichaam?”

De meester (zwart haar, zwart baardje, vrij jong, kan verdwijnen en verschijnen, weet je nog?)
zei: “Onwetendheid” en hup! hij was weg

Sharma dacht: “Onwetendheid”?

“Wat is het causaal lichaam?”

Antwoord: “Onwetendheid”

Snap je? Nee hè?

Als je kijkt naar je onwetendheid, wat gebeurt er dan met je onwetendheid?

Je gaat hem beséffen, toch?

En als je je onwetendheid beseft, wat gebeurt er dan met die onwetendheid?

Die gaat wég, toch?

Dus, de kennis is daar.

En de kennis, de brón van de kennis, waar zit’ie?

In het causaal lichaam!

Gigántisch mooi! Wérkelijk! Béter kan je het eigenlijk niet doen.

Maar ik heb 3 maanden nodig om jullie uit te leggen wat het causaal lichaam is!

En dan nóg!

Ik zie vandaag dat jullie het nog steeds niet hebben begrepen!

Of wel?

Zeg het dan met één woord.

Wow!

Nou, de 5 Vrtti’s hebben we achter de rug.

12. Abhyasa Vairagyabhyam Tan Nirodhah

Onderdrukking hiervan (wordt tot stand gebracht) door nooit aflatende beoefening en ongehechtheid.

Weet je nog? De definitie van Yoga was: “Yoga-Citta-Vrtti-Nirodhah”.

Yoga is het onder controle krijgen van de Vrtti’s tot op het niveau van Citta.

Het woordje “Nirodha” wordt in deze Sutra verder verduidelijkt.

Wat is die “Nirodha”?

Onder controle krijgen.

Hoe doé je dat?

Tainmi vertaalt de Sutra als: “Onderdrukking hiervan (wordt tot stand gebracht) door nooit aflatende beoefening en ongehechtheid” en “Nirodhah” als “onderdrukking”. Maar dat is niet correct. Schrap dat maar en vervang “onderdrukking” door “controle”, omdat, als je “onderdrukking” zegt, de dynamiek van het woordje “Nirodha” helemaal verdwijnt.

Het woordje “Nirodha” is namelijk een proces van onder controle krijgen, eventueel tot op het punt van onderdrukking/stopzetting. Dát is Nirodha.

Dus, het is níét onderdrukking, want dat zou suggereren dat je, door gewoon die dingen plát te leggen/te vermorzelen, uiteindelijk Yoga zou hebben.

Bepaalde vertalers menen dat echt, maar uit onwetendheid.

Ze zeggen: “Kijk, ik doe nú Yoga!“ (Ajita trekt zijn gezicht samen).

“Ja, ik heb alles onderdrukt/stopgezet. Tja, het stáát er toch?” zeggen ze.

Maar dan hebben ze niks gedaan. De zaken blokkeren is geen controle.

Nee, controle is in de hand houden in de Amerikaanse betekenis van het woord, gríp op houden, zodanig dat je ermee kunt doen wat je eigenlijk zelf wilt, tot op het ultieme moment waarbij je kunt beslissen: “Ik leg nu het hele geval stil”.

Hoe bereik je dat?

Door nooit aflatende beoefening en ongehechtheid. Door constant ermee bezig te zijn, en, tegelijkertijd, ongehechtheid. Dit zijn de technieken, en de omstandigheden waaronder ze uitgevoerd moeten worden.

Dat is dus hét grote probleem van de meeste leerlingen: ze zijn veel te serieus bezig met Yoga. Dat is dus volgens deze Sutra in strijd met Yoga.

Maar wat gebeurt er als je te serieus bezig bent met bepaalde dingen?

Dan blokkeer je en ontstaat Tamas. Dan is jouw flexibiliteit aangetast en wordt je dogmatisch.

Nee, het hele zaakje moet lós gebeuren. Maar tóch steeds ermee bezig zijn.

Hier vertalen we dat als: “Spelen”.

Eigenlijk moet je nérgens serieus mee omgaan. Over de grootste dingen praten we hier op een luchtige manier. Tenminste, het lijkt luchtig. We ráken alles. We snúffelen aan alles. We gaan met alles om zónder eraan te hechten. We laten het dan weer liggen en we proberen iets anders. En dan komen we terug. Eventueel, als we het leuk vinden.

Doet me denken aan een computer freak, maar dan van de goede soort.

Eén die er lol in heeft om met dat apparaat om te gaan.

Eén die er de godganse dag, week in, week uit, steeds maar mee bezig is.

En er pleziér in heeft.

Als de Yogabeoefenaar geen plezier heeft in de beoefening, dan is het voor mij geen Yoga. Simpel. Aan de basis is het fout, klaar.

Hoe los je dat op?

Je lost dat op door een spiegel te zetten in de kamer waar je oefent om af en toe naar jezelf te kijken. En als je jezelf héél belangrijk vindt, of op het randje af héilig denkt te worden (“zie ik nu iets op mijn hoofd verschijnen van licht of zo?”), dan neem je deze Sutra erbij.

En eventueel een film van Mr Bean, of een van de andere komieken.

Dan probeer je gewoon het relatieve van alles te zien, de druk van de ketel te zetten.

Wat is er nog belangrijk in het licht van de Oneindigheid?

Wat is een jaartje sneller of trager in jouw ontwikkeling in het licht van de Eindeloosheid?

Als je speelt, ben je altijd op de een of andere manier bezig met het spel.

Het spel interesséért je, maar je blijft ongehecht in het spel. Gehechtheid stoort namelijk.

Simon zegt dat hij bijvoorbeeld geïnteresseerd is in aura's, maar dat hij er nauwelijks mee kan spelen omdat hij ze nog niet ziet

Eerst en vooral zet je nooit jezelf vast. Zeg liever: "Op dit moment zie ik nog niks".

Zegt niét: "Dit kan ik niet". Zeg: "Dit kan ik nóg niet". Laat het open. Dan ga je verder en je ziet wel.

Blijkbaar is zoiets als een aura zichtbaar onder bepaalde omstandigheden, nou, dat zien we dan wel. Op een dag zal de gevoeligheid van je ogen zó gevorderd zijn dat je zegt: "Hé, het is net of ik inderdaad iets zie ..."

Dan zal je heel waarschijnlijk zeggen: "Tja, ik vergis me ..."

Dan moet je herhalen, herhalen, herhalen.

Terug naar het spelelement. Spelen heb ik van mijn oom geleerd.

Mijn vader was de oudste van 4 kinderen, en van zijn zestiende al kostwinner in het gezin, een voorbeeld in alles. Maar na 53 jaar kreeg'ie een hartaanval en hij was eraan.

Nu kun je vragen: "Heeft'ie lol gehad in zijn leven?"

Nee, alleen maar hard gewerkt, zijn hele leven lang.

En mijn oom?

Dat interesseerde hem helemaal geen zák.

Carrière?

Ga toch weg!

Ga lekker lol maken.

Hij heeft korter geleefd dan mijn vader, weliswaar, maar hij heeft een vól leven gehad.

Een inténs leven.

Dat vind ik heel mooi.

Hebben jullie niet zulke mensen in de familie?

Van die geboren lolbroeken?

Mooiste was hij in de aanwezigheid van hoogwaardigheidsbekleders. Stak hij de draak met die gasten – er bleef nooit iets van over.

Op een dag verscheen hij helemaal behangen met gouden ringen/kettingen.

"Wat heb jij nou zeg? Ben je rijk geworden of zo?"

"Nou, ik heb een vriendin", zei hij.

Die keer daarna kwam hij in een sportwagen – een Fiat Cabriolet

En een tijdje later, zónder sportwagen, zónder ringen ...

"Wat is er met jou?"

"Tja, nou, geen vriendin meer, hè"

Of ging'ie sigaretten halen.

Vijf jaar later kwam'ie terug. Klopte aan bij zijn vrouw.

Er woonde natuurlijk al iemand anders bij haar in huis.

"Tja, ik heb een bed nodig".

Ging'ie lekker in bad slapen.

Ik heb heel veel gekeken naar hem, en heel veel nagedacht.

Wie heeft er nu gelijk?

Je kunt doen wat je wilt, maar houd het gewoon allemaal relatief.

Níks is serieus.

Dat verzekert jou van één zaak: dat je verder kunt gaan, op je gemak, ontspannen, met datgene waarvan jij vindt dat het gedaan moet worden.

Werkelijke methode van controle.

Ik vind dat zo tegenstrijdig: aan de ene kant moet je iets met hart en ziel doen, en aan de andere kant moet je ongehecht blijven?

Er is niks van moeten hier.

Maar je merkt op dat je er tóch meer mee bezig bent als je speelt. Maar dat moet vanzélf gaan. Je mag er geen druk op leggen, nooit.

Dus je doet het omdat het leuker is dan om iets anders te doen?

Precies. Omdat je er iets voor voélt. Omdat het je aantrekt.

Ik denk dat het veel te maken heeft met een soort geráákt worden.

Als je door iets geráákt wordt, dan kun je met deze aanpak beginnen.

Maar zolang je er niet door geraakt wordt, probeer je een beetje, met vallen en opstaan, tot spelen te komen.

Maar één keer dat je merkt dat je ermee speelt....oh, dan ben je vertrokken.

Ik heb in plaats van 3 jaar 6 jaar over mijn studie Marketing bij het NIMA gedaan.

Iedereen zei: “Waarom? Is hij dom of zo?”

Nee, omdat ik het zo léuk vond. Ik vond het te snel gaan.

Dus, deed ik elk jaar 2 keer. Bewúst.

Iedereen zei: “Je bent gek....”

Hártstikke mooie tijd geweest voor mij.

Heeft ervoor gezorgd dat ik heel wat meer heb opgedaan tijdens mijn studie dan anders, en daardoor later een expert ben geworden in Marketing.

13. Tatra Sthitau Yatno’bhyasah

Abhyasa is een poging om stevig gevestigd te zijn in die staat (namelijk van Citta-Vrtti-Nirodhah).

Hoe doe je dat?

Waarom “nooit aflatende beoefening”? Moet je er steeds mee bezig blijven?

Wel, als je steeds met iets bezig blijft, dan krijg je een soort stevigheid.

Het is vertrouwd. Stof is vertrouwd. Kennis is vertrouwd. En naarmate je meer vertrouwd raakt, is het makkelijker voor je om op gegeven moment over te gaan tot spelen.

Ik heb het ook gezien bij Wiskunde.

Daar heb ik het dus niét gedaan.

Ik heb wel Wiskunde gestudeerd, maar slécht.

Ik zat er altijd achteraan te hobbelen. Ik bestudeerde mijn theorie niet goed.

Ik zag de anderen en de leraar ermee spelen.

Dat wilde ik ook wel, maar ik had niet genoeg houvast. Ik studeerde nooit thuis.

Daarom is het ook fout gegaan.

Dus, éérst heel veel mee bezig houden (met de stof die je gekozen hebt), totdat het vertrouwd is. En je hoeft er niet zo móeilijk mee bezig te zijn. Gewoon de stof onder je ogen brengen. Beetje opfrissen. Of met mensen erover praten. Dat het weer tot leven komt. Op wélke manier dan ook mee bezig zijn, is goed.

Je zult merken dat, naar gelang je er steeds meer mee bezig bent op deze manier, je vanzélft steeds meer vragen gaat stellen, steeds diéper zult ingaan op de stof, en steeds meer expertise zult krijgen.

Dat heb ik dus tegen het Westerse onderwijs. Dat er geen experts meer gemaakt worden. Er wordt alleen maar houders van diploma's gemaakt. Maar mensen die jou het gevoel geven dat ze met hun stof, met hun kennis, spélen, dat vind ik bijna niet meer. En áls ze spelen, dan is het meestal omdat ze het helemaal op hun eigen manier buiten het onderwijssysteem opgedaan hebben.

14. Sa Tu Dirgha Kala Nairantarya Satkarasevito Drdha Bhumih

Deze (namelijk de Abhyasa oefening) raakt stevig gefundeerd (mits) lange tijd voortgezet zonder onderbreking en met eerbiedige toewijding

Deze Sutra gaat verder in op die nooit aflatende beoefening:

We houden dus rekening met 3 dingen:

- 1) lange tijd moeten we erover doen (het duurt vele jaren vooraleer je een expert wordt)
- 2) zonder onderbreking
- 3) met eerbiedige toewijding

Zonder onderbreking – hoe zo?

Als je het proces van integratie onderbreekt omdat je zegt: “Ik ga op vakantie” of “Ik ga een andere baan zoeken” of “Ik ga me een tijd bezig houden met iets anders”, dan verbreek je de magie.

Het toe-eigenen van kennis is namelijk een soort magisch proces.

Het gaat tot in je genen.

Als je dat verbreekt, dan treedt vergetelheid op. Dan moet je een heleboel herhalen van hetgeen wat je vroeger gezien hebt. Dood- en doodzonde.

Ik vind het bijvoorbeeld erg dat jullie 1 les in de week hebben.

En dan naar huis gaan, 6 en een halve dag flierefluiten, en dan een week later opnieuw de zaak aanpakken.

Als ik het verschil zie met de voltijd-opleiding!

Dan hebben we die handicap niet.

Dan gaan we met een sneltreinvaart, en we bereiken hoogten waar je ú tegen zegt.

Binnen een korte periode.

En hier hebben we een ontwikkeling zoals een zaagtandprofiel.

Ben je éindelijk een beetje boven, aan het einde van de les, nú dus, dan breken we af – boem! – en gaan naar huis. Dan moeten we de volgende week wéér opbouwen, weer op peil komen – boem! – en dan gaan we weer naar huis.

Ik ben ook tégen vakanties.

Ik ben tégen ATV-dagen.

Ik ben tégen vakbonden.

En ik ben tégen alles.

(gelach)

“Werken zul je!”, zei mijn vader.

Maar goed ... ik geef gewoon de theorie, dat je dat begrijpt.
Hoé moet je het aanpakken? Hoé moet je controle krijgen? Hoé moet je ermee bezig blijven?
Heel grote verschil tussen theorie en praktijk
Hoe je dat zelf in je eigen leven integreert allemaal – dát is een andere zaak.

Het 3de puntje hier, om deze nooit aflatende beoefening succesvol te maken, wordt dijkwijs vergeten: eerbiedige toewijding.

Eerbied is een soort ouderwets woord, een ouderwets begrip, dat bijna niémand meer hanteert.
Getuige alle satires/laster die we in de media zien over elkaar.

(over het Koningshuis mag wél volgens mij, maar anderen vinden van niet ...)

Als je bezig bent met iets, is het onderwerp waar je mee bezig bent, heilig.

Dat vind je dus zó magnifiek.

Ik ben nu bijvoorbeeld bezig met de Internationale Yoga Federatie. Ik heb net mijn stem uitgebracht voor de verkiezing van de President (zittende President waar ik voor gestemd heb). Ik vind dat zó mooi. Ik stel me dat voor: al die beoefenaars, 300 miljoen over de hele wereld. Er zijn allemaal zulke scholen. Al die namen die ik gekend heb/gehoord heb/meegemaakt heb in het verleden. Heel veel van dié mensen zitten dáár. En die wisselen van gedachten met elkaar. Ik heb daar eerbied voor.

Dát is de benadering.

Dus, je gaat erin omdat je er iets voor voelt.

Vanuit je hart.

Bijvoorbeeld, mijn zoon Theseus studeert Frans – uh moeilijk, moeilijk, moeilijk ...

Vraagt zijn moeder aan me: “Help hem Frans te studeren ...”

Ik ga niet met hem woordjes zitten herhalen. Wat doe ik?

Eén van deze 3 aspecten.

Dus, ik heb geprobeerd hem eerbiedige toewijding voor het Frans bij te brengen.

Dus, hoe móóí die taal wel niet is!

Hoezeer ik persoonlijk verliéfd ben op die taal.

Een gevoél.

Ik weet zeker dat het hem heeft geholpen.

Is het niet zo?

Ja toch?

Dat brengt een bepaald kader.

En dan gaat het makkelijker

Snap je?

Dus, nooit aflatende beoefening, geen onderbreking, steeds door blijven gaan, en eerbiedige toewijding.

Heel mooi.

Op dié manier kún je werken.

Nou, zelf deed ik het altijd anders (manier van studeren).

Ik zei: “Da’s niet waar”.

Een beetje zoals jullie kameraad Lennart.

Zó heb ik ook altijd gestudeerd.

“Da’s niet waar”, zei ik, “maar ik geef het toch het voordeel van de twijfel. Ik ga toch proberen er iets van te maken”.

Ik ga het eens helemaal ánders proberen.

Even kijken wat het resultaat is.

En daarna ga ik het ook proberen precies zoals het gezegd wordt.

En de 2 naast elkaar leggen.

Ik raad het je niét aan (deze methode), want ik zit vol met builen en blutsen van al de dingen die ik daardoor heb meegemaakt hè?

Maar ik was wel heel overtuigd hierdoor.

Als je dus twijfelt, doe het dus zó.

Ik denk dat ik waarschijnlijk Thomas heette in mijn vorig leven.

15. Drshtanusravika Vishaya Vitrshnasya Vastkara Samjna Vairagyam

Het besef van volmaakte beheersing (over begeerten) in iemand die heeft opgehouden te dorsten naar objecten, zowel zichtbare als onzichtbare, is Vairagya, ongehechtheid.

Ongehechtheid beoefenen, dat is niet moeilijk/niet meer moeilijk.

Dat weten we ondertussen wel.

Het enige probleem dat overblijft, is weten wannéér we erin geslaagd zijn ongehecht te zijn.

Hier legt hij dat uit:

Da’s het gevoel dat je krijgt dat je alle kanten op kunt.

Dus, je hebt een bepaalde begeerte, laten we zeggen een zak friet (vind ik een heel goed voorbeeld).

Een zak Vlaamse friet, met tartaresaus.

Ik voel meteen, als ik dat oproep, de aantrekkingskracht optreden in mij.

Jullie voelen dat ook?

Maar ik heb ook tegelijkertijd, door oefening, de wetenschap in mij dat ik er totaal lós van kan komen.

Dat ik het zó kan omturnen dat het me helemaal níks meer doet.

Dat geeft een kick.

Hóór je tenminste het verschil (als ik erover praat)?

Eérsst hele grote aantrekking, en dan plotseling een soort neutrale situatie, waarin het net lijkt alsof het me niks meer doet:

a) Mmmmm ... lekkere Vlaamse friet, goed op temperatuur, knapperig, en met dat tartaresaus, lekker zakje, beetje zout erop ...

Zie je het voor je?

b) Wil je mijn zak friet? Nu mag je hem hebben ... ik hoef het niet per se ...

Dat geeft je dus de vrijheid om te besluiten wel of niet?

Ja.

Dus, je gaat zó ver in je beoefening van ongehechtheid dat je het gevoel krijgt dat je de vrijheid hebt om te zeggen wel of niet.

Dan heb je de juiste instelling.

Dat je het gevoel hebt dat je evengoed het ene als het andere kan kiezen. Om’t even.

Maakt geen verschil uit.

Dát is ongehechtheid.

En ik heb dat zó ver gedreven dat ik deze ongehechtheid óók ten aanzien van het leven zélf heb. Dat moet je eens proberen. Het leven zélf. Dus niet begeerten/objecten, maar het leven zélf. Dat zegt'ie ook: objecten, niet alleen zichtbaar, maar ook onzichtbaar.

Het leven is onzichtbaar.

Je kunt ook begrippen hebben.

Je kunt alle mogelijke gehechtheden hebben.

Je kunt ook gehechtheid aan cultuur hebben. Let wel, Holland en cultuur is een contradictie.

Ha ha.

Duidelijk?

Er zijn inderdaad veel gehechtheden: gewoonten, denkbeelden, geloof ...

Dat zijn allemaal onzichtbare objecten waar je aan gehecht kunt zijn.

Een denkbeeld bijvoorbeeld – je zit vast in een denkbeeld.

Ik heb het met Mercedes, maar ik heb dat natuurlijk alláng overwonnen.

Ik doe alleen maar alsof voor jullie! (grapje)

Maar misschien dat een Mercedes mét een zak friet erbij de doorslag zal geven.

Je hoeft die zak friet toch niet uit de weg te gaan?

Ga ik de zak friet uit de weg?

Ik spéél ermee.

Het is dus niet, zoals in het begin, weghouden van de begeerte.

Hier gaan we spélen met de Vrtti's.

Maar dat kún je dus niet in het begin.

In het begin was het veel te gevaarlijk.

Dus, je moest ruimte maken.

Lééfruinte.

Om harmonie te krijgen.

En nu, langzamerhand, is de tijd gekomen dat je zegt: “Oké, ik voel me goed, ik zie alles veel relatiever in en ik probeer mijn krachten uit en ik pak het aan”.

Daarom is Yoga dus niet dogmatisch.

Maar mensen die bij de beoefening van Yoga op het niveau van Yama's en Niyama's blijven, lopen het risico dogmatisch te wórdén.

En dat is jammer genoeg ook gebeurd in Yoga. Een heleboel scholen zijn dogmatisch geworden. Het hele Hindoeïsme, die voortgekomen is uit Yoga, is zelfs dogmatisch geworden. Omdat ze niet de moeite genomen hebben (om het uit te zoeken), of ze zijn onwetend over alle aspecten van Yoga. Ze zijn in de beginfase gebleven.

Mensen hanteren dan die begrippen (in het begin) maar radicaliseren het vanzelf. Het worden waarden die een eigen leventje gaan leiden.

En dan zeggen ze van elkaar: “Ja, maar jij beantwoordt niet aan deze Yama/Niyama en waarom doe je dat dan?”

Dus, ze beoordelen elkaar ook nog.

Maar dat kan niet als je dít begrijpt.

Het is onmogelijk om iemand de les te spellen in Yoga.

Het is een proces dat elk voor zich moet spelen.

Persoonlijke aangelegenheid.

Je hebt niet het recht en de kennis om een andere te beoordelen.

Grappig hè?

16. Tat Param Purusha Khyater Gunavairshnyam

Dat is de uiteindelijke Vairagya (ongehechtheid) waarin, dank zij het zich bewust (gewaar) zijn van Purusha, ook de geringste begeerte naar de Guna's ophoudt.

Ongehechtheid gaat heel ver.

Uiteindelijk zul je moeten onthechten van alles wat een vorm heeft.

Vorm wordt tot stand gebracht door de 3 Guna's.

Dat kunnen mentale vormen zijn.

Dat kunnen gevoelens zijn – ook vormen.

Dat kunnen stemmingen zijn.

Dat zijn allemaal vormen.

Allemaal illusie.

Allemaal spelerei die de grote werkelijkheid verdoezelt.

En hierachter zit natuurlijk het woordje “Paravairagya” – opperste ongehechtheid, die je rechtstreeks naar de Ziel, Purusha, zal brengen.

En als je het ontmoet (daar komt), als het plotseling boven komt, dan probeer je ook dáármee te spelen.

En dan zul je merken dat het hanteerbaar wordt.

Met álles spelen.

Het leven is een speeltuin.

Volgende week zal ik dus op een tour gaan dat het leven een plaats is waar je moeite voor moet doen, en bloed, zweet en tranen moet laten. Maar elke week is het anders hè?

Dat heb je dus inmiddels door.

17. Vitarka Vicaranandasmitanugamat Samprajnatah

Samprajnata Samadhi is dat wat vergezeld gaat van beredenering, bespiegeling, zaligheid en het besef van louter Zijn.

Samprajnata - daar hebben we het nog niet over gehad.

Bij de Sabija Samadhi-vormen (dus Samadhi-vormen mét zaad),

- “met zaad” betekent met stemming/een gevoelswaarde – je voélt het in je hart, het is concreet - zijn er 2 soorten:

Je hebt aan de ene kant Samprajnata en aan de andere kant Asamprajnata.

Samprajnata betekent letterlijk samengebundeld hoger bewustzijn. Wat we noemen een statische vorm van Samadhi, waarbij de stemming in jou blijft. We kunnen het als het ware vasthouden.

Asamprajnata betekent niét samengebundeld hoger bewustzijn.

A = niét

Zoals de A in Ajita – niét overwonnen.

Dus, een dynamische Samadhi waarbij je bewustzijn geen houvast heeft.

Er is wél een stemming, maar die verandert.

Constant.

Samprajnata Samadhi kun je in 4 verschillende soorten krijgen:

Zoals een ijsje: 4 verschillende smaken.

Vanille, aardbeien, pistache en framboos.

Vitarka, Vicara, Ananda, Asmita.

Vitarka = beredenering.

Vicara = bespiegeling.

Ananda – zaligheid.

Asmita = het besef van louter zijn.

Vitarka:

Helikoptervisie.

Als je een leidinggevende positie hebt in een bedrijf, moet je soms bóven dingen uitstijgen, en de situatie vanuit een overzicht aanschouwen. Dat is Savitarka Samadhi.

Vanuit de causale wereld toekijken op het mentale proces.

Zónder opgeslurpt te worden door mentale proces.

Men noemt dat ook brainstorming.

Iemand dat ooit gedaan?

Bij elkaar komen en alle mogelijk soorten gedachten erin gooien?

In de praktijk is het een verschrikkelijke ervaring. Totale chaos.

Komt omdat mensen niet boven de gedachten kunnen blijven.

Er is altijd een leider nodig in een brainstorm sessie.

“Nú gaan we brainstormen over dit onderwerp. Schiet er maar op los met alle mogelijke gedachten”.

Maar je mag dus niet in de woorden/gedachten gaan.

Eigenlijk is het onderwerp dat je daarbij hanteert het onderwerp van de meditatie, die vooraf beoefent.

Eerst laat je concentratie op het onderwerp los, daarna meditatie, maar dan probeer je de gevoelswaarde van dat onderwerp te vinden.

Pas op dát moment is het contemplatie.

De gevoelswaarde hou je vast, en je kijkt vanuit de gevoelswaarde naar de gedachten, die in je geproduceerd worden, dóór die gevoelswaarde.

Je hebt toch al gemerkt dat, als je in een stemming zit, er plotseling vreemde gedachten door je heen schieten?

Je probeert in de stemming te blijven, maar toch ...

Dát zijn de dingen die je moet uiten/opschrijven.

Het is niet alleen dat bepaalde gedachten ontspringen vanuit de stemming die je hebt. Ze hebben er iets mee te maken.

Alleen begrijp je op dat moment meestal niet wat het verband is.

Door er steeds mee te werken en het te laten optreden, zul je langzamerhand een soort lijn ontdekken.

Het resultaat is zo verschrikkelijk sterk - het lost alle problemen op.

Voorbeeld:

Ik heb een computerprobleem.

Ik ga zitten, ik roep dat probleem op, en probeer het dus zo duidelijk mogelijk te formuleren.

Ik zoek de stemming erin/de gevoelswaarde.
Ik probeer die stemming in gedachten te formuleren.
En dan laat ik het gebeuren.
En ik hou die stemming aan.
Ik ben er al in getraind: binnen de kortste keren komen hele originele ingevingen.
Heb je dááran al gedacht?
Dít is misschien de oplossing.
Zo heb ik eigenlijk altijd problemen op het werk opgelost
Ik heb een opleiding op dit gebied, maar ik kan elk mogelijk vakgebied binnengaan, met deze techniek, en ik zal, op mijn gevoel, héél ver gaan in het oplossen van problemen.
Alle problemen.

Het is méér dan eenvoudig een probleem oplossen.
Het is de eerste stap naar het ontdekken van jezelf.
Eerste Samadhi.

Je zoekt vanuit meditatie een gevoelswaarde.
Dat hou je vast.
Dat is belangrijk.
Dat is je ankerpunt.
De helikopter die daar boven is.
En van daaruit kijk je wat er gebeurt.
En alles wat je níét kunt gebruiken: wég.
Je blijft gewoon bij dat gevoel.
En je accepteert dat er gedachten zijn over dat onderwerp.

Ben je weer in je gedachten terug gevallen?

Dat is dan veelal omdat je bent meegegaan met de gedachten.
Dat moet je niet doen.
Eenvoudig accepteren dat de gedachten er zijn. En hóóg blijven.
Het verwerken en het combineren van de gedachten naar een oplossing, dat zul je meestal op het einde doen.
Gewoon puur waarnemen.
En het gráppige is dat, in dié waarnemingspositie, de zaken zich vanzélf schikken, waar ze horen. Dingen komen bij elkaar, omdat je niks vraagt.
Omdat je geen druk uitoefent.
Op een gegeven moment (het kán niet anders): “Dít is de oplossing!”
Want de energie van je bewustzijn zoekt zijn weg gewoon zelf. Plotseling komt de oplossing vanzelf.
Je doét er niks aan.
Eigenlijk ben je alleen aan het scannen.
En automátisch wordt datgene wat op elkaar lijkt, door elkaar aangetrokken.

Grappige is dat je, als je dit dóór hebt, het ook kunt doen in kritieke situaties.
Terwijl er druk op je uitgeoefend wordt.
Als bij wijze van spreken de wereld om je vergaat.

Verhaal van groot bedrijf in Brussel:

Grote computer was stukgelopen. Door mijn programma, dat ik hen verkocht had. Daar stond ik, met alle specialisten om me heen, ik die helemaal níks afweet van die dingen. En ik moest het oplossen.

Nou, ik heb deze techniek gebruikt.

Probleem? Hele systeem is geblokkeerd nadat ze mijn programma hebben geladen.

Kwam er plotseling iets binnen in mijn bewustzijn van: “Beveiliging”.

Beveiliging? Ik wist niet eens dat er zo iets bestond!

“Is jullie computer beveiligd?” vraag ik hen.

“Natúúrlijk is onze computer beveiligd”.

“Hebben jullie die beveiliging niet uitgezet?”

“Néé!”

“Jullie hadden de beveiliging moeten uitzetten! Het probleem ontstaat dáárdoor”.

Die gasten keken naar me en zeiden: “Dit is nou een expert, een échte expert!”

Inderdaad de échte expert is zó, zoals ik jullie vertel.

Dit is het kénmerk van de expert.

Niet zo zeer zijn scholing, maar zijn mate van gebruik van intuïtie – dát maakt een expert.

Je kunt elk probleem oplossen op deze manier.

De rest is een kwestie van logica.

Soms merk ik hoe meer ik een probleem probeer op te lossen, hoe moeilijker het wordt. Als ik het loslaat, lost het probleem zich vaak vanzelf op

Dit soort situaties moet je voortaan aanpakken op deze manier.

Gevoelswaarde zoeken van het probleem.

Wat is het nu precíés?

Waar gáát het om?

Je zult er een gevoel bij krijgen.

En dan de gedachten.

Zónder mee te gaan in de gedachten.

Kan het ook ‘s nachts gebeuren?

Ja.

Meeste mensen zeggen: “Ik zal daar een nachtje over slapen”.

Het is eigenlijk om dít te laten gebeuren.

Maar dan hebben ze een hele nacht nodig.

Wij daarentegen, gaan zitten, een halfuurtje lang, en klaar is kees.

Ik moest bedrijven advies geven.

Dat was destijds mijn job als marketingspecialist.

Ik hoefde op het einde alleen nog maar door het bedrijf te lópen, en het personeel aan te kijken en te luisteren naar de commentaren/verhalen, en ik wist al hoe laat het was.

Zó erg zelfs dat ik op dat moment zelfs de óplossing had van wat dat bedrijf moest doen om uit de problemen te komen.

Toen had ik een zeer merkwaardig probleem: dat ik het me niet kon permitteren dat meteen te vertellen aan de verantwoordelijken.

Die zouden me dus niet geloven.

Ik moest dus 2 weken wachten en een heel rapport schrijven, met toeters en bellen die er verband mee hielden, om geloofwaardig over te komen.

“Goh, heb je snel gedaan zeg! 2 weken en je hebt meer gedaan dan de adviseurs die door de jaren hier zijn geweest! Dat je dat zo snel doorhad!”
Ik kon hen niet zeggen dat ik het al bij de eerste rondleiding doorhad!

Je zult het praktische nut van deze Samadhi in het leven/bedrijfsleven merken.
De beslissingsproblematiek kan er ontzettend mee geholpen worden.
Als je ziet wat er thans voor fouten gemaakt worden!
De grootste rāmpen ontstaan door slechte beslissingen.

En niet alleen in bedrijven. Denk maar aan de overheid, de specialist van geld over de balk gooien.
Als ik de krant lees, en ik zie wát er allemaal besteedt wordt, hoé het besteedt wordt, en waaráan het besteedt wordt! Verschrikkelijk.
Ik denk dat we hetzelfde resultaat zouden kunnen hebben in dit land met 50% van de uitgaven die gedaan worden.
En 50% van de uitgaven is dus mijns inziens over de balk gegooid.

De tweede soort Samprajnata Samadhi is Vicara:

“Bespiegeling”, maar ik zou eerder zeggen “heerlijkheid”.
Rajas-overheersing op causaal vlak. En de beleving ervan.
Dit is het werkelijke schouwen trouwens, de werkelijke betekenis van het woord contemplatie, maar ik heb het woordje “contemplatie” destijds ((1984) gekozen als minst slechte vertaling en aan alle vormen van Samadhi gegeven.
Tot op dat moment waren er diverse meningen – de vraag blijft hoe kun je Samadhi eigenlijk beter vertalen?

Vicara Samadhi – schouwen.
Het is een toestand die heel veel mensen kunnen meemaken.
Bijvoorbeeld mensen die bezig zijn met hun hobby, die actief bezig zijn en met hun gedachten volledig opgaan in die hobby, en dat aanhouden. Er zal een moment komen in de beleving van hun hobby dat ze de actie laten voor wat het is, en gewoon daar zitten.
Bijvoorbeeld modeltreinen.
Dan zit je gewoon voor je tafel met allemaal treintjes.
Beeld van al die mooie banen en huisjes/landschappen.
En je zit daar maar héérlijk.
Kennen jullie dat?

Alles waar je met hart en ziel in gaat.
Dan overstijgt je dat op een gegeven moment.
En kom je tot schouwen.
Je hoéft helemaal niks meer.

Nu, wat wíj doen met concentratie en meditatie als voorbereiding is een hulpmiddel, waardoor je dat gevoel leert vol te houden.
Gewone mensen krijgen misschien dat gevoel zó, maar het gaat weer weg.
Dan beginnen ze te denken, en dan is het kapot.
Je begint met elkaar te praten, en dan is het over.
Nee, wij handhaven dat gevoel in ons.
En dat brengt ons in een verrúkkelijke toestand.

Die contemplatieve toestand leidt ons naar extase.
Ik noem deze Samadhi veelal “de WOW!-contemplatie”.

Het is niet de verbeelding van de WOW, het is de gevoelswaarde ervan.
Je gaat helemaal in de gevoelswaarde.
Eigenlijk gebruik je Shakti-overheersing.
Je geniet écht, met vólle teugen.
Daardoor word je omhoog getrokken.
En vooral dingen die je mooi vindt, helpen hierbij.

Voor mij is dat de Eiffel-toren.
Als ik daar voor sta, WOW!
Dan ga ik zó in Vicara.
Zó in extase.

Vroeger werden tempels altijd op plekken gezet die hartstikke mooi waren.
In Italië zie je dat ook.
In de bergen en zo.
Adembenemend.
Juist om die extase op te roepen bij de gelovigen.

Ananda – dat is zaligheid/liefde

Tamas-overheersing op causaal vlak.
Wanneer je verliefd bent, is dat ook een contemplatieve toestand.
Dat wil je altijd opnieuw meemaken.
Jammer genoeg is het zo dat de meeste mensen dat maar zelden in hun leven meemaken.
Maar hier leer je dat naar geloven mee te maken.

Vitarka: een combinatie van de 3 Guna's
Vicara: Rajas
Ananda: Tamas
Asmita: Sattva

18. Virama Pratyayabhyasa Purvah Samskarasesho'nyah

De resterende indruk, die in het denken achterblijft, bij het loslaten van de Pratyaya (bewustzijnsinhoud) na voorafgaande oefening is de andere (namelijk Asamprajnata Samadhi)

En wat haal je daaruit?
Eigenlijk is het vrij simpel.
We hebben verleden week Samprajnata Samadhi gehad.

Samprajnata = samengebundeld hoger bewustzijn

Een statische toestand van stemmingen.
Contemplatie van het Sabija-type, met werkelijke stemmingen.
Met zaad, maar het is eigenlijk wat we noemen een stemming.

Een gevoelswaarde, een gevoelstoestand.

We hebben 4 gevoelstoestanden:

Vitarka, Vicara, Ananda, Asmita

En dat waren?

Beredenering, bespiegeling, zaligheid en het besef van louter zijn.

En hoe kun je dat omschrijven?

Hoe kun je beredenering/de stemming van beredenering omschrijven?

Typische contemplatieve stemming van toekijken op de beredenering.

Neerkijken op het proces van de gedachten binnen jou.

Bespiegeling?

De stemming die ekstase met zich meebrengt.

De stemming van verrukking.

Wow! Dít is mooi zeg!

Dat was Vicara.

En Ananda?

Dat is de stemming van zaligheid/verliefdheid/liefde in het algemeen.

Allemaal bekende dingen toch?

En Asmita?

Da's misschien wat minder bekend.

Dat is de stemming van gewoon zijn.

Wordt door heel weinig mensen gezocht, maar veel mensen spreken er nog over: "Vrede zijn met u".

Hele mooie wens.

De vrede die in zo een wens geuit wordt/bedoeld wordt, is eigenlijk het besef van eenvoudig zijn, de stemming van eenvoudig zijn, Asmita Samadhi.

Dit zijn de 4 statische Samadhi's van het Samprajnata type.

Asamprajnata Samadhi is een dynamische type Samadhi.

Je hebt een stemming, maar die beweegt zich voort.

Eigenlijk moet je dat zo zien: dat je, wanneer je bezig bent met contemplatie, voordat je een stemming bereikt, een dynamisch proces ondergaat.

De stemming in jou verandert.

Groeit naar.

Dát is Asamprajnata Samadhi.

En wanneer je een stemming verlaat, en door de versnelling van energieën in jouw wezen plotseling in een andere stemming komt, is het traject tussen de 2 stemmingen (de verandering van stemmingen) Asamprajnata Samadhi.

Dat maakt je telkens weer mee wanneer je wezen energetisch gaat veranderen door de oefening.

Je hebt eigenlijk al een Asamprajnata Samadhi tussen meditatie en de 1ste Samprajnata Samadhi.

Dat wordt ook in het boek uitgelegd - die tabel op p 39
(Al die Samadhi's onder elkaar, met die ringetjes en pijltjes)

Resterende bewustzijnsinhoud – Pratyaya – tijdens een contemplatie is dit wat jouw bewustzijn doet tussen de stemmingen door.
Maar je voelt iets terwijl je tussen de stemmingen door reist.
Dat is Asamprajnata.

Sabija omvat Samprajnata én Asamprajnata Samadhi.
Allemaal met een Bija of zaad.
Zaad = stemming/gevoelswaarde.

Iemand die daar op het spoor van was, is Jung.
Die spreekt er ook over als:

Archetypes

Het komt hierop neer.
Hij had ontdekt dat dat aan de basis ligt van alles.
Freud heeft ontdekt dat mensen vooral gemotiveerd worden door angst en door seks.
En Karl Jung heeft ontdekt wat de óorzaken zijn van dit gedrag van mensen.
Het komt neer op wat we hier hanteren

Bija

Op een stemming/een gevoelswaarde die aan de basis ligt van alles.
Als je daarmee om kunt gaan, dan heb je beheersing over alles, omdat dat de oorzaak is van alles.

Kijk, je gaat naar een paard, en je zegt vol liefde tegen dat paard: “Ouwe knul! Je ziet er niet uit!”

Het paard zal dat ontzétend graag hebben.

Nog niet geprobeerd?

Het paard luistert dus niet naar je woorden, maar hij voelt (de lading).

Tja, hij luistert wel naar je woorden, maar hij voelt vooral wat erachter zit.

Hij voelt de liefde in jou.

Hij reageert dáárop, en niet op de vreemde woorden die je uitspreekt, die eigenlijk heel negatief zijn.

Amsterdammers doen dat ook zo.

Als ze van je houden, dan schelden ze je uit voor rotte vis.

Maar op een liefdevolle manier.

Nog niet op gelet?

Helemaal geschift die Amsterdammers.

Dus, de stemming bepaalt eigenlijk de communicatie

En niet zozeer de woorden.

De lading, zou je kunnen zeggen, is belangrijker dan de vorm.

En wat wij nu doen met Samadhi, is speciaal om te proberen dié lading in ons onder controle te krijgen.

Je voélt, door die lading/gevoelswaarde te blijven beleven.

En dat is contemplatie.

Dus de lading is er altijd, met of zonder vorm (dus onafhankelijk ervan)?

Ja, exact.

Soms heeft de lading moeite om vorm te nemen

Dus, mensen kunnen naar je toe komen, maar ze kunnen het niet uitdrukken.

Dan hoef jij gewoon niet te wachten op een uitdrukingsvorm.

Je voelt met je hart.

Want receptie/ontvangstmiddel voor stemmingen is het hart, bij uitstek.

Dan weet je gewoon hoe laat het is.

Dat voél je gewoon.

En dan zeg je gewoon: “Je hoeft niks te zeggen”.

Dat zijn de mooiste communicaties.

Omdat die zuiver zijn.

Die treden op in stilte.

De hoogste lessen in Yoga worden dan ook in stilte gegeven.

En ze hebben dít als onderwerp: dat je elkaar gewoon voélt.

En méégaat met het voelen/met de stemming.

Maar tússten de stemmingen door, heb je een verandering.

Dat kan ook een poos duren.

En dát is Asamprajnata Samadhi.

Er is een heel mooi trucje om Asamprajnata Samadhi zelf op te roepen.

Dat heet “Neti, Neti, Neti”.

Mantra.

“Dit ben ik niet. Dit ben ik niet. Dit ben ik niet”

Hoe werkt dat?

Je bewustzijn is bijvoorbeeld ergens op mentaal vlak, en gedachten komen langs.

Je hebt de neiging om af en toe een gedachte te nemen/te identificeren met de gedachte/de gedachte eigen te maken.

Op het moment dat je merkt: “Oh, kijk, ik word één met de gedachte! Ik ga in op dat onderwerp”, dan zeg je: “Nee, dat ben ik niet! Ik heb eigenlijk niks met die gedachte te maken. Ik kán niet één worden met die gedachte. Dat ben ik niet. Ik ben de toeschouwer van de gedachte, dus ik kan niet de gedachte zijn.”

Dus: “Neti”.

Dan komt er een emotie langs.

En heel gauw identificeer je met die emotie (kwaad geweest op die of dat, iets meegemaakt, verdriet gehad).

Maar ook weer: je neemt het waar (dat verdriet bv) en je kunt dat verdriet toch niet zijn, want je kijkt ernaar.

Je ben je bewust van dat verdriet, dus je kunt het toch niet zijn?

Iets dat toekijkt op.

Er komt een herinnering langs.

Maar je kijkt toe op die herinnering, dus dat ben je ook niet.

Neti.

Zo blijf je tegen alles wat langskomt “Neti. Neti” zeggen.
Elke keer als je “Neti” zegt, en je bewustzijn onttrekt van herinnering, gedachte, emotie, dan komt jouw bewustzijn op een hoger niveau.
En langzaam maar zeker stijg je op.
Verplaats je jezelf.
Verplaats je bewustzijn.

Het is gecontroleerde onthechting.
Het is Pratyahara.

De snelste weg naar Onze Lieve Heer

Asamprajnata Samadhi.
De snelste weg naar de hemel.

Alleen is er een vervelend trekje aan deze oefening.
Als je dat opeens te veel doet, dan word je helemaal kierewiet ...
Want je ontkracht alle lading die jou bij elkaar houdt.
Je weet gewoon helemaal niet meer waar en hoe en wie ...
Je komt uit zo een oefening: “Huh?”
Want je zegt elke keer: “Dat ben ik niet. Dat ben ik niet”, terwijl je normale leven gewoon een product was van al die identificaties.
Dus, je kunt je niet meer voordoen als een gewoon mens als je dit te veel doet.
Daarom raad ik de mensen hier aan om dit te doen wanneer ze een keer een flinke oppepper kunnen gebruiken.
Als ze voelen dat ze een beetje vastzitten.
Dat ze gevangen zijn in een aantal dingen.
Om je los te maken.
Om je leven weer een nieuwe impuls te geven, in de goede richting.
Je komt er helemaal verfrist uit hoor!
Ik kan het je garanderen.

Je gaat steeds verder.
Je moet telkens proberen verder te distilleren.
Je moet merken dat er een onderwerp, een werkwoord en een lijdend voorwerp is.
Zolang je die 3 meemaakt, ben je er nog niet.
Dat is heel mooi, weet je wel?

Dat je er pas bent op het moment dat je dit spelletje niet meer kunt spelen

Als het niet meer mogelijk is om de zaken verder uit elkaar te halen.
Dus, als je niét meer kunt zeggen: “Neti”, dan ben je er.

Je stoot niks af.
Het is geen gevecht.
Je ontkracht alles door te zeggen: “Dit ben ik niet”.
Je desidentificeert systematisch.
Van bestaande gedachten, emoties, herinneringen, van alles wat in jou leeft.
Dan merk je met deze oefening ook de natuurlijke neiging die je als mens hebt om te identificeren met alles en nog wat.
Een hele mooie vaststelling – dat je dit gedrag vertoont.

Erger dan een slaaf, ja?

Een soort plakband/magneet (?) – iets komt langs – ploep!

Als je snapt dat het zo werkt, en je krijgt een instrument om er precies het tegenovergestelde mee te doen, kan het leven een hele andere wending krijgen.

Vanaf dat moment zul je het leven beginnen gebruiken.

Als je Asamprajnata Samadhi begrepen hebt, kún je niet meer bespeeld worden door het leven. Kun je zélf bepalen wat leeft in jou.

Laat mij een voorbeeld geven:

De gedachte komt binnen: “Ik ben leraar”.

“Nee, Neti, ik ben geen leraar, want ik beséf dat ik leraar bent, en dat is iets wat toekijkt, dus ik ben iets anders dan een leraar. Men noemt me wel een leraar, maar iets in me kijkt naar.....

Wat ben ik dan wel? Weet ik niet, maar in elk geval ben ik geen leraar”.

OK, hup - de gedachte van “Ik ben leraar” verdwijnt.

En ik reis met Asamprajnata Samadhi/met een bepaalde stemming, verder.

Dan komt de gedachte: “Oh ja, maar ik ben váder. Ik ben geen leraar, maar vader. Maar nee, er is iets wat toekijkt op, dus ik ben ook geen vader”.

Mijn wezen zelf heeft niets met dat etiket te maken.

Het is de toeschouwer van.

Dat ben ik niet.

Wat ben ik dan?

“Oh echtgenoot! Ik ben echtgenoot”.

“Nee, ik ben ook geen echtgenoot”.

Zo ga je verder.

Ga je steeds ijler, steeds hoger.

Wat ben ik dan wel?

“Oh, ik ben Verlicht” (ik noem maar wat).

Nee, je bent níét verlicht, want je kijkt erop toe.

Alleen hij is Verlicht die zijn eigen licht niet kan zien

Als je zelf niet kunt zien dat je Verlicht bent, dan kun je toch ook niet zeggen: “Ik ben Verlicht”?

Want je ziet het niet!

Dus, zo kun je een Verlichte herkennen.

Dat is precies de persoon die niet zegt dat'ie Verlicht is!

Snap je?

Een man die roept dat'ie Meester is, dat'ie Verlicht is, dat'ie Zelfgerealiseerd is, dat'ie Levend Bevrijd is, of al die termen, dat is gewoon een bedrieger.

Kun je dat als buitenstaander dan niet voelen?

Nee!

Zolang je zélf niet Verlicht bent, kun je niet beoordelen of iemand anders nu wel of niet Verlicht is.

Maar wel dat'ie ver is?

Ver?

Ja, maar hoé ver?

Het is net het bekijken van een berg vanaf de voet.

Hoe hoog is die berg?

Dat weet je niet.

Je merkt wél dat 'ie hoger is dan jij – dat is niet moeilijk – maar hoé hoog?

Alleen hij die Verlicht is, kan zeggen van een ander: dié persoon is Verlicht.

Gewoon interessant is die oefening van Asamprajnata Samadhi, dat je dus een controlemiddel/transportmiddel hebt, het transportmiddel van het bewustzijn voor de Yogi.

Op deze manier reist de Yogi door de ruimte/door de tijd.

Dat is nogal wat hè?

Beter dan Einstein.

Als dít eens uitprobeerde wordt op grote schaal, dan zul je wat meemaken.

Want jouw wezen is eigenlijk een klont energie, met bewustzijn erin.

Dat kan zich naar believen losmaken van dit stoffelijke omhulsel.

We kunnen ons verplaatsen wáár en wannéér we dat willen.

Door de tijd.

Wat heeft het met Samprajnata Samadhi te maken?

Het heeft te maken met Samprajnata Samadhi in die zin dat er, net als bij een trap, afwisselend een verticaal stukje en een horizontaal stukje is.

Samprajnata Samadhi is het horizontale stuk – dat stabiliseert je.

En het verticale stuk – dat verplaatst je.

En dan kom je weer bij stabilisatie, en dan verplaatst je weer.

Stabilisatie, verplaatsing.

Maar zo ga je naar boven (gebaar), of naar beneden (gebaar).

Maar wat is richting?

Je hebt de oneindigheid.

Alle richtingen zijn goed

Ze hebben allebei te maken met een stemming.

De ene is stabilisatie van de stemming.

De andere is verandering van de stemming.

Meer heb je niet nodig.

Gewoon met stemmingen bezig zijn/met gevoelswaarde bezig zijn.

Dat dát de belangrijkste zaak wordt in je leven.

Dat de ladingen van je hart/je gevoelens de eerste plaats beginnen in te nemen.

In plaats van jouw gedachten.

Want die gevoelens/die gevoelswaarde/die stemmingen bepalen jouw gedachten.

En als ik dan emotioneel wordt?

Ja, maar dat is dus te wijten aan een gebrek aan controle over Ahamkara.

Dan moet je dat oplossen door Ahamkara in goede banen te leiden.

d.m.v. een Sabija Samadhi-oefening, die Ananda Samadhi heet.

Dan pak je Ahamkara en je zegt: “Nu ga jij in harmonie; ik blijf hier een uur zitten, en ik ga gewoon liefde voelen, en blijven voelen”.

Alle andere emoties probeer je uit de weg te gaan.
Want het zijn veelal valse emoties.
Je hebt lagere emoties en hogere emoties.
Lagere emoties treden op door gebrek aan controle over Manas, Ahamkara, Buddhi, Citta.

Controle over die 4 brengt met zich mee een sublimatie van de emoties

Lagere emoties veranderen in hogere emoties

En: opgelost!

Manas, Buddhi, Ahamkara, Citta: die leer je dus onder controle te krijgen.
Manas met concentratie en meditatie.
Buddhi met Vicara Samadhi.
Ahamkara met Ananda Samadhi.
Citta met Asmita Samadhi.

Hogere emoties zijn:

Blijheid, verrukking – Vicara Samadhi, Buddhi.
Zaligheid, liefde – Ananda Samadhi, Ahamkara.

Eenvoudig Zijn – Asmita Samadhi, Citta

En Vitarka Samadhi?

Dat laat ik elke keer opzij, want dat is een tussenvorm.
Steeds heeft Patanjali dat als eerste, maar voor mij is dat de moeilijkste van de 4.
Precies omdat het een tussenvorm is.
Je zou kunnen zeggen aan de ene kant “Ja, maar het is makkelijker, want het is een onzuivere Samadhi”.
Dus, je mag nog denken in deze Samadhi.
Aan de andere kant ben je ook in een stemming.
Maar ik vind het persoonlijk moeilijk omdat vanuit de stemming neerkijken op een gedachteproces nogal moeilijk te houden is omdat de neiging bestaat steeds weer opgeslokt te worden door die gedachten.
Maar goed, het kan zijn dat sommige mensen dat makkelijker kunnen dan anderen.

Het is eigenlijk een mengvorm waarbij de 3 Guna's optreden
In de andere 3 Samadhi-vormen (Sabija Samadhi-vormen) is er telkens nadruk op 1 Guna:
Bij Vicara Samadhi – Buddhi – Rajas.
Bij Ananda Samadhi – Ahamkara – Tamas.
Bij Asmita Samadhi – Citta – Sattva.
Je merkt dat het moeilijk is omdat er verschillende Guna's tegelijk werken.

Zijn er meer stemmingen in een mens dan deze 4?
Nee, eigenlijk niet. Er zijn misschien varianten van deze 4..

Het kan ook niet anders zijn.
Het is heel grappig.

Het causale heeft geen enkele dualiteit in zich.
Tenminste niet de dualiteit zoals wij het kennen in het denken.
Causaal functioneren betekent gewoon harmonisch functioneren.

Spontaan reageren?

Da's met je hart reageren.

En als je kwaad wordt?

Ja, je hart kan ook kwaad worden.
Woede kan ontstaan in je hart.
Dat is dan een versnelde samentrekking van Ahamkara die optreedt en een ontploffing veroorzaakt in Manipura Cakra.
Dat is typisch een lagere emotie.
Dus, je controleert de onvoorwaardelijkheid van de stemming niet.
Er zijn regeltjes bij het hanteren van de causale wereld.
En een van de eerste regels is dat je geen beperkingen mag aanbrengen.

Bij de liefde die je beleeft mag je geen voorwaarden stellen

Bij vreugde mag je niet zeggen: "Het is 12 uur en nu hou ik op met feesten".
Dat kan niet.
Dat mag niet.
Bij gevoel van vrede/gewoon zijn mag je niet zeggen: "Dit beperk ik alleen maar tot de zondag""
Als je dat wél doet, tast je rechtstreeks de beleving ervan aan.
Want zo'n beleving is oneindig.
En door dat te beperken zak je met je bewustzijn naar een lager niveau.
Dat is dus wat een mens eigenlijk uit de hemel heeft laten vallen.
Dat'ie zich op gegeven moment bezig hield met beperkingen.
Stereotype beperking is Adam die de appel pakt.
Eén appel.

Was God dan kwaad dat hij de mens uit het paradijs heeft gegooid?

Nee, dat is een absolute fout.
Dat is de redenering van een lager wezen.
Een wijze die probeert de mensen naar een hoger niveau te laten komen.
Naar beleving van een prachtige stemming.
Die probeert ze zo lang mogelijk erin te houden.

Zijn er slechts 4 natuurlijke stemmingen, terwijl andere stemmingen onnatuurlijk zijn?

De 4 aangehaalde stemmingen zijn de grote, mooie, basis stemmingen.
Maar droefheid kun je ook een stemming noemen.
Maar dat is een uiting van gebrek aan controle over Ahamkara.
Dat is dus een lagere emotie.
Maar het is altijd zo dat het jou ego raakt.
Je moet heel erg opletten voor ego hier.
Daarom hebben we in Wetenschap van de Ziel zo uitgebreid gesproken over Ahamkara.

Dié moet je temmen.
We zeggen dan dat moet je sterven.
Je moet je ego opgeven.

Je moet je ego in harmonie krijgen

Lager zelf vervangen door Hogere Zelf.
Daarom leg je je toe op onvoorwaardelijkheid

19. Bhava Pratyayo Videha Prakritilayanam

Van Videha's (diegenen die zonder lichaam zijn) en van Prakritilaya's (diegenen die in de materie opgaan) is geboorte de oorzaak.

Verwijst naar mensen die Samadhi van nature hebben, door geboorte hebben meegekregen. Heeft meestal te maken met hun training in een vorig leven.

Een Videha is iemand die niet alleen kan uittreden, maar ook een abstractie kan maken van zijn/haar fysiek lichaam. Meestal leidt dat tot verwaarlozing van het fysiek lichaam. In een voorgaande leven heeft hij niet alle verbindingen gemaakt, maar is wel op hoog spiritueel niveau gekomen. Hij heeft zijn energie bruggen niet helemaal opgebouwd.

Prakritilaya's zijn mensen die causaal zijn, maar naar beneden gericht zijn, helemaal in de stof terecht komen, en één worden met de stof. Deze hebben dus ook een gebrek aan Antahkarana. Ze zien er fysiek goed uit, hebben veel geoefend, maar geestelijk komen ze tekort. Ik denk aan een Iyengar Yogaschool in Amsterdam waar ik eens geweest ben. De leraren konden de Asana's goed uitvoeren, maar gingen er alleen fysiek mee om. Ze hadden allerlei hulpmiddelen om de houding goed uit te voeren, maar hanteerden de Yama's en Niyama's niet. Daardoor pleegden ze bijvoorbeeld systematisch geweld. De "hulp" van zo'n leraar bij de uitvoering van de torsieoefening Matsyendrasana veroorzaakte een verschuiving van 7 wervels in mijn wervelkolom, in het bijzijn van getuigen. Bij een confrontatie met haar geweldpleging ontkende ze echter haar schuld en werd heel boos op mij. Das is dus helemaal geen Yoga meer.

Laya = fusie. Prakrti = oerenergie (maar dus alleen fusie van energie op niveau materie).

Samadhi van de Prakritilaya is een beleving met teveel nadruk op de stof.

Samadhi van de Videha is een beleving met teveel nadruk op de geest.

Deze Sutra is dus een aanwijzing van wat wij niet moeten doen met Samadhi en dus ook van wat we wel moeten doen, namelijk een homogene versmelting van stof en geest.

20. Sraddha Virya Smrti Samadhi Prajnapurvaka Itaresham

(In het geval) van anderen (namelijk Upaya Pratyaya Yogi's) wordt het voorafgegaan door geloof en vertrouwen, energie, een goed geheugen, en een hoge graad van intelligentie, die nodig zijn voor Samadhi.

Geloof en vertrouwen = Sraddha. Staat in godsdiensten bekend als geloof. Maar oorspronkelijke betekenis is vertrouwen.

Respect is iets wat je moet verdienen en uit zich als vertrouwen. Moet dus groeien.

Nooit te snel gaan in het opbouwen van Sraddha (dus ook in relatie leraar - leerling), maar stapje voor stapje. Dus niet ophemelen van de leraar/meerderen. Geef aan de keizer wat hem toekomt. Niet meer, niet minder. Een meerdere kan het te snel proberen af te dwingen, dan speelt meestal het ego.

Energie is de 2^e voorwaarde: je moet kracht hebben. De voorgaande stappen geven je die kracht.

De 3^e voorwaarde is een goed geheugen (Citta). Dat je kunt bouwen op herinnering. Definitie intelligentie: als je een fout maakt, dan met je geheugen en gezond verstand vergelijken wat goed is en wat niet goed is, en dan voorkomen dat je die fout een 2^e keer maakt. Dezelfde fout maken voor de 2^e keer betekent dat je niet bewust bezig bent. Fouten mag je wel maken. Dat is nodig om ervaring om te doen. Maar het is de bedoeling de ervaring direct te verwerken.

21. Tivra Samveganam Asannah

Samadhi is zeer dicht bij hen wier verlangen (naar Samadhi) intens sterk is.

Mensen die helemaal opgaan in gebed kunnen wel eens spontaan in Samadhi komen of een prachtige mystieke ervaring hebben. Patanjali bevestigt dat hier ook. In Yoga noemen we dat "Bhakti", letterlijk de verbrijzeling (van Karma).

Hoe kan zo'n intens sterk verlangen dan opgewekt worden?

Daarvoor gebruik ik het liefst Yajna, of opoffering, een speciale vorm van Overgave.

Ik offer mij op, volledig, met hart en ziel, met alles wat ik heb en wat ik ben.

Een altaar is precies daarvoor bedoeld.

Daarom heb ik hier naast mij in de lesruimte altijd een altaar gehad. En voordat ik een les begin, steek ik een wierookstokje aan en buig ik voor het altaar.

Een grote stilte ontstaat dan in mij.

Net of ik dan bekrachtigd wordt en inspiratie krijg.

Tegelijk ben ik vanaf dat ogenblik volledig gericht op de Allerhoogste.

Opgelet!

Het intens sterk verlangen mag geen spanningsveld vormen, anders gebeurt er niets. Een spanningsveld veroorzaakt namelijk Tamas energie.

Het moet een natuurlijk, diep gevoel zijn van totale begeestering voor het hogere. Dus Sattva energie.

De Christelijke mystiek staat vol van dit soort voorbeelden. Met name de heilige Franciscus bijvoorbeeld, die de Allerhoogste vrolijk toezong en Hem met "jij" en "jouw" aanriep.

22. Mrdu Madhyadhimatratvat Tato 'Pi Viseshah

Een verder onderscheid (ontstaat) door de slappe, matige of intense (aard van de middelen, die worden aangewend).

Er zijn mensen die snel tot Samadhi komen. Meestal komt dat door hun intense beoefening. Maar niet iedereen hoeft zo snel te zijn. Iedereen heeft zijn eigen snelheid. Logisch is het dan wel dat het succes langer op zich zal laten wachten, indien iemand langzaam is.

23. Isvara Pranidhanad Va

Of door Zelfovergave aan God.

De energiestroom van de Allerhoogste herkennen in alle verschijnselen van de natuur en in onszelf, en de intensiteit ervan te proeven, zorgt voor een opmerkelijke manier van leven. Het best is dat je je laat drijven op die stroming.

Vanuit deze dynamische positie probeer je dan dat te doen wat je denkt te moeten doen.

Een dubbel probleem los je zodoende op:

Het probleem van “Wat moet ik doen?” wordt automatisch beperkt tot datgene waar de stroming langs komt. De vreemde kronkelingen van de stroom vragen wel dikwijls een heleboel geduld.

Het probleem van “Heb ik wel voldoende kracht om dat te doen?” wordt door de sterke stroom van de Allerhoogste vanzelf bevredigd. Grappig is dat je altijd precies de juiste hoeveelheid energie krijgt voor de juiste daad.

Het probleem is echter dat begeerten en gedachten ons verhinderen om op deze eenvoudige manier de hemel te bereiken.

24. Klesa Karma Vipakasayair Aparamshtah Purusha Visessa Isvarah

Isvara is een bijzondere Purusha, onberoerd door de bezoeken des levens, de handelingen en de gevolgen en de indrukken teweeggebracht door deze handelingen.

“Hier ben ik! Hier ben ik! Hier ben ik! Hier ben ik!”

Dat is wat ik hoorde.

Het werd op een hele lieve, vriendelijke manier gezegd.

In het Néderlands!

Ik wandelde op het strand van Castricum aan Zee.

Die stem kwam uit de golven.

En uit het zand van het strand.

En uit de wind.

En uiteindelijk ook uit mijn buik!

Nou, dát is Isvara.

Er zijn oude geschriften.

Eentje heb ik met verbazing gelezen.

Die zegt: “Als je lang genoeg AUM-mantra zingt, dan zal God tot je spreken in jouw taal”.
God = Isvara.

En in het Nederlands sprak Hij me aan!

Onvoorstelbaar!

Ik dacht dat mijn moedertaal Frans was.

Ik ben blijkbaar een Nederlander geworden.

Wat verschrikkelijk!

Dat was natuurlijk het min-puntje van het hele verhaal.

Misschien moet ik straks gewoon de Nederlandse nationaliteit aanvragen.

Consequent zijn; zuiver zijn.

Als zelfs Onze Lieve Heer me in het Nederlands aanspreekt, nou,
dan móét ik wel, dacht ik.

Sedertdien kan ik dat oproepen.

En dat werkt zó verschrikkelijk goed in mij.

Gigántische energie die me overspoelt.

Maar wáár is die energie dan?

Waar komt'ie vandáán?

Nou, heb ik net gezegd: het zit overal.

Álles is het product van Isvara

Alle energieën die we hier op deze aarde hebben, hebben te maken met Isvara.

Isvara is eigenlijk het totaal van energie van de hele planeet/het wezen aarde.

Een bewúst wezen

Dat'ie ook kon práten, dat wist ik niet.

Maar wat is dat praten dan?

Dat is Sandhya Bhasa – de taal van de dageraad.

Het zijn dus impulsen vanuit de intelligentie van dat wezen die naar mij toe gekomen zijn, en die vertaald zijn geweest (want ik ben nog gekleurd) in symbolen.

Die door een soort vertaalprogramma van mijn eigen wezen, tot mij gekomen zijn.

Kun je dat volgen?

Dus, er is een intelligentie, maar door oefening word je ontvankelijk voor een heleboel dingen.

Je wordt steeds zuiverder.

Op een gegeven moment kun je zelfs jouw functionering waarnemen, en kun je ontvankelijk worden voor impulsen van dat grote wezen.

Wat doet'ie dan?

Die praat niet tegen jou, maar stuurt Samskara's/indrukken.

Die laat indrukken in jou komen.

Die indrukken worden, omdat je gekleurd bent, vertaald in symbolen/woorden/beelden, die voor jou begrijpelijk zijn.

Dat is dan het moment geweest waarop ik die stem hoorde.

Is het nu een Nederlander die Isvara?

Jámmer voor jullie!

Hij is géén Nederlander.

Maar hoe komt het dan dat Hij Nederlands sprak?

Dat is dus mijn kleuring die dat zo gemaakt heeft.
Zoals ik de Koning ook destijds heb gezien, met het gezicht van Ronald Reagan.
Heeft'ie het gezicht van Ronald Reagan?
Nee, natúúrlijk niet!
Mijn perceptie/mijn belevingswereld is daarvoor verantwoordelijk.
Ik heb de Koning ook gezien als Koning Boudewijn, en ik heb de Koning ook gezien, later,
zelfs als Koningin Beatrix.
Wat verbazend, niet!

Dus, niet allemaal zo letterlijk opvatten.
Probeer dit verhaal een beetje te snappen.
Dan krijg je langzamerhand een idee van waar het om gaat met die Isvara.
Yogi's noemen Hem Vader.
Maar in het Aramees, de taal van Jezus, wordt er niet over Vader gesproken.
Dat blijkt dus een slechte vertaling geweest te zijn.
Er wordt gesproken over Vader-Moeder.
Of het ouder-principe.
Een verwijzing naar datgene waaruit we ontstaan zijn.
Waarvan wij afhankelijk zijn.
Het is geen mens.
Het is een hemellichaam.
In dit geval dus, zoals ik heb gezegd, het wezen aarde.

Gaat het alleen om het wezen aarde of ook om andere hemellichamen?

Elk hemellichaam heeft een eigen leven, is zo'n kracht.
Dus, je hebt hemellichaam Pietje, je hebt hemellichaam Paul, noem maar op.
We noemen ons hemellichaam aarde, maar het is niet de náám van de aarde.
De échte naam van het wezen aarde is, als ik goed luister: "Isvara" (heel hoog gezongen).

Dus Isvara heeft alleen met de aarde te maken?

Ja. Dat is wat ik denk.
Er zijn mensen die zeggen: "Isvara is het zonnestelsel!"
Als je zo ver kunt gaan luisteren, ook goed voor mij.
Ík zou het niet kunnen zeggen.
Voor mij is hij het wezen aarde.
Maar ik weet wél dat al die hemellichamen in de oude geschriften een naam hebben.
Allemaal goden.

En waarom wordt dan gezegd (23ste Sutra) dat je je aan die Isvara moet overgeven (Isvara Pranidhana) als middel om te komen tot Samadhi/Yoga?

Nou, als je méé kunt stromen/als je de dynamiek van de energiestromingen van dat wezen aarde in de gáten kunt krijgen, in plaats van daardoorheen te roeien en tegendraads te zijn, als je dat in jouw vóórdeel kunt gebruiken, dus méégaat, dan denk ik dat je heel snel tot verheffing en tot Yoga kunt komen.
Dat is de échte Isvara Pranidhana.

Verleden week heb ik aan jullie verteld dat je je houding t.o.v. het wezen moet heroverwegen.
Dat de wind eigenlijk een uiting is van Isvara.
Energiestroming van de lucht.
Veelal Shakti-overheerst.
Als het uit het Westen komt, is het Shiva-overheerst.
Droge wind vanuit het Oosten is Shakti-overheerst.
Leuk om dat in de gaten te hebben.
Als je zelf een beetje te “Shakti bent”/te opgewonden bent, dan is het goed dat je met een Zuidwesterstorm op het strand gaat lopen, want dan krijg je een enorme hoeveelheid Shiva over je heen.
En dát is Isvara Pranidhana.
Dít begrijpen en dit gebruiken om in evenwicht te komen, dát is Isvara Pranidhana.
Dat is de zin van de wind.
Dat is de zin van de stroming die we Golfstroom noemen.
De Golfstroom in zijn richting van Amerika naar hier, is Shiva-overheerst.
En van hier weer terug naar Amerika, is Shakti-overheerst.

Beetje vaag allemaal?

Wind is energie ja?

Ik heb je toch uitgelegd dat de draairichting van de aarde veroorzaakt wordt door de overheersende Passaat-winden (Shiva-overheerst).

Dus de wind die we krijgen uit het Westen/Zuidwesten, is Shiva-overheerst.

Daar kun je profijt van trekken.

Alle mensen die gestresst zijn moeten dan gewoon naar buiten lopen en uitwaaien.

Niet buiten lopen, nee, eigenlijk zouden ze buiten moeten blijven staan in de wind.

Als je gaat lopen, dan veroorzaakt je Shakti.

Je moet blijven staan, en ontvankelijk zijn.

Heb je dat ooit gedaan?

De regen zo over je heen laten komen?

Bewúst?

Dat is ook lekker.

Nou, niet altijd.

Als je te veel Shiva hebt, en je krijgt een bui regen over je nek, met een Zuidwestenwind erover, dan is dat níét lekker.

Omdat je al Shiva genoeg hebt.

OK, maar als je dat beseft en accepteert, dan is dat óók Ishvara Pranidhana.

Vader, Vader ik heb genoeg van Shiva, ik zoek nú Shakti op, zeg je dan.

Als je dat maar in de gaten hebt, dát is belangrijk.

En praten met Ishvara/communiceren met Ishvara/bidden (in de Katholieke Kerk – hier noemen we dat Samyama) is gebaseerd op de erkenning van Isvara.

Een realisatie van wat dat eigenlijk allemaal betekent.

Anders lukt het je nooit om Samyama te beoefenen, of te bidden.

Dus, sta erbij stil

Kruip op de top van een duin wanneer je daar de tijd voor hebt en kijk naar de horizon.

Iets wat ik altijd heel graag doe aan zee.

Dan zie je de ronding van de aarde.

Dan zie je de hemel en de wolken.

Dan kun je een beter begrip krijgen van de schoonheid van ons wezen aarde.

En dan kun je een idee krijgen van deze 24ste Sutra:

Ishvara is een bijzondere Purusha, onberoerd door de bezoeken des levens, de handelingen en de gevolgen en de indrukken teweeggebracht door deze handelingen

Als je in staat zou zijn om in een raket mee te vliegen en vanuit de ruimte neer te kijken op het wezen aarde – mooie blauwe planeet met de wolken en de continenten en de zeeën – dan zul je het misschien beter begrijpen.

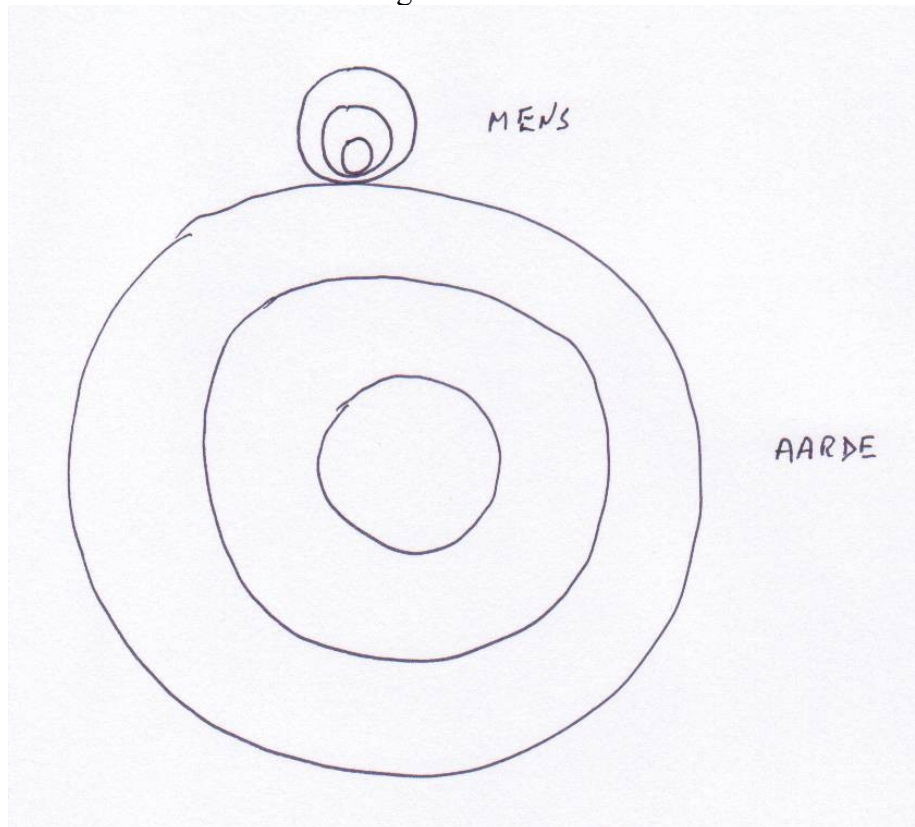
De planeet is óók een Purusha, zoals wij een Purusha zijn

Maar het is een veel grotere Purusha dan wij

Vandaar dat het een bijzondere Purusha is

En de eigenaardigheid is:

Wij hebben een constructie die op de constructie van de planeet lijkt, maar we zijn afhankelijk van de zwaartekracht van dat grotere wezen:



Dus, ze hebben invloed op elkaar?

Ja, alles heeft invloed op elkaar.

Dat maakt hem zo bijzonder.

Zijn kracht is ook aanzienlijk groter dan de onze.

Dat blijkt uit het feit dat hij onberoerd is door de bezoeken des levens.

We zeggen in Yoga dat Ishvara in contemplatie is.

Constánt.

Dus, het wezen aarde is in contemplatie zoals een mens in contemplatie kan zijn.

Maar het is niét een heilige planeet (volgens de oude geschriften).
Het betekent dat het wezen aarde nog niet tot volledige harmonie is gekomen.
Wat wél het geval is voor andere hemellichamen.
Onze planeet is niet heilig/Sattvisch.
We hebben niet alle schuld.
De planeet heeft ook schuld.

Onze harmonie, áls we harmonie kunnen verkrijgen, beïnvloedt ook de harmonie van de planeet.
Het is een wisselwerking.
We kunnen helpen om de planeet helemaal harmonisch te krijgen, ooit.

Vanwege zijn vorm ziet het wezen aarde er toch vrij harmonisch uit?

Het is harmonischer dan wij.
Omdat het bolvormig is betekent het niet dat het helemaal in orde is.
Dat blijkt ook uit het feit dat de polen afgeplat zijn.
Het is niet volkomen bol.
Het is afgeplat.

Een gááf, een écht heilig wezen, is volkomen bol

Dus, als je alle planeten van ons zonnestelsel afgaat, en je meet exact of ze gaaf zijn (bolvormig gaaf), dan heb je een indicatie van hun ontwikkelingsniveau.

We hebben dat als mensen ook in symmetrie.
Hoe meer symmetrisch je wordt, hoe meer harmonisch je wordt.
Maar het grappige is, en dat is het goede nieuws: door beoefening van yoga, krijg je een symmetrische, mooiere wezen.
Juist die gave bol zorgt ervoor dat je bestand bent tegen de bezoeken/Klesha's.

In mijn jeugd werd Onze Lieve Heer als een soort oog beschreven, dat neerkijkt.
“Pas op, want God ziet u”.
En dan ben je bang.
Dan zorg je dat je niks kwaads doet.
Want, dacht je, er is dat oog, ergens.
Nou, Ishvara “ziet” je inderdaad.
Er is een waarneming vanuit die ontvankelijkheid van die bol-vorm.
En het minste, geringste wat jij dus binnen dat wezen doet, heeft een neerslag, energetisch, en wordt opgevangen, vertaald, gescand en geplaatst.
Dus, Ishvara is een wezen met een zeer hoge graad van intelligentie.
Dat blijkt dus ook uit de ecologische samenhang die we kennen.

“Onberoerd door de handelingen en de gevolgen en de indrukken teweeggebracht door deze handelingen”

Wat je ook doet op deze aarde, het lijkt alsof wezen aarde daar niet op reageert, maar dat is dus niet zo.
Je veroorzaakt wel degelijk wisselwerking.

Maar helpt het wezen aarde ons, of helpen wij het wezen aarde?

Ja, dit is de vraag: wie voedt hier wie op?
Zijn het de ouders die de kinderen opvoeden of zijn het de kinderen die de ouders opvoeden?
Ik weet zeker dat wij thuis onze ouders opgevoed hebben.
Maar in het begin was het andersom.

Als ik dat verhaal hoor, dan denk ik dat we een blok aan het been zijn van het wezen aarde

We zijn gewoon microben die de zaak onveilig maken.
Volgens mij zou het wezen aarde graag van ons af willen zijn.
Een soort zeep of ontsmettingsmiddel zoeken om ons weg te krijgen, de deuk die wij veroorzaken op te heffen.
Op dit moment zijn we alleen maar schadelijk voor de planeet.
Er zijn dus ook reacties van de planeet.
Vulkaanuitbarstingen, aardbevingen, enz.
Mensen begrijpen dat nog steeds niet, maar dat zijn dus reacties van het wezen aarde:
Stormen, rampen, cyclonen, enz.
Kijk maar eens wáár die dingen gebeuren!
Heel grappig.

Betekent het dat meestromen met Ishvara, meestromen is met Moeder Natuur?

Ja.
Mée met de natuur.
Een mooi voorbeeld daarvan is de cultuur van de Indianen in Noord-Amerika.
Die cultuur is zo een magnifiek voorbeeld van eerbied voor de natuurkrachten en het samenspel van de natuur.
Ze proberen er één mee te worden.
Vol respect.
Dat vind je dus in meerdere culturen.
En wij noemen dat dan primitieve culturen.
En de Westerse cultuur?
Dat is geen cultuur meer.
Dat is gewoon pure barbaar.
We vernietigen alles.

We letten absoluut niet meer op de omgeving/natuur/weersomstandigheden.
Het enige wat we zeggen is: "Oh, het regent. De weerberichten hebben gezegd dat het slecht is. Ik zal wel weer in de file staan".
Zoals de mensen vroeger op het platteland leefden, in harmonie met de jaargetijden - de lente komt eraan, OK, grote schoonmaak en blij zijn en naar buiten, enz - dat bestáát gewoon helemaal niet meer.
Heel jammer.
Probeer zoveel mogelijk terug te komen naar de natuur.
Persoonlijk hecht ik daarom heel veel belang aan kamperen.
Terug tussen de bomen, bij een riviertje, tussen de bergen.

Contáct maken

Voordat we de caravan hadden, was het eigenlijk nóg leuker, met de tent.

Dan sliep je gewoon op de grond en was het contact nog inniger.
Dat noem ik allemaal overgave aan Ishvara.
En als je dan tóch met een bootje moet/wil varen, gebruik dan een peddel en ga met de stroom mee.
Of gebruik een zeil en ga met de wind mee.
Maar niet met een motor op je bootje tegen de stroom in en tegen de windrichting in varen.
Tenzij je niet anders kan....
Nou, voor de lol bedoel ik hè?
Probeer méé te gaan.

Mee, mee, mee

En niet mopperen als er een windvlaag is of een hagelbui.
Dat je dat gewoon ervaart als energie waarmee je kunt mééspelen.

Terug naar Isvara:

Dus Isvara ziet alles.
Het beweegt langs alle kanten binnen in Hem.
Maar Hij lijkt heel stil.
En terecht natuurlijk, want Hij is in contemplatie.

Kan Isvara er ook uit komen?

Ja.
Die kan er zéker uit komen.
Hij kan uitzetten en samentrekken hè?
En dan beginnen er nogal wat problemen te ontstaan.

Een voorbeeld vond ik in de Ramayana.
Je hebt de Mahabharata – die kennen jullie? – groot episch gedicht – het verhaal van Krishna.
Maar vóór die tijd heb je een ander heel groot episch gedicht in de Yoga-traditie.
Dat heet de Ramayana.
Verhaal van de Boeddha Rama.
Niet van de Boeddha Krishna, maar van de Boeddha Rama.
Daarin wordt op een gegeven moment beschreven dat de wolken die langskomen de gedachten zijn van Ishvara.
Het heeft me helemaal getroffen – deze passage in dat boek
Ben ik de wolken gaan bekijken op een andere manier.
Tja, wat maakt eigenlijk een wolk?
Hoe komt het dat er een wolk is?
Meestal zie je dat een wolk gewoon damp is.

Door Tamas bij elkaar gebracht

Maar een gedachte is mentaal Tamas

Zou een gedachte dan niet de oorzaak kunnen zijn van iets wat op een wolk lijkt?

Zou de Ramayana misschien gelijk hebben?

Dat je door naar de wolken te kijken/daarvoor open te staan, mentaal, plotseling de gedachten van Isvara zou kunnen aflezen?
Het is gewoon even een doordenkertje.

In het Engels zeg je ook als je veel gedachten hebt – “my mind is cloudy”

25. Tatra Niratisayam Sarvajna Bijam

In Hem is de verhevenste grens van Alwetendheid.

Isvara is dus niet alleen intelligent. Hij heeft Sarvajna of Sarva Jnana.
Alle kennis.
Jnana – kennis

Alwetendheid

Als je zelf heel rustig bent, heb je dan al gemerkt dat je veel meer perceptie had?
Veel ontvankelijker wordt voor alles wat er gebeurt in je omgeving?
Als je een bolstructuur neemt, zoals daarnet getekend, en je bedenkt dat die buitenste schil helemaal harmonisch is, en dat er naarmate je meer naar het midden gaat, meer onregelmatigheden optreden, kun je je dan voorstellen dat je van daaruit, vanuit die schil, een complete kennis kan verkrijgen?
Die kennis treedt op volgens het principe van de steen die in het water valt.
Als een steen in het water valt dan veroorzaakt het allemaal kringen.
En die kringen gaan steeds verder.
Als er een beweging binnenin die bol optreedt, dan zijn de consequenties van de beweging/gebeurtenis uiteindelijk voelbaar tot helemaal op het einde van die bol.

En pasop – de buitenste rand van die bol moet je dus niet als de limieten van de dampkring zien.
De buitenste rand is veel verder.
Veel verder dan de dampkring.
Hij is zo ver als dat de aarde aantrekking uitoefent.
Dat betekent dat de maan binnen het wezen aarde is.
Want de maan wordt nog steeds aangetrokken.
Ze blijft gekoppeld aan de aarde.

De maan is Karma van de aarde.
Het is een soort wrat van de aarde.
Heel groot Karma van de aarde.
Kun je dat volgen?

Zit de maan in het causale lichaam van de aarde?

Ik denk niet dat het in het causale lichaam zit.
Ik denk dat het of in het subtiele lichaam zit.
Of het etherische lichaam.
Het etherische lichaam van de aarde is volgens mij de Van Allen-gordel.
En dat is boven de dampkring rond de aarde.

Waar je problemen krijgt met radiogolven.

Typisch voor een geluidslichaam.

Eigenlijk is het waarschijnlijker dat de maan in het etherische lichaam zit van de aarde.

En het subtiele lichaam van de aarde/het denklichaam van de aarde is veel, veel verder dan de maan..

En het causale lichaam is nog veel verder dan de maan, zéker.

Zo krijg je een hele andere visie op de astronomie hè?

Is de relatie tussen aarde en maan net als de relatie tussen leraar en leerling?

Nou, de stroom van het water van de rivieren wordt veroorzaakt door Tamas.

Maar elke beweging zelf is Rajas.

Maar jouw identificatie/jouw respect voor de stromingen is belangrijker dan wat dan ook hè?

En je weet dat, als je tégen de stromingen ingaat, en geen respect hebt, je problemen veroorzaakt.

Omdat je dus “af gaat scheiden van je ouders”.

Je moet altijd respect hebben voor je ouders.

Dan krijg je ook de kracht van de ouders.

Je moet altijd respect hebben voor je leraren, want die dienen /doen dienst als ouders.

Het ergste wat je kunt meemaken is dat je leraar je afwijst en zegt; “Ik wil jou niet meer”.

Want dan treedt er een breuk in de energetische navelstrengvoeding op met hem.

Er is dan geen voeding meer.

Dan kom je terecht in een situatie van tekort aan voeding.

En dat is dus heel erg.

Dus, breek nooit met een ouder.

Breek nooit met Onze Lieve Heer.

Breek nooit met een leraar

We denken in het Westen dat we álles kunnen.

Dat we ons alles kunnen permitteren.

Dat we zélf de baas zijn.

Vanuit egoïsme bepalen we hier onze eigen weg.

En veelal maken we onze eigen ellende daardoor.

Nou, als Onze Lieve Heer de schepper is van een raceauto, dan mag je erin stappen.

Maar ik weet niet welke auto's Onze Lieve Heer gemaakt heeft.

Zal wel zoiets zijn als de Mercedes McLaren, of niet?

Je moet een auto kiezen waar een ziel in zit.

En niet de auto die gemaakt is vanuit het verstand.

Een Ferrari – dat is een zielsauto.

Dat is dus een voertuig van Onze Lieve Heer.

Snap je?

Dus altijd iets kiezen wat met hart en ziel is gemaakt?

Ja, dát is het verband.

Een Daewoo – heeft iemand een Daewoo? – dat is ook zo'n drol van een auto.

Ongelooflijk.

Ik erger me kapót aan die auto.

Het is ontstaan toen een miljonair gezegd heeft: “Nou, ik heb hele grote staalfabrieken. Weet je wat? Ik stamp ook een auto uit de grond. Ik wil ook een auto hebben. Al die gasten hebben een autofabriek ... dan wil ik evengoed een autofabriek”.

Zo is Daewoo ontstaan.

Dat is toch een schánde!

Ik bedoel, is dat nu met hart en ziel?

Het is puur berekening/puur begeerte.

Die auto's lijken nérgens op.

Maar Citroën ...!

Beginnen jullie een beetje te begrijpen?

Nou, dat was de bedoeling.

26. Sa Purvesham Api Guruh Kalenanavacchedat

Daar Hij niet geconditioneerd is door de tijd, is Hij de leraar, zelfs van de Ouden.

We waren bezig met Isvara.

We hebben gesproken over overgave.

En we waren bezig met het analyseren van die overgave.

Als je overgave beoefent, moet je ergens toch wel weten aan wie je je overgeeft?

Als het begrip Isvara jou onbekend is, of het begrip God, zoals wij het dan vertalen, nou, dan ben je nérgens.

Hier hebben we het probleem dat het begrip God voor de meeste mensen onbekend is.

In de tijd van Boeddha werd er in Yoga nérgens over God gesproken.

Dat vind ik ook altijd zo mooi: er werd gesproken over krachten in het universum.

Er werd gesproken op een wetenschappelijke manier van krachten/van hemelverschijnselen.

Over sterrenstelsels, heelallen, planeten.

Dat zijn wezens.

Isvara wordt in vele oude geschriften gezien als het wezen zonnestelsel.

Een zonnestelsel waarin mensen leven is dus een goddelijk wezen, met 7 Cakra's, en wij maken daar deel van uit.

Er zijn anderen die zeggen dat Isvara het wezen aarde is.

Voor mijn part mag je het zelf uitzoeken.

Dat is niet zo belangrijk.

Wat wél belangrijk is, is dat je begrijpt hoe gigantische dit soort hemelwezens is.

De aarde strekt zich uit als wezen verder dan de maan.

Je moet het zó zien dat de limiet van het wezen aarde zich bevindt waar zijn aantrekkingskracht nog net aanwezig is.

De maan zit binnen de aantrekkingskracht van de aarde.

Dus, het wezen aarde strekt zich verder uit dan de maan.

De aarde zelf is alleen maar het zichtbaar, stoffelijk deel van het wezen aarde.

Die aantrekkingskracht of dat veld van aantrekkingskracht om de aarde heen, is eigenlijk een veld waar energie aanwezig is, en die van de aarde is.

Die energie is bewustzijn.

De volgende keer als je naar de maan kijkt, moet je een keertje nadenken.

We zitten hier, en de energie die daar verder dan de maan stroomt, die werkt in op ons.

Zó'n hóóg bewustzijn, zó stíl, en daarom onberoerd.

Niet geconditioneerd door de tijd, staat er in de 26ste Sutra.

Het is causale energie.

Het wezen aarde heeft dus ook een Karana Sharira/causaal lichaam.

Men zegt trouwens dat de aarde in contemplatie/in Samadhi is.

Er is dus een ontvankelijkheid, een bewustzijn.

En causaal is sneller dan de tijd.

Als het bewustzijn van de aarde voornamelijk dáár is, dan functioneert'ie buiten de tijd.

Sneller dan de tijd.

Da's één.

En ten tweede, we zitten binnen dat wezen en we krijgen inspiratie, af en toe.

We krijgen dingen door.

Waar komt dat vandaan?

Nou, je hoeft niet ver te zoeken.

Van dat wezen waarin we leven!

Want dié heeft ook bepaalde Karma.

Maar wát krijgen we dan binnen?

Nou, wat aanwezig is binnen het wezen aarde!

Er staat hier dat Isvara de leraar is "zelfs van de Ouden".

Omdat Hij niet geconditioneerd is door de tijd.

Dus, die Samskara's zitten op de Citta van het wezen aarde.

Maar die Samskara's zijn misschien gemaakt door mensen die in de toekomst leven.

En wanneer wij hiér in contemplatie zitten, waardoor we plotseling contact maken met de Citta van Isvara, kunnen we die indrukken, die eigenlijk zijn ontstaan in de toekomst, ook gewaar worden.

Dan zeggen we: "Hé, dá's een mooi idee!"

En dan heet het een uitvinding.

Je moet de biografieën van uitvinders bestuderen.

Ze zeggen vaak dat ze plotseling iets door hebben gekregen.

Als ze eerlijk zijn (dat zijn ze niet allemaal), dan zullen ze zeggen: "Hé, dit is zó gek, dit kon ik zélf niet hebben bedacht".

Volg je me?

Wanneer wij proberen dingen te ontdekken/uit te vinden enz en daarin slagen – we trekken het meestal naar ons toe – komt dat eigenlijk door die ingevingen van Isvara.

Daarom wordt hier gezegd dat Isvara ook de leraar is van de Ouden.

Want de kennis die de Ouden hadden in de antieke tijd, is afkomstig van Isvara.

Het betekent ook dat de kennis die we zullen hebben in de toekomst afkomstig zal zijn van Isvara.

Dus, die kennis is er altijd.

Het zijn alleen de mensen die minder of meer ontvankelijk zijn voor die kennis.

Dat is wat anders dan naar school gaan hè?
Herinner je je nog de lessen Zelfstudie?
Dat ik je verteld heb dat je de kennis niet opdoet op school, maar dat je de kennis krijgt?

Omdat'ie er altijd was

Dat je alleen AUM moest zeggen, en dat die in jou zal komen?

Waarom AUM?

Waarom AUM?

Omdat AUM mentale disharmonieën uitschakelt.

En je openstelt/een raam maakt naar de waarneming van de causale trilling van Isvara.

Maar de causale trilling van jezelf natuurlijk ook, want jij wordt ingedrukt door Isvara.

Gestempeld

Dus, je gebruikt AUM om op dezelfde trilling te komen?

Ja, om contact te maken.

AUM is eigenlijk de stekker in het stopcontact van de PC met een mens erin.

We zijn gescheiden van die trilling door het denken.

Voorál door ons denken.

En ook door ons ego.

Maar als je AUM zegt, met toewijding (toewijding om je ego op te heffen/de gedachten op te heffen) en je lichaam is in enigszins goede conditie, dan krijg je gewoon kennis – plok!

De leraar is Isvara

Het is niet de Yoga-leraar.

Yoga-leraar is alleen maar de persoon die zegt: “De leraar is Isvara!”

Nou, dát valt tegen!

De taak van elke leraar, en daar kan ik me boos om maken, omdat zoveel leraren dat niet eens weten, is om de mensen terug te brengen naar de bron van de kennis.

Dus: Isvara, of hoe je Hem ook al wilt noemen, is de leraar.

Zo is het altijd geweest.

En zo zal het ook altijd zijn.

Omdat we gewoon binnen dat wezen leven, punt uit!

Je ontkomt er niet aan

Als je zegt: “Nee, het is wel goed zo”, dan vervreemd je van de werkelijkheid.

En is je ontwikkeling vanaf dat moment gestopt.

Je krijgt geen voeding meer.

Dat is je ondergang.

Er is zelfs niet eens een alternatief hier.

Het enige wat je verder kunt doen, is te zeggen: “Ja, maar wacht even, dat moet ik allemaal zelf uitzoeken. Je kunt het me allemaal vertellen en het klinkt allemaal vrij logisch, maar ...”

OK, nou, doe de oefeningen en dan merk je op gegeven moment dat hetgeen dat ik je vertel inderdaad nog waar is ook.

Veroudert Isvara?

We hebben het hier over verouderingsproblemen.

Veroudert het wezen aarde?

Ja, het wezen aarde veroudert.

Vroeger was het wezen aarde veel groter.

Veel minder verdicht.

Gasvormig.

Langzamerhand een hete bal geworden.

En dan vloeibaar.

En manifestatie als aarde – aarde-element – is eigenlijk vrij recent.

Nog steeds is onze planeet voor het grootste deel water.

Dat geeft aan dat er een involutie is.

Involutie, dus Shiva-overheerst.

Er is Shakti op bepaalde plekken op de planeet.

Dit zijn met name de woestijnen.

Dat zijn de plaatsen waar de planeet veroudert.

Plekken waar droge lucht is.

Maar dat wisselt toch?

Dat wisselt ja.

De Sahara was toch ook eerst water?

Ja.

En, wat moeten we dus doen?

We moeten niet alleen bij onszelf Viparita Karani Mudra toepassen, maar we moeten het ook toepassen in onze omgeving.

Het wonderlijke van een mens.

Wat je toepast op jezelf, kun je ook toepassen op een breder vlak voor het mensenrijk/plantenrijk/dierenrijk/mineralenrijk.

En de planeet kan door toedoen van de mensheid tot harmonie komen.

En het verouderingsproces stoppen.

Of ik ervaring heb op dit gebied?

Nou, ik heb het gedaan, talloze keren, en ik heb altijd hele mooie antwoorden gekregen, meestal met tekeningen, omdat ik vrij visueel ingesteld ben.

Ik heb het zo doorgekregen.

Ben ik dan speciaal?

Ik ben helemaal niet speciaal!

Ik ben niet beter of minder dan jullie.

Enige is dat ik iets ontdekt heb wat de meeste mensen niet kennen.

Dat het op deze manier werkt.

Nou, dan doe je hetzelfde toch?

Dan zal het toch ook werken bij jou?

En dan ontdekken we veel meer, langs alle kanten.

En we nemen dat allemaal samen, en de hele mensheid schiet vooruit ja?

I.p.v. dat we de planeet gaan vervuilen, zouden we een keertje kunnen beginnen om hem mooier te maken.

Het begint bij onszelf

Dat is mooi: om eerst de zaak uit te proberen op onszelf.

Medicijnen en geneesmiddelen worden niet op de markt gebracht zonder klinische testen vooraf.

Er zijn duizenden mensen die dat moeten uitproberen, en pas als de resultaten goed zijn, geven ze dat aan alle mensen.

Nou, we doen precies dezelfde.

We proberen het eerst uit bij onszelf.

Naarmate het werkt en we leggen onze ervaringen bij elkaar, dan kunnen we het toepassen in het algemeen.

Is dat niet een fantastische programma?

Ik word er helemaal “high” van.

27. Tasya Vacakah Pranavah

Zijn aanduider is (Hij wordt aangeduid door) “Om”.

Pranavah is het Heilige Woord.

Waarin je ook wederom het woordje “Prana” ziet.

Ik spreek het woord AUM slecht uit, maar ik heb het gehoord.

Het voelt als een aanwezigheid/een liefde/een intelligentie.

Dat geluid hoort men vaak in Tibet/Nepal tijdens rituelen – wordt met muziekinstrumenten/hoorns nagebootst.

Toen ik naar school fietste maakte ik dikwijls dat AUM-geluid ... ah ... lekker!

Toen ik 16 was, ontdekte ik dat de microcosmos en de macrocosmos dezelfde waren als deze cosmos.

Een theorie.

Het resultaat van het werk van Blaise Pascal – grote Franse wiskundige.

Er zijn al boeken erover geschreven in de 18de eeuw.

Nou, dat heb ik helemaal niet gelezen!

Maar dat kreeg ik gewoon door.

Hartstikke duidelijk.

We waren bezig met AUM.

28. Tajjapas Tad Artha Bhavanam

De voortdurende herhaling ervan en meditatie op de betekenis ervan.

29. Tatah Pratyak Cetanadhigamo Pi Antaraya Bhavas Ca

Hieruit (volgt) het verdwijnen van de beletselen en het naar binnen wenden van het bewustzijn.

Dát is meditatie.

Als je het gevoel erbij krijgt van die AUM, dan is het contemplatie.

Vanaf het moment dat je bezig bent met meditatie betekent het dat je alle Vrtti's in jouw aura ontkracht hebt.

Dat er geen Vrtti's meer zijn behalve de Vrtti van AUM.

En dat je daardoor ook niet meer onderhevig bent aan Vrtti's uit de omgeving die naar je toe komen.

Dus, de Klesha's houden op, door meditatie.

Niet alleen heb je gezondheid (fysieke en mentale gezondheid), maar ook de ellende stopt.

Die krijg je niet meer op je dak.

Welk soort ellende?

Álle ellende!

Onwetendheid, egoïsme, gehechtheid, haat, angst voor de dood.

5 verschillende soorten Klesha's die op je afkomen.

Ze zijn allemaal gebonden aan Vrtti's.

Maar je hebt geen Vrtti's meer.

Dus, ze kunnen niet meer aangetrokken worden door Vrtti's.

Dus, verdwijnen van de beletselen.

Wow!

Waarom weten de mensen dat niet?!

Wat is dit?!

Ze verkopen van álles – een reis naar Hawaï of een Mercedes of ik weet niet wat allemaal – en de mensen drómen van geluk.

En hier staat het in de 29ste Sutra: “het verdwijnen van de beletselen”!

Wat is dit?!

Zijn de mensen gék of zo?

Ik begin het steeds meer te vrezen.

Wat een zootje zeg!

Dit staat hier al eeuwen te wachten op ons!

Het is ook de schuld van de mensen die de verantwoordelijkheid hadden om dit door te geven.

Die hebben hun werk niet gedaan, vind ik persoonlijk.

Want deze dingen zijn gewoon niet bekend bij de mensen.

En waaróm zijn ze daarin in gebreke gebleven?

Ik zal het je zeggen: omdat zij de zaak óók niet goed hebben begrepen.

Als je zelf iets niet echt goed begrijpt, kún je het niet doorgeven.

Voel je je niet zéker genoeg.

Want het werkt blijkbaar niet zó bij jou, dus, wat ga je de anderen vertellen?

Hier heb je dus het mooie van Yoga: het is een praktijk.

Je moet het eerst zélf ervaren.

En je moet ook begrijpen waaróm.

Dán pas kun je (nou, dan kún je niet anders) naar je medemens toe stappen, en dat doorgeven.

Want als het voor jóú werkt, dan werkt het toch ook voor de anderen?

Het zou wel mooi zijn als al die beletselen kunnen verdwijnen.

Het is een van de mooiste dingen die je maar kunt hebben.

Het is veel leuker dan te focussen op: “Welke verzekeringspolis moet ik nu dit jaar extra nemen?”

Of: “Hoe kan ik me nog beter beveiligen tegen inbraken of aantastingen van mijn eigendom?”

Mensen zijn constant dáármee bezig.

Ze snappen niet dat de oorzaak van al die ellende gewoon in zichzelf zit.

Het is het ei van Columbus.

Goh, maak jezelf harmonisch!

Ga potverdorie zitten in meditatie totdat je erbij stíkt voor mijn part, maar mediteren zúl je!

Dat is niet helemaal de stijl van Yoga, maar goed ...

Het liefste van alles zou ik de mensen bij hun lurven willen pakken, kussentje klaarleggen, en tjak! ... tjak! En dan met lijm vastzetten. Dat ze blijven zitten.

“Verdwijnen van de beletselen”, én - het is nog niet genoeg - “het naar binnen wenden van het bewustzijn”.

Wat jij, Petra, net beschreef, die “leegte”, dát is het naar binnen wenden van het bewustzijn.

Binnenwaartse stroom

En wat is dat?

Plotseling zeg je: “Hé, wat maak ik nú mee?”

En het is lékker.

Dan ben je verkocht

Dat is het.

Dát is het moment.

Vanaf nu is er geen weg terug.

Dit is zó lekker.

Ik heb hier leerlingen die na 10/12 jaar terugkomen en zeggen: “Ik kón het niet uit mijn hoofd/lijf zetten. Ik heb het hier meegemaakt, en ik móét er meer van hebben”.

Dan draaien ze weer een paar jaar mee.

Kunnen ze het dan niet zelf?

Heel erg moeilijk om het zelf te doen.

Omdat de omgeving je niet steunt.

Je hebt vragen.

Je weet een heleboel oefeningen niet.

Hier is alles kant en klaar.

Je nest is gemaakt.

Je kúnt niet anders dan een grote witte zwaan worden.

Ze lopen op een gegeven moment door omstandigheden weg, maar ze weten ergens dat de weg ín hen is.

En dan komen ze terug.

En dan worden ze wit.

En dan gaan ze de wereld in.

Dat is zó'n lekker gevoel – “het naar binnen wenden van het bewustzijn”.

Vanaf dát moment merk je: “Hé, nú weet ik wat het leven waard is”.

Waaróm het leven waard is om geleefd te worden

Dát gevoel.

Dan ben je verkocht.

Hártstikke lekker.

Nu ben je een Yoga-freak/Yoga-junk.

Dát is eigenlijk het product dat je verkoopt aan andere mensen.

Alle oefeningen zijn gericht op het bereiken van dít.

Als je vrienden, kennissen, leerlingen, enz dát laten ervaren/laten meemaken, zul je zien dat er bij jou óók een heel groot geluk is.

Je hebt het gevoel iets waardevols te hebben gedaan in je leven.

Een mens de weg naar het geluk tonen.

Nóg beter dan iemand de weg naar het geld te tonen.

Als je uit meditatie komt, komt de ellende dan weer terug?

Ja, in principe wel, want zodra je met Vrtti's bezig bent, hup! ben je weer bevattelijk.

Maar ik kan me voorstellen dat die Vrtti's minder snel aangetrokken worden als je een bepaalde harmonie hebt?

Ja, zo is het ook.

Je zult merken dat er, naarmate je meer oefent/meer tijd doorbrengt in dit soort harmonische toestanden, mínder Klesha's op je afkomen.

En als je dit spel begrepen hebt, dan zet je vanaf dat moment gewoon dóór en neem je met minder dan complete harmonie geen genoegen.

En je gaat door naar de opheffing van de Samskara's/de oorzaken van alles.

Je zegt: “Wacht even, als ik het doe, dan doe ik het goéd”.

Dan zijn er de meest gigantische veranderingen in jouw leven.

Metamorfose van jouw wezen

Kom je bij je moeder, dan zegt ze: “Ben jíj mijn zoon?”

Kan men ziekte opheffen door middel van meditatie op AUM?

Ik heb zelf heel veel voorbeelden hiervan.

Een van de meest merkwaardige voorbeelden van opheffing van ziekten door meditatie op AUM is toen ik in Frankrijk was en met een paar mensen een bergwandeling ging doen.

We moesten eerst de auto nemen om naar de startplek te gaan.

De chauffeur in de auto (ik zat achterin) zei:: “Ik heb pijn aan mijn rechterschouder”.

Ik kon het niet laten en zei: “Tja, er bestaan dingen voor. Die pijn verdwijnt als je AUM-meditatie doet. Al spreek je AUM alleen maar uit, dan is dat al voldoende. Als je helemaal erin opgaat en daardoor harmonie krijgt, dan gaat het weg”.

“Daar geloof ik niks van”, zei hij.

Ik zei: ”Is goed”, en ik begon AUM te zingen.

De pijn was weg!

“Wat is dít? Wat heb ik gedaan? Hoe kán dat?”

Tja, het is heel erg moeilijk om uit te leggen aan mensen.

Heel intens eventjes alle Vrtti's weggehaald.

Nou, als je dat dóórzet, dan begrijp je esoterische geneeskunde.

Complete begeleiding/behandeling van mensen.
Daar zijn we hier mee bezig, met succes, in de bestrijding van kanker.

In de 30ste Sutra staat het ook:

30. Vyadhi Styana Samsaya Pramadalasya Virati Bhranti Darsanalabdhahumikatvanavasthitatvani Citta Vikshepas Te Ntarayah

Ziekte, loomheid, twijfel, onachtzaamheid, luiheid, wereldsgezindheid, begoocheling, onvermogen om vaste voet te verkrijgen, onstandvastigheid, dit negental veroorzaakt de verwarring van het denken en dat zijn de belemmeringen.

De beletselen/belemmeringen/Klesha's zijn hier in de vorm van 9 verschillende aandoeningen omschreven.

Ik sprak alleen over ziekte, maar meditatie is dus daar om nog veel meer te bewerkstelligen.

Is wereldsgezindheid een belemmering?

Ja.

Is dat moeilijk te begrijpen?

Ken je dat niet?

“Oh, vanavond moet ik uitgaan. Wat heb jij in het weekend gedaan? Leuk jurkje dat ik heb hè? Ik moet toch nog even morgen naar de kapper. Waar heb je dat gekocht? “

En dan zie je meestal glossy vrouwentijdschriften op de tafel liggen.

Make-up dozen enz.

Er zijn mensen die vrij oppervlakkig leven.

Die veelal met een grote boog om de werkelijke vragen van het leven heen lopen.

Bang ervoor.

Heel veel mensen zijn wereldsgezind.

Ze leven op basis van zintuiglijke strelingen.

Hoe kan dat nou dat je dat met meditatie kunt opheffen?

Wat zijn het eigenlijk allemaal?

Allemaal Vrtti's.

Allemaal wervelingen.

Allemaal ideeën.

De werking van de zintuigen/beelden/dingen die op je afkomen, waar je aan hangt.

Dus, je ontkracht die Vrtti's?

Ja, je ontkracht ze gewoon.

Ik heb hier mensen – wereldsgezinde mensen – die in aanraking komen met wat we doen, en die dan de stuipen op het lijf worden gejaagd!

Want plotseling is hun wereld verdwenen!

Ze hebben niks meer!

Want ze hingen aan al die uiterlijkheden, en dan merken ze dat het allemaal vergankelijk is, dat het allemaal níks voorstelt.

Dan lopen ze hárd weg.

Moeilijk om die mensen duidelijk te maken dat ze toch moeten proberen.
Dat er iets heel leuks áchter al die uiterlijkheden zit.
Hun eigen Zelf/de essentie van hun wezen zit daar verstopt.
Dan zie je meestal dat die mensen zichzelf absoluut niet kennen.
Geen idéé hebben van wat ze écht zijn.
Heel jammer.
Maar goed, ze krijgen de technieken aangedragen.
Training is langzaam, steeds diepgaander.
Ze hebben de mogelijkheid om hier te komen.

Loomheid:

Kennen jullie dat?
Dat is wat ik noem de zondagochtend-loomheid.
Je hebt te lang geslapen/te lang in je bed gelegen.
Daardoor ben je Tamas.
Wat je dan meestal doet, is een kop koffie nemen.
Daardoor krijg je een shock, en meteen daarna krijg je een dip.
Want zó werkt cafeïne.
Beter is Surya Bhedana Pranayama te beoefenen.
Dan heb je Shakti in jou.
Of om een wandeling te maken.
Of een pepdrankje te drinken, op natuurlijke basis, zoals ik nu in huis heb.

Of een Cola?

Cola?
Tja, daar zit óók cafeïne in.
Wél lekker, maar goed, iedereen moet zijn eigen verantwoordelijkheden nemen.
Meditatie is echter het beste.

Twijfel:

Wat is twijfel?
Een vorm van angst.
Onrust, twijfel – allemaal vormen van angst.
Hele lichte vorm weliswaar, maar als zodanig wordt het veroorzaakt door een werking van jouw Ahamkara.
En dié is ook Tamas.
In het leger zeggen ze: “Twijfel is de grootste vijand van een soldaat”.
Als je begint te twijfelen, dan ben je dood, want dan doe je níks meer.
Dat raak je verlamt.
En dan zeggen ze óók nog: (beetje stom, maar goed....) “Het is beter dat je iets doet, maak niet uit wát, dan dat je twijfelt”.
In zo een uitspraak zit een bepaalde wijsheid verscholen, want als je iets doet – alleen het doen is al voldoende om Tamas te bestrijden.
En daarom is het niet zo gek.
Maar ja, veel slimmer is natuurlijk om een Yogatechniek te hanteren waarbij Tamas weg werkt.
En natuurlijk is het beste: meditatie.

Dat staat hier, gegarandeerd, het haalt bij jou de twijfels weg.

Wanneer ik in onrust ben (als ik iets heb meegemaakt waardoor ik helemaal niet meer weet wat ik ermee aan moet en er veel twijfel in me ontstaat, paniek zelfs) dan ga ik zitten.

Dan ga ik in meditatie en dan kom ik weer helemaal tot rust.

Een halfuurtje later sta ik weer op en pak ik de dingen weer aan.

Heb je dat nooit?

Perioden dat je veel angst, twijfel, paniek zelfs, hebt, en niet meer weet waar je je moet draaien?

Ik kan je vertellen wat je moet doen, maar het is alleen als je het zelf een paar keer hebt gedaan in de praktijk, dat je zult begrijpen dat het inderdaad zo is.

Geen woorden in de lucht.

Echt waar.

Onachtzaamheid:

Ik heb een heel mooi voorbeeld van onachtzaamheid in huis.

Tenminste terug in huis.

Mijn pleegdochter.

Ik ben al meer dan 10 jaar bezig om haar te leren te letten op wat ze doet.

De deur achter haar kont dicht te doen.

Er zit een zeepbakje in de badkamer bij het bad.

Maar het is ónder de douche.

Dus, ze neemt een douche.

Na het douchen is dat zeepbakje natuurlijk vol met water.

Dan zeg ik: “Je ziet toch dat er water in zit, dan kiep je dat ding toch om?”

Er zit geen afvoergaatje in, jammer genoeg.

Maar iedereen kiept hem gewoon om en zet hem terug.

Gewoon netjes omgaan met je omgeving.

Als je ergens bent geweest, dan laat je het gewoon achter in dezelfde toestand als toen je binnenkwam.

En als het kan, ietsje netter.

Dat heb ik bij de padvinders geleerd.

Als zij ergens is geweest, dan weet je altijd aan alle mogelijk soorten sporen die ze achterlaat:

“Oh, dié is er ook geweest”.

Tallose dingen.

Maar ja, dat zijn wél de mensen die bij het fietsen, omdat ze niet opletten, boenk! tegen een garagedeur dreunen.

Levensgevaarlijk.

Ik heb met angst in mijn lijf gezeten wanneer dat kind op straat fietste.

Een gevaar van jewelste.

Nou, OK, wat doé je daartegen?

Wat doen júllie daartegen?

Onthechten?

(gelach)

“Ga je gang maar! Dáár is de garagedeur! Ga dié kant op!”

Nee, wat je doet in de praktijk is steeds opmerkingen maken, proberen te helpen, en af en toe hangt het jou de keel uit en begin je te schreeuwen.

Dat is hetgeen men normáál doet.
Maar hier leer je gewoon meditatie.
Dan ga je zitten.
En die onachtzaamheid/neiging tot enz, die haal je gewoon weg door meditatie.
Maar wat is onachtzaamheid dan, eigenlijk?
Het is omdat je aura vol onregelmatigheden zit, waardoor je niet kunt focussen.
Snap je?
Het is een beetje troebel allemaal.
Normaal richten op iets en daar rekening mee houden, lange tijd, kán in de praktijk gewoon niet.
Mijn pleegdochter kan niet gewoon blijven zitten en luisteren naar een gesprek, zoals ieder mens doet.
Al is ze uitgenodigd om daaraan deel te nemen.
Ze móét weg.
Waarom?
Ik zeg: “Waarom ben je weggegaan?”
“Weet ik niet”, zegt ze.
“We hebben een gesprek gehad en je bent 4 keer weggegaan. Vertel me, die 4 keer, waaróm was dat?”
“Ik snap het niet. Ik kan er gewoon niet bijblijven”.
Allemaal vreemde dingen en dan móét ze bewegen.
Haar aandacht gaat hiér naartoe en dan dáár naartoe ... hopeloos.

Als ze dít doorzet in het leven, dan is het érg hoor!
Je bereikt gewoon helemaal niets meer in je leven.
Want niemand kan op je rekenen.
Want je maakt fouten.
Je let niet op.
Je bent een gevaar voor de omgeving/je baas/iedereen.
Als je in een fabriek werkt en je bent onachtzaam, weet je wat dat betekent?
De productiviteit maakt zó een dip.
Het bedrijf werkt op basis van productiviteit: zoveel producten afgewerkt per uur per werknemer.
Als je dat niet haalt – weg!
Dan ben je werkloos.

Is het een soort ADHD? Dat niet kunnen concentreren/veel bewegen?

Daar zou het mee vergeleken kunnen worden.
Ik denk dat ADHD op dezelfde manier benaderd kan worden.
En verholpen worden.
Ik heb van die kinderen hier gehad, en ze behandelt.
En ze werden inderdaad heel erg rustig.
Hun omgeving is niet in staat dat te doen.
Ze blijven gewoon onrustig.

Hoe heb je ze behandeld?

Meditatie.
Je brengt die kinderen bij iemand die kan mediteren.

Dat is al voldoende.
Dat werkt al.
Maar je kunt dat kind ook in een harmonische omgeving brengen.
Dan heb je ook al een verbetering.
Je ziet veelal dat die kinderen in een disharmonische omgeving opgegroeid zijn.

Luiheid:

Oei, oei, oei.
Een van de ergste aandoeningen die er kan zijn.
Heel veel mensen in Afrika hebben daar last van.
(gelach)
Ik kan je vertellen dat er nog steeds luiheid in mij zit.

Ester:

Afrika-tijd noemen wij het.

Ajita:

Ik heb ontzettend graag dat anderen het werk voor mij doen.
We hadden 5 boys in Afrika.
Dan werd er even geknipt met de vingers:
“Boy, doe dit, boy, doe dat”, en voor de rest zit je gewoon te niksen.
Ik probeer dat ook hiér te krijgen, maar mijn vrouw die wil niet mee!

Maar wat is dat eigenlijk? Luiheid?
Het is een vertraging/een gemakzucht/Tamas.
Een Tamas-gewoonte.
En een Tamas-gewoonte is nog erger dan een gewone Tamas-verschijnsel.
Iets wat heel diep in jouw gedrag is gaan zitten. Meegekregen.
Dat kost heel veel tijd om kwijt te spelen.
Dan moet je eigenlijk het hele arsenaal aan technieken van Yoga uit de kast halen om die luiheid kwijt te spelen.
Maar, dankzij meditatie, wederom, is het mogelijk om dit probleem uiteindelijk kwijt te spelen.
En al heb ik er af en toe nog last van, je kunt het haast niet meer opmerken.

Begoocheling:

Zoals de begoocheling dat Nederland een welvaartstaat is.
Of dat je in Nederland van de wieg tot het graf verzorgd wordt.
Dat is wel het idee/een ideaal geweest in dit land, maar dat is niet waar gemaakt.
En het wordt nu langzaam maar zeker zelfs helemaal afgebroken.
Maar mensen leven nog steeds in die begoocheling.

Begoocheling is een idee dat in jou leeft.

Iets op zichzelf dus

Een verbeelding.
Een opvatting over het leven.

Bijvoorbeeld de opvatting: alle mensen zijn goed.

Heel veel mensen hebben dat nog steeds.

Vanavond stond er in de krant dat een leraar door een leerling is doodgeschoten.

Nee, er staat niet alleen dat een leraar door een leerling is doodgeschoten, er staat óók nog dat alle Turkse medeleerlingen ontzétend feestvieren omdat de leraar is doodgeschoten.

Mensen snappen daar niéts meer van.

Het gaat hélemaal langs hen heen.

Waarom?

Omdat ze in de begoocheling zitten dat het leven rustig en vredig is en dat mensen leuk naar school gaan.

En dat voor de rest alleen de belasting betaald moet worden.

En dat ze opgevangen worden.

Begoocheling.

En waar ligt dat aan?

Dat ligt aan een of meerdere gedachten die een kracht op zichzelf worden.

Door Tamas overheerst worden.

Wederom Tamas.

En dat moet doorbroken worden.

Maar als je mensen confronteert met zo'n begoocheling, dan willen ze deze niet kwijt.

Dan worden ze zelfs boos.

Ze willen niet dat de heilige koeien, die in hen zitten, aangepakt worden.

Dan zijn hún waarden, hún opvattingen.

Dat willen ze niet kwijt.

De oplossing is dat je het zelf gewoon weg haalt, met meditatie.

Welke Pranayama kun je hier ook gebruiken?

Alle Shakti-Pranayama's: Surya Bhedana, Ujjayi, en ook de Mudra's die met Shakti gepaard gaan.

Alles met Shakti.

Mensen die zo gek zijn als een deur/schizofreen zijn/die neurosen en psychosen hebben – allemaal Tamas-verschijnselen – die niet in staat zijn om hier te komen – die adviseer ik meestal om een lekkere wandeling te maken op het strand.

Dat ze in beweging blijven.

Dat ze vrijwilligerswerk doen.

Dat ze vooral actief blijven.

Als ze stoppen met actief zijn, dan raken ze meteen weer whoops! in een psychose.

Het gekke is dat de zogenaamde psychiaters – die hun naam niet waard zijn – hen verdovende middelen geven, die ook Tamas zijn.

Met de gedachte dat je daarmee het probleem zou kunnen oplossen.

Maar ze verergeren de psychose daardoor.

Maar als de symptomen onderdrukt worden met die middelen, dan kun je toch even rustig met ze praten en zo?

Ja, maar zelfs dat onderdrukken is Tamas.

Zodra je ophoudt met het middel, hup! psychose terug.

Nog érger.

Want ze hebben Tamas op Tamas gevoegd.

Het zou beter zijn om ze een pepmiddel te geven.

Maar dan worden ze helemáál krankzinnig.
(gelach)
Omdat ze dan niks meer onder controle hebben.
Tóch is dat de juiste hoedanigheid dat ze nodig hebben.
Het probleem wordt opgelost door de juiste dosering.
Maar het is veel beter om die mensen mee te sleuren in een training zoals deze.
En langzamerhand te leren concentreren.

We waren bij begoocheling gebleven.
Even de draad terug opnemen hè?
We hebben het over herhaling van AUM.
Meditatie op de betekenis ervan.
Eigenlijk is dat omschrijving van meditatie zelf.
Toch?
De meditatie die wíj beoefenen.

Wat betekent AUM dan?

AUM is de heilige drievoudige klank.
Eigenlijk is het de klank van de drie Guna's.
A = Rajas
U = Tamas
M = Sattva
Als je goed luistert in het heelal/universum kun je de basis van alle bewegingen van de energiestromingen horen.
Men noemt het dan ook de klank van de creatie.
Want uit die drie – drie-eenheid – zijn we allemaal ontstaan.
Als je luistert naar die AUM, hef je eigenlijk die AUM op.
Hij wordt steeds subtieler/steeds vlakker.
En je krijgt een versmelting ervan.
En dan treed je binnen in de gedachteloosheid.

Maar als je mediteert op de betekenis ervan, dan hoef je het toch niet per se te horen?

Wacht even, nee, dat is een manier van spreken, maar dat betekent dat je moet weten waar je mee bezig bent.
Dat je interesse moet hebben voor hetgeen dat je aan het beluisteren bent.
Het betekent niet dat je moet dénken hè?
Het betekent gewoon dat je daarvoor moet gaan.
Omdat je weet wat het is/wat het inhoudt.
Zoals ik het je nu vertel, hoop ik dat je voelt dat ik helemaal gék ben van dat onderwerp.
Dat ik eigenlijk niets anders zou willen dan dat.
Nou, dát is over de betekenis van AUM nagedacht te hebben, enz.

Terwijl je bezig bent, is dat jouw drijfveer om erbij te blijven.
Als je heel nuchter de AUM gaat zitten beluisteren ... nou ... ja ... AUM ... AUM ... ja, AUM ...
Het kan evengoed “tante” zijn.
Dan maak je er niks van.
Want je bent niet gedréven.

Dus, je gaat niet omhoog.
Je energie wordt niet aangezwengeld.
Dus, je zult het niet kunnen aanhouden.
Waarschijnlijk zul je het niet eens bereiken, laat staan aanhouden.

Het aanhouden is telkens teruggrijpen.
Er staat hier “herhalen”, maar het is niet AUM, AUM, AUM, zoals velen denken.
Nee, hij is constant daar.
A U M ...
Maar ons bewustzijn - als we het raken, horen we eventjes ... A ... - is niet sterk genoeg, en valt meteen terug.
We moeten moeite doen om het terug te grijpen.
Het opnieuw te horen.
Wij moeten het niet zéppen, nee, we moeten proberen om, waar de klank zit, opnieuw te hóren.
En dan vallen we er weer af.
En dan proberen we opnieuw.

Dat is de Ekagrata.
Eka = één
Grata – grijpen
Grijpen, en teruggrijpen, en teruggrijpen, totdat het één wordt.
Snap je dat?
Dát is de manier om te mediteren.
Ik dacht dat ik dat al had uitgelegd?
Tja, er zijn veel misverstanden over deze zaken.

Onvermogen om vaste voet te verkrijgen:

Dat zit juist in die Ekagrata.
Dat je Eka niet kunt krijgen.
Je blijft maar grijpen, blijft maar grijpen, en je werkt je de pleurus en het wordt maar niet één/het gevoel van eenheid.
Dan word je helemaal wanhopig.
Hoe kun je dat nu tegengaan?
Je wordt wanhopig en dat veroorzaakt Tamas in jou.
Je vált weer.
Wat je moet proberen te doen, is meer Sattva in jou te krijgen.
Dus, zorg voor een betere basis: mediteer!
Als je elke keer vaste voet verliest/je er niet bij kunt blijven/je maar 10 seconden in dat gevoel van kaasklok kunt blijven en dan paf! weer naar beneden kletst, zorg dan dat je basis beter is.
Heb ik last van de Yama's en Niyama's?
Controleren!
Heb ik daar een steek laten vallen?
Of is mijn Asana niet helemaal correct?
Of ben ik toch nog ergens bezig met een gedachte of een emotie, die ik niet kan loslaten?
Controleer dat.
Daarom hebben we dat laddertje geleerd hè?

En als het écht niet gaat, dan zeg ik tegen mezelf: “Het lijkt allemaal OK (mijn basis). Nou, dan neem ik concentratie op Nada en dan ga ik de 4 geluiden proberen te horen”

Daardoor komt mijn wezen weer helemaal tot rust.

Altijd.

Onherroepelijk.

Dan kan ik vaste voet zetten op de mentale trilling en daar blijven.

Dus, het onvermogen om het te doen, is dat er ergens beneden een foutje is opgetreden, dat je over het hoofd hebt gezien.

Onstandvastigheid:

Is niet eenvoudig een foutje dat ergens in het systeem zit, maar houdt verband met jouw houding in het algemeen.

Wat is jouw motivatie om dit allemaal te doen?

Dáár zit het fout.

Ga je daar echt voor?

Wil je dit allemaal wel écht?

Blijkbaar niet, want je bent onstandvastig.

Als je iets graag hebt, dan word je vanzelf standvastig, toch?

Dan blijf je wel úren bezig. Denk maar aan je hobby.

Daar ben je toch standvastig in?

Omdat je dat gewoon ziet zitten.

Bij onstandvastigheid moet je de vraag stellen aan jezelf: “Wacht even, wíl ik dit nu wel? Heb ik mijn motivatie een beetje laten verslappen? Misschien moet ik dat weer een beetje tot leven brengen. Mezelf weer vermanen/tot de orde roepen.”

Dat is ook heel menselijk hè?

Dat gebeurt iedereen.

We zijn toch geen robotten!

Als we langdurig met iets bezig zijn dan verliezen we dijkwijs de werkelijke zin van wat we doen.

We doen het automatisch.

Dan ontcrachten we het langzaam.

Dan zeggen we: “Hè? Het gaat niet meer! Hoe kán dat nou?”

Nou, je bent er gewoon niet meer bij!

Je doet maar wat.

Heeft dat te maken met mensen die de ene dag iets doen en de volgende dag weer wat anders?

Ja, dat kan ermee verband houden.

De meeste mensen leven, maar weten niet waaróm ze leven en waarvoor ze doen wat ze doen.

Ze doen gewoon maar wat.

Ze huppelen maar rond.

De meeste mensen leven op het ritme van de voetbal op TV en de kratjes bier uit de supermarkt.

Héél héél vreselijk is het hoor!

Als je de belemmeringen ként, als je de vijanden kunt benoemen/omschrijven, dan heb je eigenlijk de helft van de oplossing.

Want als het jou moeilijk gaat, dan kun je een naam zetten onder het probleem.

En met een beetje nadenken, kun je achterhalen wat het inhoudt, en door te weten wat de omschrijving is van de oorzaak van het probleem, kun je het aanpakken en oplossen.

Zó werkt het.

Dit is echte wetenschap.

Is dit hetzelfde als “onvermogen om vaste voet te verkrijgen?”

Nee, “onvermogen om vaste voet te verkrijgen”, is één, enkele disharmonie of meerdere disharmonieën, in jou, waardoor je basis niet stevig genoeg is.

En “onstandvastigheid” is “vinden van je motivatie”.

“Onvermogen om vaste voet te verkrijgen” is iets wat opspeelt ondanks dat je in bepaalde gevallen een goede motivatie hebt, maar toch word je gestoord.

Veel completer.

31. Dukha Daumanasyangamejayatva Svasa Prasvasa Vikshepa Sahabhuvah

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

Snappen jullie het?

Nou, wat betekenen die 4 dan?

Wat wordt met “verstrooid” bedoeld?

“Verstrooid” betekent “niet standvastig”.

Wanneer je probeert te mediteren, merk je dat je altijd gestoord wordt.

En het duurt een tijd vooraleer dat het weggaat.

Hier heb je 4 symptomen die aangeven wat de ernst is van jouw problematiek.

De eerste, het minst erge, de lichtste vorm van verstrooidheid, wordt veroorzaakt door pijn. Dat betekent breuken in de energietrillingen, waardoor je er niet bij kunt blijven.

De telefoon rinkelt plotseling.

Dat leidt je af.

Maar als je een beetje moeite doet, dan gaat dat weg en kom je weer bij en is het over.

Kan het ook lichamelijke pijn zijn?

Het kán lichamenlijk zijn, maar omdat je hier op mentaal vlak zit, heeft het meer op mentaal vlak betrekking.

Maar het kan eventueel ook fysiek zijn.

Maar dat is het minst erge, want misschien heb je al opgemerkt dat je met meditatie fysieke pijn kunt opheffen?

Heb je dat al opgemerkt?

Ja?

OK.

Dus, het is niet zo moeilijk.

Maar deze die nu komt, is moeilijker:

Wanhoop.

Wanhoop is het resultaat van herhaalde pijn.

Dus, je wordt zódanig veel gestoord door die telefoon, of door andere dingen (dat hakt er elke keer in), dat je voelt dat je controle verliest, en dat je die controle niet meer terug kunt krijgen. Hoe goéd je je best ook doet, je merkt op een gegeven moment dat het hele spel uit de klauwen is.

Het gaat helemaal verkeerd.

Dan begin je te wanhopen.

Da's erger dan pijn.

Het is moeilijker vanuit dié toestand terug te komen en in meditatie te komen.

Het derde symptoom is nóg erger.

Het wordt hier gezegd "nervositeit".

Wat gebeurt er als je dagen en weken lang wordt geconfronteerd met die wanhoop van al die storingen?

Constánt?

Als je naast de spoorweg/Schiphol woont, en je wordt keer op keer gestoord door de treinen/vliegtuigen die langskomen?

Dag na dag, week na week, maand na maand?

Helemaal verkramp.

Je zenuwstelsel protesteert.

Want de wanhoop blijft bestaan en begint belastend te werken op je zenuwen.

Volgt er dan een zenuwinzinking?

Ja.

Dat is een van de hele leuke dingen die je kunt hanteren in neurologie, als we het over neurologie willen hebben.

Maar dit is niet bekend in het Westen (deze hele stelling).

Als ik het zó uitleg, dan begrijp je dat.

Het is hartstikke logisch.

Dus, je hebt eerst pijn, dan wanhoop en dan zenuwproblemen.

Nervositeit is niet het juiste woord hier.

Het zijn gewoon echt zenuwproblemen.

Overgevoeligheid, enz.

Als je mensen ziet/bestudeert om je heen, dan hóór je ze klagen – dat is het gevolg van pijn.

Dan hoor je wanhopige verhalen.

Dat is het tweede symptoom.

En merk je ook regelmatig op dat ze super geïrriteerd zijn.

Ze steken zelfs leraren dood.

Of schieten ze gewoon af.

Vandaag hebben ze een leraar neergestoken in Amsterdam.

Ik weet niet of hij het had overleefd.

Als je goed om je heen kijkt, dan zie je dat overal.

Mensen léven zo.

Dat zijn dus de symptomen die hier genoemd worden van het verstrooide toestand.

We noemen dat verstrooid, maar dat is eigenlijk een mentale veld dat helemaal niet meer onder controle is.

Door pijn, wanhoop en zenuwproblemen.

Het is een rijtje.

Het vierde symptoom is het gevolg van zenuwproblemen.

Wordt genoemd: “zware ademhaling”.

Als je in de trein/bus/ergens in een gezelschap zit, en er is eentje naast je die diep zucht (Ajita doet het na), dan zeg je: “Wat hééft die man? Is zijn neus verstopt of zo?”

Heb je dat al meegemaakt?

Dat is niet zijn neus die verstopt is.

Het zijn die verkrampingen veroorzaakt door zenuwproblematiek die inwerken op die spieren.

Het wérkt gewoon helemaal niet meer.

Die persoon is helemaal vast komen te zitten.

Als het doorzet, dan krijgt’ie zo meteen een hartinfarct hè?

Die hartspier kan niet meer werken.

Zware ademhaling is het beroerdste symptoom van ongecontroleerd denken.

Bij een astma-aanval heb je ook dat rijtje!

Bij astma zie je precies dit rijtje optreedt.

Waarom zegt Patanjali dat nou?

Om ons aan te sporen die symptomen in de gaten te houden, en zo snel mogelijk op een kussentje te gaan zitten, en bewust te zijn van de ernst van de situatie.

Zeker als het wat zwaardere symptomen zijn.

Dat we dan zeggen: “Nou, we blijven gewoon zitten en we luisteren naar Nada en we doen onze best met onthechting en alles wat we geleerd hebben totdat dit soort symptomen niet meer optreden”.

Totdat het eerste symptoom zelfs niet meer voélbaar is.

Zware ademhaling – dat is een afgeremde, verkrampte persoon.

Je kunt snelle ademhaling hebben, maar dat kan iets anders zijn.

Nuttig?

Kun je dit gebruiken?

Patanjali geeft ons in de 32ste Sutra nóg een tip om controle te krijgen.

32. Tat Pratishedharthartam Eka Tattvabhyasah

Om deze belemmeringen uit de weg te ruimen (moet er zijn) een voortdurend (onafgebroken) beoefening van één waarheid of beginsel.

Rícht je.

Ga niet elke vogel die langs vliegt achterna.

Neem er één.

Doe één ding tegelijk.

“Ja, maar mijn baas wil dat ik ... ”

OK, dat is jouw probleem.

We gaan ervan uit dat je in ontwikkeling bent, en iemand die probeert te ontwikkelen kan zich beter op één enkele zaak per keer richten.

Als hij daarmee klaar is, dan pas gaat'ie over naar een andere.

Leuk is dat Patanjali niet zegt wát je als beginsel moet nemen.

Persoonlijk zou ik meteen zeggen: “Je gaat je met Yoga bezig houden. Punt uit!”

Nee, Patanjali zegt: “Maakt niet uit wat, maar richt jezelf. Neem dan maar gewoon hetgeen dat je leuk vindt .”

Makkelijkste om jezelf op te richten.

Vind je vissen leuk?

OK, leef dan helemaal óp in dat vissen van jou.

Verzamel gereedschap en hengels en lees boeken over het vissen, maar zorg ervoor dat jouw wezen – denk aan een boog die gespannen is – zich spánt.

Laat het niet slap hangen!

In de zoektocht naar mentale beheersing is strékken – mentáál strekken – belangrijk

We hebben het in de Asana's gezien dat je fysiek moest strekken.

Wel, dít is de Sutra die mentaal strekken beoogt.

Ofwel doelgericht zijn.

Als je in een bedrijf gaat werken, is dat het eerste dat men van je vraagt: “Ben je doelgericht?

Weet je waar je naartoe gaat? Wat is het businessplan dat je hebt? Wat is hetgeen dat je moet bereiken/je jezelf voorgelegd hebt te bereiken?”

En daar ga je gewoon.

Kan het een willekeurig doel zijn?

Nee, het is niet “een”.

Het is Eka – één.

Eka = één

Vi = twee

Tri = drie

enz

Je moet een beetje leren tellen in het Sanskriet.

Wil je echt Sanskriet leren, dan moet je ook de Nagari-lettertekens leren.

Want het is niet de ABC-indeling zoals wij het kennen in onze woordenboeken.

Het zijn de 55 letters van het Sanskrietalfabet, in krullentekens, die ze hanteren als basis.

Dan moet je echt gaan zitten en dat leren, en dan kun je het gebruiken.

Dan moet je het woordenboek van Monier-Williams (het standaardwerk) aanschaffen.

Een makkelijke voor studenten is het woordenboek van Apte.

32. Tat Pratishedhartham Eka Tattvabhyasah

Om deze belemmeringen uit de weg te ruimen (moet er zijn) een voortdurend (onafgebroken) beoefening van één waarheid of beginsel.

Hier staat “voortdurend”. Hoeveel moet je daarvoor oefenen?

Als je de belemmeringen uit de weg wil ruimen, die we behandelden, moet je je gewoon gericht houden op één zaak.

Bijvoorbeeld, we waren in Schotland met het leger, en we moesten voor (een) oefening een aantal dagen in de bergen doorbrengen.

Ik begin de beklimming van de eerste berg – met rugzak op enz. – en ik ben nog geen 100 meter verder – ik weet niet waarom – maar ik begin te hyperventileren.

Ik heb dat nooit van mijn leven gehad.

Maar op dat moment krijg ik het.

Ik bereik de top van de berg - het was ongeveer 400/500 meter – steile heuvel – meer dood dan levend.

Sergeant zegt tegen me: “Geef het op. Ga zitten. Wacht op hulp. Het is afgelopen met je.”

Ik zeg: “Nee, dat doe ik niet. Ik geef niét op.”

Ik denk dat ik er groen en blauw uitzag.

Heeft iemand ooit gehyperventileerd?

Dan weet je hoe eng het is.

Het is net alsof je doodgaat.

Het is lucht hier die niet weg kan (gebaar).

Ik ben achter mijn kameraad Depuydt gaan lopen.

We liepen achter elkaar in colonne.

Gedurende 3 of 4 dagen heb ik zijn hielen bekeken.

Die prachtige natuur van Schotland heb ik eigenlijk niet gezien.

Ik heb alleen maar zijn hielen gezien.

En door mijn te concentreren op zijn hielen, heb ik het volgehouden.

Dus, ik was fysiek kapot, maar ik heb me dus kunnen herstellen door concentratie.

En het is dus dít, deze Sutra.

Je kunt veel meer dan je denkt als je gericht blijft.

Dit is een voorbeeld van fysieke kracht die je kunt krijgen door gericht te blijven.

Opheffing van alle belemmeringen.

Maar ook als je in een bedrijf werkt, moet je doelstellingen maken voor jezelf (of voor het bedrijf eventueel) om jezelf gericht te houden.

Want zodra je gaat laveren en lanterfant en je energieën verspreiden naar alle kanten, dan loop je heel veel risico's.

Als je te maken hebt met de belemmeringen die we gezien hebben - ziekte, loomheid, twijfel, onachtzaamheid, luiheid, wereldsgezindheid, begoocheling, onvermogen om vaste voet te verkrijgen, onstandvastigheid - dan ga je gewoon dít doen: “een voortdurend (onafgebroken) beoefening van één waarheid of beginsel”.

Maak niet uit welk, maar dat je er één uitkiest.

Maar hoe ver ga je erin?

De miljonair die ik gesproken heb, of de biljonair (in dollars), Ralph Oats, die vertelde dat hij één doel voor ogen heeft gehad in 1984.

Hij was truck chauffeur, had geen geld en wilde geld verdienen met het verkopen van waterfilters.

Hij had één doel, namelijk zijn dochter naar een college te sturen.

En daarvoor moest geld bij elkaar geraapt wordt.

Had hij niet.

Dus, hij werkte en verkocht zijn waterfilters om zijn dochter naar college te kunnen sturen.

Dát was zijn doel.

En dat hield hij aan.

Dus, het maakt niet uit welk doel je hebt, als je maar een doel hebt.
Alle moeilijke dingen in het leven help je op te lossen op deze manier.
Door jezelf te richten.
Energetisch is dat hartstikke logisch.
Want hierdoor heb je concentratie.
Dan werk je hele systeem in functie van.
Dus, je verkwist minimale hoeveelheid energie.
Het is niet een soort luxe.
Het is gewoon een hele efficiënte manier van aanpakken.
En dat wordt nergens geleerd.
Tja, men zegt wel in bedrijven moet je doelstellingen en strategieën hebben – en dat is planning – maar hoe belangrijk dat is, dat begrijpt men nog steeds niet.
Het is niet alleen voor je bedrijf, maar ook voor jezelf dat je dat moet doen.
Wil je iets bereiken?
Neem één lijn, en volg dié lijn, totdat je het bereikt.
En je gaat er niet vanaf!
Ken je een bull terrier?
Verander in een bull terrier.
Grijp je erin vast, en laat niet meer los!

Worden andere doelen dan niet verwaarloosd?

Ja, maar wat gebeurt er dan?
Als je de andere factoren ook gaat honoreren?
Dan doe je niks meer.
Als je veel vogels in de lucht ziet vliegen, en je volgt ze allemaal, waar kom je dan uiteindelijk?
Nergens.
Dus, je moet proberen soberheid in te voeren in je leven.
Dat je keuzes maakt.
En nu ga ik voor dít.
En als dat klaar is, ga ik voor dát.
Maar niet alles tegelijk.
Het is gewoon louter efficiency.

Ik had een collega vroeger in Brussel bij mijn eerste werkgever.
Er ontstond grenzeloze bewondering voor die jongen.
Die verzorgde de publiciteit voor het bedrijf.
Die had 2 telefoons en die belde tegelijk dáár én dáár.
En die was tegelijk met mij aan het praten en een sigaretje aan het roken.
Ik dacht: “Jeetje, dat is knap, zeg! Dit kan ik niet!”
Maar die jongen speelde alleen maar brandweermannetje.
Een bepaalde diepte, een originaliteit, een probleemoplossend vermogen in zijn gesprekken, was er absoluut nooit.
Het enige was dat’ie dáár iemand te woord stond en tegelijk dáár iemand.
Maar zinnige verhalen kon hij niet.
Natuurlijk niet!
Je kunt toch niet denken als je 3 of 4 dingen tegelijk doet!
En dat vond hij heel interessant.

Het ging hem vooral om de show.
Hij reed ook in een Porsche, maar stelde uiteindelijk totaal niets voor.

Men mag kiezen.
Iedereen doet wat hij wil.
Dat is leuker.
Patanjali verplicht niemand.
Wél zegt'ie: "Kijk, als je efficiënt wil werken, doe het op deze manier".
Één beginsel/één waarheid.

Wat is een beginsel?
Even jullie woordenschat toetsen.
Een beginsel is een op zichzelf staande verschijnsel, die niet hoeft ondersteund te worden door andere dingen.
Die sterk genoeg is om op zichzelf te staan.
Een beginsel is bijvoorbeeld een wetmatigheid.
Een beginsel is een regel.
Een beginsel is een wezen.
Een totaliteit.
Wat bijvoorbeeld géén beginsel is, is een fysiek lichaam.
Dat is geen beginsel.
Een fysiek lichaam is namelijk vergankelijk.
Wat wél een beginsel is, is een grof lichaam.
Dus, het fysieke, met de lucht erbij en met het geluid erbij – dát is een beginsel.

Is dat niet iets vergankelijks?

Nee, want de etherische trilling op zich is van nature harmonisch.
Maar het wordt dus kapotgemaakt door hetgeen wij hier beneden in het grof lichaam aan disharmonie hebben.
Het is wel een beginsel, maar een beginsel dat niet gehonoreerd wordt.
Daarom gaan we dood.
Maar in principe is het een beginsel.

Dus het is een soort blauwdruk, een soort waarheid?

Ja, het is een op zichzelf staand gegeven.
Het kan op zichzelf staan.

Iets onaantastbaars?

Het is wel aantastbaar.
Grof lichaam is aantastbaar.
Maar het heeft de potentie om op zichzelf te blijven.

Dus, er wordt niet gezegd dat je dus een futiliteit moet nemen als concentratieobject
Het moet wel een waarheid zijn, of een beginsel.

Iets oneindigs dus?

Dat kán oneindig zijn, ja.
De hielen van iemand dat is absoluut oneindig! (gelach).
Ik heb, denk ik, daar een trauma opgelopen!
Ik heb wat met hielen.
En dan moet je ook die zware legerschoenen erbij nemen.
Plonk! Plonk! Plonk!
Die jongen was zich daar helemaal niet van bewust, dat er iemand aan zijn hielen hing.

33. Tat Pratisedhartham Eka Tattvabhyasah

Het denkvermogen wordt gelouterd door houdingen aan te kweken van vriendelijkheid, mededogen, blijheid, onverschilligheid ten aanzien van respectievelijk geluk, ellende, deugd en verdorvenheid.

Nou, die “onverschilligheid”: soms worden hele ongelukkige woorden gebruikt.
Streep dat maar door en vervang het door “gelijkmoedigheid”.
Want een Yogi is nooit onverschillig.
Hij voelt alles aan. Hij is gelijkmoedig.

Er is een hele mooie tip hier van Patanjali die we kunnen aannemen in ons leven: streef naar vriendelijkheid, mededogen, blijheid.
Deze aanbevelingen zijn zeer belangrijk geworden in het Boeddhisme:
Mededogen. Het heet in het Sanskrit “Karuna”.
En vriendelijkheid “Maitri”.
En blijheid “Mudita”.
Schitterende termen.

Met de hoed in de hand kom je door het ganse land.
Kennen jullie dat?
Nou, dat is dít.
Dus, als je een houding neemt van vriendelijkheid, dan gaat het allemaal veel makkelijker.
Dan overwin je veel makkelijker alle problemen.
Maar het gaat verder: “Met de hoed in de hand kom je door het hele land”. Dat is ook mededogen.
En blijheid.

Waar ik persoonlijk nogal problemen mee gehad heb, en nog stééds problemen mee heb, is wanneer ik geconfronteerd word met verdorvenheid/slechtheid/verval.
Dan neig ik nogal snel geïrriteerd te raken/ af te keuren.
Zelfs op neigingen van geweldpleging toe.
Het is wederom de moeder van mijn zoon Theseus die het me geleerd heeft.
Een junk die in Amsterdam rondloopt, daar hoef je niet per se op te lopen schelden, te kankeren, zoals ik altijd deed.
Ze zaten in portiekjes/op trapjes te roken.
Vies tot en met.
Ik wálgde van die mensen.
En zij zei tegen me: “Nee hoor, grappig”.
Grappig?
Ja, nou, grappig, gewoon grappig. Die mensen hebben daarvoor gekozen. Nou, grappig.

Dus op dié manier heb ik deze Sutra geleerd.
Ten aanzien van verdorvenheid kun je ook een instelling hebben van: Nou, OK, het is nu eenmaal zo.

Maar het is ook heel moeilijk als je geluk meemaakt.
Staat hier ook.
Ik heb de neiging heel emotioneel te worden.

Ik kom nu op de televisie.
Heb ik nog niet verteld.
Ik heb al een 1ste interview gehad.
Er zijn 4 afleveringen op Nederland 1/2/3 van de Stichting OHM.
Kijken jullie ernaar?
Ze willen afleveringen over Zelfrealisatie.
De vier verschillende wegen: Karma Yoga; Bhakti Yoga; Raja Yoga en Jnana Yoga.
En daar vonden ze niemand voor.
Nou, via een leerling vonden ze mij.
Datum van uitzending is nog niet bekend – moet nog allemaal opgezet worden.
Ergens in mei/juni.
Maar goed, dan heb ik dus de neiging emotioneel te worden.
Nee, deze Sutra zegt: “Rustig ... rustig ... gelijkmoedig ... niks aan de hand”.
En dat is belangrijk om het denkvermogen gelouterd te houden.

Is je houding dan geen goedkeuring van de junks?

Nee, zij hebben gekozen voor het gebruiken van drugs.
Ze zijn verantwoordelijk voor hun gedrag.
Ik respecteer alleen hun keuze.

Maar ik kan me voorstellen dat je, als je in bepaalde omstandigheden opgroeit, bijvoorbeeld een derdewereldland, misschien ook heel anders wordt?

Ja, je hebt gelijk dat een deel van de mensen gewoon meelopen.
En zich niet bewust zijn van hetgeen dat ze doen.
Maar wij zeggen dus hier: tja, je kon er niks aan doen, nou, pech voor jou, maar je draagt tóch de verantwoordelijkheid.
Maar goed, je kunt je er heel veel zorgen om maken en zo.
Maar je kunt ook zeggen: OK, het is zoals het is.

We komen volgende week terug op deze 33ste Sutra.

Heb ik al verteld dat ik in juli een lezing moet geven in Barcelona? En in oktober in Madrid?
Maar mijn armen gaan nu niet de lucht in (gelach). Ik ga gewoon op vakantie naar Spanje.

Wordt het vergoed?

Neen, maar het is aftrekbaar van de belastingen.
Hollanders!

Jullie hebben dat probleem ook?

Dat je moeite hebt om gelijkmoedig te blijven ten aanzien van geluk, ellende, deugd en verdorvenheid?
Er zijn mensen die daar helemáál niet mee om kunnen gaan.
Want zodra er maar íéts gebeurt wat een beetje buiten het normale is, dan zijn ze van de rel, en kunnen ze niet slapen, enz.
Dat hangt samen met een keuze die je kunt maken in jouw houding.
Een houding aankweken van vriendelijkheid, mededogen, blijheid.
Je hoeft je niet per se emotioneel uit balans te laten brengen.
Daar zit je zélf bij.
Kun je zélf kiezen.
De meeste mensen verzuimen te kiezen.
Ze gaan gewoon mee met alles wat er gebeurt.
Je kunt heel goed zeggen tegen jezelf: “Nee, hier ga ik níét in mee”.
Dit is jóuw spel.
Het is niet míjn spel.
Ik blijf bij mezelf, klaar.
En hup, stil van binnen.
Jij kunt je opwinden, ík heb gekozen voor innerlijke stilte.
Gewoon een keuze.
Jij bepaalt het.
Hebben jullie dat al opgemerkt?

Is het ook een vorm van overgave? Van het is zoals het is? Het gaat nu eenmaal slecht, bijvoorbeeld?

Nee, je moet bij jezelf blijven.
Het is het Goddelijke in jezelf waar je je aan moet overgeven.
Dát is belangrijk.
Die Oneindigheid in jou.
Dáár geef je je aan over.
Dát volg je.
Maar je volgt níét de schommelingen in jouw omgeving.

Heeft wat in jouw omgeving gebeurt altijd betrekking op jou?

Ja.
Het heeft altijd betrekking op jou.
Als het in jouw omgeving gebeurt, dan ben je eraan deelachtig.
Maar jij bent niet verplicht om in de ups en downs mee te gaan.
Maar het is moeilijk.
Dus, bepaal je standpunt.
Wat kies jij?
Zoals Krishnamurti zei: “Observe”.
Be the observer.
Stop!

De mensen komen steeds dichterbij en ze halen je uit je kot.
Ze térgen je en ze tréiteren je, en ze ... ik weet niet wat ze allemaal doen.
Om dán steeds rustig te blijven, nou, dát is de oefening.
Dáárvoor word je getraind.

Als je juist mededogen moet aankweken, hoe moet je dan gelijkmoedig blijven?

Bij jezelf blijven.

Dus, hou je bezig met vriendelijkheid, mededogen, maar blijf bij jezelf.

Blijf rustig van binnen.

Het is in contradictie met onze Westerse mentaliteit.

Daar hóór je emotioneel te zijn, en emotioneel mee te leven met de andere.

Hiér wordt gezegd: Je mág wel meeleven met de andere, maar niet emotioneel.

Dus je mag wel verdriet hebben?

Nee.

Je moet voélen dat de andere verdriet heeft, zonder dat verdriet zelf over te nemen.

Dus, meespelen met de andere en de andere troosten omdat hij verdriet heeft.

Maar jij kunt de andere niet troosten als je zelf verdriet hebt.

Je kunt alleen maar iets betekenen als je in Sattva bent?

Precies.

Ja maar voor jezelf, als je zélf verdriet hebt?

Als je verdriet hebt voor jezelf, dan is het gewoon puur je ego die werkt.

Het is absoluut gelul.

Het is alleen maar zelfmedelijden dat je hebt.

Breng rust/stilte, en het verdriet verdwijnt.

Zo.

Verdriet is gebaseerd op een gedachte, gekoppeld aan ego.

Als je dat met meditatie en contemplatie effen maakt, is het weg.

Maar je groeit juist door je ups en downs!

Nee, daar groei je niét door.

Daar ga je aan kapot.

Door ups en downs.

Het begrijpen dat je die ups en downs moet herleiden tot stilte in jou – dáár groei je door.

De harmonie in jou die groter wordt, dát zorgt ervoor dat jouw wezen steeds gezonder wordt, mooier wordt, langer leeft, steeds meer weet, steeds meer bewustzijn gaat ontwikkelen.

Dát is ontwikkeling.

Maar deze houding aankweken niet alleen ten aanzien van emoties die niét zo best zijn, maar ook ten aanzien van emoties die juist heel léuk zijn, die jij heel aangenaam vindt – succes, complimentjes en zo – dat is moeilijk.

Geef ik jullie complimentjes?

Zelden hè?

Hiérdoor!

Hiérvoor!

Want er is niks gevaarlijkers voor een wezen in ontwikkeling dan een compliment.

Dat brengt je hélemaal uit je evenwicht.

Het is béter bestand tegen scheldkanonnades en verwijten, dat soort zaken.

Negatieve dingen.

Dáár weet je mee om te gaan.

Maar met complimenten weet een gewoon mens niét mee om te gaan.

Dan raakt'ie uit balans.

Dan loopt'ie naar huis en zegt: "Oooh, Ajita heeft gezegd dat ik het goed deed!"

Nou, meteen, de hele week is naar de vaantjes.

Geldt het ook voor complimenten naar je omgeving toe?

Ja, dat moet je niet doen.

Moet je niet doen!

Géén complimenten.

Je moet de mensen niet uitschelden, dat nu óók weer niet.

Maar, kijk, complimenteren, dat is manipulatie van een mens.

Als je mensen voor je karretje wil krijgen, dan gebruik je complimenten.

Zo zie ik dat.

En als je dat bewust doet?

Tja, je doet alles wat je wilt.

Je bent vrij in alles, maar weet wat de consequenties zijn.

Af en toe een leuk complimentje is toch goed?

Ja, dat is zo, OK, nou, doe het dan, maar doe het dan spaarzaam.

Ik heb milieus meegemaakt waar ze gooiden met complimenten naar elkaar.

"Ah lieverd ...", en "Kom hier, een knuffel ..."

Hartstikke mooi allemaal, en ik zei: "Ik ben hier in de hemel aangekomen!"

Totdat ik besepte wat de werkelijke situatie was.

Het was alleen maar een schijnvertoning.

En een manier om je in te pakken.

En je mond te snoeren.

Je voor hun karretje te spannen.

En weet ik veel wat voor rare spelletjes dan allemaal gespeeld worden!

Nee, nee ... stop ... rustig ... Namaste ...

Knuffel? Een bonk kun je krijgen!

Je kunt dat binnen het kader van geweldloosheid zetten.

Je kunt gewoon vanuit je rustige positie zeggen: "Je jaagt me niet op de kast. En weet je wel wat je verteld hebt? Denk je dat dát mensen een plezier doet, wat je nu vertelt?"

Heel rustig.

Dus, de mensen confronteren met een spiegel – je bent dan een spiegel voor ze:

Zie je nu wel wat je aan het doen bent?

Dat kan vanuit de "observer".

Dat is een hele goede techniek.

Dan geef je wel iets aan je omgeving, maar zelf blijf je rustig.

Het werkt feilloos – mensen een spiegel voorhouden.

Je kiest geen partij.

Het grootste probleem heb ik wanneer er succes is.

Wanneer ik een leuke gebeurtenis heb en ik ben blij, en is er een sméérlap die me deze Sutra voor de neus zet, dan vind ik het heel, heel lullig.

Want mijn blijheid zou ik héél graag willen uiten/tonen.

En ik val er nog stééds iedereen mee lastig.

Als ik mijn moeder bel: “Mammy weet je, ik kom op de TV!”

“Oh God, oh God”, zeg ik dan tegen mezelf, “33ste Sutra, 1ste deel: ik kon wéér niet gelijkmoedigheid blijven!”

Het lukt mij nog steeds om eenvoudig te zeggen: “Mammy, weet je, o ja, er is ook een nieuwtje: ik kom voor de televisie ... 22 februari ... tja, ... ”.

Dat kan ik nog steeds niet.

Maar dat moet ik léren!

En als ik dát doe, dan zegt ze: “Nou ja, goed, dan ga ik maar verder kijken naar de film op TV... die is leuker dan jouw verhaal ... ”

Dus, in het spel van communicatie is dit moeilijk te plaatsen.

Maar als je zoals een kind moet zijn? Kinderen zijn toch juist heel enthousiast?

Ja, ja, maar dat is het sléchte aspect van een kind.

Als je dat vanuit Yoga bekijkt.

Gebrek aan emotionele controle.

Dat is toch juist mooi aan kinderen!

Nou, dat weet ik niet.

(gelach)

Maar je kunt toch een mate van enthousiasme hebben en tóch onthecht zijn?

Nee.

Het is ófwel het één ófwel het ander.

Dan is het misschien een soort toneel.

Ja, dat heb ik heel lang betoogd en gezegd: “Ik speel het maar”.

Maar het is niet zuiver.

Dus, van Yoga mag je niet naar programma’s kijken waar je van gaat lachen enz.?

Natuurlijk wel.

Dat zeg ik toch niet?

Je kijkt, maar je kijkt zó (uitdrukkingloos).

Dat is de Oosterse manier van kijken.

Een pokerface erbij houden hè?

Dát moeten we doen als toepassing! Pokeren met elkaar!

Maar als je in een dip zit (Tamas), en je kijkt naar een programma waar je om moet lachen (Rajas), dan kom je toch weer in Sattva?

Ja, dat kan.

Maar je mag niet opgewonden raken!

Ik kan me zo moeilijk voorstellen dat dat meteen iets gevaarlijks is!

Het is het gevaarlijkste.
Het is nóg gevaarlijker dan die ondeugden en zo.
Het brengt je nóg meer uit evenwicht dan al die andere dingen.
Waarom?
Omdat je het gevaar niet inziet!
Je denkt dat dat goéd is!
En dáárom is het erg.

En er is geen sprake van dat gecontroleerd doen?

Exact.
Je verliest totaál je controle.
Je bent zo blij.

Ja, ik zie het niet ... je kunt toch blij zijn, controle verliezen, en het daarna weer bij elkaar rapen?

Wat héb ik dat toch weer goed gedaan!
Allemaal spelletjes van de ego.
Daar heb je geen behoefte meer aan.
Als het goéd is, niet.
Begrijp: het is heel diep/heel moeilijk toe te passen.

Het venijn zit in de staart. In Cauda Venenum Est, zeiden de Romeinen.
Ik geef je het maar te doen: gelijkmoedig blijven wanneer je geluk hebt.
Dit is zó'n andere instelling – reconditionering van je wezen.
Het idéé alleen al stoot je tegen de borst.

Denk erover na.
Ik ben benieuwd wat je ervan maakt.

34. Pracchardana Vidharanabhyam Va Pranasys

Of door uitstromen en vasthouden van de subtiele levensenergie.

Rechtstreekse verwijzing.
Niet een verwijzing naar ademen natuurlijk, want er staat “Pranasya”.
En de vertaling van “Prana” is niet “adem”, maar “subtiele energie”.
(Niet de eerste maar de vierde mogelijke vertaling van de veertien, volgens het woordenboek van Apte).
Dus, door Pranayama te beoefenen, kun je je gedachten louteren.
Dat hebben we in de Hatha Yoga Pradipika ook aangehaald.
Dat is een van de doelstellingen van Pranayama.
Behalve fysieke gezondheid te vestigen, dat je je ook voorbereidt op concentratie, meditatie en contemplatie.
Dus, dan hoor je het hier een keer van een andere.

Wat doe je dan?

Je bent in een situatie waar het allemaal warrig is in jou/wanorde/chaotisch/er zit kop noch staart aan/in de war – wat doe je dan?

Een hele eenvoudige Pranayama is: tellen.

Tijdens Puraka, Rechaka en Kumbhaka (instromen/uitstromen/vasthouden), tellen we ook.

Maar je kunt gewoon situaties weer helemaal onder controle krijgen door bij jezelf te komen en te zeggen: “Een, twee, drie ... ”

Waarom?

Omdat je je mentaal richt.

De energieën in jouw wezen gaan gewoon langs die getalletjes.

Je brengt ze allemaal terug naar iets.

Dát is een Pranayama!

Nou, dit is al het concentreren van de energie: Tellen

Of, nog beter: Wil je harmonie aan tafel herstellen?

Je hebt een moeilijk soort familie?

Dan vraag je gewoon aan je dochtertje (om haar het zwijgen op te leggen): “Wat is 144 gedeeld door 12?”

Meteen stil.

Meteen alles in harmonie.

Hártstikke interessante Pranayama!

Je wordt er zelf door gepakt hè?

Je moet dus opletten.

De vráág alleen al – dan ga je zélf rekenen: “Ik was ergens bezig met iets, maar wat zou dan de oplossing zijn?”

Dat is een voorbeeld toepassing van deze 34 ste Sutra.

Eigenlijk is er Pranayama mogelijk bij elke gedachte, maar het probleem bij mensen is dat ze een gedachte niet kunnen vasthouden.

Ze gaan meteen daarvan af.

En het tellen vind ik altijd zo leuk, want dat is een methode om het vast te houden.

Want je gaat door: tel tot 100.

Tel tot 300.

Toen ze me in slaap probeerden te brengen ...

Toen ze mijn amandelen weg zouden halen in het ziekenhuis – ik was toen 14 jaar oud en die amandelen moesten eruit – eigenlijk hoefden ze er helemaal niet eruit, maar dat was het idee in die tijd.

Toen zeiden ze tegen me: “Doe eens een Wees-Gegroetje ... ”

Nou, ik werd afgeleid, masker op mijn neus, en ik was weg.

Da’s hetzelfde.

Als je gaat nadenken en in paniek raken – “oh, ze willen me verstikken” en zo - dan maak je het moeilijk.

Ze leiden je af.

Je moet gewoon even bidden.

Dus, als ze aan het tellen zijn, dan kunnen ze ook geen andere gedachten hebben?

Dat zou hetzelfde effect hebben.

En als ze afgeleid worden?

Dan moet je ze het moeilijker maken: sneller laten tellen; achteruit tellen.

Dit soort voorbeelden vind je terug in de biografieën van mensen die hele zware problemen meegemaakt hebben in hun leven.

En als je kijkt hoe ze dat hebben kunnen overwinnen, dan krijg je zulke dingetjes.

Heel grappige dingetjes.

Dat is dus Pranayama.

Is het een soort zelfhypnose?

Het is een soort zelfhypnose ja.

Het is het richten van de aandacht.

Mensen die concentratiekampen overleefd hebben en zo, die hebben zulke trucjes toegepast.

Met die streepjes (dagen tellen) bijvoorbeeld.

Alle soorten vreemde trucjes hadden ze.

Maar ze wisten niet waaróm dat het werkte.

En jullie weten het wél.

Dus, vandaag heb je weer iets bijgeleerd: Hoe moet ik in een concentratiekamp overleven?

Blijheid is toch Rajas?

Je moet het zó zien: jouw conditie, in het begin, is meestal Tamas.

En je wordt gestoord door gedachten.

Die zijn allemaal Tamas.

En als je blij bent, dan voer je Rajas in, en kun je dat tegengaan.

En dus evenwicht krijgen tussen Tamas en Rajas.

Op die manier kun je altijd in evenwicht komen.

En tot gelijkmoedigheid.

Maar het is dus niét zo dat je blijheid moet hanteren als je conditie al Rajas is.

Dus, het is een middel om je uit Tamas te krijgen.

Maar ik kan in Sattva zijn, en dan blij zijn, en dan heb ik niet het idee dat ik uit evenwicht ben.

Denk maar aan een feest.

Ik moet altijd denken aan mijn schoonouders, van mijn eerste huwelijk.

Het was ons trouwfeest en iedereen had lol tot en met. Dolle pret op de dansvloer. Om 12 uur kwam mijn schoonvader langs: "Het feest is afgelopen", zei 'ie. Ik vroeg: "Hoezo?" "Tja, een feest mag je nooit te lang laten uitlopen, want dan gaan de mensen overdrijven, en nu is het nog allemaal mooi. Straks worden ze allemaal dronken."

Hij gooide iedereen eruit.

Om 12 uur.

Had ik een andere instelling gehad, dan had ik hem een knal voor zijn hersens gegeven.

Maar hij had gelijk.

Ook met blijheid moet je dus maat weten te hebben.

Maar je hebt ook wel eens gezegd dat je, als je het ergens naar je zin hebt, dat je daar moet blijven.

Maar dan moet je proberen naar stilte toe te werken.
Dus, de blijheid te laten overgaan in, langzaam overstappen naar hele grote rust en harmonie.
En dat kun je, als je een beetje getraind bent, heel lang houden.
Maar blijheid op zich kun je niet lang houden.
Zoals je zaligheid of liefde ook niet lang kunt houden.

Soms zie je mensen die jointjes hebben gerookt. Die krijgen dan een lachbui. Ze gaan maar door met lachen, om niks.

Tja, maar dan gebruik je ander soort spul.
Dat is niet eerlijk.
Het gaat om het zoeken naar de harmonie van al jouw energieën.
En dat moet je dus níet proberen met middeltjes.
Het is al moeilijk zat om het zó te krijgen!
Tenzij je natuurlijk zo verschrikkelijk ver bent terecht, dan kun je wel wat gebruiken.
Ik ben dan de eerste die een glas alcohol aanbeveel aan iemand om hem eruit te krijgen.
Of iets anders.

Als je even uit evenwicht was, hoe schadelijk is het dan voor je Karma?

Zolang je dít doet, zul je dit blijven doen.
En krijg je nooit controle.
Dus, wat je moet proberen te doen is dít (Ajita maakt een golfbeweging, die steeds minder wordt).
De ups en downs steeds minder te krijgen.
En het maakt niet uit of ze er nog zijn.
Als ze maar mínder worden.
Dan ben je goed bezig in jouw ontwikkelingsproces.

Maar als ik gisteren uit mijn evenwicht was gekomen, zou het dan nog een bepaald effect op de rest van mijn toekomst kunnen hebben?

Ja, want als je zo een uitschieter maakt, naar boven of naar beneden, dan maak je meestal Karma aan.
Dan blijven de littekens achter.

Dan gaat er een golfje naar de Allerhoogste, en op een gegeven moment dan komt dat weer terug?

Ja.
Daarom zullen de wijzen altijd langzaam functioneren.
Om zoveel mogelijk de pieken en dalen te vermijden.
Ze zullen geen interesse hebben in heftige inspanningen en activiteiten.
Heftige blijheid, of heftig verdriet.
Alles relativeren.

Ik moet denken aan Jezus die zei dat, als iemand je een klap op je wang geeft, dat je hem dan ook je andere wang moet aanbieden. Hoe werkt dat precies/wat betekent dat?

Nee, dit is iets helemaal anders.

Het verhaal van de 33ste Sutra, is een houding aankweken om het denken te louteren.

Het verhaal van die klap op die ene wang van Jezus, dat gaat veel verder.

Dat is veel moeilijker.

Dat is meesterschap.

Het is eigenlijk het beheersen van de energieën.

In zo'n mate dat je dus én registreert wat er precies aan de hand is met de eerste klap, én dat je via al die informatie zó goed in kunt tunen, en de energieën van de agressor zó kunt ombuigen en tot rust en tot harmonie kunt brengen dat hij niet meer in staat is om een tweede klap te geven.

Dus, de energieën worden opgevangen?

Nee, niet opgevangen.

Ze worden beïnvloed.

En helemaal tot rust gebracht.

En dat doe je dus met een intentie.

Het is dus niét een wens, maar een intentie.

Dat is Atmisch bewustzijn.

Je hebt de intentie van medeleven.

Dus, je begrijpt de agressor zó goed.

Het is een vorm van liefde.

En via het begrijpen van de agressor, kom je binnen zijn energiesysteem.

En dan moet je zelf maar eens proberen iemand te slaan die jou begrijpt.

En die naar je kijkt en die sympathie heeft voor jou.

Dat is bijna onmogelijk.

Mijn verleden zit vol met moord en doodslag.

Als je iemand doodt/wil doden, en hij kijkt je aan, dan maakt hij het jou véél moeilijker.

Iemand die zijn hoofd wegdraait, kun je makkelijker neerslaan.

Maar iemand die recht in je ogen kijkt!

Om dán nog de trekker over te halen of een stoot te geven met een dolk!

En denk even na: als iemand ook dan nog op de koop toe niet alleen kijkt naar je, maar je ook energetisch beïnvloedt en jouw agressie en jouw kwaadheid weet te sussen, dan verlies je gewoon je krachten en kún je het helemaal niet meer.

Maar goed, dat betekent niét dat je nu op straat moet gaan lopen en een ander die vreemde gedrag vertoont, in de ogen moet kijken ...

Dan is dat meestal uitlokking van geweld.

Dit doe je alleen als je écht meester bent.

Ik heb het vaak gezien dat iemand tot de aanval overgaat juist omdat hij ervan overtuigd is dat de andere persoon hem/haar niét begrijpt. Dát wordt als reden gezien om iemand aan te vallen.

Ja.

Maar het hangt ook af van wié je voor je hebt. Het zal moeilijker worden als je een seriemoordenaar voor je hebt. Dan moet je een érg goede meester zijn.

Er zijn heel veel verschillende soorten geweldenaars.
Dit gaat makkelijk bij een lichte soort, maar naarmate het een ergere soort wordt, dan moet je al beter de zaken controleren.

Maar dat is de proef van de tijger.
Er is geen grotere moordenaar dan een tijger.
Als dít je lukt, met zo'n beest (de tijger is voor mij zo ongeveer het mooiste beest dat er bestaat – ik zou het liefst een tijger als huisdier hebben), dan ...

“Mededogen” kan ik ook niet helemaal plaatsen

Nee, hè?
Het is ver van je bed, hè?
Vriendelijkheid en mededogen zijn causale kwaliteiten.
Dus, je brengt de energieën naar het causale niveau, door dat te uiten.
Je wordt meteen veel harmonischer.

Is mededogen een beetje Tamas-achtig?

Het is een beetje Tamas-achtig, maar wél causaal.
Vriendelijkheid is óók Tamas.
Het is een vorm van liefde.
Je kunt kiezen: één van deze, bijvoorbeeld vriendelijkheid, mededogen of blijheid, die je op dat moment van nut kan zijn.

Je had het vorige week over (het niet geven van) complimentjes. In een relatie is dat toch zoiets als vriendelijkheid?

Ik had het over gewóón complimenten geven.
Als een soort trucje die mensen hanteren om hun omgeving te manipuleren.
Naar hun hand te zetten.
Ik heb het zoveel meegemaakt in het milieu waarin ik opgroeide – dat mensen complimenten gewoon misbruikten om de zaken naar hun hand te zetten.
Zodra ze complimenten gaven had je al meteen een soort wantrouwen: “Wat wilt hij nou van mij?”
“Waar gaat’ie naar toe?”
Ik ben opgegroeid in een hypocriet milieu van kale kak.
Vol uiterlijkheden.
Heel erg beleefd.
Een “mooie-woorden-wereld”.
Maar achter de schermen ... een kleine, provinciale mentaliteit.
Heb je heel, heel veel.
Enige stad waar ik het níét heb meegemaakt, is Amsterdam.
Daarom is mijn hart gewoon verpand aan de stad Amsterdam.
Het is zó'n wonderlijke stad.
Het is gewoon een vrije stad.
Maar ja, jullie vinden het normaal.
En die vrijheid is eigenlijk voor mij de mooiste spirituele basis die je je maar kunt indenken.

Men zegt dat de stad Rishikesh in India aan de voet van de Himalaya de hoofdstad van Yoga is, maar dat betwijfel ik dus.

Want de hoofdstad van Yoga moet gewoon een vrij gevoel geven.

Een soort spirituele trilling dragen.

Nu ben ik nooit naar Rishikesh geweest, maar ik zal wel een keertje gaan, al is het alleen maar om te proeven.

En dan te kunnen zeggen: “Het is niét goed!” (gelach).

35. Visayavati Va Pravrttir Utpanna Manasah Sthiti Nibhandhani

Het tot werking (functioneren) komen van de (hogere) zintuigen is ook behulpzaam (van hulp) bij het standvastig maken van het denkvermogen.

Het mooiste voorbeeld hier is begin jaren 70 toen ik volop in de opleiding was om mijn muts – mijn Rode Baret – te halen.

En ik had het zwaar.

Het was zó moeilijk.

Mijn lichaam wou niet.

Het lukte me bijvoorbeeld helemaal niet om één van de proeven af te werken op de koordenpiste (een hindernisbaan met koorden).

Er was een boom, en ik kon maar niet die boom inklimmen en dan het touw grijpen, binnen de opgegeven tijd.

Dan moest je over dat touw heen kruipen met je geweer en je bepakking en dan naar een andere boom en dan weer slingeren, enz.

Verschrikkelijk.

Dus, daar stond ik op de vooravond van de proeven. De volgende dag zou het gebeuren.

Ik zei: “Nou, ik ben verloren. Het is afgelopen met mij. Dit haal ik dus nooit.”

Ik stond bij de hoek van de kazerne.

Plotseling gingen de wolken uit elkaar en de zon scheen, en hij scheen pal op mij.

En ik voelde een soort warmte optreden, en alles werd licht.

Er kwam een hele grote rust over me heen.

In één keer was de paniek verdwenen en zat ik gewoon daar midden in een mystieke ervaring.

Dezelfde nacht kreeg ik een droom: wederom zag ik die boom, en ik zag precies hoe ik mijn voeten en handen moest zetten.

Een soort prachtig vertraagde film van hoe ik het moest doen. En het was net alsof ik het deed. En dat vervulde me met heel groot vertrouwen.

En de volgende dag ging alles vanzelf.

Ik kwam vóór de boom, ik herinnerde me en ik deed precies zoals in mijn droom, en hup! Ik was boven.

En ik was klaar!

Je had die sergeant moeten zien kijken!

Die zei: “Wat gebeurt er hier? Zelfs de sléchtste van de groep slaagt erin!”

Het is dus niet normaal, maar het is precies wat hier verteld wordt in de 35ste Sutra.

Dit kan je gebeuren.

Hoe?

Waarom?

Dat weet ik niet.

Ik weet alleen maar dat bij tijd en wijlen zulke vreemde voorvallen in mijn leven opgetreden zijn.

Maar waarschijnlijk ook in jullie leven.

Ik ga niet zeggen dat je hierop moet rekenen.

Het enige wat ik wil zeggen is dat het kan.

En al lijkt alles verloren te zijn, dan is er nog steeds die ene mogelijkheid, namelijk de 35ste Sutra.

Dus nooit hoop verliezen!

Ik denk dat zoiets te maken heeft met goed Karma dat in jou zit.

Het wordt geactiveerd door overgave.

Dat is eigenlijk het enige wat ik gedaan heb, toen.

Ik heb me overgegeven.

In plaats van dat spanningsveld te houden – de zorgen en paniek die ik had – heb ik gewoon gezegd: “Nou, ik ben verloren. Ik zal het niet halen. En ik leg me erbij neer dat ik verloren ben.”

Die overgave geeft de werking van de Klesha's een kans.

En je goed Karma trekt op dát moment, doordat je open komt, eindelijk eens een Vrtti aan die ermee overeenstemt.

En als je je gesloten houdt – zorgen blijft maken, niét overgeeft – dan verhinder je de werking van de Klesha's.

En mensen kunnen daar een hele grote naam aan geven, bijvoorbeeld “Onze Lieve Heer heeft me geholpen,” enz. OK, dat kun je dan zo noemen.

Maar je kunt het ook energetisch begrijpen.

Het zijn krachten die op elkaar inwerken.

En als je daar een beter begrip van hebt, dan kun je dat ook beter hanteren.

Dus, een paar keer maak je dat mee.

Dan op gegeven moment: het gaat je moeilijk en je hebt weer zo'n hopeloze situatie, dan herinner je je weer: “Oh ja, ik zie het nog niet zitten op dit moment, maar laat ik gewoon maar alles open houden.”

Maar wat valt er onder die “hogere zintuigen”?

Die hogere zintuigen zijn eigenlijk de zinnen, en de werking van de Klesha's zoals ik je uitleg.

De gedachten in jou.

Vrtti's.

Die Samskara's in jou die Vrtti's maken en die gelijkaardige Vrtti's aantrekken.

Dat zijn de hogere zintuigen.

De wereld van de hogere zintuigen.

De wereld van de Jnanendriya's en de Karmendriya's.

36. Visoka Va Jyotishmati

En eveneens door innerlijk ervaren toestanden van kalmte of verlichting.

Dat kan jou ook tot rust brengen.

Nou, dit is gewoon de reactie van mensen die jou liefhebben.
Je hebt het moeilijk en je raakt over je toeren: wat doen die mensen?
Die komen bij je en zeggen: “Het is goed. Laat maar zitten. Het komt in orde. Maak je geen zorgen. Rustig.”

Troosten?

Het is troosten.
En dat is bijvoorbeeld één van de dingen die je doet wanneer iemand je hulp vraagt, zoals een terminaal patiënt.
Ten doden opgeschreven.
Nou, het is dus een verschrikkelijke situatie.
Ik weet niet of je dat al hebt meegemaakt.
Iemand die weet dat hij gaat sterven: die staat op ‘s ochtends en het eerste waar hij aan denkt is: “Ik ga dood”.
En dan loopt’ie de hele dag met die gedachte: “Ik ga dood”.
Dus, het is een hel.
Absolute hel.
Totdat hij gaat slapen ’s avonds.
En dan meestal ‘s nachts krijgt’ie nachtmerries.
En bij zulke mensen kun je deze Sutra dus bij uitstek toepassen.

Toevallig dat je dat zegt, want ik heb deze week hetzelfde meegemaakt met een vriendin. Ze heeft voor de tweede keer kanker en de artsen hebben het opgegeven. Een hopeloze zaak.

Nou, dat is een van die hobby’s die ik heb.
Terminale patiënten begeleiden.
Er is dus niks voor die mensen in de maatschappij.
Maar Yoga kan heel veel troost geven.
Aanpak met esoterische genezing en zo.
Een begeleiding waardoor ze harmonie krijgen.
En zó’n harmonie zelfs dat ze op gegeven moment het hele proces, ik zou niet zeggen normáál doorstaan, maar ze blijven mens weet je wel, gewoon waardig.
Ze gaan niet kreunend ten onder, en al tierend en roepend.
Ze zien de voordelen.
Ze blijven onderscheiden.
Er zit een heel verhaal bij.
Je moet ze begeleiden, uitleggen, enz.
Maar na een poosje zijn ze daar helemaal van doordrongen, en kúnnen ze dat.

Het eerste wat je moet vertellen aan iemand die doodgaat, is dat hij níet doodgaat.
Want mensen weten helemaal niet wat doodgaan betekent.
Ze denken dat alles dan ophoudt, maar dat is niet zo.
Want jouw bewustzijn behoud je.
Altijd.
En het sterven is dus even bewusteloos worden.
Maar jouw bewustzijn wordt dan opnieuw wakker.
Maar dan ben je niet meer in je lichaam.
En het is hetzelfde bewustzijn als dat je hebt in je lichaam, nú.

Exact hetzelfde.

Ik weet het heel goed, want ik ben talloze keren uit mijn lichaam getreden.

Dus, die flauwekul van angst voor de dood, dat is het eerste wat je aanpakt.

En wat je naar het rijk van de fabeltjes verwijst.

Je bewustzijn is energie.

En energie volgens de natuurkunde (terecht) gaat nooit verloren.

Je bewustzijn is er altijd geweest, en zal er altijd zijn.

Het zal weliswaar misschien in een andere vorm komen, enz, maar dat is een probleem voor later.

Maar niet bang zijn, want je bewustzijn gaat niet weg.

Tja, je legt je kleren af.

Wat heb je aan een lichaam als 'ie niet meer goed functioneert?

Als het helemaal uitgeteerd is, en het doet pijn?

Dan is het leuk/een bevrijding om eruit te mogen stappen!

En dat is precies het begrip dat je er zo langzamerhand in moet poten.

In plaatst van angst en paniek voor het sterven.

Nee, het idee van bevrijding.

Het is een verlossing.

Éindelijk zul je ervan af zijn.

En de ellende, dat is hier op aarde.

En de astrale wereld waar je naar toe gaat, dat is vakantie.

Geén problemen.

Je hoeft daar helemaal niet te werken.

Hebben jullie een herinnering aan de astrale wereld?

Ik wél.

Dat is écht vakantie.

Óngelooflijk.

Ik wil er zó terug naar toe.

Geen probleem.

Zó, metéén.

Maar hier beneden? Als ik weer een kind zie geboren worden, ... oei, oei, oei

Als ik weer een mens zie sterven ... yes!

Zie je? Die benadering.

En met die benadering probeer je langzamerhand de controle te helpen herstellen in die persoon.

Met de technieken die we kennen.

En de andere technieken van esoterische genezing zodat de scheuring die optreedt (scheuring tijdens aftakelingsproces) zo rustig mogelijk gaat.

Dat de pijn zo gering mogelijk is.

De ongemakken enz.

Dus eigenlijk volg je een, ik zou niet zeggen "verdovende-middelen-benadering"/begeleiding, maar een verzachtende benadering.

En het is ook mogelijk dat je in bepaalde gevallen, als de karmische vraag gunstig is, het hele ziekteproces kunt ombuigen, en dat die persoon dus geneest.

Dat die persoon zelfs van een ernstige ziekte (bijvoorbeeld leverkanker, wat hier gebeurd is) geneest.

Maar dat hangt dan samen met bepaalde beïnvloeding - causaal, subtiel en grof.

Die dan verwezenlijkt wordt met bepaalde technieken van magnetische aard en/of uitstralingstechnieken.

Volg je het een beetje?

Esoterische genezing vind ik sowieso interessant, maar als het een goede vriendin treft, is het toch even slikken, en weer dat optelsommetje in je hoofd maken/even nadenken erover

Dat is échte genezing.

Alles heeft zijn functie.

Dus, de functie van een vriendin is nu in elk geval al meteen dat je er meer op let (op deze dingen).

Want het ráákt jou.

Bijvoorbeeld, ik ben in al die geneeskundige toestanden binnengekomen omdat ik een soort trauma heb opgelopen door het overlijden van mijn vader aan een hartziekte.

Nog stééds.

Het is iets wat me tegen het borst stoot - dat een jonge vent (hij was 53) gewoon aan zo iets stóms moest overlijden als een hartinfarct.

Maar hij is eraan overleden puur omdat hij niet wist hoe hij ermee moest omgaan en wat zijn mogelijkheden waren.

Zijn gedrag in het leven was verkeerd enz.

Hij had zovéél dingen kunnen doen.

Dus, ik werk nu, ik vertel het aan iedereen. Ik heb er ervaring mee, ondertussen, maar eigenlijk is het in naam van mijn vader dat ik het doe.

En daarom is het krachtig.

Dus zijn functie is om op die manier mij te helpen dit door te zetten.

Zijn ziekte heeft nut gehad, zou je bijna kunnen zeggen.

Wat betekent “verlichting” hier?

“Jyoti” = licht.

Een toestand waarbij je Sattva hebt.

Algemeen.

En dat kan dus 95% Sattva zijn.

Het kan 97% Sattva zijn.

Het kan 99, of 99,9, maar het kan ook 100% licht zijn.

Zoals bij de Philips-gloeilampen heb je verschillende watts.

Maar het is de máte van Sattva – dát is licht.

Welke toestand dan ook: wanneer je in beroering bent, en plotseling door omstandigheden ontstaat er licht.

Zelfs het licht van begrijpen is genoeg.

Dat je plotseling iets dóór hebt.

Dat licht is veelal al genoeg om je tot rust te brengen.

37. Vita Raga Vishayam Va Cittam

En ook het denkvermogen, vast gericht houden op diegenen, die vrij van gehechtheid zijn (helpt standvastigheid te verkrijgen).

Ken je iemand die vrij is van gehechtheden?

Mijn oom Pol, de broer van mijn vader, is voor mij het voorbeeld.

Hij veegde zijn voeten aan álles.
 Hij leefde dus als God in Frankrijk.
 Hij had zijn eigen waarden en normen.
 Een beetje zoals de persoon die in Den Ilp woont
 Die ken je?
 Dat is een figuur die onthecht is.
 Mijn oom ging op een dag sigaretten halen.
 Vijf jaar later kwam hij terug.
 Klopte aan bij zijn ex.
 Tja, zijn plaats was bezet in bed.
 “Nou”, zei hij, “da’s niet erg”.
 Ging hij slapen in bad!
 Hij haalde alle soorten mogelijke streken uit.
 Op een dag – hij was arm, hij had geen diploma’s, op school was het nooit iets geworden –
 was hij vol met gouden ringen/halskettingen, met een dure zonnebril, en reed’ie in een
 Italiaanse sportwagen met open dak.
 “Zo, nonkel (oom in het Vlaams) Pol, wat is er met je gebeurd?”
 “Nou, een rijke weduwe ... ”
 Hij was gaan aanpappen met een rijke oude weduwe die hem helemaal had overladen met
 juwelen.
 Aantal maanden later zagen we hem terug, zonder cabriolet, zonder juwelen.
 “Wat is er gebeurd?” vroegen we hem.
 “Nou, ik ben weer een vrije man hè”.
 En het kon hem allemaal niks schelen.
 Het enige wat hij deed in het leven was grappen uithalen.
 Vertellen.
 Streken uithalen.
 Je was gewoon nóóit veilig als hij erbij was.
 Dan moest je altijd opletten waar je liep en zo.
 Hij had niks hè.
 Totaal niks.
 Maar hij rammelde met alles en iedereen.
 En iemand die hem een beetje lastig viel, daar ging hij naar toe, en hij fluisterde in zijn oor:
 “Let op, want ik weet iets van jou.”
 Hij wist helemaal niks weet je wel?
 Maar hij zei dat en meteen was iedereen stil.
 “Goh, wat zou hij weten?”
 Je kun je indenken: in een milieu van hypocriete kale kak-toestanden, provinciaal – iemand
 die op deze manier dwárs door alles heen gaat.
 Ik vind het jammer dat’is zo vroeg is gestorven.
 Die hield slakkenraces.
 Slákkenraces!
 Als kind vind je dat fantástisch natuurlijk.
 Moest je een slak meenemen – vertreklijn – finish – en de eerste slak die het haalde, had
 gewonnen.
 Werd aangestuurd met sigarettenpeuken!

Als je het beeld van zo’n persoon in je geest haalt, als je vastzit in alle soorten dingen, dan is
 het al genoeg.
 Dan ben je al bevrijdt.

Dat voorbeeld is voldoende.
Want hij heeft het zo gered/zo gedaan.
En het werkte.
En je bent los.
Nee, erger nog: dan word je zélf ook zo.

En dat is dus de aanpak van de dronken meester, zoals men dat in het Oosten noemt.
Dat is een van de gevaarlijkste vechstijlen die er bestaat.
Je kent die stijl?
Dat is de gevaarlijkste tegenstander die je maar kúnt hebben.
Een tegenstander die al dood is, noemt men dat.
Een tegenstander die al dood is, heeft geen enkele angst meer voor de dood.
Want hij is al dood.
Dat is dus de dronken meester.
Hij is onvoorspelbaar.
Dat is zijn grootste kracht.
Je kunt hem niet plaatsen.
Hij zwabbert rond/does heel vreemd, en je bent niet op je hoede.
Ook omdat je hem in een hokje plaatst, zoals je gewend bent om te doen.
Maar hij hééft geen hokjes.
Let op dat je nooit in een strijdperk treedt met een dronken meester.
Yoga is een beetje los van dat vecht-gebeuren, maar als het moet, komt er ook vechten bij.
Dus, mensen die gek doen en zo: daar kan heel wat achter zitten.

38. Svapna Nidra Jnanalambanam Va

Ook (zal het denken) dat steunt op kennis, ontleend aan dromen of de droomloze slaap (standvastigheid verkrijgen)

Een opmerkelijke droom die je hebt, kan je zó ontroeren dat je daardoor tot rust komt.
Een voorspellende droom.
Of een waarschuwend droom.
Plotseling worden dingen duidelijk gemaakt.
Dat kan de stoom van de ketel halen.

Heel lang ben ik bezig geweest met de vraag: “Waar zit ik nu?”
“Beteken ik iets in Yoga?”
“Ben ik nu een goede leraar?”
Heel veel jaren heb ik dat gehad.
En op een nacht in een droom verscheen voor me Dr Pukh Raj Sharma, één van die grote Yogi's die me geholpen hebben.
Hij had een groot opgevouwen doek in zijn armen en hij bood me dat aan.
Ik dacht: “Wat moet ik daarmee?”
“Het is voor jou”, zei hij, “en je mag een kleur kiezen”.
Kleur kiezen?
En razendsnel kwamen alle mogelijke kleuren voor me.
Tegelijkertijd.
En ik koos deze kleur eruit (kleur van tapijt in de lesruimte): grijsblauw violet.
En toen ging hij weg.

Dat bracht me helemaal tot rust.
Die man gaf me iets belangrijks: het symbool van meesterschap.
Hij bood mij de mantel aan van de meester.
En dan moest ik zelf de kleur kiezen.
Het werd niet met zoveel woorden verteld, maar het staat als zodanig bekend.
En het effect op mijn stemming was heel erg groot.

Hoe zit het met “de droomloze slaap”?

Aan de droomloze slaap kun je ook kennis ontnemen.
Omdat het een heel sattvische gebeuren is.
Waardoor je ‘s ochtends opstaat en bij het wakker worden heb je het gevoel: “Ik weet het! Dát is het!”
Het is niet via een droom tot je gekomen, maar het is gewoon door de droomloze slaap tot je gekomen.

Mensen zeggen vaak: “Ik ga er een nachtje over slapen”

Voor gewone mensen is dat een zeer, zeer interessant gegeven.

En je kunt ook je denkvermogen louteren:

39. Yathabhimata Dhyanad Va

Of desverlangd door meditatie.

En dat is wel leuk.
Desverlangd.
Je hoeft niet per se aan meditatie te doen.
Als niks helpt, als je alle voorgaande suggesties eens uitgeprobeerd hebt, en je komt er tóch niet uit, en je gedachten blijven je parten spelen, en alleen als je daar zin in hebt, dán beoefen je meditatie.
Hier zie je hetzelfde idee als bij een Mudra: je kunt het alleen maar succesvol uitvoeren als je daar zin in hebt.
Het kan ten enen male nooit verplicht worden.

Ik dacht altijd dat meditatie verplicht was. Dat het onmogelijk is de Verlichting te bereiken zonder meditatie.

Nou, in de praktijk blijkt dat ook wel zo.
Veel van de voorgaande dingen kun je gebruiken.
Maar de voorgaande dingen, die gebeuren niet altijd.
Maar meditatie heb je in de hand.
Die kun je gewoon zo neerzetten.
Dus, meteen een heel scala aan mogelijkheden aangeboden om jou denken rustiger te maken.
En de meest effectieve, meest praktische komt pas helemaal op het laatst.
Wat suggereert hij daarmee?
Hij suggereert controle.
Hij probeert je naar controle toe te brengen.

Hij geeft aan: “Oh ja, dát kun je hebben, en dát is ook een natuurlijke toestand, en dát kun je krijgen”, en dan zeg je: “Ja, leuk, dat wil ik ook hebben. Maar wanneer zal dat nóg een keertje optreden?”

Zo maakt'ie je steeds warmer en warmer voor de uiteindelijke oplossing: meditatie.
De meest praktische oplossing tenminste.

40. Paramanu Parama Mahattvanto ‘Sya Vasikarah

Zijn meesterschap reikt van het allerkleinste atoom tot de wijdsten oneindigheid.

Als je met meditatie bezig bent, als je het pad van Yoga verder volgt, zoals hij aanwijst, dan krijg je meesterschap.

Meesterschap, dat is dus niet op je deur een bord hebben staan “Meester”.

Nee.

Wat is het dan?

Het is beheersing over het leven.

En dat is dus hetgeen reikt van het allerkleinste atoom tot de wijdsten oneindigheid.

Het gehele leven.

Inclusief de dood.

Tot de oneindigheid.

Dus, je moet een grip hebben op het verloop van het leven, het optreden van de dood, de wisselvalligheden.

En je moet in staat zijn om boven de tijd uit te stijgen.

Wat betekent meesterschap verder?

Dat je naar willekeur de dingen kunt ombuigen.

Volgens hetgeen waar jij zin in hebt.

Dingen die voor gewone mensen onvermijdelijk zijn, kun jij als meester ombuigen.

We behandelen in Yoga eigenlijk de controle over Karma.

We proberen te begrijpen hoe Karma ontstaat, hoe het invloed op ons heeft, hoe we door Karma geleid uiteindelijk in Samsara komen (in het pad van wedergeboorte), maar we leren ook hoe dat we Karma kunnen verbranden.

Met de diverse oefeningen van Samadhi en van Samyama.

Wat op zijn beurt resulteert in de beheersing van en meesterschap over het leven.

Als je dingen wilt neerzetten, dan zul je ervoor moeten zorgen dat eerst de noodzakelijke Samskara's geplant worden voordat je begint.

En dat is een wens.

Samskara's planten.

We kennen dat ook door termen als “een suggestie maken”.

Dus, je spiegelt iets voor aan iemand.

Dát is al sterk genoeg om hem in gang te zetten, om hem te doen denken aan datgene wat je gezegd hebt.

Dat is het idee van planten.

Dat kan resulteren in daden.

In een schepping.

En de Samskara's die jou in de weg staan, die jou verhinderen om iets tot stand te brengen, die pak je aan. Je verbrand ze.

En dat kan bij een persoon zijn die bepaalde kenmerken in zich heeft die jou dwarszitten, of dat kan met een situatie zijn.

En het voorbeeld van verbranden dat we hier in de school vooral gebruiken, is het behandelen van zieke mensen.

We stellen de karmische vraag. We kijken of die persoon begrepen heeft waarom hij met die ziekte te maken heeft en of hij daar de noodzakelijke lessen uit heeft getrokken. En of hij hulp mag hebben.

Als het antwoord “Nee” is, mogen we hem niet behandelen, alleen begeleiden en proberen te doen begrijpen.

Maar als hij al heeft begrepen en hulp verdient, dan kunnen we hem behandelen.

Dan verbranden we voor die persoon die Samskara's.

En wordt 'ie beter, harmonischer.

Dát is meesterschap.

Je voert iets uit wat eigenlijk normaal niet kan.

Een meester kenmerkt zich door zijn vermogen om onmogelijke dingen te doen.

Mensen die in de Meestersopleiding zitten, worden verzocht om onmogelijke opdrachten uit te voeren.

En dat dan bij mij te brengen.

En dan zeg ik: “Nou, dat kan ik ook hoor!”

Nee hoor, ik doe helemaal niet zo moeilijk!

Maar het moet wél onmogelijk zijn.

Er zijn, als je nagaat, verschillende mensen geweest die dat al hebben gedaan.

Bewonderenswaardige dingen.

Als bewijs dat een mens veel meer kan dan hij denkt.

En de voorbereiding/de oefeningen/het begrip van al de werkingen, enz, dat zijn de dingen die ik je aanbied.

Meesterschap is niet alleen beperkt tot deze wereld/de gewone wereld, maar strekt zich uit tot de causale wereld.

De wereld boven de tijd – de causale wereld – is er ook bij betrokken.

Pas op! In de meeste gevallen zelfs, is de ziekte die een persoon heeft goéd voor hem.

Daar moet je dan met je tengels van afblijven.

En dat is, voor mij, altijd een heel groot probleem.

Om “Nee” te zeggen?

Nee, dat is niet moeilijk.

Het moeilijke is om dat te accepteren.

Dat iemand aan het lijden is en dat 'ie móét lijden.

Dat het goéd is voor die persoon om te lijden.

Dat stoot me voor de borst.

Maar het is de wet.

Je stelt de karmische vraag (je vraagt dus met je hart/intuïtie: “Is dit goed? Mag ik de persoon helpen in het verbranden van zijn Samskara's?”) en je krijg meteen het antwoord

En meestal is het “Nee”.

In 60/70% van de gevallen.

En dan moet je dus de begeleiding doen met praten, troosten en andere middelen, bijvoorbeeld een pilletje.

Je kunt het leed verzachten/helpen verzachten, maar je mag niet het probleem oplossen voor hem.

En waarom?

Omdat een ziekte/kwaal een les inhoudt.

En zolang dat de mens dat niet begrepen heeft, moet je hem die les gunnen.

Als je dat wegpakt, dan zal hij niks leren.

Dan zal hij altijd in dezelfde fout terugvallen.

Dus, dan kun je blijven optreden en dat probleem voor hem weghalen.

Dat is de situatie.

Dus, het heeft geen zin dat je de persoon helpt Samskara's te verbranden.

Maar goed, dat is de theorie.

In de praktijk was ik altijd, in het begin in elk geval, hopeloos gefrustreerd wanneer ik met zo een patiënt bezig was geweest.

Dus, er zijn nog beperkingen.

Meesterschap is mooi en het strekt zich uit tot in de oneindigheid, maar je moet gewoon bepaalde wetten respecteren.

Veel mensen, in het begin, denken: "Oh ja, meesterschap, dan kun je alles".

Maar dat is niet zo.

Een Buddha is beperkt.

Een Buddha heeft bijvoorbeeld meesterschap over al zijn levens (in het verleden en in de toekomst), maar hij heeft bijvoorbeeld geen kennis over de levens van hemellichamen.

Dat is buiten zijn vermogen.

En da's ook logisch, want een Buddha strekt zich uit tot een bepaalde niveau van bewustzijn.

En daar boven, een Chohan of een Maha Chohan, die omhelst dat soort zaken dan wél weer.

Dus, tot hoe ver reikt je controle?

41. Kshina Vrtter Abhijatasyeva Maner Grahitr Grahana Grahyeshu Tatstha Tadanjanata Samapattih

In het geval van iemand wiens Cittavrtti's bijna uitgeroeid zijn, wordt samensmelting of algeheel in elkaar opgaan van kenner, het kennen (weten) en het gekende tot stand gebracht zoals gebeurt met een doorschijnende edelsteen (liggend op een gekleurd oppervlak).

Hoe bereik je dat meesterschap?

Door Yoga Citta Vrtti Nirodhah – de definitie van Yoga.

En in deze Sutra, hier vind je de Citta Vrtti's terug.

Dus, je hebt controle gekregen over de Vrtti's in jouw wezen tot aan hun oorsprong – de Samskara's, die in Citta waargenomen kunnen worden.

Je bent daardoor qua bewustzijn zo mooi harmonisch geworden dat kenner, het kennen en het gekende samensmelten.

En dat is eigenlijk communicatiebeheer.

Wanneer je met iets bezig bent, dan zie je dat object.

Dan ben jij de ziener, en er is ook zien wat betrokken is bij het proces.

Die drievoudigheid gaat langzamerhand verdwijnen als de Samskara's in jouw Citta verdwijnen.

En waarom?

Heel simpel.

Omdat de drievoudigheid afhankelijk is van Vrtti's, van gedachten.

Wanneer je geen Samskara's meer hebt, produceer je geen gedachten meer, en gebeurt de waarneming dus rechtstreeks.

Via resonantie.

Dus, je hebt niet een beeld, dat een Vritti is, en een zelfbeeld, van je eigen, en een stroming van energie van de een naar de andere (dat is kenner, het kennen en het gekende), maar je hebt gewoon in jouw wezen een paar Samskara's die resoneren met Samskara's van de andere. Tjak! En het is klaar!

Da's de versmelting.

En het is net zo makkelijk als ik weet niet wat.

Vele keren makkelijker dan het proces van denken zoals wij het volgen.

En dat betekent voor mij in de praktijk dat we hier veel meer aandacht aan moeten schenken dan aan het denken.

Dus, we moeten leren veel meer vanuit ons hart (men noemt dat dan vanuit ons hart) te werken.

Want dát is die resonantie.

Waar heb je nou zín in?

Wat trekt jou?

Doe datgene wat je leuk vindt.

Ik bedoel niet begeerte.

Ik bedoel gewoon datgene wat je raakt.

Wat ontroert jou in het leven?

Ik heb dus steeds hetzelfde: ik zie mensen om me heen (maar ik zie mezelf ook dikwijls) functioneren in een stramien van: nu hoor ik dit te doen.

En men verwacht nu dat ik dát ga doen, dus dan doe ik dát.

En telkens vergeet ik daarbij te luisteren naar het stemmetje in mij, van "En wat zou jij dan het leukste vinden?"

En dat kan dus heel eenvoudige dingen zijn.

In stad wandelen en naar winkels kijken bijvoorbeeld.

Laat je niet trekken door je begeerte.

Laat je niet meesleuren door je partner.

Maar voel een keer zélf wat jij interessant zou vinden.

Stel zélf eens de vraag.

En misschien is het antwoord meteen van dat je helemaal geen zín hebt om daar in de stad te lopen.

Nou, dan ga je toch weg? Meteen. Hup!

In de auto, en dan zit je achter het stuur: vraag maar: in welke richting? Scan, scan!

In welke richting wil je gaan?

Moet je eens proberen.

Dat is leuk.

Draaien op een rotonde bijvoorbeeld, en dan word je getrokken tot iets.

Wel, ga die richting op!

Het avontuur tegemoet.

Nee, Dharma!

Dat is je Dharma!

In die richting is er iets voor jou om te beleven.

Maar we dúrven het niet, in de praktijk.

Wat zullen mijn huisgenoten denken?

Dat ik gek ben.

Ik ga zonder maar een enkele plan of verantwoording dit of dat doen.
Je hoeft helemaal geen verantwoording af te leggen.
Wat is dit voor een gekke aangelegenheid?
Moet het allemaal zo verstandelijk zijn?

Ik moet altijd denken aan dat verhaal van James Redfield in zijn Celestijnse Belofte, die in het begin van het boek in zijn hutje was en die plotseling zo'n ingeving kreeg, en die het lef had erop in te gaan.

Die ingeving was: Ga nu. Neem het vliegtuig naar Zuid-Amerika.

Dat is zo perfect weet je wel?

Dáár gaat het om.

Doé dat.

Hij vertelt dat in het boek heel mooi: Hij maakt de gekste dingen mee. Hij ontmoet mensen.

Een avontuur van jewelste. Zó diep.

Hij laat zich systematisch leiden door dat gevoel in zijn hart.

Hij stelt zich zo weinig mogelijk vragen.

Hij is ook in de war, want hij begrijpt er helemaal níks van.

Maar gaandeweg ontdekt hij dat er een rode draad in zit.

Rode draad.

He wacht even! Een Sutra!

Sutra.

Dát is de betekenis van een Sutra.

Dus, boven het verstand uit is er toch ergens een logica waardoor je zigzagsgewijs, ogenschijnlijk van hot naar her, door het leven gaat.

Zeer chaotisch, maar zinvol.

Het is alleen iemand die Yoga Citta Vrtti Nirodhah kan doen die zoiets neerzet.

Voel je dat je weg moet?

Dan ga je weg.

Dat kan toch?

Misschien word je warm voor een boot.

Misschien word je warm voor kennis.

Misschien word je warm voor een boerderij/tractor.

Kies in functie daarvan.

Gaat je verstand daar niet mee akkoord?

OK, als je dat merkt, dan zet je alles opzij.

En je scant.

Je blijft om je heen gericht zijn naar de mogelijkheden.

Al was het alleen maar: in welke richting moet ik lopen?

Nú, op dit moment.

Maak een cirkel van 360 graden, en dan zul je in een bepaalde richting iets voelen.

En dan moet je proberen te bepalen op welke afstand.

Nou, dan schat je in: 10 km, 5km, 100 km ...

Het is zoals in de artillerie weet je wel?

En dan zal je hart reageren en zul je plotseling zeggen: "Bíngo. Dáár!"

En verder weet je niets.

Je weet niet eens wat er zal gebeuren, daar.
Je gaat er gewoon naar toe en dan zeg je: “Nou, het moet ongeveer dát zijn”.

Je kun je toch ook, terwijl je bezig bent met dingen die je “hoort” te doen, openstellen en kijken wat er op je afkomt?

Ja, dat is dus die alertheid.
Het is dus proberen op causaal niveau te blijven en ontvankelijk te zijn voor indrukken, dus voor die resonantie, met een bepaalde richting.
Dat is alertheid.

Het maakt eigenlijk niet uit waar je mee bezig bent.

Nee, het maakt totaal niet uit.
Misschien is een bepaald moment/een kritieke punt dat je een zak friet eet.
Dat dát de invulling is van jouw leven op dat moment.
Tja, dat is natuurlijk een fantástische invulling van je leven. (gelach)
Maar dan moet je wél tartare-saus erbij nemen!

Let op voor begeerte hè!

Ja, dat is het dansen.
Dus je blijft nérgens aan vastzitten.
En je kunt van het ene moment op het andere heel snel beslissen.
Dus, plotseling voel je je geroepen.
Je sjeest naar de stad, en je duikt Dynabyte (computerwinkel) binnen, recht naar het schap waar je moet zijn en je ziet wat je daar moet hebben en je rekent af aan de kassa.
Als het jou zínt.
Of níét (het is er niet: je racet terug naar de auto en 20 minuten later zit je weer achter je computer).
Helemaal waanzinnig voor een buitenstaander.
Maar dát is het.
Dáár gaat het om.
Ik kan je verzekeren dat dit leuk is.
Het is leuk.
Het geeft je een gevoel van vrijheid.
En je raakt de essentie van je eigen wezen.
En je voelt je léven.
Als je het ánders doet, met dénken, dan wórd je geleefd.
Dat is voor de slaven.

In het begin is het zo dat je tegen jezelf zegt: “Tja, maar ik ben absoluut gek!” En je gaat achteraf controleren.
Tenminste, dat heb ik zo gedaan.
Ik kon het niet laten om achteraf met mijn verstand erbij te komen en te vragen: “Waarom heb ik dat nu gedaan?” en “Is dat nu zo goed voor mij?”
En elke keer heb ik dus een Rationale/verstandelijke verantwoording kunnen vinden die perfect was.
Die ik niet had kunnen bedenken.

Je gaat razendsnel dwars door alles, met indrukken.
Dus, je scant gewoon.
Het is het verschil tussen analoge communicatie en digitale communicatie.
Analoge communicatie werkt met golfjes zoals je weet, en digitale communicatie werkt met kleine bits en bytes.
Dit is het verschil.
Er is niemand in de telecommunicatie die nog interesse heeft voor analoge communicatie.
Dat is goed voor de slaven.

Een Vrtti is een gedachte.
Dat is een bol, een werveling van energie.
Dat beperkt jou.
En daardoor ontstaat kenner, het gekende, en het kennen (relatie tussen de twee).
Maar hier werk je dus op de trilling van energie zelf, met de indrukken die erin zitten.
En je resoneert met een indruk hiér voor een indruk dáár.
En het is meteen klaar.
Je wordt dus niet beperkt.
Je kunt ook verschillende dingen tegelijk doen/meemaken/zien/opmerken.
Je reactievermogen is aanzienlijk groter.
Als een Formule 1-coureur niet op deze manier – Yoga Citta Vrtti Nirodhah - stuurt, dan zal hij nooit winnen.
De hindernis bij Formule 1-coureurs is denken.
Als je gaat denken, ben je verloren.
Want je auto gaat te snel.
Dezelfde geldt voor straaljagerpiloten.
Voor elk beroep waar je heel snel heel veel verantwoordelijkheid hebt, bijvoorbeeld directeur van een bedrijf.
Als hij gaat denken, dan is hij verloren.
De échte goede koopman/échte goede directeur, die doet dat intuïtief.
Da's een vakman.
En dat wordt niét geleerd op school.

Kun je zo een intuïtieve communicatie ook met een persoon hebben?

Het resoneert.
Je herkent in de andere dezelfde informatie.

Maar kan het ook met producten? Ik had het idee dat als je met Samskara's te maken hebt, dat het dan om een persoon gaat.

Nee, die zitten ook in objecten.
Dat object past bij mij.
Ik had een Citroën BX, en op een dag loop ik in een parking in Hoorn en ik zie een witte XM, die zo plat op de grond ligt – “Wat is me dít?!”
Ik heb helemaal geen speciale interesse voor die auto.
Mijn begeerte en mijn denken zitten op het niveau van Mercedes.
“Maar wat héb ik nu met die auto?!”
Nou ja, het is me later duidelijk geworden hoor!
Ik heb er eentje gekregen.
Ik kón er niet omheen.

Dat ging zó snel: tweedehands – speciale voorwaarden – meteen een proefrit – toevallig waren vrouw en kinderen ook mee – alles was in orde.

Als ik achteraf bedenk: het was ongeveer de best mogelijke auto voor mij, om mij dingen te leren.

Bijvoorbeeld de ruimte van binnen; economisch verbruik; niet de garagerekening, maar goed, da's iets anders...

Een aantal dingen vallen pas jaren later precies op hun plaats.

Nu heb ik begrepen waarom dat voor mij de beste auto was.

Dat is een signaal geweest in die parking van de supermarkt in Hoorn.

En was ik slim geweest, dan was ik metéén, op dat moment, naar zo een auto gaan zoeken.

Dan had ik niét gewacht.

Dus, het is niet dat het gebeurt, want het gebeurt bij iedereen, maar het probleem is dat we niet de prioriteit geven aan zo iets.

We begrijpen de boodschap niet.

En het is het belangrijkste in ons leven.

Dit raakt ons.

Daar móét je iets mee.

En daarom heet het Dharma – plicht.

Simon vertelt dat hij al een aantal weken bezig is om, na er goed over nagedacht te hebben, een nieuwe auto te kopen

Heb je iets gevoeld daar? (hart)

Op het moment dat'ie belde/dat'ie dat zei?

Niet?

Dan is het niet jouw auto.

Maar dat heb ik nog nooit gevoeld

Tja, daarvoor betaal je me: om dingen te horen die je nooit gehoord hebt.

Wat is de zin van mijn bestaan anders?

Als ik dingen zou vertellen die je al lang doet?

Maar nu is het de vraag: "Is dit nu wel zo, wat ik vertel? Is het inderdaad zo interessant voor mij om dat op die manier te doen?"

Ik leg je uit hoe je dat moet doen: je moet scannen.

Je wilt een auto.

Nou, scan!

Hoé kun je dan scannen?

Nou, ga op internet en klik op alle mogelijke soorten automerken, en voél.

Begin met nationaliteiten van auto's.

Dáár moet je al een klik hebben.

Als je nationaliteit hebt, dan heb je al een grote selectie.

Dan ga je op de verschillende merken van een nationaliteit klikken.

Dan weet je het heel snel.

Het kan ook een lichte klik zijn.

Dat het voor jou niet zo belangrijk is – dan is het een lichte klik.

Maar als het een zware Samskara is in jou, dan zal de klik groot zijn.

En als je zou besluiten om die klik te negeren?

Oh, dan ben je een dief.
Dan ben je oneerlijk.

Dan ga je verder weg van je Dharma?

Ja, dan krijg je een zinloos leven.

Zoals iemand die een arts wordt alleen maar omdat zijn vader dat wil?

Die is dwaas.

Totaal dwaas.

Die kan dus vanaf dat moment niet meer de lijn volgen die hem in staat zal stellen om te ontwikkelen.

Jouw ontwikkeling is namelijk rechtstreeks verbonden aan jouw Karma.

Je bent dus hier op deze aarde gekomen om gehoor te geven aan jouw Karma, en om daarmee te leren omgaan.

En uiteindelijk zelfs dat te verbranden.

En als ik blijf twijfelen?

Dat is het denken.

Daar moet je voor opletten.

Dan ga je twijfelen.

Bij dit soort zaken is het heel simpel: niet denken, niet twijfelen, meteen een klik, hup, actie, die kant op.

Er zijn geen alternatieven.

Je moet niet proberen te evalueren.

Je gaat gewoon.

En achteraf, als het gebeurt is, als je het gedaan hebt, dan ben je vrij om te evalueren, maar je moet éérst gaan.

Dus je moet geen recensies van producten lezen?

Dat is killing.

Het is wel waar wat erin staat.

Het is allemaal prima, en mensen geven ontzettend leuke informatie, maar dat voegt dus niks toe aan jouw situatie.

En jij ziet dwars door al die dingen heen.

Heb je allemaal niet nodig.

Er is iets wat precies bij jou past.

Dáár moet je naar toe.

Het is níét een Consumentenbond die precies kan bepalen wat bij jou past.

Jij hebt een cocktail aan kenmerken die precies passen bij bepaalde dingen.

Probeer het zoals ik het vertel.

Het werkt.

Je zult merken dat je snel, heel snél, tot beslissingen komt.

Niét te geloven!

Het zal zelfs zó snel gaan dat je er báng voor zal zijn.
Van: heb ik wel de goede beslissing genomen?
Achteraf zul je het weten.
Niet vooraf denken, achteraf denken.
Ik heb zó gewerkt in het bedrijfsleven: ik wist al wat ik met mijn producten zou doen/welke ik zou lanceren/ hoe dat de mensen zouden reageren.
Ik wist alles al op voorhand.
Ik had alles gescand dus, en op basis van die kennis maakte ik een Rationale/een gedachteverklaring en dat was een compleet marketingplan.
En dat zag er gelíkt uit.
Alleen was er altijd één zaak die mijn baas niet leuk vond: ik had nooit alternatieven.
Het was dát en níks anders, klaar.
“Ja, maar”, zegt’ie “ik wil ook een keer wat anders.” En “Waarom ben je niet die kant opgegaan?” en “Zou dát niet beter zijn?”
Ik zei “Nee, dít is het, of het is niks”.
Nou, dít is dus intuïtief werken.
Intuïtief management.

Is dat ook de manier om sollicitatiebrieven te hanteren?

Ja.
Als je naar een naam kijkt, zul je het al weten.
Elke uiting van een persoon draagt de karmische lading van die persoon.

En als je nog niet zo ver bent, wat doe je dan?

Bidden.
(gelach)
Nee, oefenen.
Oefenen om het te krijgen.
Want zolang dat je dit níet hebt, ben je in gevaar.
Dus, je zit in de mist
Gevangen in gedachten.

Hoe weet ik zeker dat het een klik is en geen begeerte?

Dat kan ook gebeuren.
Dat je de begeerte verward hebt met een klik.
Maar de begeerte is hiér (buik) en de klik is dáár (borst).
Zó een afstand van elkaar.
Als je te snel bent/als je niet goed oplet, dan kan het gebeuren.
Dan betaal je de factuur.
En je probeert volgende keer níet meer die fout te begaan – da’s alles.

En als ik in de problemen kom door die klik?

Dat kan ook.
Dat je een klik krijgt die jou in de problemen brengt.
Het zijn soms helemaal niet van die leuke dingen.
Maar achteraf bekeken goéd voor jou.

Waardoor je een beter mens wordt.
Dat is allemaal Dharma/het pad van Dharma.

En als er een bepaalde band is?

Ja, ja.
Ik heb dat met jón Lennart!
En jij hebt mij maar te verdragen hier.
En we noemen dat ook vriendschap.
Dat heeft dus een bepaalde sympathie.
Dat er op deze manier/basis kan geleefd worden – dat is fantástisch mooi.
En echte Yoga.
En dan, inderdaad, is het niet meer belangrijk dat je weet of er een object daar is.
Alles versmelt met elkaar.
De waarneming wordt zo simpel.
Éénduidig.
En je gebruikt helemaal geen onderwerp, geen lijdend voorwerp, geen werkwoord meer.
Je accepteert de situatie zoals hij is.
En dat is die diamant op een doorschijnende achtergrond.
Dus de achtergrond komt eruit.
De diamant laat alles door.

Jouw leven is plotseling bevrijd.
Je leeft zo mákkelijk.

Oéfen.
Ga aan de gang met meditatie en contemplatie.
Dan krijg je het vanzélf.
Maar herinner je je dan op een bepaald moment dat op deze manier functioneren het belangrijkste is.

De edelsteen – mooi beeld toch?
Als je dat hier op de vloerbedekking zet, en je ziet hem bijna niet meer – je ziet gewoon de kleur van de vloerbedekking er doorheen komen – wat betekent het?
Nou, ófwel dat de edelsteen niet veel waard is (een stuk glas of zo), ófwel dat het juist onvoorstelbaar loupe zuiver is.
Er zijn verschillende graden in: geel diamant, wit diamant, blauw-wit diamant, enz.
Wanneer je met Yoga bezig bent, worden alle oneffenheden/alle Samskara's in jou uitgeroeid.
Alle indrukken.
En wordt het steeds stiller in jou.
Die stilte kenmerkt zich door de verandering van waarneming die gaat optreden.
Een gewone mens neemt waar door middel van beelden en gedachten.
Die vertaalt dat via die methode.
Maar de Yogi die heeft dat op een gegeven moment niet meer nodig – die beelden en die gedachten.
Die werkt rechtstreeks op indrukken.
Dit is dus intuïtief functioneren/causaal functioneren.

Dat is dus wat je voélt?

Dat is wat je voelt.
Dat is de hartaanpak.
In het begin is het met het verstand dat je aanpakt, en dan probeer je langzamerhand over te gaan naar de aanpak van het hart.
En bij de aanpak van het hart, is er geen kenner, gekende of het kennen meer.
Dan is alles metéén dáár.
Dan versmelt alles met elkaar.
En je kunt heel moeilijk uitleggen waaróm je dingen begrijpt zoals je ze begrijpt, maar het is wél zo.
En het is veel accurater dan gewone denkwijze/manier van denken/functioneren zoals gewone mensen functioneren.
Maar het gebeurt alleen wanneer jouw Citta Vrtti's bijna uitgeroeid zijn.
Je moet dus eigenlijk heel veel werken vooraleer je daar komt.
Al die Vrtti's, en al die Samskara's die de oorzaken zijn van al die Vrtti's, moeten langzaam verdwijnen.

Wat zijn die Citta Vrtti's eigenlijk?

De Vrtti's in Citta.
Yogas Citta-Vrtti-Nirodhah.
Yoga is het onder controle brengen van de Vrtti's tot op het niveau van Citta.
Eigenlijk zijn er in Citta geen échte Vrtti's, maar ze ontstáán daar.
Als bewegingen in Samskara's.

En een voorgevoel?

Dat is al niet goed.
Nou, "niet goed" is een groot woord.
Maar we proberen het belang daarvan te verminderen.
Dat je steeds minder aandacht houdt voor dat soort zaken.
En steeds meer probeert te verschuiven naar het gevoel dat je hebt, nú.
En dat gevoel nú, dat is eigenlijk een waarneming van de eeuwigheid.
Het behelst óók jouw treinreizen en alle ervaringen.
En het behelst ook jouw weg terug, of hetgeen dat je morgen of overmorgen zult meemaken.
En wat je nú al voelt wat er zal gebeuren.
Dát is het.
Maar om dat te kunnen, leren we dus concentratie, meditatie en contemplatie.
En de hele rits van 5 stappen vooraf.
En die zijn lástig, en die zijn vervéland, en je valt in slaap, en je kunt niet meer tellen, en je báált ervan, en je hebt er schíjt aan ...
En tóch is het goed.
En tóch ga je, alsjeblieft!, verder.
Ík heb het gedaan, en ik doe het nóg (ik ben alleen ietsje verder op de weg) en ik zeg jou: het is de moeite dubbel en dik, dwars, wáárd om vol te houden.
Op een gegeven moment zul je over een breekpunt heen komen, waar het lastige/moeilijke steeds meer over zal gaan in genot.
Dan heb je gewonnen.
Dan zal het genot alleen maar groter en groter worden naarmate je verder blijft oefenen.

Krijg je dan ook steeds meer rust in het leven?

Steeds meer rust in het leven.
Ik zeg niet dat je meteen alles oplost.
Dat is niet waar.

Mijn omgeving begrijpt mij niet meer!

Dat maakt ook deel uit van de reis.
Hoe ga je dat nu integreren in jouw omgeving?
Het is beter dít te proberen integreren in jouw omgeving, dan een zatlap die zijn omgeving probeert te overtuigen dat ze hem met rust moeten laten bij zijn drankzucht.
Dat is toch zo?
Er zijn mensen die alle soorten neigingen en hobby's hebben.
Nou, dít kan toch óók?
Ik bedoel, toevallig is het ook nog gezond op de koop toe.
En bevorderlijk voor de omgeving en voor jou, enz.

Wendy heeft het over geluid/muziek/lawaai die men overal tegenkomt, terwijl men eigenlijk alleen maar stilte wilt

Er is een alternatief.
Bij tijd en wijlen kom je bij dat alternatief, en steeds vergelijk je: wat is er méér waard?
En daaruit put je dus kracht.
En dat is jouw ervaring.
Dat is het beste bewijs.
Hetgeen anderen vertellen, is nooit zo krachtig als je eigen ervaring.

42. Tatra Sabdartha Jnana Vikalpaih Samkirna Savitarka

Savitarka Samadhi is die staat van Samadhi waarin (a) kennis, die alleen maar op woorden is gebaseerd; (b) waarachtige kennis en (c) gewone kennis, gebaseerd op beredenering, doorengemengd aanwezig zijn en het bewuste denken (de aandacht) zich daar afwisselend op richt.

Geeft ons de inwijding in de eerste soort Samadhi: Savitarka Samadhi.

Sa = met.

Vitarka = beredenering.

Samadhi = toestand van hoger bewustzijn.

Je krijgt hier een definitie.

Sabda, Artha, Jnana.

Dat zijn de 3 sleutelwoorden.

Sabda = kennis die alleen maar op woorden is gebaseerd.

Jnana = gewone kennis.

Artha = waarachtige kennis, of de essentie.

Heb ik je niet verteld over Artha Matra in de Wetenschap van de Ziel?

Nou, het is die Artha.

Dat is wat we hier noemen de gevoelswaarde of de stemming.

Het woordje "Artha" is het belangrijkste woord in deze Sutra.

Dat is de essentie.
De gevoélswaarde.
In jouw waarneming van de wereld, bijvoorbeeld in jouw waarneming van wat ik jou nu probeer te vertellen, merk je die drie onderdelen.
Voél je mijn intentie?
Lennart sprak daarnet: ik ga gewoon met intentie aan de gang bij contemplatie.
Dát is Artha.
Voél je dat ik je iets duidelijk probeer te maken?
Artha.
Hóór je me?
Hóór je de klanken die ik uit?
Dat is Sabda.
En vólj je de redenering die ik je probeer te laten volgen?
Dat is Jnana.
Nou, als je deze 3 doorengemengd bij elkaar hebt, en je observeert die 3 vanuit een hoog punt, zo van: “Hé, kijk, ik merk op dat deze 3 er zijn!”, dan is dat Savitarka Samadhi.

Nou, is het zo moeilijk?
Helemaal niet.
Maar onze vriend Taimni maakt er een potje van.
Maar dat geeft ook aan dat onze vriend Taimni niet begrepen heeft waar het om gaat.
En hier kom je het probleem dus tegen: dat heel veel mensen práten over dit soort zaken. – er zijn tálloze auteurs die over Samadhi kletsen – maar geen één van die gasten heeft het in de stof gezet/heeft het neergezet.
Want eigenlijk is Samadhi heel eenvoudig.

En als je maar één of twee van de drie hebt, is het dan nog steeds Savitarka Samadhi?

Nee, het is alleen Savitarka Samadhi als die 3 aanwezig zijn.
En ze elkaar afwisselen.
En wanneer je (nog) niet in staat bent om ze te distilleren.
Maar hier komt het spel nu om de hoek kijken.
Daarom zei ik jou: de belangrijkste van de 3 is Artha.
Dus, als ik zo praat/zo lang praat tegen jou, zul je gaandeweg steeds minder belang stellen in de klanken die ik uit, en de redeneringen steeds meer opzijzetten, en steeds meer tot een soort droomtoestand overgaan: je laat je gewoon meedrijven op het gevoel dat ik probeer over te brengen. En dan gaan we over naar een les in stilte.
Dat is Artha.
Dus, Savitarka Samadhi is in dezer een voorbereiding.
Je pakt het zoals het is.
Het is allemaal door elkaar gemengd en jouw bewustzijn let een beetje op alles en je kijkt naar die drie.
En je hebt steeds meer interesse – het staat al in de volgende Sutra – in Artha.
En je hebt zoveel lessen nodig/zoveel bladzijden nodig om dit allemaal uit te leggen!
Trouwens, het plaatje op pagina 113 is wel leuk.

43. Smrti Parisuddhau Svarupa Sunyevarthamatra Nirbhasa Nirvitarka

Als het geheugen helderder wordt, als het denken zijn essentiële aard (de subjectiviteit) als het ware verliest, en alleen de waarachtige kennis omtrent het object straalt (door het denkapparaat heen) bereikt men Nirvitarka Samadhi.

Dan laat je het distillatieproces zijn gang gaan.
En je probeert vooral Artha in de gaten te houden.
En dit is dus mijn mantra/boodschap/opdracht geworden, om dat in de wereld te brengen, dat we dankzij het letten op Artha de verbinding zullen maken met Matra.
Dat we door alle problemen van de dualiteit heen zullen komen door Artha Matra.

We kennen dat toch allemaal?
We noemen dat gewoon: “Get to the point! Waar wil je naar toe? Vertel het eens in het kort!
Draai niet zo rond de pot!”
Dát is dit.
Meer is het niet.
Dus, je bent bezig; je bent begonnen met de 3; je let steeds meer op Artha; en dan kom je in de 43ste Sutra.
Dat is niet meer Savitarka Samadhi, maar Nirvitarka Samadhi.
Wat is dat “Nir”?
Dat is dat je alles om je heen op een gegeven moment vergeet.
Nir = zonder.
Omdat je zo opgaat in het schouwen van die Artha.
Er zijn natuurlijk nog wat Sabda en Jnana eromheen, maar je vergeet de hele omgeving omdat je er zo mee bezig bent.

Een voorbeeld?

Je bent bezig met je hobby: je sluit je op in je atelier/zolder. In het begin zijn al de verschillende dingen daar, maar gaandeweg ga je steeds meer op in datgene wat jou op dat moment interesseert, en andere zaken worden vergeten.
En dat is zó lekker joh!
De tijd stopt.
Ja natúúrlijk, want je bent in de oneindigheid gekomen.
Samadhi is jouw inwijding in de oneindigheid.
Je bent op causaal vlak gekomen.
En ergens, heel flauw, merk je nog geluiden, maar ze lijken wel heel ver.
En redeneringen en zo, maar die interesseren jou niet meer.
Logica en zo, dat interesseer je niet meer.
Het is alleen het gevoel.
Dat is Nirvitarka Samadhi.
Letterlijk staat er: “Als het geheugen helderder wordt, als het denken zijn essentiële aard als het ware verliest, en alleen de waarachtige kennis omtrent het object straalt bereikt men Nirvitarka Samadhi.”
Ik heb een probleem met de woorden “essentiële aard”.
Dus, dat streep je maar door.
Je kunt “gewone/eigen aard” in de plaats zetten.
Want ik gebruik het woordje “essentie” voor Artha.
En als je dat hier gebruikt, krijg je verwarring.
Dus, het gewone denken raakt op de achtergrond, en de waarachtige kennis – Artha – komt steeds meer op de voorgrond.

Als ik bijvoorbeeld naar jou zit te luisteren in de les, en ik ga er helemaal in op, ben ik dan al in Samadhi?

Ja natuurlijk!

Dat is allemaal Samadhi.

Als je je lief ontmoet en je gaat staren, dan ben je in Samadhi.

Mijn zoon Theseus was een jaar oud toen hij voor het eerst een boom zag. De bewondering straalde uit hem.

Dat was, denk ik, zijn eerste Samadhi.

Nou, waarschijnlijk niet.

Vóór die tijd, als baby, kom je al in Samadhi op de wereld.

Dat zijn geen dingen die onbekend zijn.

Het roept gewoon een herinnering op.

Dat is de droom/de stemming waarin je vertoeft in je jeugd.

Waar je veelal een heerlijke herinnering aan hebt.

Maar dat raak je als gewoon mens kwijt.

Want onze maatschappij kent dat niet/gebruikt dat niet/kent de kracht niet, enz.

En alles wat niet bekend is, is onbemind/wordt kapot gemaakt.

Dan word je zogenaamd normaal.

En dan ben je dood.

Want iemand die geen Samadhi meer beleeft/beoefent, die kan net zo goed al meteen in het kerkhof gaan liggen.

Voor mij lééft hij al niet meer.

Wat we op straat meemaken, dat zijn gewoon levende lijken.

Die hebben geen gevoel meer.

Het is wég.

Ze hebben geen hart meer.

Een hoop gedachten, en ze denken vanuit hun gedachten dat ze leven.

Ze geniéten gewoon helemaal niet meer!

Ik zie ze in het café - zelfs bij het nuttigen van de heerlijkste drankjes, geniéten ze er niet eens van!

Nee, ze raken stomdronken!

Ik heb zin om naar een café te gaan en een trappiste – een Leffe – te bestellen.

Ik ga even zitten.

Weet je wat?

Tantra! Tantra. Yoga is onderdeel van Tantra.

We gaan even met een glas Leffe Artha zoeken!

Schoolreisje.

Test.

Jij eerst? Nee, ik eerst.

(Ajita doet net alsof hij begint te drinken/proeven)

Nou, ik proef het niet zo goed...

Waar zit die Artha?

(Hij proeft nog eens)

O ja, wacht even,

Sabda is hier uiteraard vervangen door smaak (de klank is de smaak geworden).

Dus je onderscheidt smaak, maar je onderscheidt ook de essentie van de drank, en je probeert de kleur/geur/glas/alles wat erbij hoort/logica/en de smaak óók, opzij te zetten, maar wat zit er nu precies in dat ik lekker vind/mij raakt?

Dan maak je van het drinken een contemplatieve daad.

En dan begin je te léven.

En doe je dit in alles/met alles, dan is een gód geboren.

Want je brengt het paradijs in de stof.

Je brengt de hemel op aarde.

Dus, je zorgt voor een goddelijke instroming.

Volg je?

Want als je die Artha erin zet, dan kan de ziel er terug ingepoot worden.

En onze wereld is momenteel helemaal zijn ziel kwijt.

Wij zijn onze ziel kwijt.

Maar hoe breng je die ziel terug?

Door Artha!

Door de essentie terug te vinden van alles.

Bijvoorbeeld, ik ben gek op auto's.

OK, ik ga om met die voorliefde op deze manier:

Dan zeg ik: "Wacht even, waar gáát het eigenlijk om bij een auto? Wat is de essentie van de auto. Even heel nuchter."

Ja?

En dan zie ik dat al die beelden/vooroordelen/indrukken die ik meegekregen heb, teruggebracht wordt tot een hele simpele aangelegenheid: het is een vervoermiddel.

Gewoon een vervoermiddel.

En als hij deugdelijk in elkaar steekt, nou, dan is het toch prima?

Meer heb je niet nodig.

Voel je het nuttige hiervan?

Dus het is van toepassing op alle zintuigen?

Ja.

Sabda staat hier voor het gehoor, maar dat dekt ook de andere 4 zintuigen.

Dan merk je: "Oh, mijn waarneming is inderdaad in een vrij warrige situatie, waarin ik die 3 soorten - de 3 werelden eigenlijk, want Sabda staat voor de grove wereld, Jnana staat voor de subtiele wereld en Artha staat voor de causale wereld – gemengd zie.

Dus ik heb een waarneming van die 3 werelden die echt chaotisch is (alles dwarrelt door elkaar), en mijn probleem in het leven is eigenlijk dat ik daar geen structuur in kan zien.

En ook geen keuze kan maken van wat is er nu belangrijk en wat niet?

En mensen maken steevast verkeerde keuzes.

Terwijl het voor de hand ligt dat je eigenlijk de causale factor moet nemen.

Altijd de causale factor.

Dus, Artha.

In álles.

En níet de voorkeur geven aan het subtiele of het grove!

Iemand scheldt je uit.

Dan ben je boos.

En dan ga je naar huis en dan zeg je: “Die wil ik niet meer zien”.

Nou, dan heb je alleen de zaak besloten op grond van subtiele waarneming en grove waarneming.

Maar heb je weleens de vraag gesteld of die persoon die jou uitgescholden heeft niet toevallig in die scheldpartij een Artha had van liefde voor jou?

Kán dat niet, denk je?

Dat kan zéker.

Nou, dan ga je op een heel andere manier kijken naar die scheldpartij.

Dan zul je de persoon die jou uitscheld, bedanken voor de scheldpartij.

“Oh, je hebt me even terug bij mijn positieven gebracht. Ik had het verdiend. Dank je.”

En je gaat verder.

Dus het was de bedoeling van de persoon om jou te helpen?

Precies.

Maar dat merk je alleen maar als je Artha in de gaten hebt.

En als je dat niet merkt?

Dan heb je dus een behoorlijk probleem in je leven gebracht.

Wat niet nodig was.

En wat te wijten is aan jouw verkeerde waarneming.

Oppervlakkige waarneming.

En dat is de les van de Vitarka Samadhi.

Leer nou in gódsnaam de essentie te onderscheiden in hetgeen gebeurt om je heen.

En voorál dáár rekening mee te houden.

Dáár kun je dus je leven op baseren.

Dan, vanuit die essentie, kun je spelen

En dat is dan de vraag van Simon: “Hoe kan ik in godsnaam spelen?”

Nou, als je het in de gaten hebt dat’ie van je houdt, en hij schelt je uit, dan geef je hem net zo een grote bek terug.

Dan zeg je: “Ja, ik houd ook van jou”.

Dat kan.

Daar raak je dus op ingespeeld, met elkaar.

Dat voél je.

Dwárs door alles heen voelen waar het écht om gaat.

Wie neemt dat dan wáár? In jou?

Je ziel?

Nee, nee, nog niet, Lennart, je gaat te snel.

Buddhi.

Eigenlijk is Vitarka Samadhi jouw eerste training in het gebruik van Buddhi.

Maar is dat iets dat iedereen heeft?

Iedereen.

Hoe slecht je ook bent?

Hoe slécht je ook bent.

Ik zou bijzonder graag in Arlon willen zijn.

En dit verhaal vertellen aan Marc Dutroux.

Want zijn probleem is precies dít.

En omdat niémand in staat is om hiermee om te gaan, wordt het een grote chaos.

Dat hele proces.

Manipulatie tot en met.

Maar als je dít hanteert, is er geen manipulatie meer mogelijk.

Waar gaat het hier om?

Dít.

Wat jít nou allemaal uit je koker haalt aan verzinsels, dat kun je gewoon achterwege laten, want ik voél dat het hier om gaat.

Dít is het.

Dan raak je de zaak.

Dan ben je er.

Dan maak je alles schoon.

Dan verplicht je gewoon de tegenovergestelde partij.

Maar dat is de oefening hè?

Daarom zou een rechter getraind moeten zijn in dit soort zaken.

Want als je met Buddhi werkt, is er geen discussie meer mogelijk.

Het ís het, of het is het niét.

Er is herkenning, of niet.

Maar die herkenning treedt op bij de dader, bij het slachtoffer, bij de juryleden, bij de rechter, of niet.

En dan weet je meteen waar het om gaat.

Ik probeer je met dit soort voorbeelden aan te geven dat het helemaal niet moeilijk is.

Dat we dat kennen, dat we weten waar het om gaat, maar dat het een nieuwe ingang is in het leven.

En dat je daarvoor kunt kiezen.

Als je dit doet, zul je merken dat je in de praktijk steeds meer tot Savitarka/Nirvitarka Samadhi zult overgaan.

Al heb je geen kussentje/mooi ruimte met stilte enz.

En dat is óók Yoga.

De training daarvoor kun je ook op een kussentje doen.

Dan zeg je: “Kijk ik heb hier een probleem/project. Hoe kom ik hieruit? Wat voor oplossing kan ik aanbrengen?”

Je bekijkt alle elementen; je gaat in stilte; vanuit Buddhi laat je het langskomen – een soort brainstorming – en dan plotseling zeg je: “Oh ja, hier herken ik wat ... oh ja, daar gaat het om ... tjak!”

Misschien duurt het een dag, een week, een jaar, of 10 jaar - want zo lang kan die oefening duren - maar op gegeven moment zul je tóch bij Artha komen.

Nou, mensen noemen dat dan piekeren.

Maar in meditatie moet je toch alles stilleggen?

Als je alles kunt stilleggen dan gaat het veel effectiever.
Gewone mensen zijn aan het piekeren.
En verkwisten enorm veel energie.
Maar wij gaan in meditatie.
En vanuit de meditatie proberen we te voelen.
Een soort distilleren/distillatieproces.

Op zoek naar Artha.
Nou, dit is een inwijding.
Snappen jullie dat?
Ik heb jullie de weg gewezen naar een nieuwe wereld.
En je hebt gevoeld wat die nieuwe wereld zou kunnen zijn.
Dan ben je ingewijd.

Jullie hebben toevallig het stukje gelezen in het boek?
Over de techniek van Samadhi volgens Taimni?
Heel leuk.
Het is aardig bedacht, maar de problemen zitten juist daarin – dat hij Samadhi heel erg mentaal benadert.
Een spelletje van actie/reactie (uitleg in het boek – je kunt het gewoon lezen, het is wel grappig) brengt bepaalde effecten teweeg, maar tegelijkertijd bindt het jou vast in het denken.
Terwijl Samadhi juist bedoeld is om boven het denken uit te komen.
Dus, voor mij, praktisch gezien, moet je een andere weg volgen.
Want de weg die hij aangeeft zal jou niét tot Samadhi brengen.

Maar hoe moet je het dan wél doen?
De létterlijke tekst, de Sutra zélf, is interessant.
En de tekening op pagina 113.
Daar heb je Sabda, Artha en Jnana.
Daar heb ik het al over gehad.
Toen heb ik geprobeerd duidelijk te maken dat de kern van de oefening van Samadhi erin ligt dat je langzamerhand de gevoelswaarde leert te onderscheiden in hetgeen je waarneemt.
Dus, als je naar mijn stem luistert, kun je een bepaald gevoel doorkrijgen die ik jou probeer te geven.
Mijn begeestering en mijn begrip van de verschillende technieken zijn niet zozeer intellectueel dan wel een hartzaak.
Nou, als je dát voelt, dan heb je Artha.
En dáár gaat Samadhi over.
De stemming die ik breng.
Het intellectuele aspect is wel leuk – dat is Jnana – maar dat moet je proberen los te houden ervan.
En de woorden die ik uitspreek ook.
Dat is Sabda.

Het distillatieproces zal uiteindelijk leiden tot behoud van de kern, of Artha, de essentie.

En dat is de gevoelswaarde.
Dat is eigenlijk leren met je hart te communiceren.
De communicatie begint hier door de waarneming van hetgeen in het hart leeft bij de andere.
En in alle objecten.
Alle objecten stralen iets van hart uit.
Of kunnen jou hier (hart) raken.

Voorbeeld dat ik graag geef, is een BMW - een mooie auto (bepaalde modellen).
Bepaalde objecten die gemaakt zijn met liefde.
Die liefde proéf je eruit.
Het verzoek is nu: ga in Savitarka Samadhi door langzamerhand in de waarneming van de objecten om je heen dat hart te laten werken.
En vooral dáármee bezig te zijn, lós van de anderen.
En als je in staat bent om helemaal en enkel en alleen met de kern bezig te zijn, dan kom je in Nirvitarka Samadhi.

Ik heb je gevraagd om het woordje “essentiële” te doorstrepen en dat te vervangen door “gewone”, omdat mijn gebruik van het woordje “essentie” jou misschien verder in verwarring zou kunnen brengen.
Dus de essentie hier is de “waarachtige kennis”.
Maar het is geen kennis voor mij – dus het woordje “kennis” zou je kunnen weghalen.
En het woordje “waarachtige” ook.
Die 2 woorden moet je vervangen door “essentie”.
Essentie van het object.
Dáár gaat het om.
En de gewone aard van het denken – dat is gewoon dat dualisme: de schommelingen die er zijn, waar het intellectuele proces – Jnana – en het geluid/zintuiglijke waarneming, bij optreden.
Dat is het gewone denken.

Jullie hebben 2 weken de tijd gehad om op deze manier te functioneren.
Is dat gelukt?
Heb je daar iets mee kunnen doen?

Ja maar ik heb het gevoel dat ik daardoor juist mijn evenwicht kwijtraak. Om door te dringen tot de essentie van mensen/objecten brengt me juist uit evenwicht.

Ja, omdat het een andere manier van leven is.
En daarom wordt ook gezegd: dit is een inwijding.
Omdat je eigenlijk een levenswijze aangepaard wordt die te maken heeft met de causale wereld.
De wereld van de kruin Cakra.
Dus, wanneer ik je al deze dingen uitleg, probeer ik jou bóven het denken uit te laten stijgen, en kennis te laten maken met iets wat je wél al meegemaakt hebt, maar wat je niet als basis van functioneren in jou leven gebruikt hebt.
En dat laatste probeer ik je nu aan te smeren.
Dat je een hergeboorte maakt.
Opnieuw gaat leren functioneren met andere prioriteiten.
En dat je daarmee problemen hebt, is niet verwonderlijk.
Intégendeel!

Als je het makkelijk zou vinden, dan zou het me verbazen.
Het is een hergeboorte.
Je moet begeleidt worden/geholpen worden.

Als je met deze nieuwe manier van leven naar de buitenwereld toe stapt, moet je kijken wat je meemaakt zeg!

De mensen klappen gewoon helemaal dicht van jou!

Je komt naar iemand toe en zeg: "goh, ik hou wel van jou".

Dat hóórt helemaal niet gezegd te worden! Wat is dit!? Ben je beroerd/ziek of zo? Neem je me in de maling?

Nee, nee, het is gewoon zo, uit mijn hart ... ik zie jou graag ...

Mensen kunnen daar niet tegen.

Hoe moet je dan functioneren?

Hoe moet je dat oplossen?

Door stil te blijven?

Precies.

Meestal treed je dan de wereld in door te zwijgen.

Dus, je gaat vanaf nu steeds meer zwijgen.

En wachten tot er een opening mogelijk is/zich aandient, en dán pas jouw gevoel vrijgeven.

Je kunt anders zoveel geweld mee plegen!

Mensen overrompelen.

Daar zitten ze écht niet op te wachten.

Hoe moet je dan vooral functioneren? Als ik bijvoorbeeld kijk naar de afgelopen 2 weken ...

Op je gevoel.

Dus, je moet de stem van je hart éérst beluisteren en volgen.

En dán de stem van je hoofd.

Voorbeeld:

Je hebt een zaak/bedrijf.

Er komt iemand binnen.

Je kent hem niet/weet niet wat de situatie is, enz.

Maar je gevoel is goed.

Je springt er direct in/doet alles.

En achteraf denk je: Jeetje, ik heb nog niet eens een introductiegesprek gehad! Ik weet niet eens waar het om gaat, en ik ben hier al zover bezig!

Dan sla de schrik je om het hart!

Niet doen.

Je hart heeft gelijk.

En je verstand moet zijn manieren houden/stil blijven.

Deze stem is belangrijker.

En je verstand huppelt gewoon kilometers erachteraan.

In het bedrijfsleven heb ik altijd zo gewerkt.

Ik kreeg de zwaarste dingen te doen.

Helemaal geen probleem.

Omdat ik niet nadacht.

Ik voelde het.

Ik was dus het grootste deel van mijn tijd bezig, niet om de problemen op te lossen/de producten te lanceren die ik op de markt moest brengen – dat was zo gebeurd - ,maar om de rationalisatie te vinden waardoor het aannemelijk zou kunnen gemaakt worden voor mijn omgeving.

Ik had het al lang opgelost!

Nou, dat is dus de nieuwe manier van functioneren.

Het is lástig hoor!

Want je bent eigenlijk constánt kilometers verder dan wié dan ook in jouw omgeving!

Want je voélt alles.

Alles is duidelijk voor je.

Maar hoe zet je dat nu neer?

Hoe kun je erover praten?

Nou, eerst en vooral, door te zwijgen, zolang je niet de juiste redenering hebt gevonden die dat kan verantwoorden/uitleggen/duidelijk maken.

Je bent vreselijk irritant, want je straalt een zekerheid uit/je maakt statements!

Die zijn niet voor de poes hè?

Dat betekent dat je op korte termijn door de directie als bedreigend zal worden beschouwd.

Deze inwijding die je hier krijgt, is de garantie dat je, als je een werknemer bent, je baan kwijtspeelt.

Hoe pak je dat dan aan?

Tja, dat kún je niet oplossen.

Dat is, wederom, iets waar je rekening mee moet houden.

Logisch gevolg hiervan is dat je voor jezelf zal moeten erkennen dat je een meester bent.

Dat je niet meer als een slaaf kunt werken.

Je moet je eigen baas worden.

Een meester kan zich niet als een slaaf voordoen.

Als'ie dat doet, dan maakt'ie zichzelf kapot.

Dan verloochent hij zichzelf.

Heb ik geprobeerd in de praktijk.

Dat wérkt niet.

Teamwork met zo-iets is onmogelijk, want als je in een team gaat zitten en de anderen werken op een normale manier en jij werkt zó, zal er op gegeven moment – zéér snel – maar één zijn die werkt in het team.

En de anderen zullen aan jóu hangen, en wachten totdat jij de problemen oplost.

En zij zullen dan zeggen: “Het is goed”.

Misschien.

Misschién.

Je zult meer van je tijd moeten verdoen aan het uitleggen aan die groepsleden van waarom dit de oplossing is en niet iets anders, dan dat je bouwt aan een verbetering van de oplossing.

Geen team mogelijk hier.

Jij moet leiding geven.

Je bent een leider geworden.

Je moet mensen ónder jou krijgen, en die mensen inspireren/aanwijzingen geven voor groei.
Jouw aanpak proberen door te geven.
Dat is de enige manier.
En als de mogelijkheden daartoe niet aanwezig zijn, dan is het over.
Ófwel word je gepromoveerd ófwel moet je weg.

Voor mij is het altijd uitgedraaid op ontslag.
Bij ál mijn bazen ben ik ontslagen.
Nou, dat maakt ook deel uit van de inwijding in deze wereld.
Je moet goed kijken wat de situatie is.
En je moet zien dat de mensen die zogenaamd aan de top zijn, jou niet evenaren.
Het is geen kwestie van hoogmoed of zo.
Als je met dit soort dingen bezig bent, ben jij de baas geworden.
En die mensen zouden jouw bazen moeten zijn, maar in de praktijk is dat meestal niét zo.

Ik heb in enkele gevallen zulke mensen ontmoet.
Ik heb geprobeerd om erbij te komen/voor die gasten te mogen werken, en het is me nooit gelukt.
Één van de figuren die ik heb meegemaakt, is Cor Boonstra.
Die ken je waarschijnlijk van de publiciteit, fraude enz.
Dat was voor mij uitstraling/gevoel/snelheid/capaciteit/competentie – ik was op mijn knieën gegaan om met die vent te mogen samenwerken.
Ik heb alleen maar lapzwansen gekend, met grote ego's, die zich meteen bedreigd voelden.
En dus alles deden om mij kapot te maken.

Kijk, als je Artha proeft, en je hebt een probleem die je samen met je baas moet aanpakken en oplossen, dan heb je vergaderingen waarbij je dus heel duidelijk met je hoofd boven alle anderen gaan uitsteken.

Waarom?

Omdat je voélt waarom het gaat!

Je voélt waar de oplossing zit.

En dat zeg je dan ook tegen iedereen: “Het zit zo ... en volgens mij ... ”

En je probeert te rationaliseren en uiteindelijk heb je het gevonden.

Dan zit je baas te kijken naar jou, en zit iedereen te kijken naar jou, en iedereen zegt: “Je hebt gelijk!”

En je baas zegt óók (kán niet anders): “Ja, je hebt gelijk!”

Maar op het moment dat hij zegt: “Je hebt gelijk”, ben je eigenlijk al ontslagen.

Omdat jij zijn taak hebt overgenomen.

Je hebt de leiding overgenomen.

Een week later dringt dat allemaal door – mensen zijn vrij traag – en “Hé, verdorie, het is Barbier geweest die in de vergadering de zaak overgenomen heeft. En ik dan? Het is toch mijn pakkie an?”

En dan volgen allemaal soorten spelletjes.

Ze kunnen nooit rechtuit zeggen het is zo of zo/erkennen dat ze minder bekwaam zijn.

Nou dan hup!

Ontslagen.

Dat is mijn ervaring.

Hoe kun je toch, ondanks dit soort dingen, standhouden?

Een nieuwe manier van functioneren moet je.

En da's moeilijk.

Je wordt continue onder druk gezet om dingen uit te leggen, die je eigenlijk niet uit kunt leggen

Als je je eigen baas bent, wat ik dan uiteindelijk ben geworden, hoéft dat allemaal niet meer.
Ik had geen personeel meer.
Ik had alléén een adviesbureau opgezet.
Ik reisde heel Europa door, en ik maakte géld! Óngelooflijk!
En dat ging allemaal op gevoel.
En pas als ik terugreed naar huis vanaf een klant, drong het tot me door wat voor fantástische dingen ik had gezegd/gedaan.
En niet zelden was het zo dat ik trilde van de schrik: hoe hád ik het allemaal durven doen?
Helemaal in mijn eentje.

Met betrekking tot het bedrijfsleven snap ik het nog, maar met vrienden ...

Ah, die begrijpen er helemáál niks van!

Dan zeg je iets is zus of zo, en dan snappen ze niet waar je het over hebt, en dan moet je weer gaan uitleggen

Ja.

Dus, je moet heel zacht worden als je met andere mensen werkt.
Als je dit meemaakt, als je dus weet om te gaan met de kern van de zaken, moet je, omwille van de lieve vrede, enorm zacht en lief en vriendelijk worden met je omgeving.
Daarom ben ik al 20 jaar hier in de school, op een, meestal, lieve, vriendelijke, zachte manier bezig.
En af en toe komt het mijn oren/neusgaten uit, en ontplóf ik gewoon.
En waaróm ontplóf ik?
Omdat ik tegen een muur van onwetendheid stoot.

Hoe breng je dit nu in gódsnaam duidelijk over?
Hoe maak je dat wakker bij andere mensen?
Leer ze Sabija Samadhi.
Dat heet Sabija – dus de kern, het zaad, proeven in dingen/mensen.
En dáármee leren omgaan.
En niét het uiterlijk/de vorm.
Tja, de vorm en het uiterlijk komen erbij – leuk meegenomen – daarná.

Ja, zet meteen de vinger op de zwakke plek.
Je praat met iemand en je hebt meteen door wat zijn probleem is.
Maar dat breng je dan ter sprake.
Veel mensen willen dat gewoon helemaal niet.
Ze leven in een soort afgeschermd rollenpatroon.
Daar heb ik heel erg rekening mee leren houden.
Voorzichtig zijn.
Heel moeilijk.
Maar de belóning als je daarin slaagt, is gewoon beheersing van een complete persoonlijkheid.

Dus, je wordt met deze een persoonlijkheid.
Je baseert jouw eigen leven op dat gevoel dat je hebt, en het denken en het fysieke enz raken daaraan ondergeschikt.
Dat is het integreren van een complete persoonlijkheid.
Dat is Antahkarana die ontstaat, in volle glorie.
En op gegeven moment zal dat jou in staat stellen de verbinding te maken met het Goddelijke.
Als je zelfs dat zaad op kunt heffen.
En dat gevoel ook kunt relativeren.
Maar dat is dan een stap verder.

Je ziet Samadhi is niet zomaar een soort meditatie.
Niet een beetje zweven, een beetje vrijblijvend bezig zijn.
Het grijpt heel diep in je eigen leven.
Het verandert je.
Je herkent jezelf niet meer als je dit door hebt en toepast.
En als je gaat zitten en je neemt een onderwerp, dan zal je dat onderwerp niet meer oppervlakkig ervaren zoals je het voorheen deed – wat makkelijk is – maar zul je een soort gewoonte aankweken om er doorheen te kijken/inzicht te krijgen/gevoel te onderscheiden erin.

Intuïtie?

Dat is het ontluiken van de intuïtie.
Als gevolg.
De intuïtie, dat is dus in die causale wereld functioneren.
Maar daardoor plotseling ook al de indrukken waarnemen die aanwezig zijn op de causale trilling.
Dát is de intuïtie.
Maar vooraleer dat je dát doet, moet je doordringen tot die wereld.
En dat doe je dus door een object.

Ik heb het altijd over auto's.
Nou, OK, dat zal je me hopelijk niet kwalijk nemen.
Een auto is een schepping van de mens, en er zijn mooie auto's en er zijn lelijke auto's.
Heb je de laatste Ferrari gezien in de krant?
Nou, dat is geen Ferrari!
Die vorm!
Daar zal niemand naar omkijken.
Net alsof hij te veel uitgerekt is.
Prachtige auto technisch en zo, maar het doet me niks.
Maar als je de laatste Lamborghini of Maserati (wondermooie model – cabriolet) ziet!
Bepaalde auto's zijn net kunstwerken.
Dát bedoel ik.
Ik heb een keer een Lamborghini gezien langs de autoweg, met zijn deuren rechtop/omhoog.
Knálgeel was'ie.
Alle mannen stonden eromheen te kijken.
(gelach)
Dan voel je: die figuur die dát ontworpen heeft, die was hélemaal verliefd op die mechaniek, die lijnen.
Die heeft daar iets neergezet: pure kunst.

Nou, op die manier functioneren.
Dat je dat voélt.
Misschien heb je interesse voor iets anders, dat je graag schilderijen ziet of zo.
Iedereen heeft zo zijn eigen interesses.
Daar begin je mee.
Met jouw hobby, jouw interesse.
En daarin dus die gevoelswaarde gaan onderscheiden.
En als je dat als eerste gedaan hebt, kun je langzamerhand dezelfde aanpak voor alles gebruiken - voor huizen, voor mensen, voor boeken.
Voor álles.
Ik kijk graag naar tuinen, en naar bloemen.
Bepaalde bloemen, daar word ik helemaal wéék van.
Jullie toch ook?

Maar dan ben je eigenlijk de hele dag bezig met Samadhi?

Exact.
Dus, het is een nieuwe manier van leven die je moet proberen aan te nemen.
Het is niét af en toe eens een keer gek doen en nu ga ik in contemplatie.
Een doorbraak proberen te maken naar een nieuwe wereld.
Dit is een inwijding zeg ik jou.
Een nieuw leven.
Een nieuwe geboorte.

Net zoals je de eerste keer leerde fietsen.
Toen trad je in een nieuw leven.
Waarbij fietsen een heleboel veranderde, want je kon je plotseling verplaatsen op veel snellere wijze naar kilometers verdere bestemmingen.
Hier óók.
Dit stelt je in staat om zoveel mooie dingen te doen in het leven.
Als je dat op gegeven moment door hebt, kún je niet anders meer.
Dan zul je dat altijd gebruiken.

Heeft dat ook met die klikken te maken?

De klik is dus al de stem van het hart.
Eigenlijk Buddhi.
Maar die weerspiegelt zich hier (hart).
Dus in de praktijk zeg ik gewoon: je moet leren luisteren naar je hart.
En op een gegeven moment zal het echt heel duidelijk een stemmetje worden.
We noemen dat geweten.
Die zal jou vertellen: het is goed; het is niét goed.

In het begin is het niet makkelijk.
Je hebt iets en je benadert het met je verstand, want je bent gewend iets met je verstand te benaderen, prima, maar neem even de tijd om te luisteren naar wat je hart erover zegt.
En als je níks hoort, dan doe je niks.
Dan wácht je.
Dan schakel je het denken uit.

Dat is de functie van meditatie, om je dát te leren.

OK, het is stil ... wat zegt dan mijn hart over dit onderwerp/deze propositie/deze persoon/dit probleem?

En in de stilte die je gemaakt hebt, zal plotseling iets borrelen.

Plotseling heb je een gevoel/heb je zelfs een stemmetje.

Je geweten zegt: “Dit moet je niét doen”, of “je moet het zó aanpakken”.

Of je krijgt een droom.

Dikwijls spreekt het hart via dromen.

In de vroege ochtenduren.

Omdat je toch meestal vol sluiers zitten, en er niet doorheen te komen is, behalve wanneer je héél goed uitgerust bent.

‘s Ochtends vroeg, als je in harmonie bent en eigenlijk geen extra energie meer nodig hebt.

Klaar om wakker te worden, maar nog net niét wakker.

Dán komt het bij jou binnen.

Dan zeg je: “Oh, ik heb zo een opmerkelijke droom gehad!”

Poging van Citta om via symbolen, veelal, iets duidelijk te maken.

En dat is Sandhya Bhasa.

De taal van de dageraad.

Dus, je begint te begrijpen waar het over gaat, je krijgt vertaalslagen, oplossingen worden je aangeboden – ga maar aan het werk.

Léér luisteren.

Léér interpreteren.

En als je het goéd begrepen hebt, zul je wárm worden hier (hart).

Zeg het/formuleer het in jouw termen, en kijk of er een reactie is hier (hart).

Dan zul je zeggen: “Oh ja, dit voelt goed ... yes!”

Succes!

Dít is de bedoeling van Samadhi.

Zó te leren leven.

Vitarka Samadhi.

Dat is het begin.

Dat is leren de kern van alle dingen onderscheiden.

En later zullen we dat steeds uitbreiden.

Ik zal je proberen te vertellen (volgende week) over Vicara, Ananda en Asmita.

En hoe die de zaak steeds verder verfijnen.

Zódanig dat je een complete, open communicatie krijgt op causaal vlak.

Vandaag is het alleen maar op causaal vlak kómen.

Dus de kern – Artha – terugvinden in dingen, overal.

En niét accepteren met iets om te gaan op een oppervlakkige mentale of fysieke wijze.

Stop!

Doen we niet meer!

Dat is de les vandaag.

Éérst voelen: waar gáát het om?

Heb ik een gevoel daarover?

OK.

En dán proberen – een soort archeologie – dat gevoel vrij te maken van alle andere dingen.
En alléén met dat gevoel verder gaan.

Als ik het goed begrepen hebt, moet je de eerste twee (Jnana en Sabda) gewoon meteen weggoeien?

Als het kan, ja.

Maar in de praktijk gaat het niet so snel.

Dus, in het begin is het: herken de 3, zódanig dat je 2 van de 3 kunt uitschakelen en bij de 3de alleen kunt blijven.

Maar is het zo dat iedereen dat kan?

Dat weet ik zeker, ja.

Baby'tjes hebben het helemaal.

Daarom vind ik kleine kindjes zo leuk.

Als er eentje langskomt, dan haast ik me (naar hem toe).

Maar zodra ze 2/3 jaar worden, raken ze allemaal bezoedeld.

Dan leren ze praten.

Iedereen vindt het fantastisch.

“Mijn kind kan praten!”

Dan zeg ik: “Oh jee! Hij kan praten ... ”

Snap je?

Het wordt nog erger als hij begint te denken!

“Ah, mijn kind gaat naar school, en hij doet zijn best, en de juffrouw is tevreden over hem”.

Dan zeg ik: “Oh God ... ”

Ja?

(gelach)

Ik heb hem (Theseus) zo groot zien worden: toen hij 1 jaar was, was hij op zijn mooist. Nu ... tja nu pak je hem zoals hij is ... (grapje) ... 15 jaar later ... 15 jaar bezoedeling erop ... nou, eigenlijk moeten we nu proberen die 15 jaar een beetje weg te cijferen.

Hij heeft me een perfecte Vicara getoond/gedemonstreerd.

(Ajita vertelt weer het verhaal van de reactie van Theseus op die boom op de Prins Hendrikkade in Amsterdam)

De vreugde/verrukking die hij uitstraalde – dus de essentie van de waarneming van die boom – was zó magnifiek lichtgevend.

Voor mij is dat gewoon gegrift in mijn geheugen.

Nu vertel ik het hem, dan wéét hij niet eens meer waar ik het over heb!

Maar goed, het is voor iedereen hetzelfde: We hebben het gehad.

Als ik jou dit vertel, dan móét je ergens iets herkennen/herinneren.

En nu is het zaak om dat weer helemaal naar boven te halen.

En al die shit die je gekregen hebt in de loop van de tijd, weg te halen.

Of secundair te maken.

Weghalen kan niet, want we hebben het nodig.

We hebben rationalisatie nodig om te communiceren.

We hebben emoties nodig omdat iedereen emotioneel is.

We hebben klanken nodig.

We hebben al die zintuiglijke dingen nodig.
Maar nu, voor het eerst, ondergeschikt aan jouw gevoel.
En dát is de grote verandering.
Dat is de weg van het hart.
Dat is de weg van Dharma, zoals Buddha die ook heeft uitgelegd.
Dharma is je roeping.
Dus, als je dat gevoel hebt, zul je steeds meer op je gevoel werken, en dáár jouw roeping vinden.
Want je zult een beroep uitoefenen die gewoon hiér (hart) aanspreekt.
Nou, da's je roeping!
Je zult mensen ontmoeten die jou aanspreken, die iets doen daar.
Je zult vrienden krijgen die helemáál andere vrienden zijn dan die je daarvóór had.
Dát is het vervelende van deze zaak: je speelt eigenlijk al jouw vrienden kwijt, als je doet wat ik je nu zeg.
Dus, je speelt je baan kwijt, je speelt al jouw vrienden kwijt.
Moét je dit nu wel doén?
Tja ...
Nieuw leven.

Het moeilijke is de integratie hiervan.
Dáár schrikken veel mensen van.
En dan draaien ze bij en ze proberen water bij de wijn te doen.
En ze gaan zich helemaal corrumperen.
Ze beseffen niet dat dit het belangrijkste is, en ze gaan het verstand en de rede toch nog steeds als leidraad hanteren.
Nou, dan zijn ze verloren.

Het wordt makkelijker als je er eenmaal dóórheen bent.
Maar in de tussenfase zijn er een aantal/heleboel dingen die je moet aanpassen.
En dat is net hetzelfde als toen je heel klein was.
Je moest leren lopen/leren eten en je op een normale manier leren gedragen enz.
Dit doe je nú.
En dit zul je moéten doen.
Helemaal van voor af aan beginnen.

Nou, we hebben 1 Sutra gezien.
Da's niet veel.
Slechte groep.
Langzaam van begrip.
Járen mee bezig ...

Wat betreft Savitarka Samadhi, waarbij Jnana, Sabda en Artha aanwezig zijn, kan ik me daar moeilijk een beeld van vormen, bijvoorbeeld als ik een auto als object neem

Nou, je ziet de vorm.
De vorm is de grove/fysieke waarneming.
Dat wordt gedekt door het woordje Sabda.
Letterlijk betekent Sabda "geluid"
Geluid heb je – de ether – maar je hebt ook lucht, vuur, water en aarde
De waarneming van de grove elementen: dat is Sabda.

Maar die auto brengt een aantal gedachten met zich mee.
Bijvoorbeeld de gedachte: “Hé, dat is niet helemaal de kleur die ik leuk vind.
Dat is Jnana.

Maar die auto geeft jou een bepaald gevoel.
Bij een BMW zeg je: “Nou, dit is een echte pooierbak”.
Da’s toch een gevoel?

Zo kun je in elk object dat je waarneemt die 3 verschillende niveaus onderscheiden.
Een gevoel, dat straalt uit dat object.
De gedachten die eraan gekoppeld zijn.
En louter de gewone fysieke waarneming daarvan.
Is er méér in een object?
Nee.

Op welke criteria kies je een auto?
Criterium nummer 1/belangrijkste criterium?

Voor vervoer.
Dat is Jnana.

Kies je een auto voor vervoer?
Dat zéggén ze allemaal, maar dat doén ze niet.
Maar wat doen ze dan wél?
Hoé kiezen ze een auto?

Op het gevoel.
En dat is Artha.

Je ziet een mooi meisje voor je – hoe ga je haar beoordelen?
Vertel eens.
Nog nooit naar een meisje gekeken?

Artha

Wat?!
Ken je Pamela Anderson?

Het doet me niet zoveel – beetje te nep.

Ah! Jnana!
Dus, je beoordeelt de wereld helemaal vanuit Jnana.
Wat is dít nou?!

Ander voorbeeld:
Wat vind je leuk?
Boten, fietsen, computers?
Welke computer is voor jou de beste?

Na vele grapjes en een discussie met Lennart over computers, gaan we verder:

Nu beginnen we te komen waar we moeten zijn.

Nu komt er gevoel in jou.

Hier heb je écht zin in.

Dus, waar gebruik je deze Vitarka-theorie voor?

Om jou te leren vooral het gevoel in die dingen belangrijk te vinden.

En dáárop je keuzes te maken.

Het denken en de grove waarneming kunnen óók een rol spelen, maar je moet in staat zijn om die eruit te mikken, en te komen bij de essentie – Artha – het gevoel.

Dat geldt voor computers, dat geldt voor auto's, dat geldt voor vrouwen, dat geldt voor álles.

En dít is de oefening hier.

Kun je niet meteen naar Artha gaan? Ik heb het gevoel dat ik de eerste 2 helemaal niet nodig heb

Het is zoals Patanjali het uitlegt: die 3 zijn door elkaar gemengd aanwezig.

En je moet een inspanning leveren om erdoorheen te komen.

En tot de essentie te geraken.

En dat noemt men inzicht.

Bijvoorbeeld een meisje staat voor je. Je kijkt naar haar op de Patanjali-manier en je zegt: “Ik heb je door”.

Want je doorziet de mens.

Dus bij alles werk je met die 3 om bij Artha te komen?

Je kúnt niet anders, want ze zijn alle drie aanwezig.

Altijd.

Maar die twee anderen zijn gewoon wegwerpartikelen.

Artha, dát is belangrijk.

Waar gaat het écht om?

Een leerlinge kwam bij me en zei: “Ik heb ruzie gehad met mijn vent en ik heb hem eruit gegooid en ... ik ben net zo doodongelukkig als ik weet niet wat ... mijn kinderen hangen nog aan hem – ze zijn niet van hem, maar ze vinden hem zó een toffe peer ... maar ik wil niks meer met hem te maken hebben ... ”

Ik zei: “Dat zijn je gedachten. Ruziemaken, da's meestal astraal, vooral op het niveau van Jnana. De Vrtti's komen niet overeen. “

Ik zei: “Weet je wat je moet doen? Je moet gewoon terug naar die vent! Want dat is jouw vent! Want jij voelt iets voor hem, blijkbaar, want je bent ongelukkig zonder hem. Dus, je moet weer contact krijgen.”

In de liefde is alles toegestaan.

Een week later komt ze terug: “Ik heb gedaan wat je zei. Fantastisch! ... ”

Ze was door haar problemen heen.

Ze was vergeten om bij de kern te blijven.

Ze had de oppervlakkige secundaire dingen van het leven voorrang gegeven.

Net zoals die idioten destijds in het milieu waarin ik opgegroeid ben.
Die waren verliefd op elkaar/gingen om met elkaar, en toen kwam de vraag: “En welk diploma heb je?”
“Oh, je hebt maar zó’n diploma? Nee, da’s niets voor mij ...”
Of de andere figuren die een partner kiezen omdat hij een mooie sportauto heeft, zoals mijn zuster.
Dat is smeken om problemen.
Dus, de theorie van Vitarka Samadhi help jou om inzicht te verkrijgen in het leven.
En jou bewustzijn naar het hoogste niveau te brengen.
Tenminste naar het causale niveau.
Overal het causale in terug kunnen vinden – dáár gaat het om.

Dus je hebt met de 3 te maken, maar het gaat eigenlijk om de snelheid waarmee je tot Artha kunt komen?

Precies.
En dat moet je zó goed trainen dat je maar één tel nodig hebt om bij welk object/mens/situatie/wát dan ook in het leven – tjak! – Artha te hebben.
Waar gáát het hier om?
Wat/hoe voélt dit voor mij?
En je moet zódanig goed getraind zijn dat het een concrete ervaring wordt in jou.
Dat je echt hélemaal zéker bent.
Dát is het!
Zó is het!
En dat kan dus helemaal iets anders zijn dan datgene dat je denken vertelt hè?
Of wat de vorm suggereert.
Dat is het leuke van deze oefening.
Je zult nooit meer een oor aangenaaid worden!

Ik pas dit toe op wijn.
In de supermarkt kijk ik naar de flessen wijn in het schap.
En ik zie dus niet alleen met mijn ogen, en/of met mijn verstand, ik zie ook met mijn hart.
Af en toe is er een fles tussen: “Ja! Dié!”

Het kan ook zijn dat iemand het gewoon doet. Dat iemand Artha gewoon eruit haalt. En dan houdt zo iemand zich nu bezig met iets dat hij/zij al kan?

Dat kan.
Maar het gaat erom het wetenschappelijk te maken.
Dat je dus geen fouten meer maakt.

Maar ik denk dat Lennart bedoelt dat men soms zó snel tot Artha komt dat het ernaar uitziet alsof er alléén maar Artha is, en geen Sabda of Jnana

Ja.

De meeste mensen voelen dat er wel ergens een Artha zit, maar ze snappen niet dat dat het allerbelangrijkste is.
Ze weten niet wat het verschil is tussen een gewone emotie, een streling van de zintuigen, een instinct, een begeerte.

Dat verwarren ze allemaal met elkaar.
En ze zijn gewend/geconditioneerd om vooral op hun verstand te leven.
Dus, het stemt niet helemaal overeen met wat hun verstand hen vertelt, en dan houden ze het af.
En veelal, daardoor, worden ze ongelukkig.
Ze kopen een auto omdat hun verstand hen zegt: “Kijk dat is een transportmiddel”.
En ze rijden jaren met een auto, en ze zijn daar niét gelukkig mee.
Da’s voorbijgaan aan het leven.
Dat is je leven verkwanselen.
Durf je nek uit te steken als je voelt in je hart: dít is hem!

Ik heb het gezien laatst:
Een jongen had een Pontiac.
“Nou”, zei hij, “Hij zuipt één op drie. Ik moet wel 4 keer tanken als ik naar Rotterdam ga”.
Maar die jongen, zoals hij erover sprak, het was pure liefde.
Ik zei: “Nou, tank je maar 4 keer als je naar Rotterdam gaat. Dat is dan de prijs die je betaalt voor het gevoel van liefde. Voor het leven dat je voelt, is het de moeite waard. Doen! Als je zó’n auto wilt, nou, dan doe je dat toch gewoon? Niemand mag je erop aanspreken”.
Ík zal het nooit doen, maar iedereen is verschillend.

In België is een man die spontaan huilt als hij de naam Bugatti hoort

Nou, Belgen zijn wat dit betreft veel verder dan Nederlanders.
(gelach)
Vandaar dat ik hiér les zit te geven.
Dat snap ik heel goed.
Dat kan.
Maar dat huilen, dat is dan emotie die erbij komt.
Dat is ego.
Dat mag niet.
Je moet proberen te communiceren met de kern, zonder daarin jouw ego te veel te benadrukken.
Emotie met huilen is ego.
Er is helemaal geen controle over zichzelf.
Het huilen is een emotie, een gedachte die geladen wordt met ego, en die zakt, en die ontploft hier (gebaar naar de navel Cakra)
Dan heb je een astraal verschijnsel.
Dat moment is een fysieke reactie, bijvoorbeeld tranen.

De hele maatschappij is momenteel gebouwd op emotie.
Ze proberen je dus alles aan te prijzen met emoties.
Je wordt bespeelt met emoties.
En dat kan allemaal omdat de mensen zwak zijn op dit vlak.
Wat ik je probeer te vertellen, is hoe dat je daar een halt aan kunt roepen.
Niet doen!
Dat denken neutraliseren.
Jnana geen overwegende rol laten spelen.
Maar wél het gevoel.
Het échte, diépe gevoel.
De échte emotie in jou.

Dié moet je terugvinden.

En als je huilt bij een Bugatti dan vraag ik me af of je écht van Bugatti houdt.

Of dat het niet ergens een conditionering/herinnering is.

Echte liefde is neutraal/oneindig.

De eerste keer dat ik van de BMW 3 volop genoot – oud model BMW 3 – daar was ik gek

van/ben ik nog steeds helemaal gek van – er sprak daar iets uit.

Ik ben voor die auto gaan zitten, op de stoep.

De eigenaar is erbij gekomen en heeft gedacht: “Dit gaat niet goed.”

Ik heb hem verteld: “Laat me, ik kom er niet aan, ik bewonder het als kunstwerk. Ik geniet er gewoon van. Ik moet hem niet. Ik grijp hem niet aan. Voor mij is het een stuk oneindigheid/eeuwigheid.”

De tijd hield stil.

Dat is echte liefde.

En wat is liefde dan?

Dat zijn indrukken die in jou zitten, die gelijkaardige indrukken op causaal vlak terugvinden in dat object.

Dus er is een soort “matching”.

Het is hetzelfde als wat er gebeurt als je je eigen kind ziet.

Hij is bijvoorbeeld een tijd weg geweest en hij komt terug.

Dan is er iets wat er gebeurt.

Maar heb je dat ook met een auto?

Ja!

Je hebt de kenmerken van de scheppers van de auto in de auto.

Het is dat wat je voelt.

Hoe kun je weten waar dat gevoel precies vandaan komt?

Je kunt scannen hè? (als je geen antwoord vindt).

Dan zijn er een aantal hele leuke trucjes.

Je kunt gewoon geografisch scannen – in welke richting voel ik iets?

Je zult zien dat één van die richtingen meer klikt dan de andere.

Dan weet je: het zal ergens in die richting moeten gebeuren.

En dan kun je een 2de toets maken: hoe ver?

5 km? 10 km? 20 km?

Plotseling voel je op één van die afstanden wederom een klik.

Zuidoostelijke richting, 70 km van hier, wat is dáár dan?

Dan ga je op de kaart kijken.

Zoals om in een bibliotheek te staan en een boek te pakken met het gevoel van: dit boek moet ik lezen?

Dat is het.

En hoe kom je nu tot Artha?

Hoe ontwar je dat?

Eerst en vooral dus door te weten dat Artha de beste is.
Die moet je vinden.
Dan ga je op zoek.
En je houdt niet op totdat je klaar bent.
En je neemt geen genoegen met rationele oplossingen hè?
Houd jezelf dat goéd voor, want een rationele oplossing, dat wordt goedgekeurd door iedereen, en door je eigen ook: “Ah, dat is slim. Ja, doe dat maar, dat is slim. Koop maar die aanbieding, want het is sluitingstijd straks.”
Nou, als je het op deze manier wil klaarspelen, ... nou, ...

Ik stond aan de kassa vanmorgen.
Ik had van die jus d’orange-zakjes gekocht (een treetje).
Zei de cassière tegen me: “Ze zijn in de aanbieding hoor! Als je twee koopt, dan krijg je de 3de gratis.”
Ik voelde meteen mijn denken/Jnana zeggen: “Nou, dan ga ik even terug ... ”
En gelúkkig zei mijn gevoel me: “Wat moét ik met al die jus d’orange? Volgend jaar zit ik nog jus d’orange te zuipen!”
Toch?
Even de zaken houden daar waar ze moeten zijn.
De vrouw begreep me totáál niet.
Ik zei: “Het is goed zo”.
“Gek”, zei ze. “Je bent gek!”
De ménsen zijn gek!
Omdat ze hun leven baseren op het voordeeltje.
Op het denken.
Ze zijn ziek.
Ze gaan totaal voorbij aan het échte leven.
Sukkelaars!
Stervelingen!
Ziek zullen ze worden!
Hersentumoren.
Vol met aanbiedingen!

Ja, het kan anders.
In theorie kan het.
Dat zijn dan de zuiver intuïtieve mensen.
Die overal doorheen fietsen en die alles kunnen klaren.
Die zich nérgens door laten afleiden.
Maar dat is hoge kunst hoor!

Maar goed, we kunnen al een aanzet maken hè?
En zo lang dat je bewust bent van dit proces – van dat distilleren, noem ik het dan maar – heet het Savitarka Samadhi.
En één keer als je er vrij soepeltjes door heen gaat, dat het een beetje natuurlijk wordt, dat je snel tot de kern kunt komen, tot Artha, dan heet het Nirvitarka Samadhi.

Ik denk er bijna niet meer bij na als ik in de supermarkt ben/als ik kijk naar de mooie auto’s.
Ik belééf dat, en ik beleef dat réchtstreeks.
Dat is Nirvitarka.

Is een echte emotie egoloos?

Ja, dat is een echte emotie.
En een valse emotie is eentje dat gekleurd wordt door je ego.
Je kunt dat heel goed controleren.
Als je ego weglaat, zal de valse emotie óók wegvallen.
En als je ego weglaat, en het is een juiste/diepe emotie, dan zal die emotie blijven.
Zeg maar tegen jezelf als je twijfelt: het kan me niets schelen.
Doe maar waar je zelf zin in hebt.
Dus, je onthecht je.
Volkómen.
En je kijkt of het je nog iets doet.

44. Etayaiva Savicara Nirvicara Ca Sukshnavishaya Vyakhyata

Hiermee (namelijk met hetgeen in de vorige twee Sutra's is gezegd) zijn Savicara en Nirvicara Samadhi en de ijlere stadia ook uiteengezet

Hoezo?

Wat is Vicara?

Letterlijk betekent Vicara "bespiegeling".

Dat is het Rajas-gegeven op causaal vlak, dat je beleeft.

Dus, je zet je causaal lichaam in Rajas.

En we kennen dat als extase/verrukking/blijheid.

Zoals je de voorgaande beoefend hebt, kun je ook hier Artha van extase/blijheid opzoeken.

Die is óók in alles aanwezig.

Het is maar jouw manier van kijken die daar zorg voor zal dragen dat je het vindt.

Gisteren was ik bij mijn schoonmoeder, wat op zich al een pijniging is.

Ik vroeg me af: "Wat is hier het leuke van?"

Nou, de zon scheen.

Ze heeft daar een stoel gezet voor mij.

Ik word daar momenteel heel erg in de watten gelegd.

Dat is ook niet slecht, vind ik.

Ik ging liggen in de zon.

Bankje voor de benen.

Magnifiek zeg!

Dit is pas echt leven!

Ik ben rustiger bij mijn schoonmoeder dan hier!

En ik voelde in de situatie een stukje extase.

Dus, in zelfs een vervelende situatie is er altijd iets leuks.

Afhankelijk van hoe je het terug kunt vinden.

Toen stond ik op.

Ik wandelde naar het speeltuin.

Kwam een moeder met haar dochttertje van 2 langs.

Zei dat dochttertje tegen me: "Kijk!", en ze toonde een bloem.

Ik zei: "Wat een mooie bloem heb jij!"

"Ja", zei ze, en ik kreeg die bloem van haar!

Ik was in volle extase.
Ik was gegrepen weet je wel?
Zulke dingen maak je mee.
Als je erop let, dan beleef je het.
Gewone mensen gaan voorbij aan al dit soort mooie dingen.
Die kijken niet eens naar dat kleintje!
Die bewonderen niet eens die bloem!
Ze lopen voorbij.
Waar zitten ze met hun gedachten?
Weet ik veel.
Allemaal in Vrtti's.
Ze onderscheiden niet wat de werkelijk belangrijke dingen zijn.

Dus, stel je in.
Waar heb je zin in vandaag?
In Rajas-overheersing op causaal vlak, Sattva-overheersing op causaal vlak, of Tamas-overheersing op causaal vlak?
Rajas is Vicara – extase.
Sattva is vrede (daar heeft de hele wereld behoefte aan, heb ik gehoord).
Tamas is zaligheid/liefde (daar kan ik nooit genoeg van krijgen).

Wil je dit ook?
Nou, het zit overal om je heen!
Je proeft het in de objecten, in de natuur, in de mensen, in de huizen.
Nee, de huizen in dit land niet – die ruiken naar fraude, maar in België.....en het bier!
Hier? Kaas!
Plaats waar ik het liefst vertoef, is het kaaswinkeltje.
Daar hebben ze de beste dingen van heel Nederland.
Noten en kaas.
Fantastisch!

Snappen jullie?

Het begin is het moeilijkste.
Als je de truc door hebt met Vitarka, dan heb je de ingang.
En dan kun je daar ook nog een kleurtje aan geven.
En dat wordt Vicara, Ananda en Asmita Samadhi.
Meer is het niet.

Waarom er verschillende kleurtjes zijn?

Omdat jouw behoeften kunnen verschillen.
Soms heb je behoefte aan liefde, soms heb je behoefte aan vreugde.
Als jouw causale lichaam al te lang in Tamas gezeten heeft – dat je te veel liefde hebt gekregen – dan wil je wel een keer met een vriend de bloemetjes buiten zetten/lol maken.
Dat kun je terugvinden.
Plotseling komt er eentje langs (Ajita doet net alsof hij heel blij is om een vriend te zien).
Dan beleef je Vicara.
Maar op gegeven moment zal je daar genoeg van hebben.
Dan zeg je: “Weet je wat? Laten we gewoon samen gaan vissen.”

Tijdens het vissen beleef je dan vrede.

Zo kun je sturen in je leven.

Door de hoedanigheid op causaal vlak te helpen installeren waar jij behoefte aan heb.

En dat is dan de causale pulsatie die onder jouw beheersing komt.

Je wordt niet meer geleefd, causaal, maar jij bepaalt het leven.

En in deze probeer je steeds meer naar harmonie te komen, naar stilte.

Om uiteindelijk Atman te bereiken.

Vitarka is een voor de hand liggende binnenkomertje.

Omdat je in het begin helemaal niet weet hoe je dat moet aanpakken.

Hoe moet je in dat zootje inzicht krijgen?

Gewoon zoals we gezegd hebben: de waarneming van het grove eruit mikken, de waarneming van de subtiele, mentale en emotionele ook eruit, en de echte, diepe gevoelswaarde terugvinden.

Jung noemde dat archetypes.

Die had het ook door.

Die zei: Waar mensen mee bezig moeten zijn, dat zijn de archetypes.

Heeft 'ie het ook zo benoemd?

Nee.

Hij was nog niet zover.

Hij had wel een vermoeden dat je ergens naar de kern moest.

Maar wát is dan die kern?

Dat weten wij.

Dat is de smaak van de Samskara zelf.

Dat is Artha.

Hebben jullie geëxperimenteerd met de informatie van vorige week?

(Opmerkingen van verschillende mensen)

Keer op keer laten mensen zich afleiden door de vorm hè?

Dan wijken ze af van de essentie.

Maar dat is juist de oefening.

Je moet er een levensstijl van maken: dat je naar de kern toe gaat.

Opmerkingen over het Anne Frank-huis: ik ben ernaar toe geweest met de bedoeling de essentie van dat huis te voelen, maar ik voelde niks

Je had beter een foto van dat meisje kunnen nemen.

Omdat de mensen belangstellen in bepaalde dingen die ermee verband houden – onrechtstreeks – ga je erin mee.

Dat betekent niet dat er iets is.

En dan zoek je, maar er is niks.

Het zijn de mensen die denken dat er iets zou zijn.

Die zouden willen dat er iets zou zijn, maar er is helemaal niks.

Herhaal de oefening op een foto van dat kind, en dan niet op een foto die is gemaakt toen ze heel blij was.

Nou, dan zal je heel wat anders meemaken.

Dat is ook belangrijk: dat je de kern van de ellende proeft.

En dan zal je iets opmerkelijks hebben: dat de kern van ellende hetzelfde/gelijkaardig proeft als de kern van geluk.

Moet je proberen.

Het kan ook niet anders, want je gaat boven de dualiteit uit.

Je gaat gewoon naar de indrukken.

En de indrukken hebben geen goed of kwaad in zich.

Het zijn gewoon indrukken.

Dat voelt ook zo.

En daarom wordt een Yogi op gegeven moment door deze oefening gelijkmoedig.

Hij wordt nooit meer blij, maar hij wordt ook nooit meer verdrietig.

Het is gewoon effen.

Dat roept heel wat weerstand op, want dat willen we gewoon helemaal niet.

Is dit de weg naar het paradijs?

Ja, dat is het voorportaal.

Dat is de vrede.

Het gevoel van zijn.

Maar we gaan eerst verder met Sutra 45.

45. Sukshma Vishayatvam Calinga Paryavasanam

Het terrein van Samadhi, die zich bezighoudt met subtiele objecten, strekt zich uit tot het Alinga (laatste) stadium der Guna's.

Dus je kunt het gevoel/de stemming hanteren tot het laatste stadium van deze soort Samadhi.

Dat betekent dat je op zoek gaat naar alle mogelijke gevoelswaarden.

Er zijn er heel veel varianten van.

En ze zijn afhankelijk van de Guna's.

Drie Guna's, dus 'drie hoofdsmaken.

Sattva is de smaak van harmonie/vrede.

Rajas is de smaak van heerlijkheid/vreugde/verrukking.

Tamas is de smaak van zaligheid/geluk/lekker gevoel/liefde.

En de varianten van deze drie.

Jouw leven zou eigenlijk hoofdzakelijk dít moeten inhouden.

Jouw beleving van al die verschillende stemmingen.

Dat je in alles om je heen, en in jezelf, steeds probeert deze stemmingen te herkennen.

Aanvaard de variëteit van de indrukken, de gevoelens die naar je toe komen.

En houd daar rekening mee.

Zéér prettig leven is dat.

Bijvoorbeeld, je hebt een bezoeker.

Een bezoeker waar je écht iets voor voelt.
En je hebt een heel leuk computerspelletje.
Wat ga je kiezen?

De bezoeker?

Ja, maar waaróm?

In dat spelletje voel je dat gevoel niet zoveel als in die persoon.
Het is veel rijker om met dat gevoel/met die persoon bezig te zijn dan met dat spelletje.
Maar misschien kun je die persoon vragen om op een andere computer met jou dat spelletje te spelen.
Dan is het helemaal te gek.

Maar dit – dat verschil - in de gaten houden.
Het louter vormelijke eerder laten staan voor het inhoudelijke.
En soms kan de vorm ontzèttend mooi zijn – uiterlijk aantrekkelijk - maar voél, voél....

Ik kijk graag naar alle mooie dingen in het leven.
Maar al de mooie opgemaakte dames bijvoorbeeld, zijn veelal gewoon leeg.
Als je in een boekwinkel komt en je bekijkt al die foto's (van auteurs), dan moet je eens in-“tunen”: zit er tussen al die mensen een interessante, inhoudelijke figuur bij?
Zelden, zelden....

Idols?

Ja, dat is het triomf van de vormelijkheid, maar dat heb je zelf ook wel door hè?

Iedereen beslist daar zelf over.
Situaties zijn verschillend, maar het gaat erom dat je prioriteiten stelt/ziet.
Wat het belangrijkste is, en wat minder belangrijk is.
En het is een heel groot, uitgebreid veld.

Maar het is misschien een oplossing om te proberen aan dingen een andere draai te geven?

Juist.
De materie kun je vergoddelijken.

Voorbeeld:

Ajita vertelt het verhaal van zijn weldoenster die hem een laptop cadeau gaf.
Een goed mens, vol liefde.
Hij kreeg de laptop aan de praat en toonde haar zijn WIN website – misschien dat hij haar daarmee een plezier doet.

Ik breng iets wat heel vormelijk/materialistisch is naar haar toe, maar dan zie ik bij haar dat ze het precies opvat zoals het eigenlijk moet.
Als een daad vanuit het hart.
Dus, het is materie, maar het is omdat ik het léuk vind.
En er zijn niet zoveel leuke dingen in het leven.
Ik zei: “Nou, kijk, dit hebben we gevonden ... dit vind je vast ook wel leuk”.

En dat is dus een heel ander verhaal dan een strakke zakelijke presentatie (in Hoofddorp bijvoorbeeld).
Dat is alleen de vorm, maar de vorm is eigenlijk gemaakt om intenser gemaakt te worden.
Om naar de kern toe te brengen.
Maar de mensen zijn zo verschrikkelijk gehaaid.
Ze verdraaien alles en ze maken het materialistisch/mechanisch/iets wat alleen maar om geld draait.
En ze zijn vertrokken naar het linkerpad.
En naar beneden.

Dus, je kunt de materie zo vol of zo leeg maken als je zelf maar wilt?

Juist.
En ik heb de hele WIN-historie pas begrepen/echt gevoeld toen ik met de stichter van dat bedrijf sprak.
Een biljonair (in dollars).
Zó, met elkaar, voélen.
Een gewezen truck chauffeur.
Klik, klik, klik, klik ...
Het gaat hier over welzijn.
Om het goede dat je bedacht hebt naar een ander toe te brengen.
De oplossingen voor het probleem.
Ik had die vent willen omhelzen!
Je moet me vasthouden hoor, soms!
Doe ik niet dikwijls, maar dan vlieg ik erop af.

Kan men dat bij iedereen vinden?

Ja.
Als je maar blijft krabben – ik noem dat krabben – kun je het bij iedereen vinden.
Als jongeling heeft me dat een beetje in de war gebracht.
Want ik deed dat, automatisch.
Maar dat betekende dat ik verliefd was op alle vrouwen.
Beetje lastig.
Maar ik heb ook gemerkt dat niemand het deed zoals ik.
En dat ik dus alleen maar in de problemen kwam ermee.
Dus heb ik het teruggehaald.
En dat is jammer.
Dat is hartstikke jammer.
Want het was gewoon zuiver/puur.
En door de negatieve ervaringen is het allemaal gekunsteld geworden, met voorwaarden.

Dit is het terrein van Samadhi.
Heel groot speelveld.
En dat speelveld wordt ook Sabija Samadhi genoemd.
Waar je met “zaad” (van de dingen) bezig bent.
De kern van de dingen, noem ik het liever.
“Bija” is dus eigenlijk de Samskara die in zich de belofte heeft van verdere groei.
Dus het is niet eenvoudig de Samskara zoals we hem doorgaans zien, maar het is een Samskara die tot een vrucht kan uitrijpen.

Want je hebt ook een heleboel Samskara's die helemaal niet tot een Bija komen.
Ze zijn daar, maar ze komen niet tot rijping.

46. Ta Eva Sabijah Samadhih

Deze (stadia, corresponderend met subtiele objecten) vormen slechts Samadhi met "zaad".

De auteur kijkt er een beetje neerbuigend naar.
En dan gaat hij verder met de 47ste Sutra:

47. Nirvicara Vaisaradye 'Dhyatma Prasadah

Bij het verkrijgen van de allerhoogste zuiverheid van het Nirvicara stadium van Samadhi, begint het geestelijk licht te dagen

Het nut van deze Sabija Samadhi is om de Verlichting te laten ontstaan.
Pas het begin van de Verlichting.

En wat is dat?

Het is eigenlijk het wakker maken van jouw Buddhi.

Het ontdekken van je eigen Buddhi.

Intellect.

En iemand die helemaal ontwaakt is, die zijn Buddhi helemaal in harmonie heeft gebracht en volledig gebruikt, dat is een Buddha.

Een ontwaakte.

En wat is het wakker maken van de functie van Buddhi?

Laten we het plat zeggen: om bij je gezond verstand te komen.

Intellect /intellectuele vermogens die beginnen op te komen/je begint intelligent te worden.

En zoals ik je heb verteld in de lessen Wetenschap van de Ziel: het is mogelijk jouw intelligentie te doen groeien.

En dat is dus niet door diploma's te verzamelen.

Maar dat is dus door Vicara Samadhi te beoefenen.

En dat kun je niet op zich alleen beoefenen.

We moeten ook de tegenhanger beoefenen: Ananda Samadhi.

En tussen de twee ook Asmita Samadhi.

Maar diegene die werkelijk rechtstreeks causaal de functie van intellect laat functioneren – dat klikken dat we verleden week hebben gezegd – dat is Vicara Samadhi.

Hoe je dat doet?

Door blijheid in je leven in te voeren.

Door te feesten.

In de Vrije School wisselen ze de feesten af met de gezelligheid.

En dat is hiérom.

Het feesten, dat is eigenlijk een poging om de kinderen in Vicara Samadhi te brengen.

En dat is jammerlijk mislukt omdat die gasten niet precies begrijpen wat de bedoeling, ooit, is geweest van Rudolf Steiner.

De docenten zouden al deze dingen zélf moeten beoefenen/zélf Samadhi moeten beheersen om dit te kunnen overdragen.

En aan de andere kant gezelligheid.

Gezelligheid staat voor Ananda Samadhi.

Sympathiek omgaan met elkaar.

Als er geen liefde mogelijk is, dan sympathie, vriendschap – óók een vorm van Ananda.

Gezelligheid is aangenaam: dat je het gevoel hebt van thuis te zitten.

Dat je bijvoorbeeld een voorwerp mee kunt nemen in de klas, en dat je je goed voelt.

Dat is Ananda Samadhi.

Die afwisseling, die laat je causaal lichaam pulseren.

Samentrekken, lichtjes, bij gezelligheid, en uitzetten bij feesten.

En dat is de werkelijke opvoeding.

De werkelijke ontwikkeling van een kind.

En de intelligentie bij kinderen die de Vrije School achter de rug hebben, is aanzienlijk. Hoger dan bij het reguliere onderwijs.

Je zou kunnen zeggen emotionele intelligentie.

Rijpheid.

In het Westen denkt men dat intelligentie puur een kwestie is van problemen oplossen, maar er is dus méér dan dat.

Intelligentie is het begrijpen van het leven, en lessen kunnen trekken uit het leven

Dat is de wérkelijke intelligentie.

Zodanig dat je niet een tweede keer dezelfde fout begaat.

Letterlijke definitie in Yoga van intelligentie.

Of van geheugen zelfs.

Nou, we hebben allemaal op school gezeten, en cijfers gekregen voor onze intelligentie.

Hoe waren jullie cijfers?

En waar waren ze op gebaseerd?

Was er veel gebruik van deze intelligentie?

Veel te veel nadruk op academische prestatie.

Waar heb je méér aan, denk je, in het leven?

Niet aan datgene dat je op school moest doen.

Één keer dat de schooldeuren gesloten waren achter je, werd je geconfronteerd met de werkelijkheid.

Het eerste wat je werkgever tegen je zei was: “Wat jij moet doen is alles opnieuw doen, want je weet niks”.

Zegt elke werkgever tegen een nieuweling.

En bálen dat je dan doet!

Waar heb ik eigenlijk al die jaren voor gestudeerd?

Mensen hebben me op school verteld dat als ik in het bedrijfsleven stap ik meteen een rode loper zou krijgen!

Ze zouden me verwelkomen, en meteen mijn advies vragen.

Het is helemaal anders in de praktijk.

Kijk, als je bezig bent met ervaring en kennis, dan heeft het altijd zijn waarde.

Wat ik wil zeggen is dat hetgeen dat écht nodig is, niet gedekt wordt.

Dus men is bezig, goedwillend, goedbedoelend, maar als we deze kennis zouden hebben op de universiteiten, dan zou men het onderwijs helemaal anders opzetten.
Dan zal het veel meer passen bij de praktijk.

We kunnen dus onze intelligentie vergroten.
Niet door sommetjes te maken, vraagstukken op te lossen, scripties te maken, noem maar op, maar door (Ajita doet net alsof hij in extase gaat).

En weet je wie dat doet?
Sutorius heet'ie (Dhyan Sutorius, arts).
Lachmeditatie doceert hij.
Hartstikke goed.
Door te lachen, vreugde in te voeren in het leven.
Door te kijken naar cabaretiers en te gieren van het lachen/onder tafel te rollen.
Daardoor bouw je meer aan je intelligentie dan door al die boeken te lezen.
Heel vreemd is dat.
Maar als je de kern hiervan door hebt, dan ga je zitten en je bouwt die blijheid op.
En je voélt die blijheid.
Laat die verrukking steeds grotere vormen aannemen.
En je gaat helemaal in extase.
Dan komt jouw Buddhi.
En je houdt jouw Buddhi.
Ah! Fantastisch! Heerlijk joh! Óngelooflijk!

Zoals ik nu hier zit, zit ik in Vicara Samadhi.
En dat voélt je.
En dat is hetgeen dat ik je probeer duidelijk te maken.
Je wordt zélf aangestoken/besmet.
En je loopt naar huis op je tenen: "Oh, wat was dát een leuke les!"
Het was geen leuk les! Je bent gewoon besmet!
Je hebt zó een kop!
In uitzetting ook nog!
Als je in de bus/auto stapt gaat dat door.
De mensen in de omgeving waar je terecht komt, die zeggen: "Oh, hij is er weer"
Afschieten hè?
Want zij doen niet mee (dikwijls).

Probeer een nieuwe stijl van leven op te bouwen.
En langzamerhand ... Ritambhara.
Het product van deze blijheid, van deze extatische levenswijze, is "de drager van Waarheid en Gerechtigheid".

48. Rtambhara Tatra Prajna

Daar is het bewustzijn de drager van Waarheid en Gerechtigheid.

Létterlijk.
Jij wordt de drager van Waarheid en Gerechtigheid.

En dat is iemand die met een open kruincakra – met een kroon op het hoofd – een inzicht gekregen heeft, en een scherpte, waar geen énkkel probleem tegen opgewassen is.

Zijn mensen die sociaal zijn ook intelligenter?

Ik denk dat een cabaretier het toppunt van intelligentie moet bereiken.

Je moet maar zelf eens beoordelen als je die figuren op tv ziet.

Ze steken je aan.

Het is altijd een herkenning.

Je begint gewoon mee te lachen om die stomiteiten (als ze een beetje goed zijn).

Deze figuren zouden volgens mij een subsidie van de staat moeten krijgen.

Die mensen doen meer voor onderwijs van de bevolking dan het onderwijs van de basis- of middelbare school.

Het spreekt juist aan omdat ze met zoveel inzicht naar de maatschappij kijken

Ja.

Ze raken iets aan.

Ze maken iets wakker in jou, geven er een draai aan, en dan móét je lachen.

Je moet ook opletten naar de snelheid.

Veelal zijn die mensen heel snel.

Buddhi – snelheid – Rajas.

De beloning voor extatisch leven, afgewisseld met andere dingen, is een open kruin Cakra. Wijsheid.

Complete wijsheid.

Nu word je koning.

Nu word je een echte rechter.

Jij kunt nu recht spreken.

Je hoeft niet te wachten op één van die bezopen ambtenaren die zich rechters noemen (die veelal porno op hun computer hebben staan)!

Dat soort mensen verdienen de functie van rechter niet.

Het zijn omhooggefallen sukkelaars.

Het is bij gebrek aan inzicht in het menselijke wezen dat dit soort mensen tot rechters benoemd worden.

Zelfde probleem als bij de koning of de koningin.

Het is geen koning of koningin.

Dit is een soort overblijfsel van een gewoonte die we eigenlijk al lánq in het museum hadden moeten laten.

Meeste van de ambtenaren die hooggeplaatste functies/leidinggevende functies hebben, die krijgen geen respect.

En dat is altijd een teken.

Mensen luisteren niet meer naar dat soort valse leiders.

Ze hebben geen autoriteit meer.

Mensen zeggen: “Nou, dit is dan het gezag. Ik zal daar rekening mee houden, maar als het éven kan, zal ik gewoon op mijn manier de zaken oplossen”.

Dat zie je steeds meer optreden.

Verloedering.

Vervaging van normen en waarden.

Ligt niet alleen bij de bevolking, maar ligt óók in grote mate bij de valse leiders.
En één keer dat dat hersteld zal worden, dat mensen de leiding nemen die dat verdienen,
omdat ze over de nodige inzichten/intelligentie beschikken door bijvoorbeeld deze
achtergrond te hebben/oefeningen te hebben gedaan, nou, dan zul je grote veranderingen zien
in de maatschappij.

Koning Salomo uit de Bijbel was zo.
Zoals wij dus een échte koning zien.
Die sprak recht.

Ken je die rechtspraak van de 2 vrouwen met dat kind?

Alle twee de vrouwen zeiden: “Dat is mijn kind”.

Het was iets van: “Nou, we komen er niet uit van wie het kind is, dan laten we het kind in
tweeën snijden”.

Salomo’s oordeel.

Maar toen reageerde meteen de echte moeder: “Nee, doe maar niet! Dan laat ik hem liever aan
de andere vrouw over”.

Toen zei hij: “Het is goed. Het is jouw kind. Want jij toont nu liefde”.

Dus, het is heel diep hè?

Een echte rechter die gaat dus door de Vrtti’s/verhalen heen, naar de kern.

Naar de Bija.

En de Bija kwam dus uit, omdat de vrouw zei: “Nee, laat maar, ik houd van mijn kind. Ik wil
niet dat hij in tweeën gesneden wordt”.

En zij kreeg het kind.

En de bedoeling is dat je op deze manier gaat leven.

Maar de rechters die ik meegemaakt heb!

Allemachtig!

Ze verschuilen zich achter de wetten.

Ze zijn niet stevig genoeg om te zeggen: “Nou, dít is mijn beslissing. Ik gebruik de wetten en
zo ...”

Nee.

“De wetten zeggen zo, dus ik mag niet anders zeggen”.

Bijvoorbeeld Remco Campert.

Ik had een advertentie in de Volkskrant gezet: dat je heel oud kon worden met Yoga, wel 150
jaar.

Dat heeft ie aangegrepen in zijn column en het Raja Yoga Instituut en dat verhaal van blijf
leven ... compléét belachelijk gemaakt.

Ik heb de Volkskrant erop aangesproken: “Jullie hebben mijn bedrijf schade berokkend ...
vind ik blamage ... wil ik vergoeding voor krijgen”.

Zeiden ze: “Dat is ons recht. Vrijheid van meningsuiting heet dat in dit land”.

Rijdende Rechter is erbij gekomen, en die zei: “Tja, het spijt me zeer, maar zij hebben recht
op meningsuiting”.

“Ja, maar ze hebben mij dus schade berokkend”.

“Het is niet aan te tonen”.

“Hoezo? Het aantal inschrijvingen van leerlingen is drastisch gezakt”.

“Dat geloof ik niet”, zei hij.

En klaar.

Dat was de Rijdende Rechter.
Ik noem hem Drijvende Rechter.
En dat zijn dus de mensen die gezag dragen.
Droevig.
Kijk, allen die me geen gelijk geven, die zijn waardeloos.
Dat heb je door hè?

Snappen jullie waar het om gaat?
Hoe dat er gespéeld wordt?
Hoe dat er misbruik gemaakt wordt van jou?
Er wordt maar met status gegoocheld.
Door mensen die absoluut waardeloos zijn.
En ooit, weet ik, zullen de mensen in opstand komen en dat soort onrecht opheffen.
Je kunt vrijheid van meningsuiting hanteren, maar je moet dat behoorlijk begeleiden met inzicht.
Het is zo subtiel allemaal.
Zover duidelijk?

OK.
Op naar open kruin Cakra/echte kroon.
De kroon zie je rond het hoofd van Jezus.
Dat is de halo van een heilige.
Aureool.
Die kun je echt zien.
Die kun je ook zelf voelen.
Je kunt het laag hebben – meer je Ajna Cakra.
Steeds hoger – kruin Cakra.

En toen het open gekomen is bij mij was het net alsof ik werd gescalpeerd.
Helemaal bloot, met een koele wind eroverheen.
Heel vreemd.
Ik denk niet dat het per se zó moet.
Slecht voorbeeld.
Een goed voorbeeld is dat het langzaam opengaat.
Dat je daar amper iets van merkt.
Maar wél dat je ziet dat je inzicht groeit.
Dat je nergens meer een oor aangenaaid kunt worden.
Dat je het dóór hebt.
Álles (wat de mensen je vertellen/wat je tegenkomt enz).

Maar de pulsatie moet langzaam ophouden.
Eerst is'ie zó (gebaar boven het hoofd) – een hartslag.
En dan moet je door afwisselende oefeningen het steeds rustiger proberen te krijgen.
Totdat het stilstaat.
En dan staat je hart ook stil.
Dat is de maatstaf: de hartslag.
Af en toe in contemplatie even voelen: hoe zit het met mijn hart/hartslag?
Als'ie heel rustig is, ben je goed bezig.
Als'ie haast niet meer waarneembaar is, dan is het nóg beter.

Je moet proberen beheersing te krijgen over een stemming.
En dan een andere keer een andere stemming.
En de derde keer een derde stemming.
En dan, wanneer dat je dat in de vingers hebt, afwisselend bezig zijn ermee.
Maar éérs apart.
Het is net leren schrijven.
Eerst elke letter apart.
En dan probeer je de verbinding te maken met elkaar.

De 44ste Sutra hebben we gehad?
Vertel eens.
Wat betekent 'ie?
Tja, ik heb me dat niet, dus dan moet je maar afzien.

Het betekent dat Savicara en Nirvicara Samadhi op dezelfde manier gaan als Vitarka.

Hoezo?
Welke zelfde manier?

Dat je ook bij de essentie moet komen?

Maar dan zou het dezelfde naam hebben.
Waarom heeft het een andere naam?

Bij Vitarka moet je Artha vinden en bij Vicara en Nirvicara moet je de 3 stemmingen vinden.

Welke stemmingen zijn dat?

Vicara, Ananda en Asmita.

En wat is dan de Artha?

Bij Vicara Samadhi is de Artha extase.

Dus, je hebt de 3 stemmingen, maar je moet het proces van Artha volgen om bij de stemmingen te komen?

Yes!

En Ananda?

Zaligheid of liefde.

Dan is de Artha zaligheid.

En bij Asmita?

Is de Artha besef van louter zijn.

En wat is de Artha dan bij Vitarka?

Hangt af van het object dat je kiest.
Het gevoel erin.

Maar het is een gevoel dat vooral verbonden is aan denken.
Vandaar het woordje beredenering.
Dus, je krijgt inzicht in de kern/gevoelswaarde van het object.

Er is heel duidelijk verschil tussen de 4 oefeningen.
En waarom zijn er dan 4 oefeningen?
En wat beogen deze 4 oefeningen?
Je het leven moeilijk maken met die Artha-toestanden?
Het is een trucje om jouw bewustzijn naar het causale niveau te brengen.
Naar de waarneming van de indrukken.
Dat zijn de stemmingen.
Die stemmingen of gevoelswaarden zijn dus herkenbaar aan één of meerdere Guna's die daar werkzaam zijn.
En het aanhouden van zo'n bewustzijn op dat niveau zorgt ervoor dat je controle krijgt op intuïtief, causaal vlak.
Dat je leert leven op dat vlak.

Het is dus niet zo dat één belangrijker is dan de andere?

Nee, je moet ze alle vier doen, want het causale lichaam pulseert net zoals de andere lichamen.
En als je dus met Ananda bezig bent, dan ben je vooral met samentrekking bezig.
Als je in Vicara bent, vooral met uitzetting.
In Asmita, met evenwicht.
En Vitarka – dat is gericht naar beneden/naar het denken.

En daarmee leer je cosmische ademhaling beheersen op causaal vlak.
Door gewenning te verkrijgen door er langdurig te verblijven – in één van deze 4 mogelijke toestanden – zul je gaandeweg steeds meer feeling krijgen voor die cosmische ademhaling daar.
En dan zul je beginnen van daaruit te leven.
Dat zal je standplaats worden, in plaats van het denken.
Het denken is heel erg vertrouwd.
Omdat je dat elke dag gebruikt.
Het is lógisch dat je daar je standplaats hebt, nu.
Maar hoe kun je in godsnaam die standplaats vervangen door die andere?
Dat is het probleem waar we voor staan.
En daarvoor hebben de oude Rishi's dus dít gevonden.

Dus, bij Vicara voel je dat je blijft uitzetten.
Op een gegeven moment is het zó uitgezet dat je het niet meer kunt houden.
Dan breekt het af en moet je terugkomen.
Maar goed, dat gebeurt niet in één keer.
Ik blijf in Vicara een halfuur/driekwartier.
Het wordt gigantisch.

Is de bedoeling niet om in Sattva te blijven?

Het is geen Hatha Yoga meer.
Hatha Yoga is altijd gericht naar Sattva.
Raja Yoga is dus alle Guna's.
Je start vanuit Sattva.
Door de extase word je reusachtig groot.
En je lichaam/je aura verandert in goud.
Wordt goudkleurig.
Ik heb het één of twee keer gezien bij mezelf.
Mágnifiek!
Het is niet eventjes dit meemaken.
Nee, het is dat als een nieuwe soort gewoonte installeren.
Een levenswijze.
Dat je vanuit je kruin Cakra gaat leven.
Dat is het probleem.
En één keer zo naar boven gaan, dat kan iedereen.
Da's niet moeilijk.
Elk van deze 4 oefeningen is best te doen.
Maar die 4 oefeningen gebrúiken!
Dat is iets anders.

Krijg je ook fysiek een uitzettingsgevoel?

Ja, je krijgt zeker een fysiek uitzettingsgevoel.
Maar in deze Samadhi's – en zeker in de Nir-varianten – ben je je lichaam helemaal vergeten.
Is het gewoon ge-abstraheerd.

Deze dingen zijn nu duidelijk voor iedereen?
Nog niet helemaal?

Vitarka is Sattva, Rajas en Tamas door elkaar gemengd.
Dus je bent nog in een hobbelige toestand.
Je begint gewoon met Vitarka.
En wat is dat?
Nou, je kijkt gewoon naar datgene wat je bezighoudt.
Maar in datgene wat je bezighoudt, ga je naar de kern.
En datgene wat je bezighoudt heeft te maken met de 3 Guna's.
Door elkaar gemengd.
Je kiest geen speciale soort Guna.
Je pakt wat er is.
En daarvan ga je naar de kern.
En de bedoeling is dat je op straat loopt, en dat je zó (Ajita klapt met zijn vingers) in Vitarka bent.
Dat jouw manier van kijken/functioneren in het leven gewoon puur Vitarka is.
Constánt.

Een stapje verder is, één keer dat je er bent dankzij Vitarka, de cosmische ademhaling reguleren.
Dus, Vitarka is de kern zoeken.

De kern is een Samskara/ indruk.
Die zit ergens op je causaal lichaam.
Dus, dankzij Vitarka ben je in je causaal lichaam gekomen.
Het rommelige van het begin zal langzamerhand rustig worden.
En dan kun je kiezen: Vicara, Ananda of Asmita.

Wat is dan je onderwerp? Neem je dan je lichaam als onderwerp?

Nee.
Bij Vitarka mag je gelijk welk onderwerp nemen.
Daarvan ga je naar de gevoelswaarde.
Maar bij Vicara, Ananda en Asmita is het een gevoel.
Puur een gevoel dat altijd hetzelfde is.
Geen onderwerp meer om naartoe te gaan.
Tja, je kunt zeggen het onderwerp is het begrip zaligheid/louter zijn/extase.
Maar dat is dan geen woord meer, maar een gevoel.
Je moet je je proberen herinneren wat dat gevoel is.
Als je vast blijft zitten aan een woord dan zul je niet in die toestand kunnen komen.

Je kunt Vitarka oproepen bij gelijk welk onderwerp.
Het zal je iets doen.
En dan, één keer dat je het hebt, dan kun je het gewoon verder beleven.
En dan zul je merken dat het overgaat in één van de 3 anderen.

Dus je gebruikt Vitarka als een soort ingang om bij de andere 3 te komen? Je kunt eigenlijk niet die 3 beoefenen zonder Vitarka te beheersen?

Juist.
Dat is de aanwijzing van Patanjali.
En ik kan je bevestigen dat dat een hele slimme ingang is.

Vitarka gebruik je om je bewustzijn naar het causaal lichaam te brengen.
Je zit dan, dankzij Vitarka, bij Artha.
Dus je hebt gedistilleerd.
Sabda – Jnana – Artha: uit elkaar gehaald.
Je hebt de Artha – de essentie – gevonden.
Hup! Je bent er!
En dan kun je naar vrije keuze doorgaan met een van de andere Samadhi's.

Kun je ook spontaan in één van de 3 komen?

Dat kan ook.
Maar de vraag is: heb je dat altijd?
Nee.
Dan moet je wachten tot je die toestand meemaakt.
En het leuke van Vitarka Samadhi-methode is: wát voor toestand je ook hebt, het maak niet uit.
Je kijkt naar je poes, en door te kijken naar de poes, zeg je: “Er zijn 3 delen in de poes”, en plotseling voel je de Artha van de poes, en hup! dan zit je boven.

Het is inzicht gebruiken.

Je observeert gewoon vrijblijvend het object.

En in dat object krijg je dus dat distilleren.

Automatisch.

BMW model 3 bijvoorbeeld, die voor mij echt sprekend is: ik kijk ernaar; ik zie die lijnen (Sabda – grofstoffelijk); ik denk aan het maken van deze auto (Jnana); het genot (Artha), en ik voél gewoon iets.

Ik laat de anderen weg en ik hou alleen maar dat gevoel.

En dat is Artha.

Het hele proces samen is dus Vitarka Samadhi.

Geldt het alleen maar voor positieve dingen of ook voor negatieve dingen?

Buddha zegt: begin bij positieve dingen.

Het is wat makkelijker.

Maar je moet het dus uitbreiden.

En dat is dan typisch Buddha: zelfs tot in hondenstront!

Je loopt op het voetpad en je ziet de hondenstront, en je gaat zó de hemel in, dankzij de hondenstront.

Je moet je trainen inzicht te krijgen in alles.

Álles.

Als een soort levenswijze.

Da's één.

En de tweede is daar blijven.

En daar heb je de 3 anderen voor.

Jullie hebben de best mogelijk training in Samadhi in de hele wereld.

De training die jullie nu krijgen is gewoon puur goud.

Lijkt niet zo hè?

Het lijkt zo makkelijk.

We waren gekomen bij Sutra 48.

Daar is het bewustzijn de drager van Waarheid en Gerechtigheid.

Ritambhara.

Dat kun je je voorstellen?

Maar daarin blijven?

Het is niet een kwestie van open zetten, maar open houden.

En het is niet eventjes zo een waaiertje.

Het mooiste voorbeeld van een Ritambhara is het hoofddekseel van de Indianen van Noord-Amerika.

De opperhoofden.

Héél groot.

Zó voélt dat.

En hoe gróter het is, hoe belángrijker het opperhoofd.

Het is jammer dat ze hoofdtooien erbij hebben gesleept.

De bedoeling is eigenlijk het zónder hoofdtooi zó te hebben.

Snap je dat je dan drager bent van “Waarheid en Gerechtigheid”?

Je kúnt niet anders meer dan de waarheid zeggen en zien, en gerechtigheid voelen.

Het kán niet anders meer.

Álles is helder voor je.

Je hebt dan eigenlijk de toestand van Viveka-Khyati – opperste onderscheidingsvermogen (Wetenschap van de Ziel).

Het is Buddhi die volkomen werkzaam is en in Sattva verkeert.

49. Srutanumana Prajnabhyam Anya Vishaya Visesharthatvat

Kennis, gebaseerd op gevolgtrekking of getuigenis, is anders dan directe kennis verkregen in de hogere staten van bewustzijn (I, 48) omdat ze zich beperkt tot een speciaal object (of aspect).

Hoezo drager van Waarheid en Gerechtigheid?

Wel, uitleg staat in de 49ste Sutra.

Weet je nog die Vrtti's van Buddhi?

Anumana, Agama, Pratyaksha?

Gevolgtrekking, getuigenis en rechtstreekse kennis?

De minst waardevolle van de 3 is kennis die je opdoet door getuigenis.

Kennis die je uit boeken haalt.

Plagiaat.

Kopiëren.

Je papegaait gewoon iets wat iemand verteld heeft.

Er zijn tientallen, honderden, Yogadocenten in het land en in het buitenland die precies mijn woorden herhalen, sinds velen jaren.

Ik heb daar geen problemen mee, maar ik vind het wel jammer.

Want ze zijn niet verder gekomen dan getuigenis.

Waar zit dan hun éigen werk?

Ze hebben de kennis die ik aan hen gegeven heb niet verder gezet.

Ze hebben hun eigen gevolgtrekking niet gemaakt.

Dat zou iéts beter zijn.

Hier en daar zijn er enkelen die gevolgtrekkingen gemaakt hebben.

Meestal zijn het de verkeerde ook nog.

Maak niet uit.

Het zijn gevolgtrekkingen.

Eentje heeft bijvoorbeeld een draai gegeven aan mijn Yin Yang-model, waarbij hij de twee uiteinden boven en beneden, waar de energie verdwijnt in de Bindu's, weer aan elkaar verbonden heeft: "Zie je, zo is het een sluitend systeem!"

Dan proberen ze eraan te werken, maar dan gaan ze de verkeerde kant op.

Kan ook gebeuren.

Maar het leuke van het verhaal is dat de persoon tóch moeite heeft gedaan om er iets mee te doen.

Hij is aan het denken geslagen.

Maar als hij nog vérder gevolgtrekkingen zou maken, zou hij tóch op een gegeven moment bij de waarheid komen.

De waarheid kun je het makkelijkst/snelst vinden door rechtstreekse kennis.

Pratyaksha.

Je ziet het, en je weet het.

De dag (1986) waarop ik het Yin Yang-model in een visioen zag – klaarlichte dag, bij volle bewustzijn – was het zo treffend voor mij.

Ik wist meteen: dit is het.

Dit is het antwoord op al mijn vragen.

Dit is de basis van alles wat verder gaat komen.

Boem!

Hoe kon ik dat nu weten?

Het was een gevoel: dit is het.

Het is pas velen jaren later dat het op zijn plaats is gekomen.

Het was zoals ik met Yoga in aanraking ben gekomen toen ik 16 was.

Ik had een boek gekocht.

Het lag op mijn tafeltje.

Ik keek ernaar, en plotseling was er licht.

Dat is ook Pratyaksha.

Dit is het!

Ik begreep er helemaal niks van!

Maar wat is er dan gebeurt?

Wat is dat licht?

Wat is die herkenning?

Dat is het scannen van jouw Buddhi die plotseling gelijkaardige indrukken opmerkt.

Dat is het herkennen.

De indrukken van dat boek, of de indruk die het Yin Yang-model op me maakte, klopten met de indrukken die in mij zaten.

En dan hoef je helemaal niet meer te redeneren, want het klopt gewoon.

Klaar.

Dat is rechtstreekse kennis.

Ik heb jullie verteld in de les over Buddhi, dat het ging om klikken en scannen.

Dat je in de wereld moest scannen.

Gewoon je zintuigen laten dwalen over de objecten/mensen.

En kijken wat het effect was op jou.

En als er geen effect was, dan laat je het gewoon.

Dan is het niks voor jou.

Maar her en der zul je merken dat er toch mensen/situaties/auto's/objecten, noem maar op, zijn die zullen reageren.

Rechtstreekse kennis is eigenlijk de herkenning.

Ook als je Yogadocent wilt worden, meld je je aan en verschijn je, of niet (soms hoeft het niet eens), en dan laat ik dit gebeuren.

En 2 minuten later ben je klaar.

Nou, ik maak er even een praatje bij, maar eigenlijk weet ik het meteen.

Makkelijk hè?

Het is niet zoals Idols, waar je op de rooster wordt gezet.

In Yoga is het meteen.

Herkenning.

De president en vice-president van de Internationale Yoga federatie hebben me op precies dezelfde manier herkend.

Hup! Jij bent het!

Geen poespas en zo.

Het klikt, of het klikt niet.

Maar dan zijn er mensen die bij mij komen en zeggen: “Doe eens moeite opdat het zou klikken”.

Of die brengen me gebak/cadeautjes.

Met het idee van: dan zal het wel klikken hè?

Dat baat allemaal niet.

Het is er of het is er niet.

Het is net als verliefd worden.

Dat gebeurt of dat gebeurt niet.

Ben je verliefd op elke persoon van het andere geslacht?

Ik hoop van niet!

Dat is hetzelfde.

Dat is rechtstreekse kennis.

De “coup de foudre” – verliefd worden op het eerste gezicht – dat is rechtstreekse kennis.

En dat moet je nastreven.

En de kennis via getuigenis links laten liggen.

En de kennis via gevolgtrekking bij elkaar geraapt – dus alles wat met studeren te maken heeft (wat je zo ingepeperd is op school/aan de universiteit) – dat is secundair.

Het kan je wel helpen, dat ontken ik niet, maar het belangrijkste is die rechtstreekse kennis.

De volle werking van Buddhi.

Dan krijg je Ritambhara.

Als je je leven kunt baseren hierop.

Het grappige is dat je bij die rechtstreekse kennis ontzettend méér kunt weten dan bij kennis via getuigenis of gevolgtrekking.

Kennis via getuigenis of gevolgtrekking is gebonden aan de Vrtti/de beelden/de gedachten.

Dat zijn allemaal wervelingen.

Je wordt gevangen gezet door elk van die Vrtti's als je ermee bezig bent.

En het kost je moeite om van de ene gedachten/beeld over te gaan naar een andere.

Maar bij rechtstreekse kennis/Pratyaksha niet.

Want je zit helemaal niet in de Vrtti.

Je scant gewoon, en je ziet ze sneller dan de tijd, want de causale trilling is sneller dan de tijd.

Zrrrrrr! Allemaal in één keer gezien!

Dá's leuk!

Gaan we even kijken bij ons personeel vandaag: aan welk persoon zullen wij een salarisverhoging geven?

50.000 personeelsleden.

Nou, ik weet precies wie ... die, die, die ... die ... die, die, die, die ...

Dié niet.

En de andere ook niet.

Dát is snel werken!

En als het nog correct is ook, dan sla je steil achterover.

De productiviteit in dit land stijgt zienderogend op deze manier.

Maar dat betekent dat je te snel bent voor een andere

Je bent altijd te snel voor een andere.
Die kan het helemáál niet meer volgen.
Daarom word de kwaliteit van jouw persoon zó hoog en zó correct en zó juist dat je een leiderspositie gaat innemen.
Ik had dit als manager.
En ik moest verantwoording afleggen aan bazen boven me, maar die hebben me allemaal buiten gegooid.
Want die vonden allemaal dat ik bezig was de poten van hun stoelen af te zagen.
Keer op keer hetzelfde argument.
Ze waren best tevreden hoor!
Het werk dat ik leverde, was perfect.
Maar het was altijd lullig dat ik in mijn rapportage altijd de dingen doorhad die zij moesten doen.
Vóórdat zij het doorhadden.
Dus, ik deed niet alleen mijn werk, maar ik deed ook hun werk.
En dat moet je nooit doen bij een baas.
Dat is een onmogelijke situatie.
Je kúnt niet meer werken als een slaaf als je dit doet.
Dat heb ik in het begin niet willen begrijpen.
Ik vond het oneerlijk.
Ik had helemaal geen ambitie om een baas te worden.
Maar dat is dan je eigen keuze niet meer.
Je móét.

Daarom moet je leren onthechten, en al die dingen daarvóór.
Dat je losjes tegenover het leven staat.
Dat je op een speelse manier, open als een kind, functioneert.
Dan zit je goed.
Maar dat vraagt een gigantische grote controle van jouw wezen.
De eerste de beste emotie, en je blokkeert en het kan niet meer.
Het versluiert het hele proces.
En je bent nergens meer.
Het klinkt allemaal heel erg eenvoudig, maar het vraagt een maximum aan controle.
En dan zul je zeggen: “Ja, OK, ik heb nu die controle.”
En dan zul je beamen: “Inderdaad, je hebt gelijk, het is zeer eenvoudig”.
Het voelt op dat moment wel zo, maar je moet niet vragen wat je daaraan vooráf heb moeten doen hè?

Het is net zo als dat bergbeklimmen van die gasten die zonder touwen naar boven gaan.
Heb je dat weleens gezien?
En dat gaat allemaal net zo makkelijk.
Dan zeg je: “Oh, dat doe ik ook”.
Nou, probeer maar.
Het is hetzelfde.
Als je het kunt is het makkelijk.

50. Taj Jah Samskaro Nya Samskara Pratibandhi

De indruk daardoor (nl. Sabija Samadhi) teweeggebracht staat andere indrukken in de weg.

Ik heb je daarnet verteld over de Vrtti die je kon vasthouden, waardoor je niet een totaal overzicht kon krijgen.

Maar een gelijkaardig verschijnsel kan zich voordoen een keer dat je met de indrukken zelf bezig bent, en je de gevoelswaarde vindt van een indruk.

Dus, je merkte een combinatie van Guna's die in de indruk zitten.

En je beleeft dan die stemming.

Nou, het beleven van de stemming kan ook verhinderen dat je kennis krijgt van de andere indrukken.

Omdat je gericht aangetrokken wordt door hetgeen wat loskomt uit die ene indruk.

Het is niet zo stevig als het vasthouden van een Vrtti/door een Vrtti, maar het beperkt je ook.

Het kleurt jouw wezen.

Bijvoorbeeld, je bent blij, maar je kijkt dus naar alles om je heen met die blije ogen, en daardoor verander je die dingen.

Snap je?

Je kleurt alles.

En dan zeg je: "Ik heb mijn goede dag vandaag. Ik trakteeer!"

Niemand vraagt erom.

Hij wilt hier eigenlijk aangeven dat Sabija Samadhi, of Samadhi met een stemming, die we tot nu toe als zijnde het hoogtepunt hebben gezien, nog niet het ideale is, want het beperkt ons.

En we zijn op weg naar de Bevrijding, naar totale vrijheid.

Naar de verbinding met het Goddelijke.

Dus, we moeten dat links laten liggen.

En alleen dus, zoals hij zegt in de 51 Sutra:

51. Tasyapi Nirodhe Sarva Nirodhan Nirbijah Samadhih

Bij het stilleggen ook daarvan, wordt dankzij het stilleggen van alle (modificaties van het denkapparaat) "Samadhi Zonder Zaad" bereikt.

Dat is de top.

Dat is het niets.

Dat is Sunyata.

De leegte van Buddha.

We hebben houvast gehad aan de stemmingen, maar we moeten die houvast/die steuntjes loslaten.

Dat betekent dat we Para Vairagya moeten beoefenen.

Opperste ongehechtheid.

Dat deze beleving ons eigenlijk helemaal niets meer kan schelen.

Oh ... extase?

Vroeger keek ik ernaar uit: ik ga weer zitten en ik ga weer in extase, want het is zo fantástisch!

Ik kwam helemaal uit mijn dak.

Nu?

Oh ... mwhoa ... maakt allemaal niks uit ...
Ik beleef wel die extase bij tijd en wijle, maar ik abstraheer het/laat het los.
Dan kom ik in een toestand van kleurloosheid.
Onbeschrijflijk eigenlijk.
Dat is Nirbija Samadhi.
En dat is nóg hoger.
Waarom?
Omdat je niet meer vastzit in de indrukken van het causaal lichaam.
Je zit in Atman.
Als je los kunt laten/de gemoedstemmingen los kunt laten, die je zo geholpen hebben om van het mentale naar het causale te komen, als je door hebt dat dat werk achter je gelaten kunt worden, dan kom je automatisch in Atman.
Nirbija Samadhi is dus Samadhi om in Atman te komen, en te blijven.

En dat is zo contradictorisch, want de top beleven, mystiek hoogtepunt/Atmisch bewustzijn/zielsbewustzijn meemaken, stelt niéts voor.
Op het moment dat je er komt, herken je het: dát is het!
That's it!
Tat Aham Asmi. Dat ben ik.

En voor de rest is er niks meer.
En dan houdt het op, klaar.
Cirkel is rond.
Hoeft niks meer.
De druk in je leven, die spanning, je zoektocht, is over.
Dat is Zelfrealisatie.
Dankzij Nirbija Samadhi tot stand gekomen.

En dat is moeilijk, want het vraagt van jou dat je bereid bent om alles, maar dan ook álles, waar je belang in stelde te ontzenuwen en achter je te laten.
Er zijn mensen die zeggen: "Ja, maar mijn kinderen ..."
Mijn zaak/probleem was: "Ja, maar mijn school ...!"
Van mijn kinderen heb ik al afstand genomen, en van mijn vrouwen ook.
Maar ik zat nog vast aan mijn school.
Mijn school ... mijn school ... kom niet aan mijn school!
Zeg geen kwaad woord over mijn school!
Vraag maar aan mijn leerlingen van voorgaande jaren wat voor ervaringen ze hebben daarin.
Ze mochten van alles doen, maar niet aan mijn school komen, hè?
Allemaal weg.
Ik heb niks meer.
Ik heb geen school meer.
Ik leef hier alsof ik in een hotel zit.

Enige lullige wat ik vond (jaren terug) was toen ik die auto kreeg.
Toen ging ik naar het Postkantoor om hem te laten inschrijven.
Ik had mijn identiteitskaart niet.
Mijn vrouw was erbij: "Oh, geef niks, zet de auto maar op mijn naam!"
Ik ben gek op auto's, en die auto is op de naam van mijn vrouw!
(gelach)
Ik kan er nog steeds kwaad over worden, hoor!

Hártstikke goede oefening.
Perfect.
Knak!
Zó slim daarboven!
Ik ken Ajita's zwak punt. Krak!
Opgelost!

Kijk naar dingen in jouw leven.
Minste geringste waar je interesse voor hebt, belemmert de overgang.
Je kunt niet de leegte beleven als er nog iets is in jouw leven wat je trekt.
Ik heb zelfs mijn hang naar friet verloren.
Dat is toch verschrikkelijk?!
Lekker friet met tartare-saus.

Is dat wat Paramahansa Yogananda bedoelde toen hij zei dat je eerst al jouw begeerten moet vervullen voordat je verder kunt gaan?

Dat is hetgeen wat de Westerse mens graag wil geloven.
Maar dat is absoluut niét zo.
Want jouw begeerten zijn oneindig en onuitputtelijk.
Wanneer je met een begeerte bezig bent en je vervult hem, bijvoorbeeld snoepen, dan zal dat nooit leiden tot de afschaffing van jouw begeerte naar snoep.
Nooit.
Integendeel.
Hoe méér je met begeerten bezig bent, hoe méér je gevaar loopt dat die begeerten zich uitbreiden.
Dus, vergeet dat maar.
Dat is misschien de reden waarom hij (Yogananda) doodgegaan is.
Begeerte is dus de reden van reïncarnatie en de dood hè?
Want je houdt je pulsaties in gang met begeerten.

Maar ja, langzamerhand verminderen van begeerte is een zeer moeilijke aangelegenheid.
Dus, je moet oefenen, en oefenen, en oefenen.
En dan merk je inderdaad dat het jou minder en minder kan schelen.

Nou, berust in deze zaak, en probeer te genieten van de werkelijke waardevolle dingen, namelijk van de innerlijke rust die steeds groter wordt, van de harmonie, van je verbeterde waarnemingsvermogen, van je verbeterd functioneren in het leven, van je grotere bijdrage aan je omgeving.
Dat soort zaken.
Houd je dáármee bezig, in plaats van met begeerten.
Wat kan ik betekenen voor de omgeving?
Wat hebben de mensen nodig?
Hoe kan ik ze bijstaan?

Verplaats je begeerten naar het spirituele vlak.
Dát is de boodschap.
En dan zul je op gegeven moment, na heel veel oefenen, bij Nirbija Samadhi komen.

Er zijn weinig mensen in de school die Nirbija Samadhi hebben bereikt.

En dat zal ook altijd zo blijven.
Maar denk erom dat het te maken heeft met uitleg.
Als het goed wordt uitgelegd, dan moet het te bereiken zijn.
En vroeger heb ik het bij lange na niet zo goed uitgelegd, denk ik, en dat zal de reden zijn
waarom weinig mensen het hebben bereikt.

Hoe je deze toestand kunt beschrijven?

Je mag het noemen zoals je wilt.
De naam is niet meer belangrijk.
Trouwens, je eigen naam, je eigen zelfbeeld, verdwijnt bij Nirbija Samadhi.
Alles verdwijnt.
Er is niks meer.
En da's het verschil met meditatie.
In meditatie heb je nog een besef van jezelf.

Ik heb eens een toestand beleefd waarbij ik geen kleuren meer zag. Is dat het?

Maar je hebt nog een waarneming gehad van het feit dat je geen kleuren zag.
Dus je bent nog gebonden aan kleur (Dat is contemplatie van het Sabija-type).
Dan is het nog meditatie.
Contemplatie is zonder vorm, zonder kleur.
Geen beelden, geen kleuren meer.
En niks meer – geen beleving, geen stemming meer - dat is het Nirbija-type.

Wat is het verschil tussen Sa en Nir?

Nirvicara is een verbijzondering van Savicara.
Savicara: dan zie je dus de extase.
Jij bent hiér en je ziet de extase dáár.
Nirvicara is dat je opgaat in de extase.

Sananda en Nirananda is hetzelfde.
Je bent hiér en je ziet de zaligheid dáár.
En bij Nirananda bèn je helemaal liefde.
Een en al liefde.

En Sasmita en Nirasmita?
Sasmita is: jij bent hiér en dáár merk je dus het besef van louter zijn.
Er is een duidelijke dualiteit.
Eentje schouwt het zijn, en het zijn is dáár.
En bij Nirasmita is álles zijn.

En Asamprajnata tegenover Samprajnata?
A betekent "niet".
Niét Samprajnata.
Dus verschillend van Samprajnata.
Dit hebben we in het begin van dit hoofdstuk gezien.
Kun je je dat herinneren?
Dat was een statische beleving.

Samprajnata is een statische beleving.

Dus, extase, zaligheid, besef van louter zijn – dat zijn typisch statische belevingen.

Het is vast.

Maar Asamprajnata Samadhi, zoals je hebt bij gecontroleerde Pratyahara/onthechting, is een dynamische vorm van beleving.

Oftewel jouw bewustzijn verplaatst zich.

Gecontroleerde Pratyahara – weet je nog hoe dat ging?

Neti, Neti, Neti ...

Dus, elke keer komt er iets langs, en dan reageer je/word je erdoor gepakt, maar dan zeg je: “Dit ben ik niet ... dit ben ik niet ...”

Je laat het los en verschuift naar een ander object.

Elke keer is een beleving van een ánder object.

Asamprajnata is zoals een trap?

Ja.

Net als een reactiemotor.

Dus, je slurpt gewoon beleving van iets - je gebruikt iets – en dan laat je het weg/ onthecht je je ervan.

Dat stuwt je vooruit naar iets anders.

Naar een hoger niveau.

Dan vind je al gauw iets anders, en dan grijp je vast, en dan onthecht je ook daarvan.

Net een reactiemotor.

Maar wat is dan het Nederlandse woord voor Asamprajnata?

A = niet.

Samprajnata = samengebundeld hoger bewustzijn, maar dat zal je weinig zeggen.

Samprajnata en Asamprajnata zijn twee verschillende soorten Sabija Samadhi.

Dát moet je weten.

Dát is belangrijk.

Heeft allebei te maken met een Bija, met een stemming.

Bij Asamprajnata wissel je de stemmingen heel gauw.

De rechtstreekse weg naar Nirbija.

Als ik heel gauw in Nirbija wil komen, dan gebruik ik altijd Asamprajnata.

Is dat dan de beste weg? Of de snelste?

Het is de snelste weg.

Samadhi is verder in orde?

We hebben Sabija Samadhi gezien, de 4 soorten, hoe dat we naar boven kunnen komen.

En we hebben vorige week afgesloten met Nirbija Samadhi.

Eventjes nog een woord over Nirbija Samadhi:

In het Boeddhisme wordt dat Sunyata genoemd.

Toestand van leegte.

Ook Nirvana.

Het is een begrip dat een paradijselijke bewustzijnstoestand suggereert.

Andere mensen noemen dat het Niets.
En al die woorden schieten tekort.
Zelfs het woordje “onbeschrijfelijk” is niet op zijn plaats.
Omdat je in een toestand terechtgekomen bent boven elk begrip.

Het is een toestand die hoogst gemakkelijk is.
Als je daar komt, dan zeg je: “Jeetje, dat kán toch niet! Het is zo mákkelijk! Wat heb ik eigenlijk allemaal gedaan? Waarom heb ik zo een moeite gedaan? Het is zo dichtbij. Zo eenvoudig. Had ik toch veel eerder al moeten doen.”
Maar als je dit soort gedachten hebt gehad, dan ben je er natuurlijk al lang uitgedonderd hè?

De beleving van Nirbija Samadhi is zielsbewustzijn.
Dat is jouw werkelijke aard.
Zoals je als wezen eigenlijk altijd al had moeten zijn.
Niks van gevoel, niks van stemming.
Helemaal vrij.
Er is niks.
Bewustzijn is een begrip dat voorbij gestreefd is.
Want bewustzijn suggereert een reflectie.
Dat is eigenlijk die schommeling van de trilling.
En omdat het schommelt, merk je vanuit één deeltje van de trilling dat er een ánder deeltje zich ánders voordoet dan de plaats vanwaar uit jij waarneemt.
Dat is in het kort eigenlijk bewustzijn.
Je bent bewust dat je bent.
Nou, als die trilling langzamerhand vlakker wordt, dan zal de reflectie van het ene deel van de trilling naar de andere óók langzaam verdwijnen.
En de drie-eenheid, kenner, gekende en het kennen, zal dan ook opgeheven zijn.
En dat is dan Nirbija Samadhi.
Dan is je wezen zeer snel aan het stromen.
Zó snel dat je gewoon niets meer kunt waarnemen.
Je zou kunnen zeggen dan zit je in een raket die zo snel is dat je gewoon helemaal niks meer ziet.

De energie van de lagere niveaus onttrekt zich langzamerhand en komt steeds hoger.
Er is een weldadig gevoel in jouw lichaam voordat je dat bereikt.
En dan, in Nirbija Samadhi, heb je Maha Videha – de grote lichaamloosheid.
Net alsof je geen vorm meer hebt.
En, inderdaad, die toestand zorgt ervoor dat je langzamerhand de vorm overstijgt.
Dus, geen gevoel meer over jouw fysiek lichaam, mentaal lichaam.
Zelfs je causaal lichaam gaat langzamerhand onbelangrijk worden.
Dat besef je allemaal niet meer.
En dan vergeet je ook alles wat je gehad hebt.
Vergeet je ook je opleiding.
Vergeet je ook al de jaren die je had moeten werken om die toestand mee te maken, die zo vanzelfsprekend is, en zo natuurlijk.
Dan kun je ook niet meer les geven.
Dan kun je moeilijk nog contact maken met de omgeving.
Dan ben je gereduceerd tot een simpel bewust wezen.
En dan zit je.

Maar op dat moment kun je het meest de mensen om je heen helpen, al was het alleen maar door inductie.

Dus, de harmonie die je zelf bereikt hebt, is zodanig overweldigend dat het de omgeving vanzelf beïnvloedt.

En één persoon die dit bereikt (eigenlijk de toestand van Verlichting die zich installeert) dan juicht het Universum, zeggen de Ouden.

Heel mooi beeld.

En dat is wat we als doel hebben.

En nu meteen een foutje.

Dan zeg ik weer iets in gewone mensentaal.

Ik zeg: dit hebben we als doel.

Als je zoals een gewone mens de methode van doelstelling hanteert, kun je ervan uitgaan dat je het nooit zal bereiken.

Omdat doelstelling inhoudt dat je een spanningsveld opbouwt.

Kenner, gekende, het kennen.

En zo lang dat je vasthoudt aan een doel, zul je dat doel nooit bereiken.

Want het spanningsveld verhindert je om dat te verwezenlijken wat je eigenlijk voor ogen hebt.

Om een doel te bereiken, is het beter dat je even een wens uit, een richting kiest, en dan vooral bezig blijft met loslaten.

En laten gaan.

En je merkt tot je grote verwondering op dat je op weg bent naar dat doel.

Het gebeurt vanzelf.

En de mensen die na hard werken hun doel bereiken?

Ja, maar ze zijn compleet uitgeput.

Gespannen, gestrest.

Ze hebben het misschien gehaald, maar tegen welke prijs?

Dat is niet leuk.

Niet efficiënt.

Op dat moment zijn ze niet meer in staat om een nieuwe doelstelling te maken.

En de methode van een doelstelling nemen heeft hen uitgeput.

Terwijl je fris en vrolijk aan moet komen.

Dat is de Yoga-, de Ayurveda-methode.

Je komt aan, en je bent meteen in staat, bij aankomst, om een nieuwe doel te nemen en opnieuw te vertrekken.

Geen pauze.

Geen vakantie.

Alles gaat door.

Een uithoudingsvermogen van jewelste.

Tja, maar dat komt omdat je geen vakbond hebt hè, die de zaak verziekt?

Vakbonden is een plaag van de mensheid.

Zitten er vakbondsleden bij?

Maar hoe doe je dat dan met bijvoorbeeld een budget voor een bedrijf wat betreft doelstellingen en zo?

Je neemt je budget en je planning – je neemt alles wat normaal wordt gedaan, naar best vermogen en inschatting enz – en als je dat allemaal hebt gedaan, laat je het links liggen. En je doet op je gevoel.
En om de zoveel tijd ga je even terugkijken, maar let op dat je niet gaat hechten aan je budget. Let op dat je niet gaat hechten aan je plan.
Want dat belemmert je in je actie, terwijl het je zou moeten helpen, als een soort maatstaf. Een grote vergissing in modern management.
Men heeft het middel tot doel verheven.

En, pas op, niet te dikwijls naar je budget/planning gaan kijken!
Want dan gebeurt het probleem vanzelf.
Bij tijd en wijle, als je voelt dat je de controle graag opnieuw zou nemen – dat je het gevoel hebt dat je controle verliest – dán ga je kijken.
Wat zou je kunnen doen?
O ja, mijn budget/planning zei dat ik nu op dát niveau moet zijn/dat dát verwezenlijkt moet zijn ... o kijk, dit heb ik niet gehaald! ... waaróm heb ik dat niet gehaald? ... wat is daar tekort geschoten? ... hoe komt dat?
En dan gebruik je plan en budget waar ze eigenlijk voor bedoeld zijn.

Nou, even de ladder/verbinding herstellen:

We hebben steeds gesproken over Sabija, met een stemming.
Dan heb je een zaad.
Een houvast.
Nou, Nirbija is in staat zijn dat zaad los te laten.
En dat betekent álles loslaten, maar dan ook álles in het leven.
Het zijn alleen maar de moedigen die dit durven.
Gewone mensen doen dit niet.
Want die hangen gewoon aan bepaalde stemmingen, waarden, gevoelens.
Dat is hun leven.
En iets wat onbekend is ...
“Ja maar wat krijg ik daarvoor in de plaats? ... Niks?! ... Nou, nee, dat doe ik niet ... ”
Dat wil niemand.

Tja, wat wil je eigenlijk met dat niks?
Nu is het inderdaad je lot overhandigen aan de hogere krachten.
Dat is thuiskomen.
Dat is het Huis van de Vader, zoals Jezus het vertelde.
En het gevoel dat je daarbij hebt, is inderdaad letterlijk het gevoel van thuiskomen.
En het gevoel dat je nú al hebt, volgens mij, is heimwee.
Dat voél je.
Ergens is je intuïtie geraakt.
Ik ben ervan overtuigd dat iedereen denkt: “Tja, ik kan het nog niet zo goed verhapstukken, maar ik ga toch maar verder, want het voelt ergens goed”.
Dát is het.
Je gaat de weg naar huis/de plaats waar je vandaan komt.
De toestand waarin je, óóit, was.
En dat is Zelfrealisatie.

Nou, op het moment dat je de keuze moet maken, dan denk je aan zulke dingen

Op het moment dat je het bereikt, zeg je niet meer: “Ik heb alles verloren”, maar “Ik heb alles gevonden.”

En waar je vroeger belang in stelde, dat is eigenlijk zo tweedehands/futiel, in vergelijking met datgene dat je krijgt, wat je zelf bént.

Waar denk je dat ik mijn kracht vandaan haal?

Waar denk je dat ik het uithoudingsvermogen/de energie vandaan haal om jullie, leerlingen wéék na wéék, jáár na jáár, te overweldigen?

Dit is toch niet normaal?

Dit doet toch geen mens?

Ik lijk wel een soort halve gek!

Niet?

Tja, Osama ...

Swami Osama.

Houd het in je achterhoofd.

Laat je gevoel werken.

Je kunt op dit moment nog niet alles beredeneren/begrijpen.

Het is alleen maar de ervaring/het avontuur zélf die je antwoorden zal geven.

Ik heb geprobeerd even een schets te maken van wat het (Nirbija Samadhi) zou betekenen.

Een beetje prikkelen van je intuïtie.

Dat helpt om door te gaan.

Hoofdstuk II : Sadhana Pada

En zo komen we bij het 2de hoofdstuk van de Yoga Sutra's van Patanjali: Sadhana Pada.

Sadhana is het Sanskrit-woord voor "beoefening".

Dus, jullie, en ik, hebben onze Sadhana.

En we zijn allemaal Sadhaka's.

Sadhaka = beoefenaar.

Alle mensen die met Yoga bezig zijn, zijn Sadhaka's.

En af en toe heb je succes/bereik je een niveau/heb je een inwijding/een realisatie, waardoor je een graadje hoger komt.

Kijk, een Yogi is een persoon die zijn hartcentrum heeft open gekregen.

Die daardoor een gevoel heeft gekregen van: Hé, wacht even, er is iets méér dan ik dacht.

Dat is de eerste inwijding.

Tweede inwijding is voorhoofdcentrum die opengaat.

Dan is het net alsof je niet alleen met je gevoel, maar ook met je verstand een beetje dingen gaat snappen.

Een soort inzicht dat je krijgt.

De derde inwijding is je kruincentrum die opengaat.

Dat betekent dat je je ego overwint.

Dat is de gruwelijkste inwijding.

Dan ga je gewoon dood.

Dus, om het causale te overwinnen, móét je je ego overwinnen.

Dat betekent dat de werking van je Ahamkara onder controle gebracht moet worden.

Je Ahamkara is wat zorg draagt voor je wezen, en is dus de basis van jouw angst, maar ook van jouw liefde.

Voor mij is deze inwijding in 1993 gebeurd.

Toen ben ik echt doodgegaan. Net alsof mijn hart brak.

Verschrikkelijke toestand.

Nou, dat zijn allemaal stappen binnen de Sadhana.

Afhankelijk van de diverse inwijdingen zul je naar buiten kunnen treden en anderen helpen/anderen vertellen:

Wacht even, zal ik je een handje toesteken? Dít kun je zó oplossen ...

Eenvoudigste niveau is een Guru.

Dat is een onderwijzer.

Die leert je de elementaire principes van Yoga.

Yama's, Niyama's, Asana's, enz.

Een Upadhyaya is een leraar.

Middelbare school.

Dan leer je de filosofie.

Concentratie, meditatie, contemplatie.

Dank zij een theoretisch overzicht wordt duidelijk hoe je je kunt ontwikkelen.

En een Acharya is een professor die je de verfijning/vervolmaking kan uitleggen en helemaal naar je Zelf brengen.

Dat zijn allemaal niveaus van Sadhana.

Er zijn een paar leerlingen die me mailtjes stuurden om me te complimenteren voor de titel van Acharya die ik gekregen hebt – en niet alleen Acharya, maar Shri Acharya - Heer Professor.

De mensen van de Federatie menen me op deze manier te moeten noemen – maar ik voel me dus niét een Shri en niét een Acharya, want dat zou betekenen dat ik de top van de kennis hebt bereikt, en dat heb ik niet, denk ik.

Want ik heb nog steeds niet de demonstratie van de beheersing van het leven gegeven.

Men dént dat ik het kan.

Da's iets anders.

En dat is dus niét voldoende om de titel van Acharya te mogen dragen, mijns inziens.

Alleen als het bewijs daar ligt, dán mag het.

Zo zie je, er zijn verschillende niveau's van kennis/beheersing van kennis.

Dan heb je ook Swami – Meester.

Een systeem dat ingevoerd is door een Acharya in de middeleeuwen.

Die heette Sankara, meestal bekend onder de naam Sankaracharya, dus Sankara de Acharya.

Die heeft de oranje jurken in het leven geroepen, die nog steeds rondlopen.

In 1982 zouden er ongeveer 6 miljoen Swami's zijn geweest in India, volgens Swami Yoga Anand uit Nepal, de eerste Swami die ik heb leren kennen.

Het Swami systeem van Shankaracharya hanteren we hier ook.

Als twee Swami's jou als een Swami erkennen dan ben jij ook een Swami.

Dus het vermenigvuldigt zich net als een ziekte.

Maar het suggereert meesterschap.

Dus, als je een Sadhaka bent en je hebt de titel van Swami gekregen, nou ...

Dan ben je verder dan een Acharya.

Soms zie je Sri Sri ... wat betekent dát dan?

Tja, dat zijn mensen die hikkelen.

Ze zijn zo geneigd titels op te blazen dat ze dat dan ook herhalen.

Het is dus gewoon een soort opeenstapeling van titels?

Ja, het is een gewoonte in Indië.

Zodra ze je kennen en ze hebben je 3 keer gezien, dan ben je al heer doktor professor.

Maar goed, tweede hoofdstuk heet dus Sadhana Pada.

Er is een antwoord op de dringende vraag die langzamerhand opgekomen is in het eerste hoofdstuk.

Eerste hoofdstuk was het uitleg van wat Yoga was, en dat het eigenlijk vooral om Samadhi draaide.

Ondertussen ben je hartstikke benieuwd: Jeetje, hoe kan ik nu die Samadhi bereiken?

Want dat wíl ik wel!

Hoezo Nirbija Samadhi, Niets, en zo?

Nou, vertel het maar. Wat moet ik doén?

Dat is Sadhana.

En dat is mooi/slim hoor!

Het is geen klasje waar een leraar de kinderen binnen laat komen en dan zegt: OK, eerste les, we leren nu lettertjes schrijven, en als jullie lettertjes kunnen schrijven, dan zal ik jullie leren rekenen en boeken lezen en sommetjes maken enz.

Nee, in Yoga gaat het anders.

In Yoga word je eerst gemotiveerd.

Word er eerst een beeld gecreëerd van wat het allemaal zou kunnen zijn.

Word je niet verteld wat je moet doen.

Word je verteld wat het zou kunnen zijn.

Zodat je geïnteresseerd raakt.

En als je helemaal wárm bent en je hebt behoefte en vragen, dán begint Sadhana.

Nou, er is toch geen speld tussen te steken in zo'n systeem?

Als je ziet hoe dat we bezig zijn in het Westen met ons onderwijs!

Dan kunnen we er nog van leren, ja?

Dit is duizenden jaren oud!

Kun je je dat voorstellen?

Hartstikke mooi toch?

Zo simpel.

Begin een les met iets wat de mensen aan het denken zet.

Een mooie film/verhaal, iets wat ze kan boeien.

Iets waarin ze meegesleept kunnen worden, en wat vragen gaat oproepen.

En als dat eenmaal opgeroepen is, pas dán begin je met de les.

Nou, welke les zal dan als eerste komen, denk je?

Yama's, Niyama's?

Zoals je hebt gehad van mij?

Nee.

Het is nog steeds een fout in mijn opleiding hier.

Tenminste dat zie ik als een fout.

Patanjali begint met:

1. Tapah Svadhyayesvara Pranidhanani Kriya Yogah

Streng zelftucht, studie die leidt tot kennis voor het Zelf en algehele zelfovergave (aan God) vormen het beginstadium van Yoga (Kriya Yoga).

Omdat je bezig bent met actie, zegt'ie: Weet je wat? We gaan jouw actie stroomlijnen:

Op fysiek vlak met soberheid.

Op mentaal vlak met Zelfstudie.

En op causaal vlak met overgave.

Blijf je maar doen, joh!

Ga maar verder met doen. Leuk! Doe maar! Maar als je dan tóch fysiek bezig bent, misschien kun je kijken of je met 3 handelingen kunt volstaan in plaats van met 7 (voor datgene wat je aan het doen bent)!

Da's soberheid.

En dan zegt de beoefenaar: “Hé, da’s niet gek! Had ik eigenlijk niet aan gedacht! Wat leuk! Dat kan dus zó!”

En dan zegt Patanjali: “Ja, weet je waaróm we dat zo aanpakken? Omdat je gewend bent om te ageren/bezig te zijn. Dus, we haken daarop in met onze Yoga. En ten tweede omdat je kracht nodig hebt, want het is een hele moeilijke scholing. In het begin moet je kracht opbouwen om het aan te kunnen.”

Soberheid, Zelfstudie en overgave geven je alle drie kracht, ieder op hun niveau.

Wow! Het wordt steeds mooier vind je niet?

Dit is te gek!

Vanaf het begin krijg je wat.

Vertel me, toen je leerde lezen en schrijven en rekenen en sommen maken, wat kreeg je van de leraar?

Stickers.

Nou, da’s leuk!

Na de 3de sticker gooi je die dingen gewoon aan de kant.

Wat is dit nou voor verdienste?!

Dat is geen beloning zeg!

Dit is gewoon nep!

Neponderwijs.

Maar hier: soberheid, efficiënte werking.

Je voélt de kracht in jou.

Dát is een beloning zeg!

Dat is concreet.

En dat overtuigt.

En daarmee bouw je vertrouwen op.

De leerling, de Sadhaka, voelt meteen: Hé, dat is iets serieus, daar kan ik wat mee! Dat voegt iets toe aan mijn leven.

Hoezo Zelfstudie?

... aaargh ... allemaal geen zin ...

Wél Zelfstudie!

Nou, nu je het zó zegt; soberheid werkte, misschien werkt Zelfstudie ook!

Vertel me, wat is Zelfstudie?

Wel, dat je mentaal vooral bezig bent met het begrip Zelf.

Wie ben je als mens?

Waar ga je naar toe?

Hoe werk je?

Hoe zit je in elkaar?

Waarom doe je wat je doet?

Eh ... nou ... en de rest dan?

Nee, de rest laat je voor wat het is.

Je houdt je vooral dáármee bezig.

En waar komt mijn energie vandaan als ik zo bezig ben?

Nou, die is er al! Je verspreid je niet meer naar links en naar rechts.

Ja, maar mijn bazin heeft gezegd dat de vriend van de conciërge van de kat van de buurman

...

Zo zijn de mensen bezig om zich te verspreiden.

En dan komen ze thuis en dan zeggen ze: “oh God ... ik moet zonodig gaan liggen ...”

Kijk Van der Linden heeft zich veel te veel verspreid! Wil je nog een kussen?
Natúúrlijk dat je moe bent, mentaal.
Thuis ga je nog een beetje TV kijken en zo.
Dan word je mentaal ook weggetrokken in alle soorten verhalen.
Nee, houd je bezig met je Zelf.

Zoals je wilt.
Maar altijd ergens toekijken van: Waarom reageer ik nu zo op wat de andere zegt?
Toeschouwermentaliteit aankweken.
Leuk! Kracht.

Ja maar wacht even, mijn hart ... dáár hoef ik niet aan te komen.
Mijn hart is alleen maar voor de mensen van wie ik hou.
Dus, de onkunde die een mens heeft, zéker in het begin, om met zijn hart om te gaan, wordt hier heel slim aangepakt.
Met overgave.
En dat zorgt ervoor, meteen, dat die gevangenis waarin het hart zit, opengebrouwen wordt.
Je leert je hart te geven aan de Allerhoogste.
En dáárdóór breek je open.
Maar omdat je openbreekt, causaal, krijg je die energie ook.
Kan voor het eerst je hele wezen bekrachtigd worden.
En die overgave heb ik geleerd in mijn jeugd en in het leger: bij de grootste problemen – als je écht helemaal niet meer weet hoe je die moet oplossen – overgave.
En het is net of je dan inderdaad kracht krijgt.
Omdat je opent.
En mensen die moe zijn, die vergeten dít.

Dus ze zijn eigenlijk hun energie kwijt omdat ze zich vastklampen aan de problemen?

Ja.

En wat zal de beoefenaar doen in het begin?
Hij zal móéten vaststellen: dít wérkt!
Jullie hebben zelf aan den lijven ervaren wat dit inhoudt.

Omdat je open gekomen bent, kun je vanaf dat moment veel meer met je hart doen.
Maar de nadruk is op openzetten, dus overgave.
Maar dat vraagt dus een vertrouwen in alles, hè?
En mensen vertrouwen niks of niemand.
Ze zijn bang.
Dus, ze sluiten zich weer.
Dus, je moet het opnieuw doen.
En als je het opnieuw doet, krijg je.
Maar elke keer dat je krijgt, zegt je: Verdorie, die Kriya Yoga, de Yoga van doen – een daad dat je hebt gepleegd – dat wérkt!

Er zijn complete bewegingen die zich Kriya Yoga bewegingen noemen, met een complete lijn van leraren waarvan enkelen zeer, zéér beroemd zijn.
Paramahansa Yogananda bijvoorbeeld.

Auteur van “Autobiografie van een Yogi”.
Een Kriya Yogi, opgeleid door Shri Yukteswar.
Hij was zelf leerling van Babaji.
Dát is een lijn ... poeh hè ...!
Maar wat je dikwijls hebt met een lijn, is dat, naarmate je verder gaat, deze steeds meer verwatert.
Dikwijls gaat de kennis ergens verloren.

Je kent dat spelletje: een rij maken en de ene vertelt/fluistert iets aan de volgende, en dan luister je wat het is geworden op het eind.
Nou, dat is het grote probleem van lijnen/van mond-aan-oor-onderwijs.
Ik ben niet in zo’n lijn geweest.
Ik heb het van niemand gekregen.
Ik heb het gewoon vanuit mijn ziel gekregen.
Dat is af en toe dus een verfrissing.
Maar meestal gebeurt het dan dat er uit zó iemand/persoon een lijn gaat ontstaan.
En ik zie het al met angst tegemoet.
Wat de nakomelingen van mijn nakomelingen over míj zullen vertellen en over mijn verhalen over Kriya Yoga!
Ik hou mijn hart vast.
Dus, ik ben niet zo’n voorstander van lijnen.
Ik heb liever dat je in je eigen ziel gaat kijken.
En dáár de leraar ontdekt.
Zodanig dat je misschien zélf een lijn begint.

Is het zo dat je makkelijker tot overgave komt als je met Tapas en Zelfstudie begint?

Ja, er zit een consolidatie in.
Dus, begin met soberheid.
Dan is het altijd goed.
En dan ga je vanzelf in Zelfstudie terecht komen.
Want mentaal wil je ook wat.
En merk je dat je daar een heleboel chaos hebt.
Maar fysiek is daar misschien een beetje kracht gekomen.
Nou, dan kun je die best gebruiken wanneer je je gaat richten op het mentale.
Maar je pakt dus die drie lichamen aan.
Van meet af aan.
En als je dat gehad hebt, dan heb je een invloed op de Klesha’s, zegt de tekst verder.
Die verminderen daardoor.
En omdat die verminderen, heb je dus een basis gemaakt voor de échte Sadhana.
Dat is het idee.
En dán begin je pas met de Yama’s, Niyama’s.
Met de stappen die we dus de 8 stappen van Patanjali noemen.

We waren begonnen met Deel II.
Begrijpen jullie het idee van Kriya Yoga?
Voelen jullie de kracht van deze aanpak?
Het is eigenlijk een geniale aanzet.

Wat is de reactie van gewone mensen als je ze over Yoga spreekt?

“Het lijkt me heerlijk me zo te ontspannen”.
“Ga je helemaal naar Ipendám? Is er niks dichterbij?”
“Ik begin er niet aan, want ik kan het toch niet.”

Apart van dit soort problemen, heb je eigenlijk aan de basis de problemen van de mensen die niet willen stilzitten.

Die het stilzitten totaal niet begrijpen.

Of de cultuur van de stilte.

Ze zien iemand met gekruiste benen, zoals we op onze logo hebben, en dan zeggen ze: “Dat verhaal hoeft voor mij niet. Ik ben lekker bezig. Ik ga sporten. Dat interesseert me.”

Patanjali zegt: begin met Yoga door te doen.

Je bent gewend te doen, je wil niet blijven zitten ... nou, OK, hier heb je iets wat je kunt doen.

Kri = werkwoord doen.

Kriya Yoga.

En waar ga je je dan mee bezig houden?

Met soberheid op grof/fysiek vlak.

Met Zelfstudie op mentaal vlak.

Met overgave op causaal vlak.

Nou, dan heb je heel wat te doen.

Maar daarmee leer je via dat specifieke doel een bepaalde harmonie te krijgen, waardoor je gaat verstillen.

Dus, hij zegt niet meteen: “Ga zitten. Houd je mond. Stil!”

Dat is meer mijn aanpak.

Patanjali is slimmer.

Je bent gewend te doen? Is goed ...

En het fysieke doen – soberheid – is grappig genoeg efficiënt doen.

Of inbouwen van efficiency in jouw doen.

Dat is soberheid toch?

Probeer met zo weinig mogelijk daden een zo groot mogelijk effect te hebben.

Dat proberen we toch allemaal?

Dat spreekt ons toch aan in onze doen-maatschappij?

Een complete opleiding om eenvoudig te leren efficiënt te functioneren.

Dat heet soberheid in Yoga.

En dan Zelfstudie.

Toch hartstikke mooi?

Beperk jouw studie.

Ga niet over alles en nog wat denken.

Ga studeren, maar over iets wat betrekking heeft op het Zelf.

Wat is het effect daarvan, in tegenstelling tot studeren op alle mogelijke vlakken?

Jouw mentale energie blijft bij jou.

Je verspreidt je mentale energie niet om je heen.

Dá's de kneep.

Dus, soberheid zorgt ervoor dat je fysieke energie bij je blijft.

Dat je, als je iets op fysiek vlak doet, krachtig wordt.

En Zelfstudie zorgt ervoor dat je krachtiger wordt op mentaal vlak.

En overgave verhoogt je kracht op causaal vlak.

Dat is een beetje moeilijker te begrijpen, maar waardoor put je je uit op causaal vlak, constant?

Doordat je problemen hebt en doordat je ego werkt.

Je ego blokkeert je, en sluit je af van de goddelijke instroming.

Zorgt voor afgescheidenheid.

Zorgt jouw ego ervoor dat je je vastklampt aan de problemen?

Bijvoorbeeld.

En overgave is gewoon de oefening/actie/openstellen/leren steeds open te stellen, waardoor je een instroom krijgt van goddelijke energie, en dat voegt toe/maakt je krachtiger op causaal vlak.

Maar óók op mentaal vlak en op fysiek vlak.

Wónderlijk, Kriya Yoga.

Zó simpel.

3 begrippen/3 principes.

Het zijn maar 3 Niyama's.

Maar ze veroorzaken heel veel, zoals de 2de Sutra zegt:

2. Samadhi Bhavanarthah Klesha Tanukaranarthas Ca

(Kriya-Yoga wordt beoefend) om het verzachten van de Klesha's (bezoekingen) en de toestand van Samadhi (eenheidsbeleving) teweeg te brengen.

Omdat je stiller wordt, zijn er minder problemen die op je afkomen.

Maar dan moet je eigenlijk niets doen/niets willen?

Nee.

Soberheid.

Minder, en beter.

Je doet wel nog iets.

Je moet gewoon proberen te selecteren in datgene wat je doet.

En goed nadenken vooraleer dat je iets doet, en dan dat ene wat je gekozen hebt, doen.

Want daardoor heb je meer kracht voor dat ene.

Nou, als je minder Klesha's op je afkrijgt omdat je harmonischer bent, dan kun je toch beter werken, niet?

En als je helemaal harmonisch bent en je zet door met Kriya Yoga, dan kun je inderdaad alleen al met overgave tot de toestand van Samadhi komen.

En dan ben je er helemaal.

De voorbereiding is eigenlijk op zich al een complete invulling van Yoga.

Of heeft in elk geval die potentie.

Toen we dat hebben behandeld in de Yama's en Niyama's, hebben we daar niet zoveel bij stilgestaan.

We hebben elk van die dingen apart in de lessen behandeld, en de omvang en betekenis daarvan geschetst.

Je hebt het hoogstwaarschijnlijk in je leven ingelast.
Maar op deze manier bekijken – zoals Patanjali het doet – werkt het.
Grappig is dus dat hij zegt: “Begin met deze Kriya Yoga/deze 3, en dan begin je écht”.
En waar begin je dan écht mee?
Met de Yama’s.
En dan de Niyama’s.
Dan komen de drie die je eerst ziet, óók weer aan de beurt.

Wat Zelfstudie precies inhoudt?

Nou, je houd je bezig met het Zelf, met datgene wat je denkt dat het Zelf is.
En dat is jouw persoonlijkheid, psychologie, dat soort zaken.
Wat je meent te begrijpen van het menselijk wezen.
Dat is genoeg.
Stilstaan bij je karakter.
Stilstaan bij, bij wijze van spreken, je astrologisch teken.
Dat is Zelfstudie.
Aandacht hebben voor dat soort dingen.
Alles wat betrekking heeft op je Zelf.
Dus het is iets helemaal anders dan een studie Wiskunde aanvatten.

Eigenlijk is het programma van de school niet correct opgezet.
Want we gaan voorbij aan deze Kriya Yoga.
Ik speel nog steeds met de gedachte van: hoe kunnen we dat in godsnaam in overeenstemming brengen met wat hier staat?
Het is echt waardevol, dat voél ik.
Misschien moeten we een introductie cursus organiseren.
Of een introductieworkshop van 3 lessen.
Dat de mensen dat voelen.
Vooral beginnelingen.

En wat zijn dan die Klesha’s?
Die zouden verzacht worden.
Ze hebben te maken met ellende.

En ze heten:

3. Avidyasmita Raga Dvesabhinivesah Klesha

Het gebrek aan werkelijkheidsbesef, het gevoel van “ik-ben-heid” of egoïsme, het gevoel van aangetrokken te worden tot en afgestoten te worden van de objecten en het krachtige verlangen te leven (in een lichaam) zijn de grote bezoeken of oorzaken van alle ellende in het leven.

“Het gebrek aan werkelijkheidsbesef” – heeft dat te maken met onwetendheid? Met Maya?

Ja, met onwetendheid over wat de grote werkelijkheid is.
Het is niet eenvoudig domheid zoals we het noemen.

Het gaat veel, veel verder.

Het is gebrek aan wijsheid/gebrek aan inzicht van het leven.

Je kunt er gewoon van op aan dat iedereen in onze wereld een gebrek aan werkelijkheidsbesef heeft.

Iedereen leeft in Maya.

Iedereen leeft in illusie.

Toen Boeddha ontsnapte aan het paleis van zijn vader de Koning – hij was toen nog geen Boeddha, hij was nog Prins Siddharta – werd hij geconfronteerd (nu we toch over confrontatie spreken), voor het eerst, met het leven zoals hij echt is.

Dat is een schok geweest voor die man, want hij was heel beschermd opgegroeid.

Had nooit ellende meegemaakt.

Zijn vader behoedde hem daarvoor tot en met.

En wat zag hij in de wereld?

Leed.

Hij zag mensen huilen.

Hij zag mensen die ziek waren.

Hij zag iemand die doodging, of die dood was.

Het is verschrikkelijk.

Als we om ons heen kijken, dan hebben we een hoop mogelijkheden om ellende om ons heen te zien.

Ik zie het elke ochtend.

Ik hoef alleen maar mijn krant open te slaan.

(Ik heb natuurlijk een speciale krant die extra aandacht geeft aan ellende: De Telegraaf. Jullie ook? Of hebben jullie een iets minder felle/goede krant? De Telegraaf is de krant van wakker Nederland. Als ik dat lees hoef ik niet meer te werken, want ze zijn al wakker. Niet?)

De krant staat vol met Klesha's.

Je moet controleren waar je je oog op laat vallen als je de krant leest.

Precies dat soort ellende dat bij jou past.

En als je dat niet meer hebt, als het niet meer leeft in jou, dan vlieg je steeds sneller door de krant.

Dat zegt jou niks meer.

Er zijn 5 soorten ellende.

Zijn er meer dan 5?

Nee.

Als je gaat zoeken dan zijn er niet meer dan deze 5.

Onwetendheid; egoïsme; gehechtheid; haat; angst voor de dood.

Dit zijn de 5 gebieden/omstandigheden waardoor ellende ontstaat.

Kun je me een voorbeeld noemen van ellende die níét door één van deze 5 ontstaat?

Als je lichaam pijn doet/fysieke pijn

Dus, je hebt bijvoorbeeld een breuk en je hebt daardoor pijn?

Dus, je hebt ellende daardoor?

En dat is níét van één van deze 5, denk je?

Het is betrokken op je ego.

Het is je ego die zorgt dat je pijn hebt.
Of het is gehechtheid aan je lichaam die zorgt dat je pijn hebt.
Toch?
In elk geval speelt het ego hier een rol.
Automatisch, als je lichaam aangetast wordt door een ziekte, wordt je aandacht getrokken.
Dat is de bescherming van jou wezen.
Dat is de functie van het ego/Ahamkara.
Die móét dat doen.
Het is heel moeilijk voor iemand die tandpijn/hoofdpijn/een blessure heeft om zijn aandacht te schenken aan het oplossen van een probleem buiten zijn lichaam.
Hééel moeilijk.
Hij wordt automatisch teruggetrokken in zijn lichaam.

Ander voorbeeld?

Ego wegcijferen?

Nee.
Als je in staat zou zijn om het ego te neutraliseren, dan neutraliseer je de werking van de hersenschors.
Dan voel je niks meer.
Maar dat moet je niet doen.
Het is goéd dat je pijn lijdt.
Het is dus een signaal van jouw wezen dat er een probleem is en dat er energie naar die plek toe moet gaan.
Het is het begin van de zelf-healing dat optreedt.
Maar die pijn zelf noemen we dus ellende.

Dus je moet pijn niet negeren?

Nee.
Ondergá de pijn.
Die heeft zijn functie.

Maar wat is de filosofie van de Klesha's hier?
Het is proberen die ellende die op je afkomt en die dan pijn veroorzaakt, op te heffen.
Niet de symptomen, maar de oorzaak.
Hoe komt het dat ik zo'n bezoeking op me krijg, waardoor ik pijn krijg?
Het is een verschijnsel dat optreedt, dat aangetrokken wordt door mij, omdat ik dezelfde informatie in mijn wezen hebt!
Dus ik krijg een ongeluk/blessure omdat ik die disharmonie al latent in mijzelf heb leven.
Dat kan komen omdat je een breuk hebt opgelopen.
Dat je in een vorig leven iets hebt meegemaakt.
Een trauma.
Het kan van alles zijn.
Maar je trekt nú een gelijkaardige trilling aan.
Dus, waar gaat het eigenlijk om?
Het gaat om een indruk in jouw energiestroming die begint te werken en die een gelijkaardige energietrilling aantrekt.
De oplossing hiervoor is eenvoudig: Je zorgt dat je die indruk die in jou zit wegbrandt.

En daarmee hef je de oorzaak van alle ellende op.
Dat is eigenlijk het resultaat van een complete Yogabeoefening.
Opheffen van alle ellende in de wereld, of tenminste alle ellende voor j ou, komt heel eenvoudig neer op de complete beoefening van Yoga.
Daardoor zuiver je jezelf, verbrand je die indrukken die anders zorgen voor aantrekking.

De indrukken die in jou zitten hebben te maken met een van deze 5 gebieden.
Zo moet je dat zien.

En als je pijn hebt omdat iemand anders pijn hebt? Uit medegevoel?

Sympathie.
Egoïsme.
Gehechtheid aan een persoon bijvoorbeeld.

Maandag was er een leerling hier met een gebroken voet – hij woonde t och de les bij.
Ik heb niet opgelet, en aandacht geschonken aan zijn situatie, en m e gevoeld met hem.
Ik ging de trap af met, aan dezelfde plek, mijn linkervoet dus, de pijn die hij waarschijnlijk voelde.

Nou, snel weer terugkomen en neutraliseren, anders loop je daar zo mee weg h e?

Dat heet empathie in de moderne psychologie.

En wij noemen dat een werking van het ego, ofwel gehechtheid.

Het is iets wat je dus ni t moet doen.

Het is een gebrek aan beheersing van jou energie en.

Je gaat mee in iets.

Als je niet oplet, zal je daardoor ook alle problemen van de andere overnemen.

Wanneer je verder gaat met de Meestersopleiding, zul je horen dat je op deze wijze zelfs Karma overneemt van een andere.

En dat moet je dus niet doen, want je hebt al genoeg Karma!

Bemoeien met andermans problemen is veel gevaarlijker dan je denkt.

Daardoor belast je jezelf, en loop je Karma op.

Je moet gewoon de andere zijn problemen gunnen.

En als je daarbij behulpzaam kunt zijn, prima, maar het is iets anders dan die problemen zelf op je nek te halen.

Blijf bij jezelf.

Luister meteen naar de AUM-klank (wat je nu eigenlijk al een beetje beheerst) om je eigen Sattva te behouden.

Dan ben je gaaf.

En d an kijk je: hoe kan ik de andere helpen?

Op pagina 144 is er een hele mooie samenvatting van de hele filosofie van de Klesha's.

Daar wil ik graag je aandacht op vestigen.

Een van de hoogtepunten van dit boek/het werk van Taimni.

Een aantal dingen heeft hij heel verkeerd gedaan/heeft hij absoluut geen kaas van gegeten, maar d it is  cht goed.

Behandelde vraag
1 Wat zijn Klesha's?
Opsomming en definities

Sutra's
Sutra's 3-9

2 Hoe worden Klesha's teniet gedaan?
Algemene methoden om ze teniet te doen

Sutra's 10-11

3 Waarom moeten Klesha's teniet gedaan worden?
Ze betrekken ons in een nimmer eindigende cyclus van geboorte en dood en ellende van het leven

Sutra's 12-15

Jouw reïncarnatie voltrekt zich afhankelijk van de indrukken die in jouw energielichamen zitten.

Zo lang je daar indrukken hebt, blijft de pulsatie van jouw wezen bestaan, en die zorgt ervoor dat je opnieuw op deze aarde moet komen.

Telkens en telkens weer.

4 Kunnen hun gevolgen – de ellenden van het leven – teniet gedaan worden? Sutra 16
Ja, die gevolgen die nog in de toekomst besloten liggen

Dat is de beperking van deze aanpak.

We kunnen niks recht breien van hetgeen in het verleden is gebeurd.

We kunnen alleen maar zorgen dat de toekomst veilig gesteld wordt.

Aan het verleden kunnen we niks doen.

5 Wat is de grondoorzaak van deze ellenden? Sutra 17
Eenwording en identificatie van de Kenner met het Gekende

Sutra 17

Hoe komt het dus dat we dat aantrekken?

Omdat wij een versmelting laten optreden.

We kijken naar iets, en vanaf het moment dat we kijken hebben we daar aandacht voor, en die aandacht resulteert uiteindelijk in bemoeien.

Ik keek in de supermarkt naar een vrouw die aan het klungelen was met een karretje, en zonder dat ik er erg in had, wérd ik gewoon die vrouw.

Was hetgeen zij deed met dat karretje gewoon dat geen wat ík deed met dat karretje?

Begrijp je?

Nou, dat is dus de grondoorzaak van alle ellende.

Onze neiging om steeds weer dezelfde fout te begaan: we kijken naar iets ... hup! ... we zitten erin.

We praten met de buurvrouw ... hup ... we hebben de hele problematiek van de buurvrouw en dat wordt onze problematiek.

We gaan op bezoek bij familie ... horen plotseling alle soorten verhalen ... hup ...

Dát is het probleem: de identificatie van de Kenner met het Gekende, zoals het dan mooi genoemd wordt.

Maar als je het probleem kent, dan ken je ook de oplossing.

En dat is?

Niét identificeren!

Word je dan niet asociaal?

Ja.

En dat is dus medeleven.

Wat in het Boeddhisme zo uitdrukkelijk beoefend wordt.

Medeleven is níet meegaan met anderen en meehuilen met de wolven.
Nee, medeleven is voelen wat anderen meemaken, maar daar tóch los van staan.
En kijken of je ze kunt helpen, lós.

En, moet je nagaan, dat is de ideale houding voor een arts.
Als een arts dit zou kunnen doen, dan zou hij zijn werk goéd doen.
Maar wat gebeurt er dikwijls met een arts/verpleegster?
Wordt meegezogen, en gaat eraan kapot.
Ofwel, zegt: “Nee, ik wil niet meer meegezogen worden. Dat doe ik niet meer.”
En wat gebeurt er dan?
Dan is het een soort ijskast.
Je kent toch dat soort artsen en verpleegsters?
Daar kun je gewoon niet meer mee praten.
Die schelden je meteen uit als je niet oplet.
Die hebben een muur gemaakt.

Nee, controleer jezelf.
Je bent onthecht, maar je leeft tóch mee.
Je leeft met het hele leven mee.
Je hebt interesse voor álles, maar je laat je door níks pakken.

Je speelt toneel?

Nee, je speelt níet toneel.
Je hebt controle over jezelf.
Da's iets anders.
Je laat je niet zomaar gaan.
Je laat je niet opslurpen.
Je kijkt.
En waar je en bijdrage kunt leveren, doen!
Maar zo snel mogelijk weer terug bij jezelf.
Echt moeilijk.

De hele Gezondheidszorg is gewoon een killing field hè?
Ken je de killing fields van Cambodja?
Miljoéne doden.
De gezondheidsmensen weten dit allemaal niet.
En ze gaan onvoorbereid een mijnenveld in.
Verschrikkelijke gevaarlijke situatie.
En daarom zijn er, ook in het onderwijs, zoveel mensen die een burn-out hebben.
Ze controleren zichzelf niet genoeg om dat aan te kunnen.

De soldaten die nu in Irak zitten, die een Rode Baret dragen, nou, ik beklag ze hoor!
Want ze hebben níets van dit alles.
Ze begrijpen helemaal níets.
Ze komen terug, en ze hebben de grootste trauma's van de wereld.
En dan noemen ze dat “veteranensyndroom” of posttraumatische stoornis!
Een van de gasten die in Srebrenica gezeten heeft, een kapitein, is hier op les geweest.
Nou, dat is erg hoor!
Daar heb je je hánnden aan vol!

Duizenden mensen die onder zijn ogen zijn vermoord hè?
Nou, onder zijn ogen ... achter de huizen, maar hij hóórde de schoten.
Het blijft doorwerken.

Mijn vader schreeuwde in zijn slaap als gevolg van zijn tweede wereldoorlogperikelen.
Plotseling, in het midden van de nacht, greep hij zijn geweer, keek overal om zich heen.
Je moest opletten dat je niet afgeschoten werd.
Allemaal omdat de mensen versmelten met het Gekende.

Ze steken elkaar aan.

Als één sergeant vermoord wordt, kun je ervan op aan dat honderden kameraden dan op scherp staan.

De eerste de beste Irakees die zijn neus achter een hoekje steekt, is hem kwijt hè?

Het wordt steeds linker, steeds gevaarlijker.

In plaats van te zeggen: "Wacht even, jongens, rustig aan ... die gasten die handgranaten hebben gegooid, die waren niet van hier. Het zijn gasten die geïnfiltrerd zijn van een andere provincie, opzéttelijk, om zoiets te veroorzaken. Dus je hoeft helemaal niet bang te zijn. De mensen die je kent in de omgeving zijn niet veranderd. Houd een vriendschappelijke relatie aan met hen."

Maar zoiets vraagt nuchterheid.

Vraagt een neutrale instelling om dat allemaal te kunnen doorzien.

Maar mensen zijn emotioneel.

Ze versmelten/identificeren met het Gekende, en de problemen zijn vertrokken.

De grondoorzaak van alle ellende.

In zo'n situatie heb je onmiddellijk polarisatie...

Ja.

En dan gaat Taimni verder in zijn betoog:

6 Wat is de aard van het Gekende?

Sutra's 18-19

Wisselwerkingen van Bhuta's, Indriya's en Guna's die ervaring en bevrijding ten gevolge hebben

Hij gaat analyseren.

En het idee is mooi, want als je de onderdelen van een probleem kent, dan heb je de kans om het probleem op te lossen.

Dus, wat is nou het Gekende?

Het komt neer op: er is energie aan het werken.

Met een bepaalde vorm die we objecten noemen enz, maar het is allemaal energie.

7 Wat is de aard van de Kenner?

Sutra's 20-22

De Kenner is zuiver bewustzijn

Ons bewustzijn, onze Buddhi-functie, die gevoed wordt door Atman, noemen we dus de Kenner.

8 Waartoe zijn de Kenner en het Gekende bijeengebracht?

Sutra 23

Ter wille van de ontwikkeling van de krachten van Prakriti en de Zelfrealisatie van de Purusha

Waarom zijn die er?

En dat is dan een beetje een cynische situatie.

We worden dus hier in een probleem gegooid, van Kenner die de neiging heeft van versmelting met het Gekende, en dat is opzettelijk.

Om ons te leren, via pijn, te begrijpen wat het werkelijke leven is.

De confrontatie heeft zin: ons te helpen ons Zelf te realiseren.

Hoezo?

Als je dit allemaal een beetje begrijpt, en je hoort dat je alleen via controle, via onthechting, de zaken zult kunnen beheersen, zult kunnen oplossen, betekent dat automatisch dat je je Zelf moet gaan ontdekken.

Dus de weg naar jouw Atman, naar jouw Zelf, gaat via pijn.

Via ellende.

Is het mogelijk op een ándere manier te komen bij ons Zelf?

Is het mogelijk op een ándere manier in de hemel te komen?

Er zijn veel mensen die denken dat er een andere methode is.

Maar welke methode dan?

Nou, door gewoon dichter bij de leraar aan te schuiven en die doet het dan voor je.

Niet?

Het is toch bekend?

Iedereen die fan is van Jezus of Mohammed enz., die doet eigenlijk niks anders.

Die denkt: het is een Groot Mens, dus als ik dicht genoeg bij Hem ben, dan heb ik geen ellende meer.

En het vervelende is dat dat ook enigszins waar is.

Als je in de aura komt van een Groot Mens, wordt je plotseling beschermd door de aura. van de persoon, en heb je geen problemen meer.

Maar als je út die aura komt, krijg je wéér alles op je nek.

En wat is dan jouw conclusie?

Ik moet in die aura blijven!

Maar dat kun je toch niet maken?!

Ga je je hele leven aan de slippers van die gasten hangen?

Is dat jouw ontwikkelingsweg?

Het is onzin.

Er is alleen maar één mogelijkheid: dat je op je eigen poten staat.

Als het te erg is, kan je even schuilen bij die persoon, maar voor de rest moet je proberen het zélf te doen.

Dan luister je, en dan leer je, en dan val je, en dan sta je op.

9 Hoe zijn de Kenner en het Gekende bijeengebracht?

Sutra 24

Door een sluier van begoocheling, veroorzaakt door Avidya

Dus, we leven in Maya.

In illusie.

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

Ik zeg elke keer: een “schijn” van.

Weten de mensen écht waar het om gaat?

Nee.
Ze denken allemaal dat ze weten waar het om gaat.
En ze zijn maar bezig.
Maar eigenlijk is er geen één die precies weet waar hij mee bezig is.
Alles zit in een sluier.
En de ene probeert interessanter te zijn dan de andere.
En egotjes spelen op links en rechts.
En de ellende blijft gewoon welig tieren.
Dat is onze situatie.

10 Hoe kunnen de Kenner en het Gekende gescheiden worden?
Door de sluier van Avidya teniet te doen

Sutra 25

Hoe kunnen de mensen nu een keer komen tot inzicht van: dit moet ophouden!
Door de sluier van Avidya teniet te doen.
Avidya = onwetendheid.
Mensen moeten al de vooroordelen, verwachtingen, verdraaiingen, onzuiverheden die de zaak vertroebelen, dúrven aanpakken, en zeggen: “Nee, ik wil het zuiver spelen. Ik wil weten wat er hier nu precies gebeurt. Hoe zit dat? En wat is nu de kern van dit alles? Wat is de zin van het gebeuren? Waarom ben ik hier?”
Dus, het woordje “Waarom” is heel belangrijk.
Ik denk dat ik geboren ben met het woordje “Waarom”!
Bij mijn ouders, constant, op school, constant, bij mijn baas, constant: “Waarom, Waarom, Waarom?”
Ze konden me wel afschieten!
Heb jij dat ook?

Dat gaat wel over

Oh, het is een fase?
Het is een ziekte bedoel je?
Het gaat wel over.
Dat zeiden mijn ouders, mijn leraren, mijn bazen ook: “Laat hem, laat hem ... het gaat wel over ... ”
Néé.
Je vraagstelling “Waarom?” is hoogst belangrijk.
Om Avidya te verdrijven.
Blijf onderzoeken.
Blijf vragen stellen.
Tot je door hebt waar het écht om gaat.
Want je wordt een loer gedraaid waar je bij staat, weet je dat?
Er worden jou verhaaltjes verteld zodat je rustig blijft.
Dat je gewoon niet meer reageert.
Dat heet politiek.
Dat heet onderwijs.
Enz.

In het bedrijfsleven dacht ik: “Oh, dit is écht actie, en we gaan er tegenaan. Wat zeg je, wat moet ik doen? Marktaandeel verhogen? En de winst ook? Marketing specialist. Is goed, Ik ga ervoor!”

Nou, niets is minder waar in een bedrijf!
Wat zeg je?! Waar ben je mee bezig?!
Marktaandeel verbeteren?
Winst?
Het was net of ik vloekte.
“Meneer Barbier, u heeft helemaal niks begrepen! Weet je wat je moet doen hier in dit bedrijf? Dat is doen zoals wij doen. Bezig zijn ...”
“Hoezo bezig zijn?”
“Je mond niet open doen! Geen vragen stellen! Geen “Waarom”? Wat is dit?! Dat de voorraden te groot zijn? Het is altijd zo geweest. Je doet wat wij zeggen.”
“Ja maar het is mijn verantwoordelijkheid. De voorraden maken deel uit van mijn plaatje, en die moeten omlaag!”
“Wie ben jij? Je moet je aanpassen. Houd je mond.”
Gevestigde orde weet je wel?
Nou, ik ben tóch overal dwars doorheen gegaan, maar het resultaat is altijd geweest dat ik eruit gegooid werd.
Maar áchter mij, hetgeen ik achterliet, was veel mooier dan hetgeen ik kreeg toen ik binnenkwam.
Dat is mijn eer dan.
Ze konden me wel uitspugen.
“Heb je hém weer!”
Een soort speurneus weet je wel?
Trouble shooter.
Een vreselijke neiging om altijd precies de verkeerde dingen aan te wijzen, of tenminste de kwetsbare plekken te zien.
Zwakke punten enz.
En dan de rapporten zeg! En de plannen, en de projecten!
Verschrikkelijk!
Zó relevant.
De directie zélf ging beven op zijn stoelen hè?
Die zei: “Barbier, kom hier op het matje! Waar ben je mee bezig? Probeer je de poten vanonder onze stoelen weg te zagen? Wat is dít?”
“Nee meneer, ik houd me alleen maar bezig met datgene waarvoor ik aangenomen ben. En toevallig heeft dat dus betrekking op ...”

Avidya moet weg.
In jouw leven moet je een strijd voeren tegen Avidya.
En Avidya betekent “Niet weten wat de werkelijkheid is”.
Het is je hele onzuiverheid.

“Barbier moet zich aanpassen aan de bedrijfscultuur hier”.
Dat kreeg ik te horen in de eerste maanden dat ik er was.
Ik zei: “Meneer de personeelsdirecteur, graag wil ik van u horen wát die bedrijfscultuur nou eigenlijk is, want ik wil me graag aanpassen.”
Kwáád dat’ie was!
Nou, als je praat over bedrijfscultuur, dan moet je gewoon zeggen wat het is, toch?
Dácht ik.
Dat is een voorbeeld van Avidya.
Het gooien met termen, links en rechts.
Allemaal met de bedoeling om je in te pakken en het zwijgen op te leggen.

Stel je voor dat je naar huis gaat en zegt: “Tja, verdorie, ik moet me aanpassen aan de bedrijfscultuur, wat het ook mag wezen. Dus, vanaf nu, rustig aan, niks doen, kijken.”

En dan?

Dan ben je levend begraven.

Dan ben je gewoon in Tamas.

En dat gebeurt overal.

In het bedrijfsleven, onderwijs, gezondheidszorg.

Iedereen zit in Tamas.

Néé.

Doen we níét.

Hiér niet.

Vragen stellen!

Avidya weg!

11 Hoe kan deze sluier van Avidya teniet gedaan worden?

Sutra 26-27

Door Viveka, die leidt tot steeds toenemend besef van zijn eigen geaardheid door Purusha, verkregen in zeven stadia

Hoezo?

Wat is dat?

Viveka Khyati.

Herinner je je dat nog?

Wetenschap van de Ziel?

Opperste onderscheidingsvermogen.

Scherp, scherp, en scherp!

Dát moet je worden!

Je geen oor aan laten naaien door niets of niemand!

Je eigen waarden bepalen.

Je eigen waardestructuren opbouwen.

Je eigen waarheid zoeken.

En dat wordt steeds beter – dat onderscheidingsvermogen – naarmate je harmonischer wordt.

12 Hoe kan men Viveka ontwikkelen?

Sutra 28

Door beoefening van Yoga

Dus, samengevat: hoe kun je ellende weghalen in het leven?

Door Yoga!

Is dat geen belangrijk thema?

Práchtige filosofie toch?

Samengevat, schematisch, ráák!

Wat zijn die 7 stadia dan? Bij nummer 11?

Dat zijn de 7 stappen van Yoga.

En die leiden naar Samadhi.

Samadhi is de 8^{ste}.

Waar je dus Viveka Khyati door krijgt.

De 8 stappen van Patanjali dus?

Ja.

Is er een andere methode mogelijk om ellende op te heffen in het leven?

Niét zomaar geloven wat er gezegd wordt!

Ik denk wél dat er een andere methode is om de ellende op te heffen in het leven

Jij niet?

Ik neem mijn hengel en ik ga aan de oever van de rivier zitten, en ik ga vissen.

Dan los ik toch alle problemen op?

Of niet?

Denk je dat alle problemen dan opgelost zijn? Als ik zo met mijn hengel ga zitten?

Nee.

Ze blijven in mijn hoofd zitten.

Dus, de grootste problemen zitten in onszelf hè?

Je neemt ze gewoon mee, waar je ook gaat.

Dus, wat je moet doen, is hiér (Ajita wijst naar zijn hoofd) dit tot de orde roepen/onder controle krijgen.

Met concentratie, meditatie en contemplatie.

En de rest hè?

Wat is je morele instelling?

Die is ook vreselijk onzuiver.

Er zijn zoveel problemen op dat vlak.

En alleen dat al trekt een hoop gelijkaardige problemen uit de omgeving aan.

Op een dag heb ik mijn belastingen niet correct betaald.

Ik had om een of andere reden te laat of te weinig betaald.

Hup! Mijn auto werd gestolen!

Ik keek naar de waarde: hetgeen ik moest betalen aan de belasting en de waarde van mijn auto; Hé, da's dezelfde waarde!

Typisch wat er gebeurt met de Klesha's

Je steelt eigenlijk, en precies datgene wat jij steelt, wordt van je gestolen.

Dan ben je helemaal in balans

Ja, dan ben je helemaal in balans.

Daar letten de mensen dus niet op hè?

Als je Yoga beoefent, doe je dat wél

Ik ben als de dood voor zelfs de kleinste, kleinste diefstal die ik zou kunnen plegen, want ik wéét: Hup! Het komt zó op me af.

De kleinste onwaarheid die ik vertel, hup! en het komt terug.

Enz.

Doe maar.

Tel maar op.

Alle mogelijke dingen.

Je hebt je handen vol.

Maar bij sommige mensen werkt het sterker dan bij anderen?

Naarmate je verder gaat, werkt het sterker.
In het begin zie je door de bomen het bos niet.
Maar als je steeds gaat zuiveren, dan is het net een auto die niet gewassen is – krassen erop, dat zie je niet zo goed – en als je die een keer wast, dan zie je de krassen veel beter.
Hier, als je oefent met Yoga, dan was je jezelf.
Dus, de indrukken die je hebt op je wezen, die worden duidelijker, duidelijker, duidelijker.
Maar daardoor worden ze ook veel meer werkzaam.
Veel mensen zeggen in de opleiding: “Goh, voordat ik aan Yoga deed had ik een vrij normaal leven, maar sinds ik aan Yoga doe!”

Verder met Sutra 3:

Voor mij is het hele stukje van de Klesha's een formidabele, wetenschappelijke demonstratie van beheersing van de psyche.
En ook nog eens met een uitloper naar maatschappelijk werk.
Want waarom heeft de maatschappij problemen?
Omdat de mensen die de maatschappij uitmaken met ellende te maken hebben.
Dan begrijp je het bereik en het belang van Yoga.

Ik vind het jammer dat weinig psychologen hier iets van af weten. Ze zoeken altijd naar oorzaken van problemen door naar het huidige leven/jeugd te kijken, terwijl het ook bijvoorbeeld met een vorig leven te maken kan hebben. Ze slaan vaak de plank mis.

Ja.
Psychologie zoals het nu bestaat, is geen wetenschap.
Het héét wel logos.
Het probeert zich wetenschappelijk voor te doen, maar psychologie is geen wetenschap.
Als je dus praat met psychologen, dan kunnen ze niet anders dan dat erkennen.
Maar wat wij doen, is wél een wetenschap.

Maar goed, het is niet anders op dit moment.
Maar ze hebben interesse.
Er zitten ook leuke mensen bij.
Het zijn niet allemaal van die achterlijken.
Die zoeken, en die zullen dit vinden.
En daarvoor kunnen wij die mensen een handje helpen.
Communiceren met die mensen, en ze vertellen dat daar, in de oudheid, op dat vlak, dingen zijn uitgevonden.
En ga maar een discussie aan.
Je zult die oortjes zien spitsen.
Het enige wat lullig is, is dat je op het eind verplicht bent te zeggen: “Nou, als je dat allemaal wilt doen, dan moet je Yoga leren”.
Dan zeggen ze: “Tja, leuk verkoopverhaal. Je wilt zeker dat ik bij jou les ga volgen?”

We gaan nu stelselmatig dat hele schema op p 144 bespreken, en de dingen die verteld worden in elke Sutra behandelen:

4. Avidya Ksetram Uttareham Prasupta Tanu Vicchinodaranam

Avidya, onwetendheid omtrent het Werkelijke, is de oorsprong van die dingen die er na worden genoemd, of ze zich nu bevinden in sluimerende, ijle, afwisselende of verbreide toestand.

De Klesha's kunnen zich voordoen op verschillende manieren.
Het hoeft allemaal niet zo duidelijk te zijn.
Het hoeft niet constant te zijn.
Dikwijls incidenteel.
En veelal merk ik dat het een soort onderhuidse stroming is.
Je voelt een Klesha als het ware op zijn sokken aankomen.

Avidya is de oorzaak van de 4 anderen.
Alle Klesha's ontstaan door een vertroebeling – een karmische vertroebeling – van de energiestromingen.
Ooit was je in “weten”, “wist” je.
Vidya = weten.
Vandaar de Veda's.
Dat zijn de boeken die praten over weten/Vidya.
Ons Nederlandse woord “weten” is hetzelfde woord als “Vidya”.
De “v” in het Sanskriet wordt “w” uitgesproken.

Ooit “wisten” we.
Maar doordat er botsingen zijn gekomen/doordat er samentrekkingen zijn opgetreden – subtiele begeerte zoals de Bijbel zegt – die appel en die stomme Eva – zijn we uit onze waakzame toestand in slaap gevallen, en dat is dus onwetendheid.
Het is dus niet de domheid van vele mensen: dat ze niet beseffen waar ze mee bezig zijn.
Het is veel subtieler dan dat.
Onwetendheid hier betekent dat je de werkelijkheid zoals hij écht is niet ziet.
En bijna niemand kan zeggen dat hij de werkelijkheid ziet zoals hij echt is.
Het zou betekenen dat je je goddelijke zintuigen zou open hebben, en alle verschijnselen, ook subtiel, zou kunnen waarnemen.
Het totale universum zou kunnen begrijpen.
Het doel van het leven, al die dingen.
Dát is weten.
Jnana wordt het ook genoemd.
Of in het Grieks “Gnosos”.
De gnostische beweging en de Vrijmetselaars hebben de erfenis hier overgenomen.
Allemaal afkomstig van Yoga.

Als je met een Vrijmetselaar spreekt over deze dingen, dan zegt'ie: “Hé, dat ken ik! Oh, waar zijn jullie dan mee bezig?”
Het enige probleem is dat de gnostische en Vrijmetselaarsbewegingen zijn gekristalliseerd.
Ze zijn “museumbewaarders” geworden.
Ze hanteren al die symbolen, maar ze weten niet meer precies wat ze daarmee aan moeten.
Het experiment is weg, en dan heeft het geen waarde meer.
Want dit is allemaal experimentele wetenschap.
Dat moet allemaal gerealiseerd worden door de beoefenaar.
Als je iets niet realiseert/aan den lijve ondervindt, weet je niks.
Écht weten wordt bereikt, niet door studeren in boeken, maar alleen door Realisatie.
Door herkenning.

“Oh, dit ken ik!”
“Oh, dat zegt me wat!”
Dát is de weg.

Maar goed, op een gegeven moment is dat weggevallen, en is wat wij noemen onwetendheid ontstaan.

En de hele wereld zit in die onwetendheid.

Dat is onze primaire taak: om te helpen die onwetendheid op te heffen.

En dat doe je enkel en alleen door onderwijs.

Deze school.

Mag die duizend nakomelingen hebben!

En méér.

Niet omdat het zo mooi is om een Yogaschool – een échte Yogaschool – te hebben, maar om de onwetendheid bij de mensen weg te laten gaan.

Om ze te helpen wakker worden.

Zoals de Koning me vertelde in de ontmoeting die ik met hem had in zijn troonzaal: “Ik heb zó’n last ... ik kan maar niet wákker worden ... ”

Dit is dit, dít.

Hij is het opperhoofd van de hele mensheid.

Hij heeft de ziekte, de toestand van alle mensen in zich.

Ik noem dat gewoon een ziekte.

Trouwens, in het visioen lag hij op bed, ziek...

We gaan een gouden tijd tegemoet.

Maar we moeten die tijd verdienen.

Het is dus niet omdat ééntje dat ziet/omdat ééntje eruit kan komen, dat we gered zijn.

Het moet wijd verspreid worden.

Iedereen moet aan de slag.

Het wakker worden van de mensheid is een algemene aangelegenheid.

Niet één mag achterblijven!

In de praktijk kun je het op vele manieren doen.

Door mensen attent te maken erop.

Door scherp te zijn.

Door op te letten.

Door te proberen onachtzaamheid te vermijden.

Dat zijn spelletjes die je met elkaar kunt spelen.

Kijken of iemand erin trapt doordat hij niet oplet, en dan grijp je hem.

Wat mag ik dan lezen?

Als je iets leest, lees iets in die aard.

Dat je wákker wordt.

Dát is wakker worden.

Dat is prima.

Maar dat kan van alles zijn hè?

Voor mijn part lees je ook de Bijbel.

Maar let op bij het beluisteren van de pastoor!

Want als hij zijn preek houdt: “Beste parochianen ... het is vandaag de derde Zondag van de Advent ... en toen zei Jezus: ... ” (Ajita praat met trillende stem).

Nee hè?

Voél, voél, controleer met je hart: belééf die vent nou écht wat hij zegt?
Snápt'ie waar hij het over heeft?
Of zit hij maar een beetje uit zijn nek te lullen?
Speelt hij een beetje toneel? En dan nog op een slechte manier?
Het zijn Heilige Geschriften!
Ze moeten ook als heilig beschouwd worden, en behandeld worden.
Dat moet uit het hart komen.
En als het níét uit het hart komt, dan is het Godslastering.

Dat heb ik keer op keer gezien.
Ze zijn pastoor/dominee, of ze hebben een “status”, en dan denken ze dat ze zich dat mogen permitteren.
Bisschoppen hè?!
De Paus zelfs!
Weet je dat de Paus in de 25 jaar dat'ie Paus is, 482 mensen Heilig verklaard heeft?
482 mensen Heilig verklaard?!
Afgezien van het feit van: wie is hij dat hij dat zou kunnen? (want een Heilige is volmaakt).
De laatste Heiligverklaring is een vrouw die zwanger was en die te horen kreeg van haar arts dat ze moest kiezen: ofwel het kind laten doodmaken en dan zou zij leven; ofwel dat zij zou doodgaan en het kind zou leven.
Ze heeft gekozen: Het kind wil ik laten leven. Maak mij maar dood.
En dan wordt dat mens gewoon heilig verklaard omdat ze die beslissing heeft genomen!
Ja, OK, het is hartstikke fijn dat ze dat voor dat kind heeft gedaan, maar dat is iets helemaal anders dan Heilig zijn!

We praten over een heleboel dingen uit het verleden – heel veel ruïnes – en ze moeten allemaal hersteld worden.
En om je daarin te helpen zegt Patanjali:

5. Anityasuci Dukhanatmasu Nitya Suci Sukhatma Khyatir Avidya

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

Hij zet ze niet 2 aan 2.
Maar hij zet eerst alle negatieven bij elkaar, en dan alle positieven.

Als we dat even analyseren:

Avidya is het niet-eeuwige nemen voor het eeuwige:

Hét voorbeeld daarbij is voor mij altijd een huis.
Ik heb altijd tegen huizen aangekeken alsof ze eeuwig zouden zijn.
Ben ook zo opgevoed geweest.
Een hús? Nou ... Poeh hè?
Eeuwig.
Als je in een stad zoals Brugge opgroeit, waar de stenen inderdaad vanuit de Middeleeuwen stammen, dan heb je het gevoel: dit zal altijd blijven.
Totdat ik hoorde dat de gemiddelde levensduur van een huis 80 jaar is!

Toen begon ik beter op te letten.
En zag ik zelfs flatgebouwen van 10 jaar oud die afgebroken werden!
10 jaar oud! Hup, weg!
Maar hoe leven wij in een huis?
Hoe leven jullie in een huis?
Leef je niet met het gevoel dat het eeuwig is?
Niet?
Nou, dan heb ik alleen het voorbeeld van mezelf.
Jullie zijn al verder gevorderd, blijkbaar.

Maar als kind wel

Als kind?
Ja, met het ouderlijk huis.
Het is net alsof dat altijd zal bestaan.
Dat dat het leven is.
Geen voorstelling van de toekomst.
Nou, dat is dus onwetendheid.

Het niet zuivere nemen voor het zuivere:

Wat is het niet zuivere nemen voor het zuivere?
Nou, bijvoorbeeld, mensen gaan naar het ziekenhuis en ze leggen hun hart en ziel en zaligheid in handen van de mensen die daar rondlopen, die zich voordoen alsof ze dat allemaal weten. Mensen denken niet meer na.
Op het moment dat ze de deur van het ziekenhuis binnengaan, is het net alsof ze zich totaal overgeleverd hebben.
En niet meer nadenken.
Het zijn gewoon mensen hoor! Waar je mee te maken krijgt!
Ze zijn wel in het wit gekleed, maar ze maken ook fouten.
En als jij niet meer scherp bent, dan komen jouw problemen hè?
Want dát hebben ze verkeerd ingeschreven.
En die is dát vergeten.
En de arts heeft niet precies gehoord wat je zei.
En jij hebt toevallig niet gehoord wat hij zei.
Poeh hè!
En zonder nog te spreken over de mogelijke fouten die kunnen optreden!

Ik sprak gisteren een oude buurman.
Hij zou even voor een controle naar een ziekenhuis gaan.
Het zou 10 dagen duren. Kleine ingreep.
Hij is 3 maanden in het ziekenhuis gebleven!
4 of 5 keer bijna doodgegaan!
Schimmelinfectie opgelopen in het ziekenhuis.
Schimmels tieren daar rond.
Hupsakee!
Opletten! Opletten!
Wij denken dat ze zuiver zijn.
Omdat dat ze dat imago hebben, zouden ze graag zuiver willen zijn.
Maar een ziekenhuis is niet zuiver.

Ik ben opgegroeid bij mijn tante.
Die was zo godvruchtig als ik weet niet wat.
De pastoor was álles.
Mijn moeder zag de pastoor binnenkomen.
En die zei: “(fluit), wég jij!”
Ik was geschokt!
“Hoe kun je dat máken zeg?!”
Ze zei tegen me: “Weet je wat’ie vroeg? “En hoe gaat het met de kindjes? (Trillende stem) ...
En komt er nog eentje?””
En mijn moeder: “Is 4 nog niet genoeg?”
Het was in de periode toen gezinsplanning niet kon.
“Die man beslist over mijn gezinsplanning/seksualiteit, terwijl hij daar niks van af weet! En
mág af weten!”
Hij werd naar buiten gestuurd.
Toen kregen we dus een heleboel discussies in huis, van “Ja, wat ís dit? En hoé?”
Toen begon ik langzamerhand te begrijpen dat mijn idee van de pastoor niet per se de correcte
was.
Dat het ook maar mensen waren.
Maar mensen die zich op een verhoog zetten.

De burgemeester, de pastoor, de dokter.
De notabelen van het dorp.
Pas op hè!

We zijn allemaal opgegroeid met statussymbolen.
Ik zei altijd: “Nou, een Mercédes! ... Whoa!”
Langzamerhand ben ik erachter gekomen dat een Mercedes een hoop ingrepen vereist van de
garage.
Dat is dus niet meer DE Mercedes van vroeger.
Dat heeft me bijna pijn gedaan: dat mijn droom kapot was.
En nu zijn alle C- en E-modellen terug naar de garage geroepen, omdat ze allemaal
mankementen vertoonden.
En Volkswagen óók!
En Citroën, dat heb ik aan den lijve ondervonden, stíkt van de fouten.
En wat me óók tegen de borst gestoten heeft, is dat een Japánner de beste is.
Dat kan ik óók niet útstaan.
Toyota!
De auto met de minste problemen.
Wie rijdt nu in een Toyota?!
Maar sindsdien vraag ik aan iedereen met een Toyota: “En? Ben je tevreden?”
“Ja, ik heb nooit zorgen, hoor!”
Wéér een die zegt: “Ik heb nooit zorgen ...”
Zegt de nieuwe man van mijn ex (betere man dan ik): “Toyota zie je nooit in de garage.”
Ik zit dat nu al een jaar of twee te verwerken. (gelach)
Tja, maar zo gaat het met onwetendheid.
Toyota de beste auto! Maar dat kan toch niet? Toyota?

Mijn eerste auto was een Toyota. Bijna 200.000 km mee gereden en bijna nooit in de garage. In Afrika moet je een betrouwbare auto hebben.

Tja, het is maar wat je zoekt hè?

Qua betrouwbaarheid.

Als je betrouwbaarheid heel belangrijk vindt in een auto – het is een transportmiddel; hij moet gewoon rijden – nou, dan kom je uiteindelijk hiérbij terecht.

In Afrika waren Europese auto's absoluut uit den boze.

De enige auto's die het volhielden, waren Amerikaanse, in mijn tijd.

Soms zit iemand al in de wachtkamer in de Privé te lezen over symptomen en ziekten. "Oh, maar wacht even ... dat heb ik óók!"

Dat is ook het onzuivere nemen voor het zuivere.

Want het is niet omdat je een paar symptomen herkent dat je van daaruit een diagnose kunt stellen, als leek, want er zijn dus studies bijvoorbeeld de studie Geneeskunde, die zich ermee bezig houdt op veel grondiger manieren dan de Viva of de Privé.

Opletten.

Óók onzuiver.

Wij dénken dat het zuiver is.

Als je twijfelt, dan zeg je gewoon: "Volgens Privé zou ik dat hebben, maar voor de rest weet ik het niet."

Dat is correct/zuiver.

Dat kun je ook aan de arts zeggen.

Dan zal hij jou hoogstwaarschijnlijk vriendelijk maar dringend verzoeken te luisteren naar zijn uitleg; dit en dat; deze en deze invalshoeken.

En dan is de situatie waarschijnlijk helemaal anders.

Ófwel jou gelijk geven.

Maar goed, het gaat dus om onze neigingen zodra we denken dat iets zuiver is.

Het boze nemen voor het goede:

Hé voorbeeld voor mij is nog steeds Hitler.

Ze kunnen zeggen wat ze willen, maar in de Dertigerjaren liep praktisch heel Duitsland achter Hitler aan.

En in 1945 was zogenaamd niemand meer voor Hitler.

De Duitsers hebben zich daar enorm vergist.

Een leider gevolgd die op gegeven moment een boosaard bleek te zijn.

Maar gebeurt dat niet dikwijls? Zo een situatie?

Makke schapen en één iemand die het hoge woord heeft.

En die volgen we dan.

We denken: "Het is prima, want die zegt het."

Da's ook onwetendheid.

Opmerkingen over het wangedrag van Amerikaanse soldaten in Irak:

Ja, blijkbaar systematisch.

Maar er zijn dus zóveel vuile spelletjes.

Maar vergeet niet dat je momenteel in Amerika een verkiezingstrijd hebt hè?

Dus, wie spreekt nu de waarheid?
Hoe zit het nu precies?
Want al die vuile verhalen, die spelen natuurlijk de tegenspelers in de kaart.

Dus, ogen wijd open houden.
Kritisch blijven.
Sceptisch zijn.
Niet afbreken, uiteraard, maar gewoon opletten, opletten, opletten.
Klópt dit nu allemaal wel?
Vragen stellen.

Maar dat word je niet in dank afgenomen!

Het is voor je eigen veiligheid en voor je eigen zaligheid.
Héél érg belangrijk.
En als je dat níet doet/als je dat níet als levenshouding hebt, verzand je binnen de kortste keren in egoïsme.
Egoïsme – gehechtheid.
Gehechtheid – haat.
Haat – angst.
Dus, op een scherpe manier leven, is levensbelangrijk.
Alleen daarvoor zouden mensen veel meer onderwijs, veel meer naar school moeten gaan.
Om dít te leren.
Niet Wiskunde of Biologie, maar om te leren scherp zijn.

Ik hoor dat ik alsmaar intoleranter word.

Nou, tegen mij zeggen ze steeds dat ik niet zoveel moet discrimineren.
Maar discrimineren is een positieve eigenschap.
Veel mensen weten dat niet.
“Onderscheiden”, betekent dat.
Natúúrlijk is er verschil.
Ik discrimineer bij het leven.
Maar ik veroordeel niet.
Da’s iets anders.
Maar je moet toch wakker blijven?!
Goedemorgen zeg!

Opmerkingen over hoe moeilijk het is om niet veroordelend te klinken, maar toch duidelijk te maken dat iets niet kan. Hoe moet men dat dan aanpakken?

Ja.
Weerwoord geven.
Cónstant.
En zonder te hechten!
Als in een spel.

Opmerkingen over antivegetarisme waar men mee te maken krijgt.

Ik zal het ook op deze manier doen.

Dan moet je zeggen: “Nou, ik heb gemerkt dat jullie een obsessie hebben...”

Dá's scherp.

Weet je hoe een obsessie behandeld kan worden?

Stuur ze naar Yoga.

Initiatief nemen.

Da's het gekke: onderscheidingsvermogen - scherp zijn; wijs zijn – houdt rechtstreeks verband met initiatief houden.

Want zodra je dus iets láát gebeuren, heb je de neiging om in Tamas te komen.

Waardoor onwetendheid ontstaan.

Als je in staat bent zélf het initiatief te houden/de leiding te houden met nieuwe voorstellen/vragen, dan heb je Rajas.

En dat haalt je uit Tamas.

Één enkele vraag, de juiste vraag op het juiste moment, kan zó verschrikkelijk veel effect hebben.

Ik heb nu contact met de leden van de Internationale Yoga Federatie.

Die gasten zitten in een e-group van Yahoo.

Meer dan 500 scholen van over de hele wereld in 2004 (in 2007 gestegen tot meer dan 1800).

En dat zéurt met elkaar!

Over alle soorten onbenullige dingen.

Dan ga ik nadenken: Wat zouden ze kunnen gebruiken? Wat zouden ze interessant vinden?

En dan bied ik iets constructiefs aan.

Metéén de hele groep stil!

Ze storten zich allemaal op mijn website om te kijken/downloaden.

Als ik nu een boodschap stuur, dan duurt het 6 uur, dan is het overgenomen door de groep.

In het begin duurde het een aantal dagen.

“Oh, Ajita heeft weer iets te zeggen ... oh ja ...”

Meteen door!

Dát is het!

Dat is wakker maken.

Er hoeft maar één te zijn.

Dat is genoeg.

Je hoeft maar één idee te hebben.

Één woord, gepast, en je brengt het licht.

Één lucifer ontsteken in een donkere ruimte is genoeg.

De hele donkere ruimte wordt licht.

Één enkele lucifer.

Dus, praat er niet over dat je in de minderheid bent.

Het is altijd zo geweest.

Maak er een sport van licht te brengen.

Dat verhaal van intolerantie is voor mij heel herkenbaar. Als ik iemand zie die vlees eet of dronken wordt, voel ik me opstandig, terwijl ik eigenlijk niks kan/mag zeggen. Het is zijn/haar leven. Hoe pak ik dat dan aan?

Initiatief nemen.

Maar hoé dan? Wat zeg ik dan?

“Wanneer ga je dood?”
(gelach)

Je moet zelf bepalen wat je zegt/doet.
Maar niet laten gebeuren hè?

Dus je gaat iemand wel confronteren met zijn eigen gedrag?

Ja.
Dáns!
Je hoeft geen pijn te doen, maar dáns.
“Gaat het wel met je?”

Maar dan loop je toch Karma op als je je met iemand bemoeit?

Nee, je moet het onthecht doen.
Dansen, heet het.
Dus, je raakt wel iets en je bent met iedereen bezig, maar je trekt het je niet aan.
Als je onthecht bent – dus dat het jou eigenlijk geen moer kan schelen – maar het tóch even aan wilt stippen, dan komt het helemaal anders over dan wanneer je het opmerkt en die persoon het gevoel krijgt van: Hé, wacht even, die persoon is gehecht aan me!

Zoals mijn zwager – die is alcoholist.
Nou, ik dans ermee.
Maar ómdat ik ermee dans, kan ik ook tegen hem zeggen: “Joh, laat het nu maar ... ”
Het is anders – een vriend die praat – dan wanneer mijn vrouw het zegt.
Die wordt hélemaal woest.
Omdat ze echt gehecht is aan het idee van: Mijn broer een alcoholist? Dat kan niet!
Het komt veel te geladen over.
Alleen iemand die onthecht is, kan het probleem bespreekbaar houden.
Snap je?

(discussie)

Ja, we moeten ons gezond verstand gebruiken.
Heel veel zaken zijn delicaat.

En het laatste Avidya-voorbeeld is: het niet-Zelf houden voor het Atman:

De meeste mensen, als ze over zichzelf praten, hebben een vinger die zó wijst (naar zichzelf).
Ik, ik.
Dan wijzen ze naar het fysieke lichaam.
Dus, ze identificeren zich met het fysieke lichaam.
Het Zelf is voor hen het fysieke lichaam.
Maar dat is het niet.
Het heeft weinig met het Zelf te maken.
Het fysieke lichaam is alleen maar de top van de ijsberg.
Je kunt moeilijk de ijsberg aangeven door alleen maar de top aan te geven.

Als je een beetje te dicht met je boot komt – vraag het maar aan de Titanic (“Kijk schat, daar is een ijsberg! Aaaaaaargh!”) – dan zit je er al op.

Wat is het Zelf?

Nou, probeer dan de zaken juist te benoemen.

“Oh, ik praat over mijn fysiek lichaam...”

OK, dan is het goed...

Maar als ik over mijn Zelf praat, dan doe ik zó (Ajita wijst naar een punt bóven zijn hoofd).
(gelach)

Maar goed, je kunt er moeilijk over praten als je nooit een besef van jouw Atman hebt gehad.
Dus, wacht eventjes totdat je het opperste onderscheidingsvermogen hebt bereikt.

Het zijn maar hoogst zeldzame momenten dat we in Vidya zitten.

Áls je het al meemaakt.

6. Drg Darsana Saktyor Ekatmatevasmita

Asmita is de identiteit of doorenmengeling, als het ware, van de kracht van het bewustzijn (Purusha) met de kracht van het kenvermogen (Buddhi).

Asmita?

Is dat het gevoel van louter zijn?

Dat is Asmita Samadhi, maar hier vertalen we het als “egoïsme”.

Maar het is dus niet egoïsme zoals we normaal egoïsme noemen.

Het betekent: betrokken zijn op je ik.

We kennen de Vrtti's van Ahamkara nog?

Ahamtva, Mamatva, Adana en Pradana.

Ahamtva = ik-heid.

Mamatva = mijn-heid.

Adana = geven.

Pradana = nemen.

(Wetenschap van de Ziel)

Ahamkara in Sattva, dat was eigenlijk de functie van zelfbescherming.

Wat ervoor zorgt dat je bij elkaar blijft.

Dat je een eenheid bent.

Sattvische Ahamkara.

Er is nooit iemand die eraan denkt – hoe kan het nou dat ik bij elkaar blijf?

Dat mijn armen eraan blijven hangen en mijn neus op mijn gezicht blijft?

We vinden dat heel normaal.

We stellen nooit de vraag: hoe kan het?

Laat ik het anders zeggen: er zijn mensen die over zich heen laten lopen/zichzelf niet goed verzorgen.

Ken je dat soort mensen?

Wel, die hebben geen Sattva op het niveau van Ahamkara.

En daardoor tasten ze zichzelf ook aan.
Ze worden ziek.
Ze gaan ten onder.
Omdat ze hun energie verliezen.

Als je niet omkijkt naar je auto, dan gaat hij verloederen en uit elkaar vallen.
Zo ook met je lichaam.
Met je hele wezen.
Dus, als je niet oplet met je gedachten, met je spraak, met je fysiek lichaam – allemaal
Ahamkara Sattva-functies – dan gaat het fout.
En nu zegt deze Sutra: Sattvische Ahamkara, dat is egoïsme.
Omdat je eigenlijk voor jezelf zorgt, maar in de verzorging van jezelf, heb je het gevaar van
egocentriciteit.
Dat je functioneert alsof je de navel van de wereld bent.
Nu kun je wel zeggen: Daar is niks mis mee. Je moet voor jezelf zorgen. Dat is goed voor
jezelf. Enz.
Maar het gevaar hier is dat je de rest van de wereld vergeet.

Het beste voorbeeld van egocentriciteit, voor mij, is een Fransman.
Hij is absoluut de navel van de wereld en hij kan zich niét voorstellen dat er iets anders
bestaat dan een Fransman.
Daarom praat hij ook absoluut geen enkele andere taal dan Frans.
Dat is Asmita.
Zoals Patanjali zegt: de kracht van het kenvermogen (wat je gebruikt om te onderscheiden)
versmelt met de kracht van het bewustzijn.
Jouw héle energie is gericht op eenvoudig jouw ik.
Ken je veel mensen die zo functioneren?
Ik geef een voorbeeld van een Fransman, maar ik denk dat ontzétend veel mensen zo zijn.

De Oranjegekke tijdens de EK, dat is puur Asmita.
Ze leven enkel en alleen nog voor de Nederlandse ploeg.
Vraag aan die mensen om eens te kijken naar de kwaliteiten van de ándere ploegen.

Ik heb een heel leuk filmpje gekregen van mijn zwager (via email):
Een ouder stel, Nederlanders, zitten op de snelweg in hun auto, met een caravan erachter.
Plotseling komen ze achter een Duitse auto (chauffeur = een oude vrouw) te rijden.
Nederlandse vrouw zegt tegen haar man achter het stuur: “En? Ga voorbij! Dit houdt ons op!”
Nou goed, die man gaat voorbij de Duitse vrouw.
De Duitse vrouw ziet dat.
De 2 Hollanders kijken naar de Duitse vrouw.
Ze evalueren elkaar blijkbaar.
En wat doet de oude Duitse vrouw?
Bam! Knal! Tegen de auto van de Hollanders!
Zegt de Hollandse vrouw: “Laat je niet doen! Mep terug!!”
En boink! Mét de caravan. En dat zwiert langs alle kanten!
Dan zie je de aftiteling: De vete tussen Hollanders en Duitsers gaat nu uitgevochten worden in
het Kampioenschap Voetbal.
Dat is dít.
We verliezen het zicht op de werkelijkheid door egoïsme.

Bezig zijn met jezelf, prima, maar let op dat je de andere niet vergeet.
Wat we ook kennen, is: een egoïst is niet in staat om sympathie te geven/is niet in staat om empathie te vertonen.
Weet je wat empathie is?
Het is je in de plaats stellen van de andere.
Voelen wat de andere voelt.
Heel lekkere trucje om Asmita kwijt te spelen: verplaats je in de andere.
Probeer de wereld te zien vanuit de ogen van een andere.
In krijgskunde absoluut basaal.
Probeer gewoon de strijd te leveren vanuit het oogpunt van de tegenstrever.
Als je bezig bent met schaken, dan weet je dat ook.

7. Sukhanusayai Ragah

Die aantrekkelijkheid, die samengaat met vreugde, is Raga.

Dus, we hebben onwetendheid, we hebben egoïsme, en nu hebben we gehechtheid.
Alles komt voort uit onwetendheid.
Eerste resultaat is egoïsme, en uit egoïsme ontstaat gehechtheid, dat we Raga noemen.
Wederom een slechte vertaling van Raga, maar we hebben niet veel woorden in het Nederlands om dat te omschrijven.
Probeer te begrijpen wat er precies bedoeld wordt.
Alles wat aantrekkelijk is, is Raga.

Ik heb het begrip pas doorgehad toen ik een muzikante hoorde die Indiase muziek had gestudeerd.
Die zei tegen me: “Luister naar de mooie Raga’s die ik speel.”
Ik zei: “Wat?!”
Nou, dat zijn melodieën voor elk tijdstip van de dag, maar ook melodieën die overeenkomen met een seizoen, of met dag en nacht.
Elke periode heeft een bepaalde stemming die je kunt weergeven in muziek.
Zij zei: “Luister eens. Herken je dit? Dit is een Raga van de ochtend.”
En dat was zo fris en zo vrolijk.
Het was net of de vogeltjes wakker werden.
Ik voelde me helemaal meegesleept worden daardoor.
Was dat fout?
Nee, voor mij niet, op dat moment.
Het was héérlijk!
Dat is Raga.
Dat is dus meegaan in een sfeer/op dezelfde golflengte zitten met iets, waardoor je het prettig vindt.

En waar zit het gevaar nu?
Het gevaar zit erin dat we daardoor zouden kunnen worden gevangen.
Mooie dingen.
Een Westerse mens leeft volgens Raga.
Laten we zeggen vooral de zin van zijn leven is Raga.
Maar Patanjali zegt: “Pas op hè? Raga is het gevolg van egoïsme. En egoïsme is het gevolg van onwetendheid.

Dus, van jouw hele Raga – het luisteren naar mooie tonen enz. en de aantrekkelijkheden in het leven – kun je best genieten, maar laat je daar niet door vastzetten, want het is Maya. Het is illusie.
Een mindere werkelijkheid.

Dus als het gebeurt, dan maakt het niet uit, maar je moet het niet steeds willen?

Je kunt gewoon observeren dat het er is, maar je niet vast laten zetten daardoor.
Altijd relativieren!
“Tja, maar zeg, ik ben nu op vakantie en ik maak hier iets fantástisch mee, en laat me alsjeblieft gewoon daar volop van genieten!”
Nee! Je bent dom!
“Hoezo? Ik heb ervoor betaald en ik wil echt de bloemetjes buiten zetten. Dit is wat Onze Lieve Heer me geschonken heeft, enz. Dit moet ik toch doen?!”
Ja, maar observeer zowel de goede dingen als de slechte dingen. Alles is Onze Lieve Heer.
Bepérk het nu niet tot de aangename dingen.
Ik ken niémand die dat kan.

Geniet van álles.
En niet van: dít vakje is goed.
“Alleen als Oranje wint, ben ik blij.”
Wat is dít nou voor gelul van een primitieveling, zeg!?
Wees blij dat de mensen spélen, dat ze met spórt bezig zijn!
En dat ze ook niét met sport bezig zijn!
Dat ze achter de televisie zitten.
Wees blij met de televisie die in elkaar stort.
Wees blij met de regen die valt.
En wees blij met het feit dat je ook niét blij bent.
Het is toch allemaal een stuk van het geheel?
Wat is dít nou?!

Maar we zijn zo slécht in het leven dat we ons constant vastzetten.
En dat vastzetten is op zich niet zo erg, maar het is een conditie waaruit problemen ontstaan.
Dát is het gevaar.
Dus, je bent gewaarschuwd.
Lijkt wel Calvijn die aan het preken is!

Dus als je vandaag toevallig een goed glas wijn hebt, en morgen alleen maar water om te drinken, dan moet je evenveel van allebei kunnen genieten?

Ja.
Dá's de oefening.
En dat is een hele moeilijke discipline.
Het is niét het afwijzen van mooie, leuke dingen – want dat zou wederom een ontkenning zijn van het Goddelijke – maar het is dus een oefening in onderscheidingsvermogen.
Dat het ene er is en het andere ook.
En dat alles eigenlijk even waardevol is.
Dat je niet eenzijdig moet leven.

Het gevaar van Calvijn, of wat de mensen ervan hebben gemaakt, is dat ze gezegd hebben: “De leuke dingen van het leven zijn niet goed. Dus, ik moet gewoon met boetedoening bezig zijn.”

Nee.

Als dat hetgeen is wat hij verteld heeft – wat ik betwijfel – hadden ze de man ter plekke moeten afmaken.

Maar Calvijn had wél gelijk toen hij zei: “Al die beelden moeten afgeschaft worden. De beelden in de kerk zijn afgoderij.”

Dat is absoluut waar.

Want dat is Raga.

In de Islam mag je geen afbeelding van mensen in de tempel/moskee hebben.

En dat is absoluut, hartstikke goed waar.

Maar daar een dogma van maken, is wederom fout.

Zie je hoe moeilijk het is?

Het verbod om geen afbeeldingen meer te hebben in de moskee is óók een Raga/gehechtheid.

Want zodra je een structuur opbouwt, zit je al fout.

Het enige wat je moet proberen te doen in deze benadering is: Hang nergens aan!

Merk dat het er allemaal is.

Bouw geen beperkingen op.

Probeer nuchter alles te beleven.

Dan krijg je de hele rustige, serene wijsgeer, die alles ziet.

Die bij verdriet niet meegaat.

Die bij vreugde óók niet meegaat.

Die gewoon alles observeert.

Die zegt: “Oh kijk, wat een grappig spel is dat ... ”

Wanneer ik een junk zag, zei mijn toenmalige vrouw: “Oh, wat grappig ... een junk ... ”

Ik irriteerde me eraan.

Ze was daar mijn leraar in.

Ook een junk is een deel van het leven, en ook een deel van het Goddelijke.

Pas op he!

Pas op dat je niet afgeeft op de junk!

Ik blijf heden ten dage nogal af te geven op allochtonen, waarvan ik zelf eentje ben.

Maar je kunt óók zeggen: “Tja, prima, onze maatschappij gaat in de richting van het gouden ras. We krijgen vermenging alom.”

Mijn nichtje is getrouwd met een Marokkaan. Straks komt één van mijn dochters met een zwarte, weet ik veel. Nou, de schrik slaat me op het hart ...

Maar je kunt zeggen: “Nou, we gaan naar de vermenging – een “melting pot. Daar komt een gouden ras uit. Nou, weet je wat? Laten we er niet meer over praten. Laten we gewoon kijken wat er gebeurt. Laten we niet hechten aan dit of dat. Het is prima ...”

Snappen jullie het voordeel van deze wijsheid?

Het is toch wel goed om blij te zijn?

Ja, in dat kader is het waar.

Maar in het kader van de Klesha's, is het een waarschuwing voor blijheid/aangename dingen. Dus, pak de leuke dingen aan, prima, ze kunnen je helpen in bepaalde omstandigheden, maar laat je daar niet door vastzetten.

Zorg er voor dat je niét als een soort levensideaal hebt: het nastreven van leuke, aangename dingen.

“Oh, ik heb mijn woonkamer ingericht! Zó hè? Gedimd licht. Mooi muziek. Witte Martini met een ijsblokje erbij. Leuke film ...”

Dat is onze cultuur geworden!

Nou, dá's gevaarlijk.

Omdat we denken: “That's it! Meer is er niet ...”

En dan komen we vast te zitten.

Maar wat ik me nog kan herinneren van de lessen/één of andere Sutra, is dat je, als er ellende was, blij moest zijn. En dat je, als er vreugde was, dat een beetje moest relativeren?

Tja, wat lúllig allemaal!

Hebben we een keer vreugde, dan moeten we dan gewoon relativeren!

Geniet van wat er is, zonder dat het voor jou een plicht en een dwang wordt.

Test eens voor jezelf uit dat het mogelijk is ook te genieten van een film zónder al die dingen.

Alle lichten uit, en alleen jouw televisie aan.

Nóg beter: dat je ook kunt genieten door álles uit te doen.

En daar in het pikkedonker in jouw woonkamer te zitten.

Zonder muziek.

Doe eens.

En kijk eens uit het raam.

En plotseling zeg je: “Goh! Allemachtig! Moet je kijken! Ik heb die maan nog nooit zo mooi gezien!”

Laat je niet pakken!

Door niks!

Door niemand!

Ik ga graag naar mijn moeder.

Ik kom daar binnen en ik omhels haar.

En dan voel ik, langzamerhand, dat ik in een gevangenis zit.

Dan ben ik hartstikke blij, een paar dagen later, om weer weg te gaan.

En hier in huis voel ik me dikwijls als in een gevangenis.

Hoe kán dat nou?

Ik heb toch alle comfort?!

Het is omdat ik het aangenaam vind.

Dat aangename gevoel beperkt mijn leven.

Het zorgt ervoor dat ik de totaliteit van het leven niet meer zie.

En dat accepteer ik niet meer.

Dus, ik leef in dit huis, dat me is geschonken door Onze Lieve Heer, maar ik zit hier net alsof ik in een hotel ben.

Dus het gevaar ligt in de “comfort zone”?

Ja.

Héle moeilijke omschakeling.

Als je het niét doet, ook goed hè?

Meeste mensen horen dit aan en gaan dan op hun normale manier verder, maar je zult merken dat het leven in beperking zal leiden tot uitzichtloosheid.

Je zult de zin van jouw leven niet meer snappen.
En dan zul je je herinneren: oh, wacht even ... filosofie van de Klesha's ... dat zat zo en zo ...
als ik wérkelijk zinvol bezig wil zijn, dan moet ik al die beperkingen opheffen.

8. Duhkhanusayi Dveshah

Die afkeer, die met pijn samengaat, is Dvesha.

Automatisch gevolg van het voorgaande.
Ik zit lekker op mijn computer.
In de woonkamer zijn de lichten gedimd.
Televisie is aan.
Kinderen zijn naar bed.
Het is aangenaam ... blah ... blah ... blah
En plotseling valt de stroom uit.
Vertel eens: wat is jouw reactie?
“Potverdorie! Heb ik dit nou? Alwéér?!”
Meteen naar de schakelbak om te kijken ... niks te zien.
Naar buiten.
Oh, iedereen heeft zijn lichten uit.
De buur komt ook naar buiten.
We beginnen samen te kankeren: “Goh! Schandalig toch?! We betalen zovéél!”
Doen jullie dat niet zo?
Nou, jullie zijn betere mensen dus!

Dat is de demonstratie dat je vast bent komen te zitten.
En dat merk je pas op het moment dat er haat ontstaat in jou.
Dvesha.
Je krijgt je zin niet.
Het loopt niet allemaal gesmeerd zoals jij het wilt.
En dan: “#%&*!”
Je moet mij zien als ik ‘s ochtends de krant niet heb!
Als ik naar beneden kom, ontbijtje klaar - daar hoort een krant bij – en die krant is er niet ...

Zorg ervoor dat je niet meer geleefd wordt, maar zélf leeft.
Dat je wéét wat het leven is.
En het leven is dus níet: klagen, haten, boos zijn, gehecht zijn, het allemaal naar je zin hebben, constant met jezelf bezig zijn.
Het leven is ook niet beseffen dat je niks weet.
Het leven is een soort neutrale stemming, waar alles prima is zoals het is.
Dat je één bent met alles.
Geïntegreerd in alles, met alles.
‘s Nachts, ‘s ochtends, binnenland, buitenland, in goede tijden, in slechte tijden.
Goh, zo ben ik getrouwd!
Jullie begrijpen zo langzamerhand?

Is er niet iets zoals ongehecht blij zijn, of ongehechte vreugde?

Nee.

Dat is één van die moderne modetrends: dat je moet proberen positief te denken en blij te zijn met wat je hebt en zo.
Nee, het hele positivisme is een reactie op negativisme.
Net zo slecht als negatief zijn.
Er is niémand in staat om altijd positief te blijven.
En de kerk heeft dat probleem ook.
De deugden worden vooropgezet, en er wordt gezegd: “Nou, als je de deugden volgt, dan kom je in de hemel”
Maar er is geen kip die in staat is om constant deugdzaam te zijn.
Dat is onmogelijk.
Maar dan gaan we gewoon schipperen.
En dat is de oorzaak van corruptie.
Toch?
Het leven is een schommeling.
Altijd.
En je bent dus niet minder waard als je iets fout doet, dan wanneer je iets goeds doet.
Het zijn suggesties geweest, maar we hebben van de suggesties dogma's gemaakt.
Moeilijk hoor!

Het beeld of het symbool van wat je hoort te worden met deze wijsheid, is de god Shiva die danst.
Eigenlijk is de achterliggende boodschap: dans met het leven.
Dans in moeilijkheden.
Dans in goede tijden.
Blijf met alles en iedereen dansen.
Actie, reactie.
Er is dus niks fout als je naar iemand toe gaat, en er is ook niks fout als je van iemand weggaat.
Het hoort bij het dansen.

Gehechtheid en haat, dat is gewoon een spel.
Wat gebeurt er hier als je dit door hebt?
Dan begin je te spelen.
Dat is de boodschap van Jezus ook: Wees als een kind. Spéél!
Voor mijn part maak je ruzie in de speelhoek.
Kinderen maken af en toe ruzie.
Als jij als volwassene erbij komt en zegt: “O jee, jullie hebben ruzie gemaakt ... ”, dan ben je al achter hè?
Want tegen de tijd dat jij je druk maakt om die ruzie, is die al lang bijgelegd.
Maar wij volwassenen zijn al zodanig gecorrumpeerd dat we ons vastzetten.
We zetten ons vast in dit, en in dat.
Een kind niet.
Die gaat gewoon door.
En die voelt zich prima.
Bij een dóde heeft hij nog lol!
Heb jij nog lol bij een dooie?
Alleen een kind kan dat.
Wel, wie heeft er gelijk?
Het kind natuurlijk!

Als je met een kind over straat loopt en er ligt een junk, dan zie jij een junk, maar dat kind ziet alleen maar iemand die naar hem glimlacht

Ja, die ziet iets grappigs.

Dus, opnieuw kind worden.

Klein meisje, klein jongetje.

En dat is lós.

En zo was ik als jongetje.

Toen kwam ik op school in Vlaanderen en moest ik psychologische tests afleggen.

Toen werd me gezegd: kinderlijk gedrag; onverantwoordelijk; tomeloze/ongebreidelde fantasie; zal nooit iets worden.

Want een Vlaming, tja, die leeft voor geld, en hard werken.

Hárd werken.

Ik heb mijn vader gezien ... met nóg meer, en drúk uitoefen, en véchten, en iedereen slecht en goed, en vástzetten.

53 jaar, dood, hartinfarct.

En da's de prijs.

Nou, wie heeft er gelijk?

Niét mijn vader!

We zien dat constant om ons heen.

Nee, nee, nee.

Lós.

Relativeer.

Aangename dingen?

Pijnlijke dingen?

OK, die zijn er, maar we maken ons er niet druk om.

Het zit je tegen vandaag?

Nou, OK, het zit me tegen vandaag ...

Morgen zien we wel.

Nee, in ónze maatschappij, het zit je tegen, je hebt problemen, weet je wat, we gaan in therapie.

Groepstherapie.

En weet je wat we gaan doen?

We gaan praten over onze ellende.

We zetten al onze ellende bij elkaar, en we verdelen al onze ellende onder elkaar.

Iedereen heeft een rugzak van zijn eigen ellende als'ie binnenkomt, en als'ie naar buiten gaat heeft'ie 10 rugzakken.

Want hij heeft óók nog de ellende van alle anderen erbij.

Gehoord?

Ja.

Daardoor komt het ook bij hém binnen.

En draagt'ie die Karma mee.

En de therapeut leeft niet lang.

Wat is dit?!

Dit is onze maatschappij.

Relativeren!

Als je droevig bent, ga naar een lachfilm.

Als je vrolijk bent, kijk naar een drama.
Als je heel melig/sentimenteel bent, kijk naar een oorlogsfilm, met veel geweld.

Speel, spéél.
Abstraheer.
Oefen.
Niét vast blijven zitten.

Dus, als je gehecht bent, moet je kijken of je even zonder kan?

Áltijd klaar zijn, op élk moment, om te sterven.
Snap je dat?
Dat het jou eigenlijk geen bál kan schelen.
Élk moment.
Dat je gelééfd hebt.
Vólop.
Gespééld hebt, eigenlijk.
Dat je er ook een punt achter kunt zetten.
En als je zo kunt zijn, dan zie je de werkelijkheid zoals'ie is.
En als je de werkelijkheid ziet zoals'ie is, dan ben je een volwaardig mens.
En zéér nuttig in de maatschappij.
Dan is er tenminste een ontwaakte tussen al die slapenden.

9. Svarasavahi Vidusho'Pi Tatha Rudho 'Bhiniveshah

Abhinivesah is de krachtige begeerte om in leven te blijven, die zelfs de geleerden (of de wijzen) beheerst.

Abhinivesah is angst voor de dood.
Hebben jullie angst voor de dood?
Heb je het al gevoeld? Die angst?
Nou, het eerste wat ik je wil aanbevelen is om dit te leren kennen, anders kun je er moeilijk over praten.
Dan weet je niet hoe het jouw wezen kan overheersen.

In onze vliegtuigen in het leger – C-119 Flying Boxcars - waren er twee uitgangen bij de staart.
Een rij van 18 man aan de ene kant, en een rij van 18 man aan de andere kant, en die moesten er tegelijkertijd uit springen.
Tussen de 2 deuren, in de staart, stond er een dispatcher (dat is eentje die ervoor zorgt dat iedereen er ordentelijk uit springt).
Op een dag was er een man die aan de deur kwam bij een operationele sprong.
Die wilde plotseling niet meer springen en blokkeerde dus bij de deur.
Die versteeft van de angst.
Ik weet niet of je een idee hebt van wat het is om met een parachute te springen.
Beneden jou een gat, met niks, en dáár moet je in.
De dispatcher probeerde hem er toch uit te gooien.
Zó'n kracht hè?
Doodsangst.

En wat gebeurt er?

Een worsteling, en ze vallen er alle twee uit.

Twee doden hè?

Sedertdien stonden er 3 dispatchers in de staart van de C-119.

Mocht er zoiets gebeuren, dan zijn 3 gasten niet te weinig om iemand te overmeesteren die plotseling in doodsangst verkeert.

Want dat is een gevaar voor het hele vliegtuig.

Stel dat je een fout maakt, en je verricht de juiste handelingen niet, dan hang je aan het vliegtuig, terwijl je parachute opengaat.

Het vliegtuig wordt daardoor afgeremd.

Maar de afremming van het hele vliegtuig zorgt er dus voor dat het vliegtuig neerstort.

Nee, maar goed, ik probeer je uit te leggen wat doodsangst is.

Het is een onvoorstelbaar krachtig gebeuren.

Dat kun je alleen maar in kritieke situaties opmerken.

Mijn voorstel is dus dat je een kritieke situatie opzoekt.

Maar ik zie weinig mensen die dat doen.

Houd in je achterhoofd: dat is een strijd die niet níks is.

En dat zit in jou.

Dat zit in elk mens.

Ook in de mensen die heel veel praten, zoals ik.

Schriftgeleerden en zo, zogenaamde wijzen.

Als het erop aankomt, dan zie je pas met wie je te maken hebt.

Wat is angst?

Angst is het gevolg van breuken in jouw energietrilling.

Geweld.

Opgelopen in jouw levens.

Jouw bewustzijn merkt dat op en geeft een signaal door: Hé, ik heb geen controle meer hier.

Een signaal van geen controle hebben over je zelf, dat noemen we angst.

Dat begint met twijfel, met onzekerheid, met lichte vrees, en dat kan uiteindelijk uitmonden in vreselijke paniek.

Allemaal hetzelfde.

Het resultaat van alle voorafgaande Klesha's die niet aangepakt zijn.

Dus, je hebt je leven geleid in gehechtheid, in haat, in egoïsme.

Je hebt steeds meer dingen gebroken in jou, en daardoor ben je angstig geworden.

Onze maatschappij wordt alom overheerst door angst.

Vandaar dat de verzekeringsmaatschappijen zoveel goede zaken doen.

Ofwel pas je de filosofie van de Klesha's toe, ofwel neem je een extra verzekering.

Hoe los je die op?

Je moet de breuken in acht nemen.

Hoe doe je dat?

Eerst en vooral: beoefening van geweldloosheid.

Zachtheid installeren in jouw leven.

En als dat jouw levensstijl is geworden, dán ga je lassen.

Dat doe je met alle oefeningen die we hebben.

En bij uitstek door liefde.

Als je bijvoorbeeld in een vorige leven was verdronken, en je hebt nu angst om het water op te gaan, moet je dan, zonder te forceren (bijvoorbeeld kinderen die niet op zwemles willen), gewoon op een zachte manier met water omgaan? In de buurt daarvan zijn of ermee spelen en zo? Om die angst te overwinnen?

Dan ga je jezelf wennen om naar het water toe te gaan.

En door op een hele zachte manier om te gaan met water.

Nooit forceren.

Maar dat betekent niét dat je het water uit de weg gaat.

Intégendeel.

Voor mijn part neem je een teiltje en ga je met je handen zo doen (gebaar van handen die zachtjes op het water drukken in het teiltje) om te wennen aan het water.

En uiteindelijk, als het kind geen watervrees meer heeft, dan is die angst overwonnen?

Dan ben je klaar.

Dus, angst is interessant, want het geeft aan in welke mate je dingen opgelost hebt.

Als de angst niet meer optreedt, ben je goed aan het ontwikkelen.

Of niet.

En iemand die onvervaard is en geen angsten meer kent, is de hoogst ontwikkelde persoon.

Dat heeft dus betrekking op allerlei angsten?

Alle soorten angsten.

Maar we noemen het dus angst voor de dood omdat die de meest indrukwekkende is.

Veel mensen zeggen: “Nou, ik ben niet angstig”.

Dan daag ik ze uit om met mij in een vliegtuig te stappen – elk een parachute: “Kom je? Ik ga eerst, en jij volgt ...”

En even kijken.

En dan weet je het meteen.

(Theseus heeft een spin onder een theekopje gevangen)

Spinnetje?

Ik ben bang voor spinnen.

Dus ik heb iets dáár.

Ik moet iets doen met spinnen.

Het is wel interessant: jouw leven wordt eigenlijk een opeenvolging van opportuniteiten en mogelijkheden om te groeien.

Dus, de signalen respecteren.

Zie je, dat is het spel.

Dus, je weet waar je aan moet werken door te kijken naar waar je bang voor bent?

Ja, dit is het spel.

Kijk, kijk, wat zijn de signalen?

En je gaat dáárop in.

Niet forceren.

Zacht.

En je haalt je hele trukendoos van Yoga erbij om je te helpen.

Lennart vertelt over zijn ervaring met water. Volgens hem heeft hij iets met water, en blijft er iets zitten, ondanks het feit dat hij in een zwemploeg zat.

Nou, ga diepzeeduiken dan!

Dus moet je problemen opzoeken?

Precies.

Dan kun je de breuken lassen.

Dus dát moet je zoeken.

Er is niks fouts en niks goeds.

Er is alleen maar harmonie.

Probeer harmonie te krijgen in alle onderdelen van jouw wezen.

En dat bereik je dus níet door er met een grote boog omheen te gaan.

Ik heb bijvoorbeeld problemen met de provincie Drenthe.

Ik wil nooit meer naar de provincie Drenthe gaan.

Waarom?

Omdat ik daar slechte ervaringen heb gehad.

Omdat ik daar mijn eerste vrouw heb gekend, ik hebt daar gefunctioneerd enz, en het is fout gelopen, dus ik wil daar absoluut niet meer naar toe.

Dat is dus goddeloos.

Provincie Drenthe maakt net zo deel uit van alles en van het Goddelijke als de rest.

Dus, ik probeer in mezelf iets te veranderen en zover te komen dat ik, óóit, rustig even een uitstapje ga doen en de winkelstraten van Emmen ga bekijken.

Maar dat vraagt veel van een mens.

Zie je, een mens heeft wat te doen in het leven hè?

Dat is het idee.

En als je dat níet doet, dan blijf je een slaaf.

Wórd je geleefd.

Bepaal je zelf niet je leven.

Dan zul je in jouw volgend leven weer precies hetzelfde meemaken?

Je zult steeds dezelfde problemen op je pad ontmoeten.

Dus, je hébt een rugzak.

Reken af met die rugzak.

Ik had hoogtevrees.

Ik heb nog steeds hoogtevrees, trouwens.

Ik heb bergbeklimming gedaan.

En ik zie nu, vele jaren later, dat ik in staat ben om tóch een heleboel dingen te doen in de bergen, die ik nooit voor mogelijk had gehouden.

Dat is dus de opportuniteit.

Duidelijk zover?

De bedoeling is om weer kind te worden, en niet kinds te zijn, voor alle duidelijkheid.

We waren bezig met de 9de Sutra:

De angst voor de dood is duidelijk?

Is doodsangst de ultieme gehechtheid (aan het leven)?

Het is niet de ultieme gehechtheid, maar het is een ultiem stadium van kans op ellende. Als je bang bent (welke vorm dan ook), dan heb je ook alle voorafgaande Klesha's in jou. Dus, je kunt ervan op aan dat je het écht moeilijk zult hebben in het leven. Iemand die zich kan bevrijden van angst heeft nog wel te maken met de 4 vorige oorzaken van ellende, maar heeft minder ellende. En zo ga je langzamerhand afbouwen.

Dan ben je gewoon niet meer bang, maar wie kan zeggen dat'ie niet bang is?

Maar ik denk toch dat sommige mensen banger zijn voor de dood dan anderen

Ja, maar het is niet alleen angst voor de dood. Het is alle soorten angst.

Je kan toch ook angst hebben om te leven?

Je hebt alle mogelijk soorten angsten. Ten aanzien van objecten, mensen, situaties, ten opzichten van jezelf.

En vaak heb je angst omdat je gehecht bent aan iets/iemand?

Ja.
Angst heeft te maken met de voorgaande/is een resultaat van de voorgaande Klesha's. Het is dus niet een "of/of"-situatie. Het consolideert zich allemaal. Het stapelt zich op. Dus, als je bij angst terecht bent gekomen, dan heb je ze allemaal.

En het gekke is: naarmate je meer naar beneden gaat met de Klesha's, heb je meer Tamas.

Dus, iemand die depressief is, zit in Tamas, en heeft daarom ook veel angst(en)?

Ja.
Als je begrijpt dat het hele proces eigenlijk een werveling naar beneden is/een samentrekking/een Tamas-verschijnsel, dan weet je ook meteen waarom alle Rajas-oefeningen zo interessant zijn. En waarom de hele Yoga-aanpak – Raja Yoga (Raja is ook Rajas) – ideaal is om dit teniet te doen. Réchtstreekse aanpak. De hele zaak/je hele wezen gaat in de steigers, en wordt weer opgetrokken. En het is zó sterk dat je, wié je ook bent, in wát voor toestand je ook verkeert, hoe háchelijk het ook is, eruit kunt worden getrokken.

Een formidabele therapie.

Ik ken geen énkél geneesmiddel waarvan je kunt zeggen dat'ie alle patiënten geneest.

10. Te Pratiprasava Heyah Sukshmah

Deze, subtiele, kunnen gereduceerd worden door ze terug tot hun oorsprong, tot oplossing, te brengen.

Als de Klesha's subtiel zijn (niet te zwaar), dan is dit de methode om ze op te heffen, ze terug naar hun oorsprong te brengen.

We hebben het er al over gehad.

Bijvoorbeeld je bent heel bang, maar je kúnt nog nadenken.

Wat doe je dan?

Je laat jezelf boos worden.

Je vriend zit in angst, maar hij kan nog redeneren/praten met jou: je helpt je vriend door hem boos te maken.

Eventueel boos op jezelf.

Maakt niet uit.

Als'ie maar boos is.

Dan is hij uit zijn angst.

En wat doe je dan met hem als'ie boos is, en hij blijft hangen in zijn boosheid?

Dan moet hij je gaan haten?

Tja, boosheid is haat.

Je laat hem toch niet in die boosheid?!

Dan breng je hem naar gehechtheid! Toe nou! Waar hébben we het over al die weken?!

Zorg ervoor dat'ie van zijn boosheid naar gehechtheid toe gaat.

Hoe doe je dat?

Je zegt dat je hem wel kwaad gemaakt hebt, maar dat je hem tóch eigenlijk graag ziet.

En dat je het gedaan hebt omdat je hem graag ziet.

Tjak! Weg boosheid.

Maar dan zit'ie in gehechtheid.

Wat doe je om hem uit zijn gehechtheid te halen?

Moet je zijn ego aanspreken?

Ja, je roept egoïsme in hem op.

“Jij bent toch een kerel hè?”

Tjak! Weg gehechtheid (naar jou toe), want dan zit'ie in zijn ego.

Láát je hem in zijn ego?

Wat doe je dan met hem?

Nou, je moet hem naar onwetendheid brengen, maar ik zou niet weten hoe

Dan zeg je: “Maar je weet toch niet alles hè? Je bent een hele toffe peer, de béste, maar eigenlijk weet je nog niet alles”.

Ego ook weg.

Maak je hem dan niet weer boos?

(gelach)

Nou, je doet dat tactisch, vriendelijk en zacht.

Ik geef je alleen maar de ingang.

Maar je laat hem niét in een Klesha-toestand zitten.

Jezelf niet, als je voelt dat het gebeurt in jou, en kennissen, vrienden om je heen, óók niet.

Leuke oefening voor je.

En je zult zien, zoals ik het vertel, wérkt het.

Héél goed.

En het is manipulatie, zéker, en de mensen begrijpen daar niks van, da's óók zeker, maar het wérkt.

Het héłpt de mensen.

Als ik vroeger heel bang was, liep ik door de Walletjes, de rosse buurt in Amsterdam.

Al die dames achter het raam.

Ik kan je verzekeren, als ik bij de Bijenkorf was, was mijn angst weg.

Niet duidelijk?

Dan moeten we even op stap straks!

Alleen de jongens, de meisjes moeten hier blijven.

(Tja, dat begrijpen we al!)

Maar werd je dan boos? Met angst moet je toch boosheid oproepen?

Ja, maar dat hoeft niet.

Je kunt een stap overslaan.

Met andere woorden je riep dan gehechtheid op?

Ja.

Dus, speel met deze dingen.

Hoe kun je nu ego bij jezelf oproepen?

Nou, jouw ego is jouw naam.

Dat is zo makkelijk.

Je mag een naamkaartje tevoorschijn halen, waar je naam, je titel en zelfs je adres op staat.

Dat is genoeg.

Je fóto ... poeh hè?

Je moet zién hoe de mensen veranderen als ze hun eigen foto zien!

Plotseling zijn ze helemáál niet meer lief tegenover de anderen!

Gehechtheid is verdwenen weet je nog?

Moet je kijken naar de foto's van de vakantie!

Iedereen stórt zich erop.

Niémand heeft nog interesse voor de anderen.

“Hoe sta ík erop?”

Grúwelijk!

Schandálig zeg!

Het ergste is bij iemand op bezoek zijn, en die persoon begint foto's te tonen.

Dan denkt'ie dat hij jou een plezier doet ermee, maar terwijl hij jou die foto's toont, roept dat gewoon egoïsme op bij hem/haar.

Hij heeft helemaal geen aandacht meer voor jou.

Ik háát fotoboeken!

Ik heb een keer gehoord: het leukste zijn jouw eigen vakantiefoto's, het allerergste zijn de vakantiefoto's van een ander!

Ja, da's hetzelfde.

Op een dag werden we uitgenodigd om een film bij te wonen over het huwelijk/feest van mijn zwager.

Werd georganiseerd door de mensen die dat gefilmd hadden.

Een van de grúwelijkste feesten die ik óóit heb meegemaakt!

Ze deden net of je niet eens bestónd!

Een normaal sociaal praatje was er niet eens bij.

Al de mensen zaten maar te kijken: "Kijk! Daar ben ik!"

Je zat er niet bij? Op die bruiloft?

Nee, ik was niet op de bruiloft.

Anders had je het wél naar je zin gehad?

Anders had ik het wél naar mijn zin gehad.

Héél goed gezien!

Wat zou je dan doen als je in zo een situatie zit?

Wat is dan de oplossing?

Je staat op en klapt de deur achter je dicht?

Nee, want dan ga je gewoon naar beneden.

Da's de weg naar de angst toe.

De bedoeling is naar boven te gaan.

Wat doe je dan?

Je stelt je in als een onderzoeker (alsof je een wetenschappelijk onderzoek doet).

Een soort documentaire over de zeden en gewoonten van die rare Hollanders.

En je gaat vanuit het standpunt dat je eigenlijk helemaal niéts begrijpt van die mensen, en je probeert gewoon te snappen waar ze het allemaal over hebben.

En van egoïsme ga je naar ... ?

Van egoïsme ga je naar onwetendheid.

Dus je neemt de onwetendheid in je op.

Je installeert dat als basis van functioneren.

En dat is eigenlijk een onderzoeker.

Maar je doet het dus eigenlijk met jezelf?

Ja, je doet het met jezelf.

Dus de instelling van onderzoeker – wetenschappelijke onderzoeker (nóg beter) – is ideaal om de Klesha's te bestrijden.

En als die (de wetenschappelijke onderzoekers) nu egoïstisch bezig zijn?

Dat kán bijna niet als je een wetenschappelijke onderzoeker bent, want dat is tegen de principes van wetenschappelijke onderzoek zelf.

Ik geef het voorbeeld van jezelf.

Als je met andere mensen zó bezig bent, dan zijn er andere methodes, maar altijd op hetzelfde thema.

Onwetendheidontwikkeling, of besef van onwetendheid.

Als je een Boeddhist ontmoet, een échte, dan zul je keer op keer hetzelfde horen van die persoon: dat'ie eigenlijk helemaal niks weet.

Hij doet eigenlijk maar wat, als je hem zou geloven.

Maar kijk maar wat hij doet.

Potverdorie, hartstikke slim hoor!

Maar hij heeft een instelling van: Tja, weet ik veel, ik doe maar wat hoor! Iedereen is veel slimmer dan ik ... zelf ben ik maar ...

Dus, een houding van bescheidenheid, van onzekerheid, van “underdog” zou je bijna kunnen zeggen.

Zéér krachtig.

Dus, iemand die heel veel weet zal altijd zeggen dat hij niks weet?

Ja.

Onthóu dat!

Kijk uit voor dat soort mensen!

Dikwijls zijn dat meesters.

Maar ze zijn helemáál niet onzeker, terwijl je net zei dat ze een houding van onzekerheid hebben?

Nee, da's het verschil: dit is bewúst.

Bewust geïnitieerd.

Dus, dan ben je ongrijpbaar geworden?

Je bent ongrijpbaar ja.

Haat, gehechtheid, angst, ego – kan jou allemaal niks schelen.

Je bent toch niks en je weet niks.

En je komt hartstikke leuk over.

Dé basis voor het ontwikkelen van wijsheid.

Maar pas op hè, blijf daar niet in hangen: af en toe ga je zitten en dat spel van “underdog” zet je dan van je af.

Want dat is óók een spel/een Klesha.

Het betekent dat je dan stilte installeert vanuit die onwetendheid.

En je opent je (overgave), en dan concentratie, meditatie, contemplatie, en meteen zit je in de hemel.

11. Dhyana Heyas Tad Vrttayah

Hun werkzame modificaties (wijzigingen) moeten door meditatie stilgelegd worden.

De Klesha's zijn niét altijd subtiel of zwak.

Soms is het zo dat je je gezond verstand niet eens meer kunt gebruiken.

Dat noemt Patanjali hier “werkzame modificaties”.

Dus, als de Klesha's werkzaam zijn en je helemaal ondersteboven halen, dan moeten ze “door meditatie stilgelegd worden”.

Hoe doe je dat?

Bijvoorbeeld je ontplóft van kwaadheid. Je voelt: nú ga ik alles kapot slaan, wat ik maar ontmoet, snel – snél! – de trap op, naar je kussentje, zitten ... en proberen, dankzij jouw training, in meditatie te komen.

Dát is de oplossing.

Heftige angst, paniek tot en met, haat tot en met ...

Of je loopt rond, en plotseling word je hélemaal verliefd/gek op een mooie verschijning.

En je bent hélemaal van de kaart.

Niét blijven staan!

Gewoon gaan zitten!

Ik zou denken dat je in zo een geval juist erop moet afstappen!

Nee.

Dat ken ik allemaal wel.

Houd controle over jezelf.

Als het wérkelijk iets/iemand is voor jou, dan zie je dat wel, maar blijf je eigen baas.

Als je voelt dat je stomiteiten gaat begaan omdat er een leuke vent langskomt.

Nee hè?

Tóch?

Ik doe dat regelmatig.

Dan zie je me gewoon plotseling op straat op één been staan (scheel kijkend).

(gelach)

Er is weer een Klesha langsgekomen....

Dit is de methode om heftige situaties op te lossen.

Máár de Klesha's zullen tóch terugkomen.

Meditatie is, ook hiér, een tijdelijke oplossing.

Het brengt je weer in rust.

En die rust moet je gebruiken om de Karma aan te pakken met contemplatie.

En dán pas zul je merken dat jouw leven rustiger wordt.

Klesha's zijn Vrtti's, en meditatie is de harmonisering van Vrtti's.

Heel logisch.

Je pakt het aan op het niveau waar het zich voordoet, zoals het zich voordoet.

En je neemt toevlucht – zoals Buddha dat altijd zei – tot meditatie.

Het is jouw schuilplaats.

Daar ben je veilig voor die dingen.

En het is leuk, want jouw wezen zal dat op gegeven moment herkennen en zich herinneren, en zal spontaan – wanneer je gepakt wordt door een Klesha – vanzélf naar dat kussentje willen gaan.

Dan ga je gewoon zitten, en kom je helemaal tot rust.

Dit is toch beter dan verder te functioneren als een soort halve gare, en ik weet niet wat voor fouten te begaan?!

Dat is je training hè?

Het is niet mogelijk voor een beginner om dit te doen.

En als je niet kunt mediteren?

Dan kun je proberen met andere dingen: met Yama's, Niyama's, Asana's, Pranayama (misschien).

Maar zoek in elk geval afleiding.

Is dit geen vlucht voor de werkelijkheid?

Dat dénken veel mensen, ja.

OK, nou, dan leer je gewoon uit de praktijk of het écht zo is of niet.

In een situatie van overmacht haal je alles uit de kast.

Hoe sneller je eruit kunt komen, hoe beter het is.

De beste oplossing is naar mijn ervaring zitten en mediteren.

Ken je een andere oplossing?

Tot 10 tellen, een soort “time-out”? Dat is ook afleiding, of een soort Pranayama?

Ja.

In onze maatschappij zijn er geen oplossingen voor dit soort problemen.

Men zegt gewoon: dit is het leven; leef je emoties uit; spring uit je vel – dan gaat het beter nadien, en dan ben je ervan verlost.

En de schade die alles en iedereen oploopt door dat soort uitbarstingen, dat rekenen we niet na wat het allemaal kost.

Sommigen gaan sporten om dat kwijt te raken

Ja.

En pas op! De mensen kroppen dat op hè?

Die vrouw uit de krant die net haar 3 kinderen vermoord heeft!

Mooi voorbeeld.

Dit zou dus niet hoeven!

Als die vrouw deze dingen had geleerd, dan leefden die kinderen nog!

En was zij waarschijnlijk minder ongelukkig.

Kun je je voorstellen, dat je zó ongelukkig bent, en ellende op ellende krijgt?
Op een gegeven moment kom je er niet meer uit.
Wáár je je ook draait of keert, het is állemaal verschrikkelijk.
Het is dan logisch dat er steeds meer zelfmoorden zijn.

Iedereen heeft angst, maar op gegeven moment kun je je verstand niet meer gebruiken, en ga je inderdaad kiezen voor de dood.

Pas op!

Dan word je ook een moordenaar!

Omdat je vindt dat je tekort gedaan bent geweest, dat de wereld slecht is, dat je een slachtoffer bent van alles en iedereen.

Dan word je zelfs een seriemoordenaar.

Maar goed, de maatschappij weet nog steeds niet wat de Klesha's zijn, hoe gevaarlijk ze zijn.

De hele welzijnsector weet nog steeds niet hoe je daarmee om moet gaan.

De psychiaters kennen hun vak nog steeds niet.

En dit is de oude methode, en het wérkt.

Kan geweldig veel goeds betekenen voor de hele maatschappij.

12. Klesa Mulah Karmasayo Drstadrsta Janma Vedaniyah

Het reservoir van Karma's welke geworteld zijn in Klesha's brengt allerlei ervaringen in dit leven en in volgende levens.

We hebben dus met Karma te maken als oorzaak van de Klesha's.

De indrukken die in onze energiestromingen zitten: wanneer die tot leven gebracht worden door ons functioneren, dan vormen ze patronen.

En die patronen trekken gelijkaardige energiepatronen van de omgeving aan.

En dat gebeurt keer op keer op keer op keer.

Oplossing?

Niks meer doen?

Dan komen die dingen niet meer tot werking/komen die patronen niet meer tot stand?

OK, doe maar.

Alexandre le bien heureux (de gelukzalige) sliep de hele dag.

Blijf in je bed.

Leef in je bed.

Nou, da's een oplossing.

Doe niks meer.

Is dat een oplossing?

Nee hè?

Mijn nicht had een ongelukkige afloop van een huwelijk.

Ze was een maand getrouwd, en haar man kwam onder een trein terecht (ongeluk).

Later leerde ze een andere man kennen.

En, heel snel, ging ook hij dood.

Ze zei op gegeven moment: "Ik moet geen man meer! Ze gaan allemaal dood. Ik ben vervloekt, want als ik iemand leer kennen, dan gaat hij meteen dood. Dus, ik pas wel op"

Dus, wat deed ze?

Ze liet zich gaan en kwam in een diepe depressie.

En ze hield op met leven.

Is dat een oplossing?

Nee.

Oplossing is beseffen: Wacht even, dat heeft te maken met Karma in mij. En het is heel diep. En als ik er niet vanaf (van die Karma) kan komen, zal het niet alleen in dit leven zo zijn – dat elke vent die ik ontmoet dood zal gaan – maar ook in het volgende leven, en het volgende leven, en het volgende leven.

Ik zou haar willen toeschreeuwen: “Nicolette, beoefen Yoga!”

Ga zitten ... stemming beleven ... Karma weg ... en plotseling komt er een vent langs, en hij gaat niet meer dood!

Dus, waar we mee te maken hebben, het wérkelijke probleem, is onze rugzak vol met Karma. Onze belasting/genetische informatie.

De 13de Sutra geeft daar een beetje een idee van (van de draagwijdte van het probleem):

13. Sati Mule Tad Vipako Jaty Ayur Bhogah

Zolang de wortel er is (namelijk van Karmasayah) moet deze tot rijping komen en resulteren in levens van verschillende klasse, levensduur en ervaringen.

Voor mij is Karma net onkruid in een tuin.

In Purmerend had ik een heel mooi grasveldje voor en achter het huis.

Was trouwens het eerste wat ik heb aangelegd toen ik dat huis betrad.

Ik was zó trots op mijn gazonnetje, maar daar kwam altijd onkruid in.

Ik had zo een staaf met een vorkje op het einde om onkruid uit te steken.

En ik bezig ... heel diep ... probeerde die wortel eruit te halen ... en dan begon ik te trekken ... haalde het eruit ... maar het topje zat er natuurlijk nog in!

Dan werd ik boos, en ging ik met een grasmaaier onkruid en gras en alles zo kort mogelijk maaien.

En dan had ik het idee, hè hè, dat ik het kwijt was.

Dan was het twéé dagen, en hup! onkruid!

Een verschrikking!

Nou, dit is dus het verhaal van de strijd met Karma.

Exact dit.

We moeten Karma aanpakken, maar met wortel en al.

Dat betekent dat we, zolang er een spóórtje van een indruk achterblijft in ons, de Klesha die betrekking heeft op die Samskara tóch op onze nek zullen krijgen.

We moeten zó verschrikkelijk goed Samskara's verbranden, dat houd je niet voor mogelijk.

In het begin dacht ik ook: weet je wat, ik ga even verbranden, dan ben ik het kwijt.

Ik zag die hele grote Karma (ik zie Karma) in mij – als een hele grote teervlek.

Tijdens contemplatie zag ik die teervlek langzamerhand weggaan, en het mooi wit worden.

Ik ga niet zeggen welke zonde dat was!

Laten we alleen zeggen dat ik een heel erg grote zondaar was.

Nu niet meer natuurlijk!

Ik kwam eruit en jubelde: “Hoi, hoi, hoi, ik heb het verbrandt!!”

Ik voelde me heel opgelucht en zo.

Maar daarna zat ik er weer in.

Niet zo erg, maar tóch.
Het was niet helemaal weg, en het leefde weer op.
Da's de praktijk.

Kan het ook weer groeien?

Als je niet oplet, gaat het weer groeien!

Je moet het dus steeds bijwerken?

Ja.

En dat is Karma Yoga.

Ik noem het "Karma management".

Je maakt elke dag Karma aan.

Wel, Karma management is proberen op een dag meer Karma te verbranden dan erbij te krijgen.

Dat is voor mij Karma Yoga.

Maar dat betekent dat je moet zitten/oéfenen.

En nét zo lang totdat je voelt: Hé, ik ben nu tóch beter dan gisteren.

Zoals ik nú functioneer – elke dag ga ik minimaal een uur mediteren, contempleren, Samyama beoefenen – geeft het me preciés de mogelijkheid om vooruit te gaan.

En als ik dat níét zou doen, zou ik elke dag meer Karma hebben.

Kun je ook Karma verbranden tijdens je dagelijkse bezigheden?

Nee, nee, nee, je moet echt zitten.

Maar uiteindelijk doe je het toch lopend ook?

Nee, da's gelul.

Er zijn mensen die dat beweren, maar dat is gelul.

Ik heb het over het echt zitten.

Mediteren als je loopt, dat kán niet!

Dat is in tegenspraak met de definitie van meditatie.

Dat gaat niet.

Karma verbranden móét/kún je alleen maar doen door stil te zitten.

Snap je Karma management?

Het is toch heel simpel?

Het is net boekhouding.

En je weet of je er inderdaad beter van wordt omdat je je beter voelt.

Is Bhakti Yoga dan geen goed alternatief?

Ja, maar Bhakti yoga is voor de dommekloten.

Met alle respect voor Bhakti Yoga – het is een hele mooie aanpak.

En wat van Moeder Theresa?

Perfect ... maar dat is dus een dommekloot.

Maar de aanbedding, de toewijding, de devotie, dat is Bhakti.
Een Shiva-stroom.
En het is mogelijk dat je Samskara's verbrijzelt – Bhakti betekent zelfverbrijzeling – door die Goddelijke energie die in jou komt.
Maar het is een aanpak zonder actie.
Een aanpak van krijgen.
Maar ik twijfel eraan of Moeder Theresa dat doet. Het zou best kunnen zijn dat ze eigenlijk een Karma Yogi(ni) is.
Want zij pakt aan.
Maar er zijn heel veel mensen die naar Moeder Theresa toé Bhakti Yoga beoefenen.
Karma Yoga is dus de Rajas-aanpak.
Hóger dan Raja Yoga, trouwens.
En het werkt voor mij beter.
Volgens mij werkt het voor iedereen beter.
Maar ja, al die verhalen kun je niet duidelijk maken bij iedereen.
Vandaar dat men ook voor de minder begaafden onder ons een methode gevonden heeft.
Dat is dan Bhakti Yoga.

Ik heb het idee dat het een beetje hetzelfde is

Het effect is hetzelfde: bij allebei is er verbranding.
Dus, alle Yoga heeft ten doel: verbranding van Karma.
En de ene keer past dít beter bij jou, en de andere keer past dát beter bij jou.
Dat moet je zelf kiezen.
Iedereen heeft een aparte instelling.

Je gaat tóch Karma aanmaken. Is het dan ook zo dat je met goede daden minder/lichter Karma aanmaakt? Dan kun je toch net zo goed iets goeds doen?

Ja, maar als je dan iets goeds gaat doen, zoals je dat dan mooi zegt, moet je het doen in functie van de Allerhoogste.
Dát gebeurt bij Bhakti Yoga, maar ook bij Karma.
En dát geeft de mogelijkheid van verbranding.
Maar zolang je die Ouwe er niet bij betreft, hoe zal jouw goede daad dan jouw Karma verbranden?
Je hebt een actie ondernomen, dus je zult gewoon Karma hebben, da's alles.
Maar het is juist die doorstroming van: ik doe deze goede daad als dienstbetoon aan Onze Lieve Heer.
Dan ben ik akkoord.
Ga je gang maar.
Het is niet slim, maar het werkt.
Maar goede daden om de goede daden, moet je niét doen.
Ik vertík dat.
Dan kun je net zo goed slechte daden plegen.
Die zijn veel leuker.
Niet?

Je hebt dat verhaal van Jezus toch, met Maria die bij zijn voeten zat te luisteren naar hem? Hij zei toch dat zij het beter heeft gedaan dan Martha die de hele dag aan het rennen was om de anderen te bedienen? (Lukas 10)

Nou, ik kan hem heel goed begrijpen.
Ik zou hetzelfde gezegd hebben.
Maar of dat nu wáár is, is iets anders!

Maar Karma moet je goed begrijpen.
Dat is jouw belasting, jouw genetische informatie.
Die bepaalt jouw leven, met de begeerten en alles.
Die zorgt dus voor pulsatie.
En die pulsatie die blijft bestaan.
De pulsatie van jouw wezen is het product van jouw Karma.
Zolang je Karma hebt, pulseer je.
Zo lang je pulseert, zul je doodgaan en hergeboren worden.
Wanneer de pulsatie niet meer normaal kan optreden in dat vergankelijk lichaam, is er een
breuk, hup! en ben je dood.
Maar het pulseert verder daar boven in de astrale wereld.
En die pulsatie heeft te maken met de pulsaties van een koppel die daar beneden lig te vrijen,
en en hup! ze trekken elkaar aan – dat heet dan conceptie – en je bent er weer hè?
Duh ... duh ... duh ...
En 10 miljoen jaren later wéér.
Duh ... duh ... duh ...
Ik vind André van Duin zo leuk.
Vroeger, met zijn helm op: Duh ... duh ... duh ...
Typisch de mensheid.
En ze begrijpen niéts.
En ze zijn al miljoenen jaren aan het incarneren met hun domme kop.
Maar het is zo tragisch.
Het is komisch tegelijk, maar het is zo verschrikkelijk tragisch.
Waar zijn we in gódsnaam mee bezig?!
We begrijpen niéts!
De ene stommiteit na de andere stapelen we op.
En we blijven steeds in de ellende.

Nou, reken ermee af!
Laat die pulsaties óphouden.
Begrijp dan toch dat die pulsaties te maken hebben met die genetische informatie.
Verbrándt dat!
Begin met je ondeugden te verbranden.
Begin harmonie na te streven.
Begin te contempleren.
Alsjebliéft!
Wérk!
Oéfen!
Doe aan Yoga.

En als je het niét doet, schiet ik je dood!
Maar ja, Karma zorgt er zélf voor dat je maar kort leeft.

Ene leven is kort, en de andere leven is lang.
En dan weer kort, en dan weer lang.

Cycli.

In het ene leven ben je een man, en in een andere leven ben je automatisch een vrouw.
Jullie vrouwen waren allemaal mannen in jullie vorige leven, en jullie mannen waren een vrouw in jullie vorige leven.

Behalve ik.

Ik was een man in mijn vorige leven ... nanananana!

En weet je waaróm een vrouw volgende keer als man terecht komt?

Omdat zij er nu door geobsedeerd is?

Ja, omdat ze nu een man begeert.

En als wij mannen de fout begaan om ons bezig te houden met het begeren van vrouwen, dan tekenen we eigenlijk meteen ons vonnis: dat we terug zullen komen, volgende keer, als een vrouw.

Ik ben zo een beetje tussen de twee.

Mijn zuster was altijd jaloers op mijn handen.

Ze zei: "Jouw handen zijn mooier dan de mijne. Hoe komt dat? Jij bent een jongen".

Ik heb heel veel vrouwelijke trekjes.

Heel veel problemen mee gehad, vroeger.

Gedacht: oh, ik ben niet normaal en zo.

Maar naarmate je verder gaat in Yoga, zul je zien dat je man-vrouw wordt.

Dat je even goed het ene als het andere begrijpt.

Dat het evenveel in jou zit, bij wijze van spreken.

Dan word je bi?

Nee, niet biseksueel.

Maar laten we zeggen (kijk naar mij) niet van dat grove macho, maar een soort fijner tussenslag.

Nou, ik snap het niet

Nee hè?

Dat zeg je elke keer.

Dat van die pulsaties ... dat geloof ik niet echt

Je hart slaat niet?

Dat is die pulsatie, die hartklopping.

Ja, maar ik geloof het nog steeds niet

Waarom niet?

Alle pulsatie hebben te maken met Karma.

Ja maar wacht even, als je dan de Allerhoogste bent, dan is er geen pulsatie. Dat stelt ook niks voor!

Nee, nee, de Allerhoogste is energie.

Alle energie, in welke vorm dan ook.

Energie is toch ook pulsatie?

Ja, natuurlijk.

Maar om contact te krijgen met de Allerhoogste moet je al die pulsaties opheffen, anders kun je dat niet waarnemen/gewaarworden!

Maar Hij is er overal, steeds, met de pulsatie méé.

Maar dan heb je toch weer dat Christelijke, met de Allerhoogste daar boven. Het Allerhoogste Bewustzijn. Als dat geen pulsatie is, dan is het gewoon niks. Dan stelt het niks voor.

Nee, Brahman, zoals wij het noemen in Yoga, is het Absolute.

Het Absolute betekent álles.

Alles wat is, is Brahman.

Inclusief jij.

Dat is natuurlijk een minpunt, maar ja ...

Alles.

Dus, in welke hoedanigheid dan ook, alles is Brahman.

Maar om dit te begrijpen als mens, om contact te krijgen met dat begrip, moeten we hele grote rust maken en alle pulsaties laten opheffen.

En dan, plotseling, zeggen we: "Hé, kijk, Hij is er!"

Hij was er altijd al!

Maar het is omdat je strónt in de ogen hebt dat je het niet zag!

Dan ben je van je Karma af, en dan heb je geen pulsatie meer?

Ja.

En als je geen pulsatie meer hebt ...

Dan ben je ook vormloos.

Maar dan heb je ook geen bewustzijn! Dan ben je niets. Daar heb je niks aan!

Ik weet dat dat een heel vervelend verhaal is.

Als mensen verteld worden: "5 euro korting, koop dit", dan snellen ze allemaal naar de winkel om dat te kopen.

Maar dít verhaal?

Dat is zo moeilijk te begrijpen.

Maar het klopt ook niet helemaal

Het klopt heel goed, maar wij willen dit niet zo.

We hebben een bepaalde visie van het leven zoals wij het graag zouden willen hebben.

Een mooi Zuidzeestrand, met een schitterende zee, blauwe hemel, palmbomen, een Bacardi-Cola in de hand, een ligstoel, mooi muziek.

Dát is wat wij willen hebben.

Maar ik heb het gevoel dat wat je vertelt maar een deel van de waarheid is

Dan moet ik het beter proberen te vertellen.

Misschien heb jij het ook niet helemaal begrepen

Jazeker, ik ben heel erg onwetend.

Maar we zijn bezig met de Klesha's.

14. Te Hlada Paripata Phalah Punya Apunya Hetutvat

Ze hebben vreugde of smart als hun vrucht, al naar gelang hun oorzaak deugd of verdorvenheid (fout, gebrek, ondeugd) is.

Hoe kun je nu herkennen dat je vol zit met wit Karma, zoals de Tibetanen het noemen, of zwart Karma?

Dat laatste zijn dus de ondeugden.

In het Christendom heten ze zonden.

Maar het Christendom heeft de zonden eigenlijk beperkt tot de slechte dingen.

Maar oorspronkelijk zijn het ook de goede dingen.

Dus, alle informatie.

Maar hoe herken je nu of het wit is of zwart?

Nou, hier staat het: als je vervelende dingen meemaakt in het leven, dan betekent het dat je heel veel zwart Karma hebt.

Als je leuke dingen meemaakt in het leven, dan betekent het dat je heel veel witte hebt.

Het makkelijkste is, in het begin, afkomen van de zwarte Karma.

Dat begrijpt meteen iedereen.

Maar later, wordt je verteld, moet je ook proberen af te komen van die witte.

En dát is moeilijk.

Dus, steeds verder gaan in je ongehechtheid..

Steeds verder gaan in je soberheid.

Vereenvoudiging van alles, tot en met.

En je gaat zitten, en zitten, en zitten, en je verbrándt.

En langzamerhand wordt jouw lichaam meer symmetrisch, en dan helemaal symmetrisch, qua vorm volmaakt.

En de eigenaardigheden, de typische kenmerken, gaan langzamerhand weg.

Dan wordt je een soort eenheidsworst.

Heel grappig.

Het systeem van Yoga werkt daarin heel mooi: het zorgt eerst voor het weghalen van zwart. Kijk, en die dingen die ik op het schoolbord bord zet, da's witte Karma.

Dus, ik poot witte Karma in jou.

En de oefeningen enz. zorgen ervoor dat de zwarte Karma langzamerhand geërodeerd wordt.

De aandacht wordt gezet op wit Karma.

Wit Karma wordt dieper ingeprent/ingedrukt.

De anderen worden ontkracht, en zijn daardoor ook veel makkelijker weg te halen.

Dan heb je grijze Karma?

Grijze Karma heb je ook.

Waarom is zwarte Karma makkelijker weg te halen?

Het wordt minder ingedrukt.

Je houdt je er niet meer zo mee bezig, met al die ondeugden.

Daardoor wordt het makkelijker weg te branden.

Hoe je weet dat je succes hebt?

Je hebt het idee in het begin dat je béter bezig bent, maar als je een beetje krabt in jezelf, dan merk je: “Oh God, mijn ondeugden zijn er nog allemaal”.

Maar je houdt je er niet mee bezig.

Heel aparte aanpak.

Helemaal in strijd met psychotherapie.

Problemen los je op, in Yoga, typisch, door er níet mee bezig te zijn.

Dan bedoel ik je eigen problemen hè?

En de psychiater laat de patiënt liggen op een bed, en die praat over niks anders dan over de problemen van de patiënt.

Waardoor de patiënt absoluut kiérewiet wordt.

En de psychiater óók.

Dat is de tegenovergestelde, foutieve, aanpak.

Dat doe je dus op een andere manier hier.

Je pakt het aan langs de deugden.

15. Parinama Tapa Samskara Duhkhair Guna Vrtti Virodhac Ca Dukham Eva Sarvam Vivekinah

Voor de mensen, die onderscheidingsvermogen hebben ontwikkeld, is alles ellende wegens de pijnen (smart) als gevolg van verandering, bezorgdheid en tendensen en ook wegens de conflicten tussen het functioneren van de Guna's en de Vrtti's (wijzigingen van het denkvermogen).

Wat een pessimistische kijk op de zaak!

Dit is een Sutra waar weinig mensen mee akkoord zullen gaan.

Nochtans, dat zijn exact de woorden van Boeddha.

Als je gesnapt hebt waar het om gaat, dan kún je niet anders dan concluderen dat het steeds opnieuw uitdraait op ellende.

Is er iemand die kan zeggen dat zijn leven vlekkeloos gaat?

Een Yogi?

Ook niet een Yogi.

Een Yogi zal zich eruit gevochten hebben, en zal de zaak in harmonie gebracht hebben, maar hij kan zelden of nooit, denk ik, zeggen dat alles vlekkeloos verlopen is.

Ik kan je vertellen dat ik heb tegengestribbeld toen ik hier geboren moest worden.

Want ik voelde: “O jee....dit is een hoop pijn die daar zal optreden”.

En het is zo voor iedereen.
Het klinkt heel negatief, maar je moet het eigenlijk zó zien: dat het leven een opeenvolging is van vreugde en smart.
Dat die 2 een dualiteit vormen.
En dat de pijn eigenlijk je leraar is.
Je leert je lessen door de pijn.
Je wordt geconfronteerd met de problemen door de pijn.
Je bent verplicht om ze op te lossen.
En dan krijg je weer een poosje harmonie, gelukzaligheid of vreugde.
Maar wat veel gebeurt, is dat de mensen dan vast gaan zitten dáárin en denken: Yes! Ik heb het gemaakt!
En niet meer opletten.
En dat is de ideale voorbereiding voor een komende periode van leed.
7 vette jaren, 7 magere jaren – zo kun je het ook vertalen.

Dus, als je vreugde ervaart is het een kwestie van tijd voordat je ellende ervaart?

Het is een kwestie van tijd.
Het gaat omdraaien.
En hetzelfde bij leed.
Je weet, het is ook altijd tijdelijk.
Het zál voorbijgaan.

Door aan te pakken met Yoga kom je in vrede?

Precies.
Maar dan ben je eruit.
En dat is waar de schrijver hier probeert op aan te sturen.
Als je níks doet, wees ervan verzekerd dat je uiteindelijk, steeds weer, ellende zult meemaken.
Pak je het aan, dan zul je dat langzamerhand weghalen, en zelfs, uiteindelijk, helemaal weghalen.
Maar zolang het niet klaar is, zit je eraan vast.

Hij geeft ook de redenen waarom.
Wegens de pijnen als gevolg van verandering, bezorgdheid en tendensen en ook wegens de conflicten tussen de Guna's en de Vrtti's.
Omdat je steeds opnieuw wordt geconfronteerd met verandering in jouw leven.
Je verandert van baan.
Is dat iets wat vanzelf gaat?
Nou, ik kan me niemand voor de geest halen die zonder problemen van baan veranderd is.
Eerst moet je afscheid nemen van de vorige baan, en dan moet je inwerken op de nieuwe baan. Gesteld dat je óók nog moet zoeken naar een nieuwe baan...
Een hoop sores.

En verandering van een relatie dan?
Je maakt het uit met je lief.
Gaat dat allemaal van een leien dakje?
Ik denk het niet!
En een nieuw lief zoeken?
Poeh hè? Da's heel wat anders ja?

En nog niet te spreken over het feit dat de meeste nieuwe lieven voorzien zijn van de nodige kinderen.

Die krijg je er dan gratis bij.

Weet niet of je je kunt voorstellen wat voor problemen er *dán* allemaal niet zijn.

Verandering van huis.

Wie kan me hier zeggen dat 'ie graag verhuist?

Nou, ik heb 13 verschillende scholen afgelopen.

Ik heb zeker wel op 20/25 verschillende locaties gewoond.

Als ik ergens een hékel aan heb, dan is dat verhuizen.

Heb je ooit je land verlaten?

Ben je ooit in het buitenland gaan wonen?

Dan weet je wat dat allemaal betekent.

Mensen die hun hele leven in hun eigen dorpje hebben gewoond, die begrijpen dit allemaal niet.

Die dromen wel eens: Leuk! Een huis in Frankrijk!

Dan gaan ze naar Frankrijk.

En een jaar later komen ze met de staart tussen de poten terug.

“Kon maar niet wennen ...”

Of de mensen die naar Spanje gaan op hun oude dag?

Als ze al niet worden bedrogen door de makelaars!

Complete concentratiekampen van vutters heb je daar!

Verandering.

Waarom is verandering pijnlijk?

Want je raakt al jouw zekerheden kwijt.

De normale, basale functies functioneren niet meer.

Er is angst die optreedt.

Onzekerheid.

Twijfel.

En verwachtingen worden dikwijls niet ingevuld.

Wat jij zegt, dat ken ik niet. Misschien heb ik mazzel gehad. Ik heb bijvoorbeeld niet zoveel moeite met verhuizen. Ik laat het over me heen gaan.

Dat kan.

Maar is dat zo?

Laat je dat écht zo over je heen gaan?

Ik ben geboren in Afrika.

Toen ik 8 was, moest ik naar Europa terug.

En ik was blij om in Europa te zijn.

Maar tegelijkertijd heb ik altijd heimwee gehad naar mijn geboorteland.

Maar van België moest ik naar Nederland, en heb ik altijd heimwee gehad naar mijn taal, het Frans.

Dan kan het zijn – bij mij in elk geval wel – dat het jou steeds dieper in je wortels gaat pakken.

Er is een verschil dus tussen van huis veranderen hier in Nederland en een huis verlaten in Afrika hoor!

Een beetje een andere sfeer!

Wij zaten daar in een sfeer van pionier.

De wereld was van ons.

Je zorgde gewoon zélf voor alles.

Er was geen overheid die zich bemoeide met jou.

Er gebeurt iets in jou.

Ga daar maar van uit.

En wát gebeurt er in jou?

Wel, je wordt getekend.

Alleen door de herinneringen al.

Dat draag je mee.

Bijvoorbeeld, je hebt in je nieuwe huis een ándere woonkamer, ándere uitzicht, ándere slager, ándere bakker, ándere trajecten van je werk naar je woning, ándere mensen die je ontmoet...

Dat is allemaal Karma?

Dat is allemaal Karma.

Dat draag je met je mee.

En hoe méér veranderingen je hebt, hoe zwaáarder je rugzak wordt.

Dat blijft in je herinnering.

Is Karma te herkennen aan pijn?

Nee, het hoeft niet per se merkbaar pijn te doen.

Maar zelfs als je met heimwee dénkt aan iets, dan is dat pijn.

Zo van: “Hé, daar was het zó leuk ...”

Dat is pijn.

Want je gaat tóch vergelijken.

In relaties ook.

“Oh, wat een gelúk heb ik nu ... wat een verschil met de vorige!”

En andersom, als je helemaal geen heimwee hebt naar iets/iemand omdat je het helemaal niet prettig vond?

Dan is het óók pijn, alleen dan heb je het onderdrukt.

Hoe meer veranderingen je maakt, hoe groter/zwaarder je rugzak wordt.

Het zijn allemaal Samskara's.

Dus, ik zou zeggen: Wil je gelukkig leven? Verander níks! Blijf op je stek. Hou je gedeisd.

Lees geen krant.

Kijk geen televisie.

Dat vind je dan ook bij eenvoudige mensen – in de bergen of zo – die nergens interesse in hebben en gewoon op hun stek zijn gebleven: die hebben een soort harmonie die wij niet kennen.

Maar een mens moet zich toch ook kunnen handhaven in een grote stad?

Ja, dat is wat je is geleerd.

Men heeft je wijsgemaakt dat je het leven leert te leven door dingen mee te maken/avonturen aan te gaan.

Door te reizen en zo.

Maar dat is dus niet waar.

Je leert toch van ervaringen?

Ja, dat is zo, maar dat betekent niet dat je je leven moet baseren op veranderingen.

Maar ik kan me ook heimwee voorstellen zonder pijn

Heimwee zonder pijn?

Dat bestaat niet.

Heim-wee, wee is pijn, heim is huis.

Er zijn verschillende graden van pijn.

Ik ben bij het Garda-meer op vakantie geweest, in de zestiger jaren.

Het was fantástisch.

En aan de Middellandse zee, bij Bormes les Mimosas, Le Lavandou (Frankrijk).

Schitterende zee.

Ik ben daar later terug geweest...

Nou, het deed me pijn.

Waarom?

Omdat het allemaal vernietigd was.

Zie je?

Maar was ik daar nooit geweest, dan zou ik geen pijn hebben gehad.

Dus, bij alles wat je doet ga je vergelijken/evalueren, en dan daar een oordeel over vellen.

Wat ik wilde zeggen is: ons consumptieve gedrag is verantwoordelijk voor veel veranderingen.

Méér.

Ánders.

Mijn vader had bijvoorbeeld in Afrika elk jaar een andere auto.

Waarom?

Omdat het de normaalste zaak van de wereld was.

Na een jaar was een auto op. Zo slecht waren de wegen.

Dus, elk jaar zagen we als kleine kinderen een nieuwe Ford voor de deur staan.

En in onze pyjama gingen we 's ochtends vroeg – op zondag – de auto inrijden.

Dat zijn dingen die hun sporen achter laten.

Ik wil alleen aanstippen dat onze houding ten aanzien van het leven in zich de belofte heeft van ellende.

Onze houding van alles consumeren, dat dát leven is.

En van verandering.

Van een ándere, bétere auto, een ánder, béter huis, een nieuwe vakantie...

We denken dat dat gewoon allemaal prima is, maar dat laat allemaal sporen na, en heeft gevolgen voor ons.

Of zoals mensen, die ik weet niet hoeveel relaties hebben gehad in hun leven.

Die moeten maar proberen af te komen van al die herinneringen.

Dat is gevaarlijk.

Ik zeg niet dat je het niet moet doen, maar zet er in elk geval geen nadruk op (op verandering).
Als het móét, dan doe je het, maar wees er dan op bedacht dat het consequenties heeft.

En wees wijs.

Da's alles.

Voor de rest leef je je leven en je doet wat je moet doen.

Niemand kan er iets van zeggen.

Dat is wel een probleem van deze tijd

Ja, consumentengedrag.

Zoals een kennis: de nieuwste audioapparatuur die uitkomt, die moet hij hebben.

Nieuwe boxen, nieuwe Dvd-brander, weet ik veel allemaal.

Die heeft een woonkamer, het lijkt wel een soort televisiestudio.

En niet dat het fout zou zijn of zo, maar hij is steeds op zoek naar andere, betere, nieuwe apparatuur.

Verandering, verandering.

Je had het net over consequenties die aan verandering vastzitten. Dat is wel waar, en men weet nooit van tevoren wat voor consequenties je op je nek krijgt. Da's onmogelijk te zeggen, totdat het te laat is

Ja.

Maar ellende wordt niet alleen veroorzaakt door verandering.

Ellende wordt ook veroorzaakt door bezorgdheid.

Tweede grote boosdoener.

Mijn moeder woont in een prachtig appartement in het centrum van Brugge.

Die heeft eigenlijk alles wat ze graag wilt hebben.

Haar kinderen letten op haar.

Alles gaat prima.

Maar die houdt zich dus bezig met wat haar kinderen allemaal doen!

Dus, ze neemt alle zorgen over van haar 4 kinderen, én aanhang, én kleinkinderen...

Kun je je dat voorstellen?

Dat betekent dat ze steeds onrustig is, en steeds pijn heeft.

Altijd problemen.

Hoe kán dat nou?

Ze heeft alles wat ze wilt hebben!

Nou, dat wordt veroorzaakt door haar bezorgdheid.

Ze dénkt dat ze bezorgd moet zijn over het wel en wee van iedereen.

Dan komen we bij haar en zeggen: "Trek het je toch niet aan! Het is hun leven."

Ze vergalt haar eigen leven door haar zorgen.

Ze bouwt Karma op op die manier.

Als je denkt aan de problemen van iemand anders, is dat al voldoende om het over te nemen.

Je móét niet denken aan de problemen van een ander.

Als die persoon jou vraagt om te helpen, dán is het zover.

Dan moet je kijken of je een hand kan uitsteken, en of je iets hebt in jouw bagage/leven wat behulpzaam zou kunnen zijn.

Maar de mensen zijn zo ingesteld (een soort bemoeizucht): zonder dat ze gevraagd zijn, komen ze bij je en vertellen ze jou: “Nou, dít moet je doen ...”

Heb je dat niet met je schoonmoeder?

Ik noem maar wat.

Die voelt zich dus verplicht om in het huis van haar kind toch enigszins advies te geven, want wie weet, misschien dat haar schoonkind haar kind zou benadelen.

Jullie kennen dat niet?

Hoéft niet.

Ik zei alleen dat het kán gebeuren.

Gelukkig niet altijd.

Stereotype voorbeeld.

Bezorgdheid.

Bezorgdheid van een moeder over haar kind(eren).

Heel typisch.

Bezorgdheid van een arts over zijn patiënten.

Ken je dat?

Nee hè?

Er zijn bijna geen artsen meer die bezorgd zijn over hun patiënten.

Maar ik kom uit een artsenfamilie, en bij ons was dat dus wel zo.

Bezorgdheid is wanneer je meegaat met je patiënt.

Dat je verder gaat dan eenvoudig jouw consult.

Dat je meegesleurd wordt door de problematiek.

Dat je met je werk thuiskomt en niet van je af kunt zetten.

Nou, als je je werk meeneemt naar huis, dan hoeft het toch niet per se door bezorgdheid te komen?

Maar dat is bezorgdheid.

Als je betrokken bent bij je werk, dan ben je bezorgd.

Maar je kunt toch niet niét betrokken zijn bij je werk?

Alleen de Yogi kan op gegeven moment zeggen: “Kijk, ik beoefen nu Pratyahara en ik kom thuis en ik heb helemaal niks meer van binding met mijn werk”.

Dat kan, maar het is hoge kunst.

Een gewoon mens, die kan dat wel willen, maar die kan dat niet uitvoeren.

Die zit overal, altijd eigenlijk, met zijn werk.

En als hij zegt dat dat niét waar is, dan liegt'ie.

Je kunt toch gewoon iemand helpen? Bezorgdheid vind ik te ver gaan. Daar zit ook een beetje angst bij.

Nee, er zit gehechtheid bij.

Maar er zit wel een gradatie in, en jij maakt die gradatie niet

Nee, nee, het kán zijn dat je niét gehecht bent.

Maar wat ik veel zie is: mensen die hart hebben voor hun werk raken gehecht aan hun werk.
Dus, wat is het verschil tussen liefde en gehechtheid?

Dat wordt niet gezien.

Dus, hup! ze hangen.

En dat is de reden waarom hartchirurgen – goede hartchirurgen – statistisch gezien meer kans hebben om te overlijden aan hartziekten dan gewone mensen.

Psychiaters, in het algemeen, statistisch gezien, worden sneller gek dan andere mensen.

En dat is typisch de Karma die ze krijgen van hun werk.

Ik zou bijna zeggen: mensen die in de Gezondheidszorg zitten, worden sneller ziek dan mensen die níet in de Gezondheidszorg zitten.

Maar komt dat door de patiënten of door hun instelling?

Hoe méér je betrokken bent bij je werk, hoe liever je je werk doet, hoe gevoeliger/kwetsbaarder je bent ervoor.

Omdat je de Karma overneemt.

De enige manier om je af te sluiten is om onverschillig te worden ten opzichte van je werk.

En dat zijn er heel veel.

Die dat als een soort beschermingsmechanisme krijgen, maar daardoor is de betrokkenheid bij het werk niet meer aanwezig.

En doen ze hun werk niet meer goed.

Maar je kunt ook bezorgd zijn om iemand terwijl je helemaal geen band hebt met die persoon.

Dat is hetzelfde.

Dat is al voldoende om Karma van te krijgen.

Als je van iemand houdt, is dat de ideale situatie om zijn Karma over te nemen.

Hóuden hè?

Dat is dus iets heel moois.

We zien liefde als het ideaal.

Nóg méér zelfs – je kunt die Karma zó overnemen dat die persoon het kwijt is en jij hebt het.

Maar is het dan omdat jij het wil overnemen, of gebeurt het vanzelf?

Mensen zijn nog niet in staat om dat te regelen.

Het gebeurt gewoon.

En in esoterische genezing probeer ik je voor te bereiden op dat soort zaken - dat het níet zou gebeuren.

En dan hoor je hoe moeilijk het is om je in een neutrale situatie te installeren en te leven, en tóch betrokken te zijn bij de omgeving.

Gigántisch moeilijk.

Bijvoorbeeld: ik zie een kind die het moeilijk heeft. Ik heb geen band met dat kind, maar ik zit er gelijk middenin. Ik vind het lastig en zou graag willen weten hoe ik dat moet oplossen.

Oké, dan doe je wat je doen moet.

Dan spéél je.

Dus, de oplossing is altijd spelen.

Spelen.

Hulp aanbieden, spelenderwijs.

En dan spelenderwijs weer eruit, weet je wel?

Spelenderwijs naar een klant toe gaan.
Spelenderwijs weer teruggaan.
Spelenderwijs naar een leverancier.
Spelenderwijs naar je personeel toe.
En spelenderwijs naar je vrouw.
En spelenderwijs naar je kinderen.
Spelenderwijs.

Ja, maar dat kan ik niet. Ik lig er 's nachts wakker van

Oké, da's geen spelen meer.
Het is omdat je je vuur niet beheerst.
Je moet leren het vuur hier (gebaar) – uitzetting, samentrekking, actie, reactie – flexibeler te maken.

En tendensen.
Dus, we hebben verandering, bezorgdheid en nu tendensen.
Gewoonten.
Wát?
Waaróm?
Gewóónten?
Ik heb wel gewoonten, maar gewoonten maken me het leven mákkelijker!
Bij jou niet?

Ja, maar dan kún je niet anders

Ah, daar heb je het al meteen!
Stel dat er iets tussenkomt.
De krant wordt niet bezorgd.
Ik ben gewend mijn krant te hebben, en mijn krant is er niet.
Nou, dan báál ik gewoon.
Moet je kijken hoe snel ik naar de telefoon grijp om te bellen!
“Wanneer krijg ik mijn krant eigenlijk?”
En luister naar die tóón hè?
“Het is wéér hetzelfde! Wéér geen krant!”
Klachtendienst ... poeh hè?
Mensen zitten in een soort sleur/een soort Tamas, en daar mag je niet aan rommelen.
Ze zijn gewend de dingen te zien op hún manier – zó – en zodra er iets anders is, dan is dat een bedreiging/een aantasting.

Deze school hier in het dorpje Ipendam – ik weet niet of je dat voelt/gemerkt hebt – maar de bevolking is nog steeds afzijdig.
We zijn de enigen in het dorp die meneer en mevrouw genoemd worden!
Heb ik vandaag op de basisschool van mijn kinderen opgemerkt.
We hadden ons opgegeven om te helpen en zo.
Overal stonden de voornamen en familienamen, en mijn vrouw en ik waren Meneer en Mevrouw.
En wat hebben we nu gedáán?

We hebben helemaal níks gedaan!
Maar wij zijn dus ánders dan wat men gewend is.
Zouden we hier een restaurant hebben, dan zou het meteen geen probleem zijn.
Dat is herkenbaar.
Maar een Yógaschool?!
Zo zijn de mensen.
Maar juist uit die houding kunnen dus een hoop problemen ontstaan – voor diegene die de gewoonten hebben.
Want het is niet mogelijk om je gewoonten steeds aan te houden.

Jij geeft ze Karma

Ík zorg voor Karma.
Maar daardoor reageren ze naar mij toe op een negatieve wijze.
Mao Tse Tung zei: “Je moet proberen te integreren zonder rimpels te maken”.
Maar de dag dat ik hier het uithangbord zette: Opleidingsinstituut van het Raja Yoga Instituut”, was het al kapot.
Kijk, “En er boven: Het Zwanennest”, dat had ik al bedacht, dat past in deze streek, dus dat moet goed zijn.
Mensen vonden dat perfect.
Maar wat erónder zat!
En ze zeggen nog stééds als ze dat zien: “Da’s toch een restaurant hè?”
Restaurant Het Zwanennest.
Héél veel mensen.
Omdat dat hun gewoonte is: ze zien een naam en ze zien 2 emblemen, links en rechts, Heineken!
Nou, bij ons is het een meditatiemanneke, maar mensen zien het als Heineken.
Ze zijn gewénd het zo te zien, dus, ze zién het zo!

En dan práát ik nog niet eens over de taal.
Mensen zijn gewend om te praten op een bepaalde manier.
Ik zeg: “Ik spreek Néderlands toch? Ik zeg gewoon grammaticaal de correcte dingen”.
Dácht ik.
Mensen hier in het dorp zeggen stéévast: “Wát zeg je?”
“Maar ik heb het net gezégd!”
Maar het is dus niet preciés op de manier die ze gewend zijn, fonetisch, dus begrijpen ze het niet.
En dié mensen hebben dus het meest pijn als er een aantasting is van hun gewoonten.
Dat zijn de échte conservatieve mensen.
Dat is het triomf van het CDA.

Hoe kun je de mensen nu in gódsnaam duidelijk maken dat ze moeten opletten voor gewoonten?

En dan is er nóg een reden voor ellende: de conflicten tussen het functioneren van de Guna’s en de Vrtti’s.

En hét voorbeeld dáárvor - voor de conflicten tussen het functioneren van de Guna’s (Sattva, Rajas en Tamas) en de Vrtti’s (wervelingen van energie) – is de wekker.

Je slaapt, je bent in Tamas, en jouw Tamas wordt brutaal gestoord door de Vrtti van de wekker.

Er is een confrontatie hier, energetisch.

Past niet bij elkaar.

Maar hoe dikwijls hebben we dat niet in ons leven?

We zeggen dan: “Tja, ik ben er niet voor in de stemming. Ik ben loom. En mijn partner wil gaan wandelen, maar ik ben loom. Ik zie dat niet zitten.”

En dan begint de partner te drammen: “Ja, maar ik wil ... ”

“Tja, schei uit. Ik zit hier gewoon lekker ... laat me ... ”

Wat is de oplossing hier?

Oplossing is op een betere manier rekening houden met een andere.

In die zin dat je dus aanvoelt in welke Guna hij zit, en de Vrtti die je uitvaardigt/uitstuurt aanpast aan de conditie van die persoon.

Dus, hij is loom, en jij wilt wandelen, dan zeg je: “Goh, voel je je niet lekker? Ben je een beetje moe? Nou, ik begrijpt dat je heel moe bent. Je hebt veel gedaan. Grote kerel... Maar denk je niet dat het misschien leuk zou zijn om een klein beetje te bewegen?”

Snap je?

Éerst meegaan met de trilling, en dan langzamerhand proberen, nadat je dus één bent geweest, de trilling óm te buigen, en de andere te bewegen naar iets anders over te gaan.

Maar gebeurt dat dikwijls?

Nee hè?

We worden gewoon geconfronteerd met schokken.

Niet goed.

Als de belastingaanslag binnenkomt, dan is dat keer op keer hetzelfde.

Ik ken géén mensen die blij zijn met die blauwe enveloppen.

Altijd vóór de vakantie!

En vroeger, in het bedrijfsleven, ging ik op vakantie, en keer op keer had ik het: ik kwam terug van vakantie en mijn baas stond op me te wachten, en ontsloeg me.

Waarom ze dat iedere keer ná de vakantie deden?

Weet ik niet.

Tijdens de vakantie dachten ze misschien: We willen een beter jaar hebben na de vakantie.

Wat moeten we ervoor doen? Nou, simpel, Barbier eruit wippen.

Dan hadden ze tenminste rust

Ja (gelach).

Ze hadden rúst.

Verschrikkelijk!

Barbier in je bedrijf.

Moet je niet gehad hebben.

Tja, je kunt niet alles hebben hè?

Veel geld verdienen, én iemand hebben die je hielen likt.

Dus, als je alles bij elkaar zit, heb je duidelijke redenen van ellende: verandering, bezorgdheid, tendensen, en die conflicten tussen Guna's en Vrtti's.

Maar het hoeft helemaal niet zo zwaar te zijn.

Je loopt op straat en er rijdt een auto langs, en er is een plas water op de weg.

Hij rijdt met zijn wiel in die plas water en jij wordt kletsnat.
Nou, dat is dus conflict van Guna's en Vrtti's.
Je hebt er niet om gevraagd, maar het gebeurt wel.

Zeg nu eens gewoon: Oké, hoe je het ook wendt of keert, alles draait om ellende in het leven.
En nu, samen: "Alles draait om ellende!"
Duidelijk?
Eigenlijk moet je zien dat het leven, zoals het geleefd wordt, draait om ellende.
Dat is de wijze die dat concludeert.
Die maakt zich geen illusies meer.

Mensen houden zich staand door te kijken naar de reclame voor de Postcodeloterij.
En ze leven in een droom.
Ze hangen zich op daaraan.
Of ze kopen boeken uit de Bouquet-reeks.
En ze kijken naar soaps.
Of ze denken dat ze bij Raja Yoga een verhaal zullen horen dat alles pais en vree is.
Dit is het niét!
Maar juist dáárom moet je aanpakken.
Aanpakken!
En toevallig is dit systeem, dacht ik, een ontzettend goed systeem om daarmee af te rekenen.
Het is eigenlijk de reden voor de beoefening van Yoga.
Niet Yoga beoefenen om te ontspannen hè?
Als ik dát hoor aan de telefoon!: "Heeft u ook Yoga? Kan ik ook invallen, want ik wil ook ontspannen..."
Dan zeg ik: "Tja, ga naar het buurthuis. Hier pakken we dat serieus aan".

Waarom wordt er dus nadruk gelegd op smart?
Wel, opdat je je geen illusies zou maken.
Het is niet helemaal correct om dat te zeggen, maar uiteindelijk, achteraf gezien, moet je vaststellen: Mijn smart komt altijd terug.

Maar het geluk toch ook?

Het geluk komt ook altijd terug.
Da's waar.

Als je dus Karma weghaalt door Yogabeoefening, kun je die smart weghalen.
En kom je dus/wordt je geleerd in een stabiele toestand te komen, waarbij steeds minder gebeurt en waarbij je steeds langduriger in hogere zaligheidstoestanden kunt verkeren
En daarom wordt ook nu benadrukt: dit is ellende.
Om straks beter te kunnen benadrukken: dat is zaligheid.
Maar dat is óók niet waar, want het is niet helemáál zaligheid daar.
Want daar heb je óók nog afrekening met de rést van je Karma.
Maar de ellende blijft steeds meer achterwege.
Geleidelijke overgang.

16. Heyam Dukham Anagatam

De ellende, die er nog niet is, kan en moet vermeden worden.

Het geeft een beperking.

Dus, met de ellende van het verleden kun je niks meer. Je kunt er niks meer aan doen.

Het is geweest.

Maar jouw verantwoordelijkheid is dus nu te beslissen of je de ellende van de toekomst op je zult laten afkomen of dat je er iets aan zult doen.

Dat is jouw opportuniteit.

En hij zegt eenvoudig: het kán.

Nee, je móét.

De mogelijkheid is er.

Dat is de zin van je leven.

Als je dat níét leert te doen, nú, als je dat níét snapt, dat dát jouw leven is, dan mís je je leven.

Mis je de kans orde op zaken te stellen.

En af te rekenen met je zonden, zou je kunnen zeggen.

En voor mij is dat absoluut niet religieus.

Het is gewoon een dagelijkse aangelegenheid.

Het is heel praktisch allemaal.

Bijna een soort huishoudboekje.

Maar we hebben al begrepen dat dat veel verder gaat.

Dat we vanzélft tóch, hierdoor, op de hoogste niveaus van godsdienst zullen terechtkomen.

Mag je dan niet blij zijn als het mooi weer is?

Niet anders dan als het regent.

Het is mooi.

Alles wat is, is prima.

Je mag het niet eens constateren?

Ja, ja, ik constateer alles.

En ik zie schérp, álles, maar ik veroordeel het niet meer zoals ik vroeger deed.

Ik veroordeel niks meer.

En de voordelen en nadelen afwegen?

Tja ... het heeft allemaal zijn voordelen.

Ik begrijp dat.

De weersomstandigheden.

De mensen die anders zijn.

Ik hou rekening met al die verschillen.

Da's alles.

Maar hoog oplopen ermee doe ik niet meer.

Mijn leven is inderdaad veel rustiger geworden.

Minder schommelingen.

En dat is dus eigenlijk het langzame afrekenen met de Guna's.

Het is niet minder gevoelig worden.

Intégendeel.

Je wordt steeds gevoeliger.
Maar het is jouw mate van controle over de Guna's die beter wordt.
Je hebt jezelf beter in de gaten.
Je kunt jezelf beter ombuigen.
Je gaat er niet in méé.
Mensen die beginnen te klagen/zeuren: vroeger zou ik gezegd hebben: hou op met je gezeur!
Nu ben ik veel milder geworden.
Ik hoor ze aan.
En probeer ergens een goed woordje voor ze te doen.
Ik heb geduld.
Veel leefbaarder.

En hoe komt dat nu allemaal?
Hoe komt het dat we zo leven?
Dat een gewoon mens steeds weer in die ellende zit?

17. Drashtr Drsyayoh Samyogo Heya Hetuh

De oorzaak van dat wat vermeden moet worden is de vereniging van de Ziener met het Geziene.

De Ziener is de waarnemer in ons.
Als gewoon mens heb je de afschuwelijke gewoonte om op te gaan in wat je ziet.
De buurvrouw vertelt dat de overbuurman zijn vrouw gestorven is.
Je hoort dat aan.
Wat vraag je dan?
“O, zijn dat de mensen die er zo en zo uitzien?”
“Ja, en de ambulance is verleden week langsgelkomen, en plots ... klap ... was die persoon overleden”.
Zonder dat je het weet zit je erin.
Je hebt nog nóóit gelet op die mensen!
Maar alleen omdat de buurvrouw dat vertelt, hup!
Rugzak.

Dus, onze idiote gewoonte om de Ziener en het Geziene bij elkaar te laten komen en te laten versmelten, is de grondoorzaak van alle ellende.
Omdat we het ons aantrekken.
Keer op keer op keer.
We kunnen niet eenvoudig neutraal schouwen/eenvoudig neutraal kijken naar wat zich afspeelt om ons heen, zonder daar deel aan te hebben.
We moeten overal bovenop zitten met onze neus.
Aard van het beestje.

Of hebben jullie dat niet?

Nou, als ik al die verhalen vertel, dan zie ik jullie reageren.
Jullie worden gewoon één met al mijn woorden.
Dus je bent zo zwák als ik weet niet wat!
Ik bespéél je als niks.

Moet je niét laten doen hè?
Niét laten doen!
Hou afstand.
En weet je hoe je dat moet doen?
Terwijl ik zo aan het praten bent, moet je je steeds vragen stellen.
Wat vertelt hij nu?
Wat vertelt de buurvrouw nu?
Wat is haar relatie met die overbuurman/vrouw?
Welke instelling/gevoel heeft ze nu?
Zolang je vragen stelt, gaat je niet versmelten.
Omdat vraagstelling in jou de Buddhi-functie is.

En dat scheidt de afstand?

Dat scheidt de afstand.
Dus blijf sceptisch.
Ook ten aanzien van mij.
Ik zeg niet dat je me niet moet geloven, maar blijf sceptisch.
Je kunt kritisch zijn, zonder kritiek te hebben.

We hebben de 15de Sutra gezien, waarbij, als je wijs bent, de conclusie gemaakt wordt dat alles ellende is.
En we hebben de 16de Sutra gezien, die zei dat het onze plicht is om, als we weten waar de ellende vandaan komt, de ellende die nog komen gaat, te vermijden.
Zo klaar als een klontje.
De ellende wordt veroorzaakt door de Klesha's.
Die komen op ons af omdat gelijkaardige Vrtti's in onszelf zitten.
En die worden veroorzaakt door onze eigen Karma.
We hebben gezien dat we, om dat rustig te krijgen – dus die Klesha's niét op ons af te laten komen – de zaken moeten herleiden naar hun oorsprong (als ze subtiel zijn), of moeten gaan zitten en in meditatie gaan (als ze te fel zijn).
Tijdelijke oplossing.
Dat moet je doen, zegt Patanjali.
Je weet niet hoe je het stil kunt leggen?
Die vreselijke toevoeging van ellende?
Ga zitten.
Is het moeilijk? Meditatie?
Het is moeilijk, maar je gaat het tóch doen.
Want je winst is zo groot.
Je mediteert niet om te mediteren.
Je mediteert, primair, om de ellende te stoppen die op je afkomt.
Hártstikke mooi.

Deze 17de Sutra probeert het nóg duidelijker te maken.
Het is omdat we identificeren met de verschijnselen dat we telkens opnieuw in de fout gaan.

Er was een mooie Citroën C5 voor de deur – grijs metallic.
Hij stond op mijn plaats.
Ik kon er niet omheen.
Ik kijk naar de brede koplampen, bewonder de kleur, en kijk naar het interieur.

Automatische uitvoering.

Afstand, afstand, afstand houden!

Elke keer als je in iets duikt, als je één wordt met iets, is er gevaar.

Gelukkig kan ik dat vrij snel corrigeren.

Dan zeg ik: “Nou, mooie auto ... leuk kontje ... maar in de koffer kan niet zoveel als in mijn huidige auto, en mijn kinderen hebben niet zoveel plaats in een C5 ...”

Dus, ik probeer mijn gezond verstand er weer bij te halen.

En onderscheidingsvermogen.

En dan kan ik loslaten.

Je hebt het met een auto, maar je hebt het ook met mensen.

Je hebt het met gewoonten.

Je hebt het met houdingen in het leven.

Je hebt het met alles.

Mijn vader zag dat ik van nature heel gauw identificeerde met alles en nog wat.

Die zag ook dat ik ontzettend gevoelig was voor het vrouwelijke schoon.

Die vertelde me op een dag: “Zoon, waar jij interesse in hebt – die meisjes – ik kan je wel begrijpen, ze zien er allemaal heel leuk uit en zo, zéker als de zomer aankomt, maar bedenk wel dat een vrouw net is als een zak met stront erin.”

Ik zei: “Dit is wel grof zeg!”

Wel, Patanjali zegt hetzelfde in de 18de Sutra, maar een beetje mooier:

18. Prakasa Kriya Sthiti Silam Bhutendriyatmakam Bhogapavargartham Drsyam

Het Geziene (de objectieve kant van de manifestatie) wordt gevormd door de elementen en de zintuiglijke organen, heeft de aard van inzicht, werkzaamheid en stabiliteit (Sattva, Rajas en Tamas) en heeft ten doel (Purusha) ervaring en bevrijding (te schenken).

De mens is een zak met stront erin.

Oftewel kijk eens verder dan de vorm.

Kijk eens verder dan de kleuren.

Kijk eens verder dan de make-up.

Of de eigenaardige manieren die vrouwen hebben.

En zie de bouwstenen van de mens.

Zie het element aarde, water, vuur, lucht, ether, wat een samenhang heeft.

Zie dat er zintuiglijke werking is.

En motorische werking.

Zie dat er Tanmatra's zijn, die de grove stof vormen.

Zie dat het hele spel draait om Rajas, Tamas en Sattva.

Bepaal zodra je een mens ziet: is hij in Rajas, Tamas of Sattva?

Als hij bezig/actief is, is hij in Rajas.

Als hij moe/lamlendig is, dan is hij in Tamas.

En weinig mensen zijn in Sattva.

Jouw manier van kijken naar mensen helpt je om de versmelting tegen te gaan.

Want je bent er met je verstand bij om te analyseren: “Nou, die ziet er zo en zo en zo uit ...”

Dus, je stelt vragen om objectief te blijven?

Ja, precies.

Dus, je gaat niet echt naar de persoon kijken?

Nee, je gaat proberen de bestanddelen, eigenlijk de persoon in zijn totaliteit, te zien.
En níét alleen de oppervlakte.
Ook zijn hoedanigheid op causaal vlak kun je in de gaten krijgen.
Of zijn werking op mentaal vlak.
Of op emotioneel vlak.

Nou, zijn er emoties of zijn er geen emoties?
Dat is al meteen iets wat je kunt zien.
Is het een rustige persoon of is het geen rustige persoon?

Je kunt ook voelen op causaal vlak.
Als mijn schoonbroer/schoonzuster hier komt, of zelfs mijn schoonmoeder – ik weet niet wat ik met die mensen heb – maar ik voél voor die mensen.
Ligt niet aan die mensen.
Ligt niet aan mij.
Maar ik heb dus iets met ze.
Als ik jullie ontmoet ik de stad/ergens, dan zal ik ook reageren.
Voel ik ook.
We zijn vrienden/een soort familie.
Iets heel nauw bindt ons.
Nou, let op dat soort dingen.
Dat helpt jou de versmelting tegen te gaan.
Zoek verder.
Wat is er nog méér aan?
En doe dat met álles.
Dan zul je alles ook beter begrijpen, en nergens door gepakt worden.

Dus, het gaat niet om de eerste indruk van een persoon?

Je zoekt altijd andere indrukken.

Mag je dan niet afgaan op je eerste indruk?

Ja, is goed...
Dat is je intuïtie die spreekt.
Nou, probeer daar een etiket op te plakken: wat houdt dit nu in?
“Nou, blijkbaar zelfde stemming als ik ... causaal heeft ze Tamas, blijkbaar ... ik heb ook Tamas ... dus we kunnen rustig functioneren op dezelfde golflengte”.
Maar dan heb je iets herkend.
En dat is veel veiliger in de omgang dan een versmelting te laten optreden.
Geléid te worden.
Gelééfd te worden.

Ik heb tijden gehad dat ik bij vrouwelijke schoon als het ware absoluut verlamd bleef.
Met de ogen heel open.
Nog net niet de tong die eruit hing.
Je kun je dat niet voorstellen.
Tja, als je geen controle hebt ...

Dan ben je niet bij je verstand of zo?

Nou, dan is het verstand niet de baas in jou.
Je hébt het misschien wel, maar je gebrúikt het niet.

Dus, toen mijn vader zei: “Een vrouw is een zak met stront”, shockeerde hij, maar tegelijkertijd probeerde hij dit te vertellen.
Maar Patantjali gaat verder.
Hij zegt dat inzicht – de herkenning van al die onderdelen in het leven – juist is wat je moet hebben om het leven zin te geven.
Hij zegt, letterlijk, dat “heeft ten doel ervaring en bevrijding te schenken”.
Dus, leef je leven, speel met al die dingen, maar let op dat je er niet door opgeslokt wordt.
Dat je, op gegeven moment, er vrij van bent.
En nu kan ik, godzijdank, vrij omgaan met dames.

Spontaan?

Spontaan.
Niet geforceerd.
Maar ik heb het door weet je wel?
Ik láát me niet meer opslokken.
Het is spélen.
Mannen zijn voor vrouwen speelgoed.
Vrouwen zijn voor mannen speelgoed.
Dat is zo simpel.
En het is zo leuk als je dit snapt.
We zijn er voor elkaar, nou, hupsakee, dan genieten we gewoon van elkaar.

Je moet alleen niet – (slurpgeluid) – dat soort gedoe hebben.
Ik heb veel vrouwen hierover gesproken, en ze hebben me gezegd: “Dat vinden wij leuk. Een man die met ons op een vrije manier om kan gaan en kan lachen met ons en zo. En niet meteen ik weet niet wat voor gedachte heeft.”
Nou, dat is dus een levensles.
Dat schenkt bevrijding.
Of dat is de weg naar de bevrijding.
En dit wordt verheerlijkt in Yoga.
In de tempels in India.
En dat is dus de Kama Sutra.
Of het geschrift dat gaat over het hanteren van begeerte.
Dus het gebruiken van seks of geslachtelijk omgang met elkaar met de doel om naar de hemel te komen/bevrijding te krijgen.

Nou, vertel dat maar aan de Paus hè?
Die man krijgt meteen een hartinfarct.

Tja, het is mijn schuld niet dat de kerkvaders bij het Eerste Concillie van Constantinopel in het jaar 600 met elkaar gingen beraadslagen: “Tja, waar heb jij problemen mee?” “Nou, het zal waarschijnlijk hetzelfde zijn als voor jou.”

En ze kwamen inderdaad allemaal overeen over hetzelfde.

Seks was de grote boosdoener bij de heren.

Nou, dat kan best zijn, maar de stommeriken hebben op dat moment seks in de ban gedaan.

En de kerk gaat er nóg onder gebukt.

Voor die tijd was het celibaat gewoon niet aanwezig.

En als je dit niet door hebt?

Ja, daar is niet mee te leven.

Iemand die aan jou plakt hè?

Ik herinner me mijn eerste vriendinnetjes.

Nou, die konden me niet luchten of zien hè?

Want ik lag er gewoon bovenop.

Zoals een hond.

Moet je dát achter je aan hebben?

Dan heb je geen léven meer.

Vrouwen willen dat niet!

Mannen óók niet.

Niemand wil dat!

In een winkel wil je ook niet een klant die je stoep constant afloopt omdat hij je zo leuk vindt/jouw producten zo te gek vindt.

Dan zeg je: “Ga weg! Ik hoef jou niet.”

Je hebt een mooie C5 langs de straat geparkeerd, en dan heb je een oelwapper die zit te likkebaarden voor je auto!

Wat is dit?!

Dat wil je toch niet?

(Ik keek constant of hij er nog niet aankwam)

Misschien is hij alleen maar trots op zijn auto?

Ik heb het wel eens geflikt bij een BMW Model 3, jaren terug – dat ik op de stoep ging zitten voor die BMW.

Die eigenaar kwam bij me en zei: “Moet je de sleutels hebben?”

Spélen, spélen.

Niet bang zijn.

Spelen.

Uitproberen.

Actie, reactie.

Steeds analyseren.

Steeds plaatsnemen, benoemen.

Groot, klein, dik, dun ...

En als je graag eet?

Dan geniet je van dat eten.

Dan láát je het eten jou pakken.

Dan vraag je: “Hé, wát pakt me nu? Wacht even, volgens mij is het basilicum die in de saus zit ...”

En de Franse keuken is zó smerig daarin: de kok is getraind om dit soort zaken tegen te gaan. Die verdoezelt dus de herkenbaarheid van de onderdelen.

Daaraan herken je dus de beste keuken.

Niét te onderscheiden.

Dat wordt een spórt hè?

Dus, iedereen stort zich erop in een restaurant met een paar Michelin-sterren.

Twee happen, en ze kunnen preciés analyseren wat ze op hun bord hebben.

Of niet.

In dat laatste geval heeft de kok gewonnen.

Maar dit is dus eigenlijk een spel van bevrijding.

Dus, Yoga is een grappige aangelegenheid.

Het verzaakt de stof niet.

Integendeel, het zegt jou: maak kennis met de stof.

Maak kennis, maar laat je er niet door opslorpen.

En als je het goed begrepen hebt/goed kan plaats, dan zal het jou in staat stellen om de bevrijding te bereiken.

Alleen iemand die geleefd heeft/die dingen meegemaakt heeft, heeft een kans om geëmancipeerd te zijn.

Denk je niet?

Emancipatie gaat via ervaring.

Emancipatie is dus iets wat je verdient door je ervaring.

En een geëmancipeerde vrouw is een vrouw die weet hoe mannen in elkaar steken.

Die valt niet zomaar voor een man.

Die heeft ze gewoon door.

Is vrijgevochten.

En die rámmelt met mannen.

En nu, vind ik, dat het tijd wordt dat we ook geëmancipeerde mannen hebben.

Want in dit land, vind ik, zijn er te weinig geëmancipeerde mannen.

Vrouwen zijn op dat vlak – ik weet niet of jullie met me akkoord gaan – sterker dan mannen.

Nederland heeft een matriarchaal systeem.

Frankrijk; België: patriarchaal.

En hier dus matriarchaal.

Maar het is een grappige matriarchale situatie: de vrouwen hebben dat bereikt door emancipatie.

Ze hebben zich vrijgevochten.

(Er ontstaat een discussie)

Nou, oké, ik vergelijk het met zuidelijke landen, waar de vrouwen niet eens naar hun méning gevraagd worden.

Hier heerst bijvoorbeeld de gewoonte van overleg.

Nou, in mijn huis is er geen overleg.

Ík bepaal de zaak, klaar, over, punt!

(gelach)

Als mijn vrouw zegt: “Ja maar dat gaat niet zo. Het zijn belangrijke beslissingen. Je moet dat met mij bespreken vooraleer je de beslissing neemt”, dan zeg ik: “Tja, dat kan best zijn, maar het is mijn huis en het gebeurt zoals ik het wil”.

Daar hebben we dus nogal wat woordenwisselingen over, en zij heeft gelijk. Maar ik ben anders opgevoed.

Je hoeft je toch niet vast te klampen aan je opvoeding?

Nee, maar dat is het spel hier.

Dat ik niet moet versmelten met iets.

Alleen al het feit dat ik zeg: “Zij heeft gelijk”, maakt me los van mijn conditionering. En begint me te bevrijden van die conditionering.

Maar je doet het nog steeds?

Ja, en ik zal het blijven doen zolang het in mij blijft, maar ik wéét het.

En dat zeg je ook tegen haar?

En dat zeg ik ook!

Maar dat wordt dan een spel.

En dan wordt het leuk, want zij weet op voorhand dat ik niet wil overleggen.

Dus, ze komt alvast naar me toe en zegt: “Is er toevallig iets gebeurd, dat je weer zou gaan beslissen, of misschien heb je al iets beslist, of zo?”

En dan moet ik lachen: “Nou, je hebt gelijk ... ”

En dat werkt bevrijdend.

Zie je?

Datgene waar je aan vast zit laat je gaandeweg los.

En ik hoop, binnen afzienbare tijd, dat we inderdaad helemaal in een situatie komen van gelijkheid, en dat we kunnen overleggen.

Het zit heel diep in de genen.

Dus het fysiek lichaam heeft nog zijn woordje mee te spreken.

Snap je?

De ene keer zo en de andere keer zus, maakt niet uit.

Als het maar lééft.

Als je maar blijft communiceren.

Dan ga je vooruit.

Dan help je elkaar naar de bevrijding te gaan.

Dan is dat opnieuw de Kama Sutra.

De zin van de tegenstellingen/de twee geslachten – het mannelijke en het vrouwelijke – is dus om met elkaar te vergelijken/tegen elkaar af te zetten.

En daardoor ook een soort spiegel te bieden, waardoor vooruitgang mogelijk is.

Maar de voorwaarde is, en dat staat héél duidelijk in de Kama Sutra, niet versmelten!

Als je versmelt, speel je niet meer.

En dat gaat het heel ver (Kama Sutra).

Dan probeert de man of de vrouw alle mogelijke, hele geraffineerde trucjes te vinden om de andere te grijpen op seksueel vlak.

Maar de andere is verwittigd en trapt er niet in.

Da's het spel.
Gecontroleerde Pratyahara weet je nog?
Dat je, als je stérk bent, jezelf op de proef stelt?

Ik vind hoge hakjes leuk.
Nou, ik moet jullie niet te veel vertellen natuurlijk, maar goed ...

Bij een andere of voor jezelf?

Nee, niet voor mezelf.
Zover ga ik nog niet.
(gelach)
Dat begrijp ik ook niet zo, maar goed ...
Nee, ik vind: een vrouw kan er veel mooier uit zien met hoge hakjes.
Maar mijn vrouw wéét dat.
Dus, soms doet ze hoge hakjes aan.
Maar dan weet ik het op voorhand.
Pas op, pas op ... snap je?
En dat is het spel.
Dan moet ik maar een keer iets zoeken waar zij voor valt.

En dan?

Plagen.

Als je dit spel op deze manier met elkaar blijft spelen, kun je dan afhankelijk zijn van elkaar?
Je leert onafhankelijk worden.
En dat is de bevrijding.

Moet je niet alles met elkaar delen?

Dat is wat mensen denken.
Maar dat is niet zo.
Het is niet omdat je bij elkaar woont dat je alles met elkaar moet doen.
Er móét niks.

Dus, gebruik die aantrekking om daaruit de noodzakelijke lessen van onafhankelijkheid te halen.

19. Viseshavishesha Lingamatralingani Guna Parvani

De stadia van de Guna's zijn: het bijzondere, het algemene, het gedifferentieerde en het ongedifferentieerde.

Bij jouw studie van het Geziene heb je ook de Guna's die je ziet/herkent.
Bijvoorbeeld: je ziet dat je partner helemaal plat is, nergens zin in heeft, een beetje ziekelijk door haar ogen kijkt.
Dan ga je haar op een andere manier benaderen dan wanneer zij vol vreugde en levenslust is.
En dát is deze Sutra.

Probeer nu duidelijker te herkennen wat de situatie is van de Guna's.

En de beschrijving hier is opmerkelijk.

Niet bruto, grof, zoals ik het altijd doe: Tamas, samentrekkend; Rajas, uitzettend; Sattva, harmonisch.

Nee, Patanjali legt het anders uit.

Het bijzondere, het algemene, het gedifferentieerde en het ongedifferentieerde.

Dat zijn dus stadia van vermenging van de Guna's.

Het bijzondere:

Het bijzondere is het meest grove stadium.

Waar een hoop Guna's bij elkaar gecombineerd zijn, en precies het bijzondere aspect van een mens, een object, een situatie gaan vormen.

Dus, optelsom van kenmerken maakt iets bijzonder.

Of een méns bijzonder.

Toch?

Blauwe ogen.

Blond haar.

Lange benen.

Noem maar op.

Dat is bijzonder.

En in dat bijzondere is een stukje Sattva, een stukje Tamas, een stukje Rajas.

Allemaal gecombineerd.

En maakt dat object/die persoon zoals hij is.

Het algemene:

Het algemene is één van de Guna's die de overhand heeft.

Niet allemaal vermengd (bijna niet meer te traceren welke de belangrijkste is).

Algemene toestand.

Bijvoorbeeld: ze is lam, helemaal uitgeput.

Dan kun je zeggen: algemene toestand = Tamas.

Dus, ze is blond, en ze heeft blauwe ogen en lange benen – zeer bijzonder – maar op dit moment is ze in Tamas.

Overwégend Tamas.

Het gedifferentieerde:

Maar je kunt het nóg ijler zien.

Dat je differentiatie ziet.

Dan zeg je: "Nou, ze is wel bijzonder, en in Tamas, maar ze is mijn vrouw. Ze is anders dan alle andere vrouwen."

Je differentieert haar.

Je gaat niet meer kijken naar de details.

Je ziet gewoon iets anders.

Het ongedifferentieerde:

En het laatste stadium van de beoordeling van de Guna's is het stadium van het ongedifferentieerde.

Dan kun je zeggen: “Kijk, da’s mijn vrouw. Da’s een mens zoals alle andere mensen.”
Want dan zeg je niet dat ze anders is dan alle andere vrouwen, je zegt niet dat ze lam/plat is, of dat ze blauwe ogen, lange benen en blond haar heeft.

Nee.

Je kijkt op een nog hoger niveau.

Ze is zoals alle mensen.

Dat zijn dus 4 verschillende manieren om de Guna’s te bekijken.

Telkens van een hoger niveau.

En waarom wordt het op deze manier naar voren gebracht?

Om jou de spelregels aan te geven in jouw confrontatie met de stof.

Je moet proberen zo ver mogelijk weg te gaan.

IJler.

Meer afstand te maken.

En dat doe je zó.

Maar je kunt het ook anders benoemen.

Je kunt zeggen: het bijzondere, dat is de tactiek; het algemene, dat is de strategie; het gedifferentieerde, dat is de politiek, en het ongedifferentieerde, dat is de koning/staat.

De koning is niet gebonden aan het naleven van wetten.

Want hij staat boven de wetten.

Dus dat is duidelijk een ongedifferentieerde situatie.

Maar de politiek is een keuze.

Een beleid dat uitgestippeld wordt.

En aan de basis van het beleid zijn er keuzes.

Dus er is een differentiatie.

Maar via die politieke keuzes zijn er bepaalde strategieën die ontwikkeld worden.

Bijvoorbeeld om de economie van een land weer op gang te helpen.

Werkloosheid terug te dringen.

Betalingsbalans weer in evenwicht te zetten.

Er zijn verschillende instrumenten waar je op in kunt werken.

Accijnsverlaging.

Belastingverlaging.

Subsidies stoppen.

Handelsbetrekkingen met China.

En hup! de Nederlandse economie gaat plotseling de lucht in.

Dat is dus politiek die uitmondt in bepaalde strategische keuzes.

Maar de tactiek die je daarbij kunt gebruiken, is bijvoorbeeld: door handelsafgevaardigden kennis te laten maken met Chinese fabrikanten.

Dat kan georganiseerd worden door de Kamer van Koophandel.

Ofwel kan iedereen meegaan met een grote boot – zoals het gebruikelijk is in dit land – en die legt aan in de haven van Sjanghai.

Dan kunnen al die handelaars met elkaar gaan praten en de mogelijkheden demonstreren van wat er allemaal hier zou kunnen gedaan worden.

Dat is dus tactiek.

Da’s heel bijzonder.

Je ziet dus de Guna's doorwerken op verschillende niveaus.
Maar de achterliggende les is dat je met dit soort dingen zult moeten leren spelen.
Dat je net even goed tactisch onderlegd zou moeten kunnen zijn als strategisch, als politiek,
als staatkundig.
Dat je op alle niveaus met de Guna's om kunt gaan.

En dat zijn ook de 4 Sabija Samadhi-vormen: Vitarka Samadhi, Vicara Samadhi, Ananda Samadhi en Asmita Samadhi.

Dus, Samadhi heeft als doel om jou te leren om te gaan met de Guna's, in eerste instantie, op
causaal vlak.
Om de Guna's te herleiden, via de verschillende niveaus, tot het meest eenvoudige niveau.
Dat is het besef van louter zijn.

We hebben een fameuze regel: "ik ben dat" (drie-eenheid).
Dat je probeert te reduceren naar: "ik ben".
Dus je laat "dat" weg.
En dan probeer je dat nog eens te reduceren naar: "ben".
Zo krijg je de opeenvolging van:
"Ik ben dat" – "Ik ben" – "Ben".

Nog een voorbeeld hier van het hanteren van de Guna's/het herleiden van de Guna's tot de
simpliste expressie.
En waar mond je uit?
In Nirguna!
De leegte.
Dat is waar Boeddha helemaal gek van is.
Maar om dat te kunnen, moet je spelen met de stof.
Er is geen andere manier.
Als je de stof ontkent/misprijst, zoals pseudo-spirituele/intellectuele mensen menen te kunnen
doen (ook de kerk), dan heb je gewoon niet begrepen waar het om gaat: hoe je dankzij de stof
tot de geest kunt komen.

Er is maar één manier om de geest te bereiken.
Dat staat ook in de mantra: Artha Matra.
De essentie is verbonden met de materie.
De verbinding van de essentie met de materie - dáár gaat het om.
Dat is wat wij doen.
En dat gaat via de Guna's.
En de Guna's zijn eenvoudig vormen: de typische vormen die energiestromingen allemaal
kunnen hebben.
Alles is een spel van energie.
Heb je dat door, nou, dan beheers je dat, en bevrijd je jezelf.
Logisch toch?

Nou, laat het zakken.
Laat het leven in jou.
We komen er elke keer op terug.
Het is niet zo eenvoudig als je denkt.

Een speciale zienswijze, maar reusachtig interessant.

Als het goed is, dan moet je dingen hebben herkend.

Wat ik persoonlijk de leukste vind, is: het leven wordt voor mij smeüiger, leuker.

Niet zo dogmatisch.

Niet zo gestigmatiseerd zoals het vroeger was.

Ik ben Katholiek opgevoed, en dít was slecht, en dít was goed.

Het wordt zoveel rustiger.

Zo vanzelfsprekend.

Zo natuurlijk.

Zo aangenaam.

Je bent niet meer bang.

Er is niks meer bedreigends.

Jij bent de baas en jij gebruikt alles.

En je weet waaróm.

En je vaart gewoon.

Het ritme geef je zelf aan.

We waren gekomen bij de 19de Sutra.

Vier verschillende Samadhi-vormen, die overeenkomen met de stadia van de Guna's.

Op intuïtief vlak zullen ze ons in staat stellen om de intuïtie te beheersen.

En dat is op zich eigenlijk heel logisch.

Want waardoor komt het dat je níet intuïtief kunt functioneren?

Omdat er schommelingen zijn in jou.

En als je de aard van die schommelingen – je hebt 4 verschillende vormen – zélf kunt opmerken, herkennen en produceren, dan heb je toch ook gaandeweg het vermogen opgebouwd om die dingen te neutraliseren.

Ga ik niet te snel?

Dus, eerst opmerken, en vanuit dat opmerken kun je dat ook handhaven in jou, langdurig, en als je dat langdurig kunt handhaven, kun je dat ook produceren.

Maar dat is dan de vorm van de energietrillingen op causaal vlak die jíj dus een vorm geef.

Naar believen hè?

Dus, je kunt die vormen ook opheffen.

En als die schommelingen/vormen niet meer optreden, wat houdt je dan over?

De oorzaak van die vormen.

En wat is dat?

Dat zijn de indrukken.

En dat is dan intuïtief functioneren.

Gewoon observatie deze keer.

Niet van de scholing hè?

Maar observatie van de indrukken.

En via observatie van de indrukken zul je de werking van de indrukken waarnemen/gewaarworden, langdurig leren aanhouden, en dan kunnen uitschakelen.

Heel logisch allemaal.

Ik vertel jou iets wat onvoorstelbaar mooi is.

Het is dus psychologie van de hoogste plank.

Hoe krijg je je eigen psyche onder controle?

Waanzinnig mooi.

Wat is de taal van jouw psyche/jouw wezen?

De taal van jouw wezen is geschreven in Sattva, Rajas en Tamas.

Dat is het alfabet.

En de combinaties van die drie – van de Guna's dus – zorgen ervoor dat je wordt wat je bent.

Op deze manier is het bijzondere, het algemene, het gedifferentieerde en het

ongedifferentieerde helderder geworden.

Hoop ik.

Goed.

Is er iemand die absoluut níét snapt waar het over gaat?

Dan verwijst ik naar Sutra 18.

We zijn bezig met een analyse van het Geziene.

En we hebben in de 17de Sutra gezien dat de hoofdoorzaak van de ellende niet per se de

Klesha's op zich zijn, maar het feit dat wij de Ziener en het Geziene met elkaar laten

versmelten.

(Simon kreukelt een stukje papier)

Dus, als we ons allemaal met het kreukelen van dat papiertje van Simon identificeren, dan krijgen we een probleem.

Begrijp je wat ik bedoel?

Maar als we dat los kunnen laten – vandaar dat we ook Pratyahara leren – dan doet het ons niks en kunnen we verder.

Maar de reden van onze belemmering/ellende in het leven is dat we opgaan in de dingen.

Nou, Oké, dat is de Ziener en het Geziene.

Nu, wat is het Geziene?

Dat hebben we gezien in de 18de Sutra: het wordt gevormd door de elementen, door de Jnanendriya's, de Karmendriya's, de Tanmatra's.

Dat het te maken heeft met Rajas, Tamas en Sattva.

En dat het ten doel heeft ervaring en bevrijding te schenken.

Ik heb uitgelegd dat het eigenlijk een analyse is van de speelgoedwinkel waar we mee moeten leren omgaan.

En dat we niet meer op een eerste indruk de dingen beoordelen.

De werkelijkheid zoals we hem zien, die zetten we meestal vast in vooroordelen/gewoonten/stereotypen.

En we nemen aan, op een gegeven moment, dat dat vaste waarden zijn.

Zó zien wij het.

En dat begint dan natuurlijk een eigen leventje te leiden.

Voorbeeld is: de aarde is plat.

Dus de manier van zien van de aarde, destijds, was een platte schijf.

Iedereen dacht dat de aarde een platte schijf was.

En je mocht dus níét zeggen dat dat een bol was!

Nee, het was een platte schijf.

Dus, jouw manier van kijken naar de werkelijkheid: wat is er fout aan?

De enige fout die daarbij gemaakt wordt, is dat de mensen zich gaan vastzetten in een vooroordeel.

Gewoon een vooroordeel.

In plaats van dat ze de zaken rustig bekijken als zijnde een opeenstapeling van elementen – de aarde bestaat uit aarde, water, vuur, lucht, ether, en bestaat uit Jnanendriya's, Karmendriya's, Tanmatra's, en het bestaat eigenlijk allemaal uit Rajas, Tamas en Sattva.

De samenhang, de differentiatie, de varianten daarvan die optreden zijn menigvuldig.

En dan laat je het open.

Dan merk je op een gegeven moment: oh ... wacht even, het is ook nog rond.

De aarde is rond.

Dus, het gevaar zit erin dat je denkt dat dat wat je ziet, de enige werkelijkheid is?

Ja.

Zodra je merkt dat je de zaken vastzet in je gedachten, dan speel je er niet meer mee.

Dan gebruik je de wereld/werkelijkheid niet om je ervaring en bevrijding te schenken.

Dan heeft de wereld/werkelijkheid jou gepakt.

En jij moet altijd het initiatief houden.

En toen heb ik het verhaal verteld van mijn vader die zei: "Een vrouw? Dat is gewoon een zak met stront".

Dat was voor mij een zeer grote opluchting, want ik had dus van een vrouw een heel ander beeld.

Dat was een fout beeld.

Het was een beeld dat me ingegeven was door romantiek, door weet ik veel wat voor leugens allemaal.

Nuchter de dingen bekijken.

Dáár gaat het eigenlijk om.

Nu moet ik als Belg nuchterheid verkopen aan Nederlanders!

Het is een analytische, wetenschappelijk onderzoekzuchtige geest die je moet hebben.

Zo eenvoudig.

En als je daar vrij ver in gaat, zul je merken dat dat ook op de hoogste niveaus bruikbaar is.

En dat is dan de 19de Sutra.

Die instelling van wetenschappelijk onderzoek van alles wat de werkelijkheid zou zijn, kun je opdelen in 4 groepen.

Het bijzondere, het algemene, het gedifferentieerde, het ongedifferentieerde.

In het leger zeggen we: het bijzondere, dat is de tactiek; het algemene, dat is de strategie; het gedifferentieerde, dat is het doel; het ongedifferentieerde, dat is de toestand.

Maar die 4 komen dus overeen met de 4 stadia van Sabija Samadhi?

Ja, precies.

We lopen dat rijtje af in die Samadhi's.

En daardoor krijgen we beheersing over die vreemde verschijnselen van energie.

Maar toen je een paar weken geleden de stadia van de Samadhi's hebt uitgelegd, kon ik het veel beter begrijpen. Nu snap ik er geen bal van.

Oké.

Ik begin het altijd vrij simpel uit te leggen.

De eerste uitleg is de uitleg van humbug, en naarmate je verder gaat, probeer ik jou die dingen steeds nauwkeuriger te laten begrijpen.

Het gevoel dat je hebt wanneer Rajas optreedt in jou – wanneer overwégend Rajas optreedt op causaal vlak – is blijheid.

Kan ook verrukking zijn.

Kan ook bewondering zijn.

Maar dat is typisch Rajas.

En wanneer je dat oproept, dan voel je: “Wow!”

En dat je uit elkaar gaat (groter worden).

Ruimte krijgen.

Opengaan.

Nou, het gevoel is één zaak, en heeft een functie, maar de specifieke uitleg van wat het nu precies is, is ook interessant.

Want als je de twee bij elkaar zet, controleer je je gevoel!

Dat is niet niks zeg!

Of bijvoorbeeld liefde: je ziet een mooi meisje, en plotseling: “aaah! ... ”

Of jullie dames zien een mooie jongen.

Dan zeg je: “Wat is dít?! Oh, dat is lekker ... ik ben verliefd”.

Dan kom je mij tegen.

Ik zie/voel het, maar dan zal ik waarschijnlijk tussen neus en lippen door iets zeggen van:

“Tja, nou, op causaal vlak zit je behoorlijk in de Tamas hè?”

Whoooooosh!! Net als je doortrekt weet je wel?

Nou, daar gaat de hele romantiek.

Daar zit ik dan, op causaal vlak in Tamas.

En dan, wat merk je?

Ik ga naast je zitten, en ik ga in precies in dezelfde stemming zitten.

“Hé, wat lékker! Is hij óók verliefd?”

“Jazeker! Ik ben ook verliefd!”

Tjak! Verliefd!

Hoezo?

Dat is niet ménselijk meer zeg!

Als je zo naar believen verliefd kunt worden!

Je ziet een boom staan in plaats van een mooie mens van het andere geslacht.

En je doet hetzelfde.

En die boom reageert hè?

Net als dat meisje.

Wat gaat de boom doen dan?

Die gaat zich naar jou uitstrekken.

Magnetisme.

Tamas is magnetisme.

Dus, de boom komt naar je toe.

Dus, liefde is Tamas?

Ja.

Verliefdheid is gewoon puur Tamas.

Slijmerig ... aaaargh!
Maar lekker ... mmmmm ...
Een zak friet: dat is lekker omdat het Tamas is.
En wil je nog meer, dan pak je mayonaise.
Nóg meer Tamas.

Is het een soort liefde-op-het-eerste-gezicht? Meteen een gewaarwording?

Ja.
Meteen zit je op causaal vlak.
Er zijn indrukken van jou die passen bij indrukken van de persoon die je bekijkt.
Dat klikt.
En je bent alle twee in Tamas.
Pas op!
Als jij liefde voelt voor iemand, dan gaat het meteen over en voelt die andere persoon dat ook.
Of níét hè, als ie in de mist zit.

Dus je hoeft helemaal niet bang te zijn.
Als je liefde voelt voor iemand: stap er gewoon op af en geef je telefoonnummer.
Dat is het eerste wat je moet doen.
Voor de rest doen ze wat ze willen.
Geef je telefoonnummer.
Emailadres bedoel ik.
(gelach)
Goedkoper.

Snappen jullie het spel?
Is leuk.
Nou, het is een ontzuenderend spel, maar het wórdt leuk omdat je de zaken kunt bespelen.
Je kunt opnieuw de leiding nemen.
Leiding die je verloren had.

En bij Sattva – Sattva op causaal vlak, die eigenlijk het meest waardevolle is van alle vier toestanden – is het gewoon vrede/gewoon zijn.
Beter dan verrukking en beter dan blijheid en beter dan liefde.
Maar als je dat weet, dan gebruik je blijheid en liefde om naar vrede te gaan.
Dus als 2 mensen tot rust komen wanneer ze bij elkaar zijn, als ze vrede kunnen vinden, sámen, dan zeg ik altijd: “Jongens, hou je stil, beweeg niet meer, want dat ís het! Dat is jouw partner. Die hóórt bij jou.”
Het gevoel van gewoon zijn, van vredig zijn, met elkaar beleven, dat is het bewijs van een huwelijk.
Een bewijs van een huwelijk is geen boekje met handtekeningen in.
Allemaal flauwekul.
Waar ik het over heb is het huwelijk voor God.
Enige belangrijke huwelijk.
En waarom is dat?
Wel, omdat je dan de zin van de dualiteit/de 2 geslachten ingevuld hebt.
Dat is om elkaar te helpen naar het Goddelijke toe te gaan.
Je helpt elkaar om controle te krijgen over de vormen Sattva, Rajas en Tamas.
Om ze op te heffen.

En om te komen tot de waarneming van de indrukken zelf in jou.
En je partner in haar/hem natuurlijk.
Dus als het een goed huwelijk/goed koppel is, dan krijgen die mensen een boost/een verheffing in hun bewustzijn.
Zijn ze samen beter uit dan ze vroeger alleen waren.

Dáárvoor bestuderen we dit.
Niet eenvoudig om Sanskrietwoorden te leren.
Maar om dít te kunnen gebruiken, met de oefeningen en zo, om onze conditie aan te passen/onder controle te krijgen en vooruit te gaan in het leven.
En om uiteindelijk, ooit, tot de 20ste Sutra te komen.

Maar dat heb je toch niet alleen met een partner? Toch ook met andere relaties?

Je hebt het met je poes, je hebt het met je baan, je hebt het met je huis.
Met alles.
Alles is Guna's.
Alles heeft een gevoel.
Dus, je kunt het grof benaderen, maar je kunt ook steeds subtieler gaan.
Maar als je de logica door hebt, dan zul je de neiging krijgen om steeds meer het bijzondere links te laten liggen.
En het bijzondere is eigenlijk etiketten geven aan alles.
Naampjes.
Hokjes.
Dat hokjesgedoe, dat we zo wijd verspreid om ons heen zien.
Dat zul je steeds meer verliezen.
Steeds meer aandacht hebben voor algemene dingen.
Syntheses maken van situaties, van mensen.
Kun je een mens in één woord synthetiseren?
Dus, precies één woord zeggen: dát is die persoon.
Ik heb voor mijn pleegdochter één gevonden: kalkoen.
(gelach)
Grapje, grapje.....

Oké, dat is het Geziene.
Duidelijker nu?
Dus, het spel tussen het Geziene en de Ziener, daar gaat het om.
Pas op dat jouw Ziener niet opgaat in het Geziene.
En als je het Geziene beter begrijpt, dan heb je geen mogelijkheid meer erin op te gaan
Toch?

Maar wat is dan de Ziener?

20. Drashta Drsimatrah Suddho Pi Pratyaya Nupasyah

Die Ziener (Purusha) is louter bewustzijn, maar hoewel zuiver, schijnt hij door middel van het denken waar te nemen.

Pratyaya is bewustzijnsinhoud.

Dus, we hebben een bewustzijnsinhoud, en via dat bewustzijnsinhoud laten we de Ziener werken.

Maar wie is de Ziener dan?

Nou, eerst en vooral is dat Buddhi - ons discriminerend vermogen – die dingen herkent.

Dus, die trilling van het causale die in Rajas is.

Weet je nog? Buddhi is een Rajas-functie van causale trilling.

Ahamkara is dezelfde trilling, maar dan in Tamas.

Dan grijp ik terug naar de lessen Buddhi, Ahamkara, Citta.

En dan herinner ik je eraan dat je overal Ahamkara gebruikt, ofwel Buddhi, maar tegelijk kan niet.

Gelukkig voor jou gaat dat razendsnel.

Sneller dan de tijd.

En lijken ze dus tegelijk aanwezig te zijn.

Maar je kunt zelf een proef doen als je verliefd bent – als we het daar toch over hebben. Dat is dus Ahamkara die werkt: het is aangenaam voor je ego en zo.

Dan kun je heel moeilijk je verstand gebruiken.

Hebben jullie dat al opgemerkt?

Nou, op kantoor wordt dat dan ook vermeden.

Je mag niet verliefd worden op je baas, of de baas op zijn secretaresse enz.

Zaken gescheiden houden van privé.

Achtergrond is dit.

Omdat je een kwaliteitsaantasting krijgt in je onderscheidingsvermogen als je verliefd wordt.

Plotseling gaat het niet meer zoals het zou moeten.

Hoe merk je dat?

Je wordt langzamer in jouw beoordeling/jouw herkenning.

Je geheugen wordt aangetast.

Je leeft in een soort waas.

Je weet nergens van.

Je maakt stomme fouten.

Dus, je productiviteit gaat zakken.

Toch?

Als je fouten maakt, gaat je productiviteit meteen omlaag.

Op tv was er ook een programma die zei: “De bedrijven zijn ontzettend blij met de overwinning van Oranje in het voetbal, want de productiviteit is plotseling met sprongen vooruit gegaan” (Bij een metaalbedrijf werden mensen en de directeur geïnterviewd)

“We hebben nog nooit zo een goede productiviteit gehad!”

Hoezo?

Blijheid natuurlijk!

Werknemers moeten blij zijn!

Niet verliefd!

Moet je mijden als de pest.

Maar blij zijn!

Alles doen zo dat ze blij zijn.

Blij, blij, blij....

Dat ze binnenkomen 's ochtends. (Ajita begint te zingen)

En als ze blij zijn, dan werkt hun Buddhi.

En als hun Buddhi werkt, dan maken ze minder fouten.

Dan zien ze de dingen.
Da's een Ziener.
Grappig hè?

Maar blijheid is toch een emotie, en geen gevoel?

Dat is hetzelfde.
Emotie of gevoel.
Voor mij is het een echte emotie.
Blijheid.

En het ego?

Ahamkara is het ik-begrip.
En dat produceert een heleboel mogelijke stemmingen.

Als de zon schijnt dan is iedereen ook blij, en gaat de productiviteit ook omhoog

Ja, in het kantoor moet je meteen een zon installeren.
Heel belangrijk is dat het een mooi kantoor is.
Want schoonheid roept blijheid op.
Bewondering weet je wel?
Dus, bedrijven zouden allemaal aan kunstuitlenen moeten doen.
Maar dan echte kunst.
En dan vragen aan personeel: "Wat vind jij mooi? Dat laten we wat langer hangen omdat jij het leuk vindt."
Mooie planten, bloemen.

Dat is eigenlijk het idee van een altaar.
Nou, ik heb geen bloemen momenteel, maar goed....
Normaal moet er een kaarsje staan, en bloemen.
Een kaarsje = vuur.
Da's belangrijk, want dat roept ook het vuur op/omhoog in de mensen.
Niet van die kunstmatige vlammen, maar echt vuur.
En niet van die vloeren die goed te onderhouden zijn, en die donkerblauw of grijs zijn.
Wat gebeurt er, met donkerblauwe en grijze vloeren?
Whoosh!
Het zijn Tamas-kleuren.
Dus de mensen gaan naar beneden.
Voor mijn part pak je een oranje vloer, en gele muren!

Maar dat kan ook afleiden. Hier in deze ruimte heb je bijvoorbeeld gekozen voor rustige kleuren, en een sobere inrichting. Dat is toch beter?

Dat moet je zelf bekijken.
Ik geef je de elementen en hoe je ze bij elkaar uitzoekt en aanbiedt, dat is een andere zaak. In elk geval heb je veel mogelijkheden.

Een ziekenhuis heeft altijd van die vloeren in koude kleuren. Moet je dan een oranje vloer erin doen?

Nee, daar moet je zoveel mogelijk Sattva beogen.
Dus wit.
Alles wit, wit, wit ...
En niks aan de muur.

Maar de patiënten zitten in Tamas. Ze zijn ziek of bezig om dood te gaan

Da's een andere zaak.
Dan hanteer je oranje.
Dus, in de afdeling met mensen waar er niks meer aan gedaan wordt, schilder je alle muren oranje.
En zet je lekker marsmuziek op of zo.
(gelach)
Al die lijken zo marcherend!

Wat is de Ziener dan?
De Ziener is eigenlijk een bepaalde conditie van jouw wezen in Rajas, die via het denken waargenomen kan worden.
Bepaalde mensen, zoals Descartes, hebben afgeleid dat het denken de mens zou zijn.
Dat het denken het belangrijkste zou zijn.
En dat is een groot misverstand geworden.
Oorspronkelijke bedoeling van Descartes was om aan te geven dat er iets was in een mens wat de mens liet denken.
En dat verband was interessant.
Mensen hebben alleen maar het denken overgehouden en gezegd: "Nou ja ... oké ... alles is dus denken".
Nee, de aanleiding van denken, dát is belangrijk.
Kun je kijken naar datgene in jou wat denkt?
Denken doe je constant.
Heb je ooit gelet op wat/wie áchter jouw denken zit?
En die jou aanzet tot denken?
Dá's interessant.
Je kijkt gewoon.
Maar het is een nieuwe manier van kijken.
Als je dat doet, hoé kijk je dan?
Wáár kijk je dan mee?
Wel, als je je denken bekijkt, dan zit je al op causaal vlak.
Dan zit je al op Buddhi.
Naar je gedachten kijken, is al functioneren op Buddhi-niveau.
Maar kijken naar wat Buddhi in gang zet, dat is nóg leuker.
Dus, je eigen blijheid/vreugde observeren (waardoor hij zou ontstaan, wat de achtergrond is van jouw vreugde), is net alsof je niet meer in je lichaam zit/je niet meer in je normale doen bent.
Kun je dan nog tevreden zijn/blij zijn?
Nee.
Want je onttrekt de energie van alles.
Nou, dat is Asamprajnata Samadhi wat ik je uitleg.

Maar dat is dus helemaal niet leuk!

Nee.

Weet je wat, blijf lekker in de stof.

En speel lekker met die zakken met stront en zo.

E-mailtjes doorgeven.

Wat maakt dat toekijken dan interessant?

Als je naar blijheid kijkt, zit je in Atman.

Wat ik je probeer te vertellen is, is niet dat je een vooroordeel moet hebben of zo, of dat je dit niet mag of dat niet mag, maar dat je het doorkrijgt/dat je het spel in zijn totaliteit door hebt.

Jij kiest zelf waar je gaat zitten in dit geheel.

Maar ik probeer je vooral af te laten komen van dat oppervlakkige observeren van de gewone mens.

Zonder inzicht.

Grof.

Alleen als een ander mens naar hem toe stapt en zegt: “Je bent een lul” hebben ze het begrepen.

Maar fijnheid/aanvoelen op voorhand dat er iets misschien zou kunnen zijn van irritatie/meningsverschillen/andere gevoelens/gedachten, dat is zeldzaam hoor!

Nou, dat is wel het onderwerp van Yoga: dat je op die manier begint te leven.

Merken dat de wereld om jou heen heel veel lagen heeft/heel diep kan gaan.

En daardoor merk je dat je zélf ook verschillende lagen hebt.

En door het merken van die verschillende lagen zul je op gegeven moment ook al die lagen kunnen opheffen en naar te essentie zelf terug kunnen gaan.

En dat is pas echt leuk!

En dan kom je eigenlijk in de ziel aan – Atman.

Purusha als je nog verder gaat.

Als je bijvoorbeeld merkt dat je negatieve gedachten hebt en je zegt tegen jezelf: “Zo moet je niet denken”, is dat dan de Ziener die dat zegt?

Dat is je geweten.

En dat is al goed.

Dat is dan al een stapje hoger dan je gedachten?

Ja.

Stem van je geweten is eigenlijk al de Ziener die zich uit.

Dat is prima.

Maar correcter zou zijn dat je beseft dat als je het negatieve opmerkt in het leven, dat je vanuit de oogpunt van eerlijkheid ook het positieve moet opmerken.

En dat is dus heel diep.

Dat is voldoende sterk om onze hele visie van het leven te veranderen.

Onze oppervlakkige, eenduidige manier van kijken tegen dingen vervang je dus door een veel relatievere kijk.

Jouw groei op geestelijk vlak zal gelijke tred houden met de steeds groter wordende mildheid in je beoordeling.

En op een dag zul je tot de vaststelling komen dat je een crimineel zoals Jacques Dutroux niet moeten veroordelen zoals de mensen dat doen, en vol haatgevoelens blijven ten aanzien van die man.

Maar dat je merkt dat je tegen hem aankijkt als tegen een zieke.

Dat je eigenlijk medelijden krijgt omdat je de goede en de slechte kanten van een man naast elkaar ziet.

En de mogelijkheden in hem, nog stééds, die hij niet benut heeft ten goede van de mensheid – dat vind je jammer.

Waar is de kink in de kabel gekomen?

Ik ben ervan overtuigd dat ik, als ik met die man samen zou kunnen zijn, hem heel veel zou kunnen bijbrengen, waardoor hij misschien zelfs een grote Yogi zou kunnen worden!

Want het enige wat belangrijk is, is ervaring en begrip.

En begrip kun je aanbrengen/kun je leren.

Ervaring heeft'ie gehad.

Nou, dan kun je dat gewoon bespelen en uitleggen enz.

Maar dat wordt dus niét gedaan in onze maatschappij.

En dat is zonde.

We gaan heel vreemd om met onze medemensen.

Want zodra ze een beetje oud zijn komen ze niet meer aan bod in de arbeidsmarkt.

Als ze te jong zijn ook niet, want dan zijn ze nog niet rijp genoeg.

Als ze gehandicapt zijn dan moeten we ze ook niet hebben.

Als ze vrouwen zijn dan hebben we ook al een probleem.

Als ze een andere huidskleur hebben, dan moeten we ze ook niet hebben.

En als ze bejaard zijn, dan stoppen we ze in getto's.

Of op gegeven moment maken we ze gewoon af.

Want opgeruimd staat netjes.

En we vermijden dan dat ze pijn zouden hebben.

Niet?

Dat doen we toch allemaal?!

Nou, niet helemaal ...

Niet helemaal.

Maar toch wel een beetje?

Maar wat zei je ook alweer over Dutroux en ervaring?

Ervaring heeft'ie al.

Maar het begrip, dat kun je aanscherpen bij hem.

Gebeurt dat al niet?

Ja, met de technieken die zij hanteren wel.

Maar de technieken die wij hebben zijn zwaarder dan hun technieken.

Waarom moeten we zoveel moeite doen voor een crimineel?

Nou, kijk, als het ten goede kan zijn van de maatschappij.

Maar ik vind het zonde om de potentie zelfs van één mens te verliezen.

Want één mens kan een heleboel doen/veranderen in deze wereld!
Één mens!

21. Tad Artha Eva Drsasyatma

Het bestaan alleen al van het Geziene (namelijk dat het Geziene er is) is ter wille van Hem (d.w.z. Prakriti bestaat alleen maar ter wille van Hem).

Wie is Hem?

Purusha, de ziel.

Wacht even, dat is goed nieuws voor ons: de wereld is daar/geschapen voor ons.

Voor onze ziel.

Da's iets anders dan wat mijn vader me vertelde: dat ik geboren was in deze wereld, per ongeluk, en dat ik me maar moest leren aanpassen, en moest doen wat anderen zeggen.

Gelukkig heb ik begrepen, uiteindelijk, dat het spel helemaal iets anders is.

Nee, de wereld/het leven is daar voor mij.

Zoals hij daar is voor jou.

Jij krijgt deze speelgoedwinkel om in te spelen.

Het Geziene is daar voor de Ziener.

Maar met welk doel dan?

Om bevrijding te krijgen?

Ervaring en bevrijding.

Dat je door het spelen met het leven/deze werkelijkheid/het Geziene, zoals wij het dan noemen, plotseling handigheid krijgt in het leven/in het functioneren/in het gedijen in deze maatschappij.

Dat je jezelf emancipeert.

Dat je je niet meer vasthecht aan al die dingen.

Dat je je vrij maakt als mens.

En de dingen kunt zetten zoals jij ze wilt.

Basis voor het ontstaan van een meester/magiër/schepper.

Geef eens een voorbeeld?

Nou, een voorbeeld is heel eenvoudig: de provinciale geest van mijn medeburgers in de stad Brugge, waar ik opgegroeid ben.

Het was allemaal: je hoort te doen zoals men zegt dat het moet.

Dus, je hoort netjes gekleed te gaan op straat en zo.

En je gedraagt je.

En je zegt: "Goedendag".

Een hele structuur van burgerlijkheid.

En ik stikte daarin.

Ik kon niet leven.

Ik begreep dat niet.

Zij begrepen mij ook niet.

Want ik wilde me niet aanpassen aan die verstikkende manier van functioneren.

Want dat was geen leven!

Da's levend begraven worden!
Wat doe je dan nog van jezelf?
Niks!
Het wordt bepaald door de omgeving!

Dus ben ik verhuisd.
En bij vreemde mensen, in vreemde landen, zoals Nederland (Nederland! Ook een vergissing waarschijnlijk) kon ik de zaken openbreken.
En wat in het vat zat, is eruit kunnen komen.
Maar dat had dus nooit gekund in Brugge.
Dat is dít.
Ik heb kunnen spelen.
Maar mensen, veelal, spelen niét
Komen er niét uit.
Zitten vast.
Hebben zichzelf vastgezet.
Ipendam: de mensen onder elkaar zetten elkaar vast.
Ze zouden een heleboel dingen willen doen, maar ze dúrven niet, want wat zou die zeggen?
En die ken ik...en...
Ga toch uit je dak mensen en vier feest!

Feest.
Wat is de bedoeling van een feest?
Buddhi, Buddhi!
Ik ben hartstikke blij met het café aan de overkant van het plein.
Een plek van feesten!
De echte tempel van het dorp/de dorpsgenoten.
Niet de 2 of 3 kerken die er zijn!
Nee, het café!
Je moet ze zien: de eredienst Europees Kampioenschap Portugal
Echt een eredienst.
Fantástisch.
Blij.
Contact met het Goddelijke.

En ze doen het vanzelf.
Ik zit hier aan het raam te kijken en ik zou willen zeggen: "En hier kun je leren hoe je dat doet hoor!"
En zij zullen zeggen: "Nou, wíj doén het!"
(gelach)
Tja, wat zit ik hier nog te doen?!

Is dit niet een beetje een hedonistische kijk op het leven?
Een "pluk de dag"-visie?
Nee, het is veel dieper.
Het is het terugzetten van de verantwoordelijkheden.
Jij als mens hebt de verantwoordelijkheid er iets van te maken.
Het is niet de maatschappij die de verantwoordelijkheid heeft.
Nee, jij!
Het individu bepaalt het spel.

En dat is dus een revolutionaire inzet!
Dat is nog nooit gebeurd.
Niemand heeft dat tot nu toe gedaan.
Alle machthebbers hebben dit altijd zoveel mogelijk vermeden.
Waarom?
Wat komt hieruit als we dit verspreiden?
Een mondige burger!
Jeetje, een mondige burger.
Nou, dan schrikken alle politici in Den Haag zich een blubber zeg!
Wat?!
Niet één Pim Fortuyn, maar 16 miljoen Pim Fortuyns!
Nou, dit wordt geváárlijk!
Zeker voor de corruptie en de bouwfraude.
ICT-projecten die niet deugen.
Als er een mondige burger is, dan gaat dit allemaal niet meer zo.

Maar dat wordt eigenlijk van alle kanten tegengewerkt: kerk, onderwijs, politiek, gezondheidszorg enz

Ja, kijk, in een dorp waren er altijd 3 mensen: de pastoor hield ze klein op geestelijk vlak; de dokter hield ze klein op fysiek vlak; en de burgemeester hield ze klein voor de rest.
En dat was dan een triootje dat bepaalde wat het zou zijn.
Dat noemde men de notabelen van het dorp.
Nee, nee, nee ...
Elke burger is verantwoordelijk.
Deze 3 mensen zijn functionarissen die diensten verlenen.
Diénten.
Zij staan in dienst van de maatschappij.
Hun roeping is om de mensen te helpen.
En elk mens is verantwoordelijk.
De dokter moet niet zeggen: “Jij moet dit, en jij moet dat ...”
Hij mag een suggestie geven: “Als ik jou was zou ik nu ophouden met roken, anders heb je zo longkanker”.

Nou, waar gaan wij naartoe?
We gaan naar een participatieve maatschappij, waar iedereen medezeggenschap heeft.
En dat kan nu ook met informatica.
Elk gezin kan zijn computer hebben.
Kan stemmen op alle mogelijke onderwerpen vanuit de huiskamer.
En het beleid vastleggen van het hele land.
En voor de rest zijn het diensten die deze meningen moeten coördineren.
We moeten helemaal geen referenda houden.
Er moet constant een referendum zijn.
En de politieke partijen moeten afgeschaft worden want die zijn een resultaat van de Middeleeuwen.
Toen we níét mondig waren.
Dus we kozen mensen uit die ons vertegenwoordigden.
We hoeven toch niet meer iemand te hebben die ons vertegenwoordigt!
Wat is dat voor flauwekul?!
Je laat er een programma op los en alle meningen worden gewoon gematcht.

En dan komt er uiteindelijk, gedistilleerd, uit: dít is de mening van het volk.
Ben ik stom of zeg ik rare dingen?

Moet de houding van de mensen dan niet veranderen?

Ja, natúúrlijk moeten ze veranderen.
Ze moeten af van die burgerlijkheid.
Ze moeten hun eigen potentie erkennen.

Oooops! We zaten in de Sutra's van Patanjali, en nu zitten we via Pim Fortuyn in de landelijke politiek.
Nou, dit is allemaal leiderschap.
Koningschap.
Het heeft met politiek te maken.
Beheersing van alles leidt uiteindelijk naar politiek.
Er zijn studies aan de universiteit – als je zin hebt – die heten in België Politiek en Sociaal.
Vroeger deden ze er 4 jaar over.
4 jaar kandidatuur en 2 jaar licentiaat.
Dan kreeg je een mooi diploma en ging je het burgerleven in.
Kwam je inderdaad in de politiek terecht.
Zo'n verschrikkelijke slechte studie!
(gelach)
Zorgt ervoor dat er heel wat misstanden in het leven blijven.
Dít is een opleiding voor politicus!
Hiér.
Opleiding voor koning/Raja.
Raja Yoga.

22. Krtartham Prati Nashtam Api Anashtam Tad Anya Sadharanatvat

Hoewel het voor hem wiens doel verwezenlijkt is als niet bestaand wordt ervaren, blijft het voor anderen bestaan, doordat het aan anderen (behalve hem) gemeen is.

Zoals ik hier zat tijdens de oefening was het Geziene voor mij dus uitgeschakeld.
Ik zat eenvoudig in de leegte.
Ik was de Ziener geworden.
En dan is alles weg.
Nee, erger nog: het bestaat eigenlijk niet meer omdat je “self-sufficient” bent.
Je hebt helemaal niks meer nodig.
Je bent één en al harmonie.
Eindpunt.
Je zit in Atman.
Het voelt ook heel makkelijk (het heet ook Sahaja - er is trouwens een Yogagroep die zich Sahaja Yoga noemt – een synoniem van Raja Yoga - de koninklijke toestand), maar mensen die dit niet weten/die dit nooit meegemaakt hebben, die snappen dit niet.
Want die hebben te maken met die dualiteit/de Guna's.
Die zeggen: “Nou, de wereld is zoals'ie is. Waar heb je het in godsnaam over?”

Er is een wetenschappelijke theorie die verklaart dat de wereld alleen maar bestaat omdat wij “kijken”; dat’ie er is omdat wij hem/haar creëren

Nee, dat is onzin.

Want andere mensen zien het ook.

Dus het bestaat wel.

Als één ophoudt met “zien”, dan blijft het tóch bestaan.

Zelfs als we allemaal ophouden met kijken, zal het nóg blijven bestaan.

En kan het nog gemeten worden.

Kijk, als een eiland onbewoond is, en niemand weet ervan/kijkt ernaar, dan verdwijnt dat eiland niet.

Dat zijn praatjes van mensen die helemaal misleid zijn.

Dus alleen in meditatie “bestaat” het niet omdat je je er niet van bewust bent?

Precies.

Dus, jij hebt het gevoel dat het er niet meer is.

Maar je hebt meer nog dan dat: je hebt de uitschakeling van alle verbindingen die optreedt.

Hele reeks van Klesha’s die we gezien hebben - productie van onwetendheid; vanuit onwetendheid egoïsme, gehechtheid, haat en angst voor de dood – is weg.

Je hebt dat verbroken.

Maar dan werkt het ook niet meer.

Dan haal jij jezelf weg uit de logica van de wet van Karma.

Dus ook van het proces van ellende.

Dan ben je toch niet meer bewust van het leven?

Nee, helemaal niet.

Je bent superbewust.

Je bent de Ziener zelf.

Je hebt gewoon de hele wereld en de werking van datgene wat je zelf dacht te zijn uitgeschakeld.

Dat is eigenlijk de boodschap van Boeddha.

Dat is ook helemaal uitgewerkt hier in het 4de hoofdstuk.

Dus, je onttrekt je, en omdat je dat doet, ontkracht je de wereld?

Kijk, zoals je nu functioneert, met je denken, met het gevoel van jezelf, zit je gewoon in de dualiteit.

Nou, dat proberen we met meditatie op mentaal vlak te stoppen.

Met contemplatie proberen we dat op intuïtief vlak te stoppen.

Yoga Citta-Vrtti-Nirodhah.

En de finale stopzetting van alles is dat je zelfs jezelf uitschakelt.

Eigenlijk datgene wat bewust is van alles.

Maar dat is eigenlijk je lagere zelf.

Omdat dat gekleurd is door Karma.

Er is een reflectie.

Dat schakel je uit.

Je weigert om dat nog verder te laten werken.

Je accepteert gewoon niet meer om hem te zijn.

Dus, ik zat hier, maar ik was dus niet eens meer Ajita.
Ik heb Ajita “opgeblazen”.
Dat is Yajna.
Offer.
Het ultieme offer van jezelf.
Dat zelf, dat eigenlijk het lagere zelf is, is Ahamkara-werking (maar niet helemaal in harmonie), die aanleiding geeft tot onwetendheid.
Dus je weet van jezelf dat je dingen nog niet helemaal ziet.
Wel, de oplossing is: om dat begrip dat je van jezelf hebt, op te heffen.
Daardoor werkt het niet meer.

Maar wat gebeurt er dan eigenlijk met je energie?
Je energie gaat zich parkeren in Atman.
Want je wijst elke werking, elke uitwerking, van Atman van de hand.
Dan blijft het bij zichzelf.
Maar dan is er geen waarneming/geen werking meer.
Er is niks.
Dan heb je het gevoel van leegte.
En dat is dus Nirbija Samadhi.
Dat is “in de Ziener zijn”.
Maar als je dan iets probeert te zien vanuit de Ziener, dan is het weer je lagere zelf dat werkt.
Dan begint het proces weer in de dualiteit.
Het effect van de oefening houdt dan op.

En het is zéér makkelijk, dit.
Maar het is zodanig makkelijk dat het reusachtig moeilijk is.
En het is alleen maar door te oefenen/te studeren dat je op gegeven moment komt tot de vaststelling: “Hé, verdorie, dat is het!”
En dan gebeurt het.
En het voelt aan, letterlijk, alsof je als wezen ontwaakt.
Dat je eindelijk datgene bent wat je altijd al had moeten zijn.
Een geweldige verbranding van Karma treedt dan op.
Die enorme harmonie die in jou komt zorgt ervoor dat zeer grote wijsheid ontstaat.
En daarom noemt men zo iemand dan een Boeddha.

Nou, eigenlijk is dit allemaal vrij duidelijk, maar de grootste moeilijkheid is de verandering van spelregels.
Tot en met dit moment is alles uitgelegd/is alles te volgen, mentaal.
Maar “hij die denkt”, “Hem” dus, wordt nu verzocht om zichzelf uit te schakelen.
Nu is de grens bereikt.
Stop!
Om verder te gaan, is uitschakeling van het zelf nodig.
Eigenlijk lagere zelf.
Of werking van Buddhi-Ahamkara.
Snappen jullie dit een beetje?

Het Geziene heeft plotseling geen enkele nut meer.
Want je bent klaar.
Het Geziene heeft jou geholpen/heeft zijn doel gediend.

Je bent er.
Dus, wat is nog interessant in het Geziene?
Niks meer.
En dat is dus de werkelijke onthechting.
Opperste onthechting.

Kom je dan tot Atman?

Je bént Atman.

En het gaat allemaal vanzelf.
Dan heb je dus alle kenmerken van een heilige.
Moeilijk?
Nee, nee, nee....
Heilig zijn is de makkelijkste zaak van de wereld.
Het is juist die ene kleine stap.
Dat afstand maken.
Opperste ongehechtheid.
De klik die je krijgt van: "O ja, natuurlijk, dát zit me in de weg. Ik werk altijd vanuit mijn ik. En ik probeer ook nog verder te gaan in Yoga vanuit mijn ik!"
Nee.
Op een gegeven moment moet je daarmee stoppen.
Nou, dan zit je, en ... paf! ... weg!
Kan mij het schelen!
Mijn zelfbeeld heb ik niet meer nodig.
En je bent er.
Zo eenvoudig.
Eigenlijk zou je dit meteen kunnen begrijpen.
Een gewoon mens van de straat zou dit meteen kunnen begrijpen als 'ie goed luisterde/inzicht had.
Dan zijn al die jaren oefeningen en zo allemaal niet meer nodig.

Maar in de praktijk is dat heel erg moeilijk.
Juist, zoals Patanjali zegt, omdat je gewend bent aan dat wereldse leven, de huizen, de bomen, boodschappen doen.
Dat is voor jou de werkelijkheid.
Zonder dat je eraan denkt, zit je erin vast.
En word je door al dat Geziene geleefd.
Dat bepaalt jou leven.
Wie zou ooit denken aan een oplossing van alles door jezelf op te blazen?
Het lijkt wel zelfmoord ja?
Nee, helemaal niet.
Het is opperste controle.
Opperste begrip dat de grote boosdoener in ons eigenlijk vanuit de Ziener/dat zelf werkt.
Productie van gevoelens, van gedachten, en van daden – dat is de boosdoener.
En je kunt langzaam uitschakelen, en uitschakelen, en uitschakelen, maar als je dus de wortel van dat hele proces niet uitschakelt, heb je niks gedaan.
Dus, hier doe je iets wat voor andere mensen niet te snappen is: hier ga je de wortel pakken:
"Weg jij ... tjak!"

Er verandert niks verder hoor!
Alleen ben jij de baas geworden over de werking van jouw wezen.
En als jij niet wil dat al die schommelingen optreden vanuit jouw Atman, dan gebeurt het niet meer.
Bij gewone mensen gebeurt dat automatisch.
Ongecontroleerd.
En Atman gaat naar Buddhi toe, en naar Ahamkara, en Ahamkara naar Manas, en dat blijft maar aan de gang.
En daardoor komt alle ellende over jou.

Dus onze grootste vijand zit in ons zelf?

Onze grootste vijand is ons zelf.
Léttelijk.
En luk je dit, dan heb je de zin van je leven ontdekt/ingevuld.
Heb je de cyclus van reïncarnatie die je doorloopt sinds vele, vele levens gestopt.
Dan ben je klaar.
Dan kun je nu werken naar de Bevrijding.
De Verlossing.
En dat is lékker, jongens!
Dat is zó lekker, die toestand.
Dat is het Paradijs dat zich installeert in jou.
Gewoon die uitschakeling van dat zelf.
Leven in de leegte, of vanuit de leegte: dat is zo een gigantische weldaad.
Dus, je hebt harmonie in jou, en op de koop toe heb je geen ellende meer van buiten.
Want de conditie van jouw lichaam wordt steeds beter door die harmonie.
Je gaat stralen.
En je gaat je intellect weer kunnen gebruiken, zoals je hem nooit gebruikt hebt.
En het wordt leuk joh!
Vakantie?
Dat is níks in vergelijking met dit.

Karma wordt compleet verbrandt vanuit deze toestand.
Het is net Nirbija Samadhi.
Dus, al heb je nog Karma, herhaal deze oefening, herhaal deze oefening.
Stap erin, en ... vroemmm ... dan ga je met reuze schreden vooruit.
Waar je in het begin – weet je nog? – met pijn en moeite één centimeter vooruit ging.
En nu zit je hier op het einde en gaat de curve steil omhoog (gebaar).
Yes!
Maar, pas op als je kijkt naar anderen.
Ze zijn op een andere manier gericht.
Ze snappen helemaal niks.
Ze zeggen: “Heb je ook gekeken naar het voetbal?”
“Ja, ik heb ook gekeken naar het voetbal”.
Prima.
Maar dat is hun leven.
En hetgeen ik nu verteld heb, daar kunnen ze absoluut niks mee.
Dat verschil, daar moet je voor opletten.
Tja, ik kan er ook niks aan doen, maar het is er wel.
En het kan je helemaal naar beneden trekken.

Genieten van de leegte is dus gevaarlijk?

Ja, dat is zo, maar zodra je dat merkt, schakel je ook dat genot uit.

Maar er is nog zoveel in beroering.

Dus, je bent constant Yoga Citta-Vrtti-Nirodhah aan het doen.

Je schakelt uit, je schakelt uit, je schakelt uit.

Wát schakel je uit?

De oorzaken van genieting/Bhoga.

En op gegeven moment heb je geen Bhoga meer.

Is het alles harmonie.

Zit je, dankzij Bhoga, lijkt het wel, in de hemel.

Dus, zolang er genot is, ben je nog aan het zuiveren.

De functie van het paradijs is om jou naar het Goddelijke te brengen.

Dus, je moet afstand doen van dat genot.

Nee, het genot gebruiken.

En bezig blijven met uitschakelen, uitschakelen, uitschakelen ...

Niks, niks, niks ...

Helemaal niet jezelf ...

Want dat genot wordt veroorzaakt door nog een werking van jezelf.

Ik ben geen tegenstander van genieting hè?

Begrijp me niet verkeerd.

Ik ben geen tegenstander van een pilsje drinken in een café of zo.

Dus, je doet alles wat je altijd gedaan hebt, maar als je gaat zitten, dan besef je gewoon: "O, wacht even, al die werkingen van mijn wezen ga ik nu eventjes stoppen, en terugkeren tot mijn werkelijke Zelf. En niet het fantoom, dat niet mijn echte Zelf is."

Maar daarvoor moet je dus alles uitschakelen.

En da's vrij logisch, want Atman zelf is alleen maar de harmonie van jouw wezen.

Minste geringste werking daarvan is aanleiding tot het ontstaan van het lagere zelf.

Helemaal onthechten dus?

Ja.

Asamprajnata Samadhi.

Dus, da's de snelste weg naar de hemel.

Maar Asamprajnata Samadhi brengt jou op een gegeven moment via de dynamiek van de oefening in Nirbija Samadhi, waarbij je geen zaadjes meer hebt.

Nir = geen.

Bija = zaad.

En zaad is eigenlijk een gevoel.

Dus, zolang dat je dat genot hebt, heb je nog een Bija.

Maar als dat genot verdwijnt door jouw activiteit van uitschakelen, dan krijg je Nirbija.

En dat is zo stabiel, zo eeuwig.

Je bent gewoon eeuwig geworden.

Jouw leven is dus niet meer kapot te maken/niet meer kapot te krijgen.

Je bent onsterfelijk/een godmens geworden.

Zoon van God.

In theorie kan elk mens dat nu, meteen.
Als'ie dat snapt.
Als het goed uitgelegd wordt.
En het is ook zo gebeurd in het verleden.
Toen Boeddha rondging en dit verhaal vertelde, heeft'ie talloze mensen meteen naar de Verlichting gebracht.
Doordat hij precies de juiste snaar wist te raken.
Maar ik heb jaren nodig om jou een idee te geven van wat het zou kunnen zijn.
Maar dat komt omdat ik eigenlijk Franstalig ben!
Mijn schuld niet.
Schuld van mijn moeder.

Maar ik heb het idee dat wat je vertelt niet het volledige verhaal is

Het is niet het volledige verhaal, nee.
Zoals ik je zeg: ik heb jaren nodig om het hele verhaal te vertellen, maar ik probeer hier gewoon de Sutra uit te leggen, in het kader van de Sutra.
En hoe je met de Klesha's kunt werken.
Gewoon het verhaal van de Ziener en het Geziene.

23. Sva Svami Saktyoh Svarupopalabdhi Hetub Samyogah

Het doel van de vereniging van Purusha en Prakrti is, dat Purusha het besef zal verkrijgen omtrent zijn ware aard, en ook de ontplooiing van de krachten, inherent in hem en Prakrti.

Wat ik je net vertelde, is eigenlijk de kern van ons leven.
En waarom we hier op aarde gekomen zijn.
Om dit te snappen.
Om hiérmee om te gaan.
Hoezo?
Het rad van wedergeboorte – moet dat dan niet meer gevolgd worden?
Weet je nog het rad van wedergeboorte?
Hoe werkte dat?
Vertel eens...

Ja, want die Karma veroorzaakt pulsatie hè?
En het is die pulsatie die eigenlijk zorgt dat je gaat en komt.
Als die pulsatie gehinderd wordt in het fysieke lichaam, als het niet meer normaal kan gebeuren omdat er blokkades zijn die te groot worden, dan heet het dat je doodgaat.
De pulsatie zoekt zijn weg verder.
En dan blijf je pulseren in de astrale wereld.
Maar die pulsatie zoekt dan gewoon opnieuw een verstoffelijking.
En dan wordt je geboren.
Het is omdat je pulseert dat je terugkomt.

Maar we zijn toch goddelijk?

Nee.

Het Goddelijke is pure harmonie.
Maar die pure harmonie is ooit aangetast geweest door kleine schommelingen.
Er zijn hele kleine schommelingen ontstaan.
Dat is Prakrti.
En uit Prakrti zijn er steeds meer schommelingen ontstaan.
En uiteindelijk zijn er wezens uit ontstaan.
De golf die plotseling een bol is gaan vormen.
Dus, ooit waren we deelachtig aan die pure rechte lijn.
Maar nu zijn we bollen.
Maar om de weg terug te gaan, moeten we de beweging van de bol eerst stoppen.
Dat is het proces van reïncarnatie.
En dan de bol zelf proberen te herleiden naar schommelingen (Prakrti).
En de schommelingen herleiden naar een rechte lijn.
De weg terug van de druppel naar de oceaan.

Veroorzaakt de schommelingen Karma, of veroorzaakt Karma de schommelingen?

In het begin hebben de schommelingen de indrukken veroorzaakt.
Ze zijn tegen elkaar gaan aanbotsen, en hebben indrukken achtergelaten.
En die indrukken hebben op hun beurt weer schommelingen veroorzaakt.
Het is een werkelijke chaos geworden.
Dus, we zeggen: Nou, ga eerst de indrukken in jou opheffen – zodanig dat er steeds meer harmonie is/dat er minder pulsaties zijn (dat je dus je ademhaling vermindert, dat je hersenwerking vermindert – alfa-golven, beta-golven, gamma-golven enz – en dat je je hartslag vermindert).
Naarmate je dat kunt verminderen, heb je steeds meer indicaties dat je de pulsaties van jouw wezen onder controle hebt, en vermindert.
Zoals ik hier zonet zat in Nirbija Samadhi ben ik ervan overtuigd dat, op bepaalde momenten, mijn hartslag stopte.
Dat is “in Atman zijn”.
Het is Yogas Citta-Vrtti-Nirodhah.
De volledige controle – Nirodhah – over de pulsaties.
En dan, die toestand, probeer je aan te houden.
Zoveel mogelijk.
Om alle mogelijke rest Karma die in jou zit – onzuiverheden – óók weg te krijgen.

Dan gaat jouw aura steeds groter worden.
De harmonie die je uitstraalt wordt steeds gigantischer.
En je wijsheid en de vermogens komen.
Verschrikkelijke veranderingen treden op.
Langzamerhand wordt die gigantische bol voorzien van steeds minder eigenaardigheden.
Je wordt eigenlijk steeds eenvoudiger.
Je praat ook met minder woorden.
Je beweegt minder.
Alles wordt gereduceerd tot het stricte minimum.
Want het is allemaal overbodig.
Maar voor een buitenstaander wordt dat steeds moeilijker.
Want de mensen die die toestand hebben, drukken zich dan uit in Sutra's.
Heel bondig, maar cryptisch voor een buitenstaander.
Symbolische taal.

De taal van de Rishi's heet dat.

En dan, langzamerhand, ga je de vorm opheffen.

Nirguna.

Dan verdwijnt je gewoon.

Sterf je niet meer.

Je energie is er nog steeds, maar voor het oog ben je dus verdwenen.

En subtiel besta je waarschijnlijk nog, ergens.

Dan moet je die subtiele vorm opheffen.

En causaal moet je de vorm opheffen.

En dan moet je de bol van Atman en Purusha opheffen.

En dan, hup! kom je terug bij de oorsprong.

Hup Holland hup!

Maar om dit allemaal te zien, is begrip van Purusha en Prakrti, het scheppingsverhaal en zo, nodig.

En de informatie die ik hierover heb gekregen in visioenen is voor mij zo onvoorstelbaar behulpzaam.

Het model bijvoorbeeld van die rechte lijn: die begon langzamerhand te schommelen, en dan steeds meer.

Zó een eenvoudig model, maar het legt eigenlijk de verbinding tussen het Hindoeïsme en het Boeddhisme bijvoorbeeld.

Dat soort antwoorden zorgt ervoor dat je eigenlijk nog maar praat over één enkele grote godsdienstbeleving.

Christendom is er al lang deel van.

Het is het verhaal van het Christendom.

Maar het leuke is dat je hier ook compleet vereniging krijgt met het Boeddhisme.

Wonderlijk.....wonderlijk....

24. Tasya Hetur Avidya

De oorzaak ervan is het gebrek aan besef omtrent zijn werkelijke aard.

De oorzaak van wat?

Nou, de oorzaak van de ellende.

We zijn toch nog steeds aan het praten over de Klesha's?

Maar het is ook de oorzaak van de vereniging van Ziener en Geziene.

Hoe komt het dat wij mensen zo fout gegaan zijn?

En nog stééds zo fout bezig zijn?

Omdat we niet snappen wie we werkelijk zijn.

We gaan uit van: we dénken te zijn.

Ons denken heeft ons zo verschrikkelijk in de problemen gebracht.

Er is toch niemand die het anders zegt.

Dus we zijn ervan uitgegaan dat we gelijk hadden.

En de woorden van de grote Yogi's uit het verleden die zijn al lang vervaagd.

Of verdraaid.

Dus men blijft gewoon bezig.

En het is zo vreemd, maar als je dít snapt, dan zal dat betekenen dat we helemaal niet meer in een wereld van ellende zouden hoeven te leven.

Dat we helemaal niet meer in een wereld van ziekte zouden hoeven te leven.

Dat de mensen lang en gelukkig zouden kunnen leven, en gezond blijven, en in vrede leven.

Maar als je dat vertelt aan de mensen, dan zeggen ze: “Ach, je bent een dromer. Het is wel leuk om naar je te luisteren, maar nu gaan we terug tot de orde van de dag, en dat is de harde werkelijkheid, ja? En dat houdt zich niet bezig met jouw dromen.”

Dus je wordt uitgemaakt voor imbeciel.

En de mensen gaan verder met hun zinloos bestaan.

Okee.

Mijn antwoord is dan altijd: “Het is moeilijk te geloven. Dat snap ik. Maar stel je wetenschappelijk op. Stel nou dat dit waar zou zijn? Stél nou. Zul je je niet beklagen als je dit niet uitgetoet hebt? Dat je 10 jaar later zegt: Goh, ik heb toen iemand in Ilpendam ontmoet – ik weet niet meer hoe hij heet – die vertelde me zó een mooi verhaal. En toen ben ik er niet op ingegaan. Maar, verdorie, ik heb er wel een beetje spijt van. Stel nou dat’ie gelijk had.”

Je hebt hier een boodschap die vol hoop is.

“Het kan nog niet waargemaakt worden, nu, maar het klinkt goed, het ziet er logisch uit, en, jeetje, zo overtuigend, je zou bijna denken dat het echt is. Nou, ik probeer het tóch, en ik zie vanzelf wel”.

Je hebt tóch niks anders te doen in je leven?

Want kijk, als je alles doet zoals je altijd doet, dan zul je in je volgend leven terugkomen toch?

En het leven daarop opnieuw.

Nou, misschien is dit waar: dat je ophoudt met die onzin.

Maar aan de basis, zegt Patanjali, waaróm we hier echt fout gaan, is omdat we onszelf niet kennen.

Het is de onwetendheid die de grote boosdoener is.

We lopen met oogkleppen op.

En veel mensen, nog stééds, willen niet zien hè?

Gelukkig zijn er ook een hoop mensen die wél willen zien/die graag bereid zijn om te zeggen:

“Nou, leuk, het is misschien een idee....zal ik proberen”.

25. Tad Abhavat Samyogabhavo Hanam Tad Drseh Kaivalyam

Het uit elkaar houden van Purusha en Prakrti, teweeggebracht door het verdrijven van Avidya is de ware remedie en dat is de bevrijding van de Ziener.

Avidya = onwetendheid.

Wat is onwetendheid?

Dat is dus elke werking, élke werking, van het denken en van het gevoel, en van de intuïtie.

Elke werking.

Je weigert dat.

Tjak! Je hebt hem!

Klaar!

Dat is Nirodhah.

Controle krijgen over Vrtti's tot op het niveau van de Samskara's.

Intuïtie is óók onwetendheid.

In de zin van Avidya.

Vidya betekent wijsheid.

Wérfelijk weten.

Niet intellectueel weten, maar wérfelijk weten.

Of de werkelijkheid zien zoals de werkelijkheid is.

Maar dat kun je alleen maar als de ramen van jouw bewustzijn niet gekleurd zijn.

Want de kleuring die wij hebben, wordt gemaakt door ons Karma.

Het Zien, de wérfelijke wijsheid, houdt in dat je alleen maar kijkt vanuit je Atman, in volledige Sattva.

Kun je dat proces van onwetendheid/avidya ook zien als de zondeval (Christendom)?

Ja, absoluut.

Verdrijving van Avidya.

Daar gaat het om.

Je bent de Waarnemer zelf.

Dus je moet je eerst installeren in de Waarnemer.

En dan zul je kunnen werken vanuit de Waarnemer.

En dan zul je een multidimensionele waarneming hebben.

Dan zul je alles tegelijk zien.

En zien zoals je nu ziet hè?

Door de tijd heen kunnen zien.

Dus, jouw kennisinstrument is onvergelijkbaar met dat van een gewone mens geworden.

De normale werking van de Ziener is uitgeschakeld.

En wordt veranderd in de ideale status van de Ziener.

De gewone waarneming is eigenlijk uitgeschakeld.

De waarneming bestaat nog, maar zonder object.

Dat is dus wat je probeert te doen als nieuw startpunt.

Om opnieuw de baas te worden over jouw wezen, moet je je installeren in dat Zelf.

En op een gegeven moment zo goed zijn erin dat je dat kunt aanzetten en uitzetten.

Dat de pootjes uit Atman komen, naar Ahamkara, Buddhi, Citta enz, maar dat jij naar believe die pootjes kunt terugtrekken.

En kunt zeggen: "Nou, nu zit ik weer in mijn Zelf. Al die werkingen zijn gestopt".

En dan zit je weer in je harmonie.

Dan herstel je alles.

En dan kun je bijvoorbeeld naar believe naar cosmissch bewustzijn toe gaan, of naar de uitwerking op persoonlijkheidsvlak, of versmelting met het Goddelijke beogen.

Dat zijn de activiteiten/de dingen die jou nog interesseren.

Dan zit je in kennen.

Dan bén je kennen.

Snap je?

Dat betekent dat je de potentie van kennen hebt.

Als je dat wil gebruiken, dan kan het, maar dan moet je erop toezien dat je dat heel zorgvuldig doet.

Dus het is een weg naar?

Ja.

Maar het is nu, met de werking van het lagere zelf, onmogelijk om te komen tot wijsheid/tot kennen.

Omdat je steeds gekleurd bent.

Jij kunt zeggen: nou, ik heb deze waarneming gemaakt, en het ziet er zus en zo uit, en het is dit en dat, maar gelijk welk ander mens kan zeggen: nou, ik heb óók die waarneming gedaan, maar voor mij is het anders. Zo en zo en zo.

En die heeft gelijk.

Maar jij hebt ook gelijk.

En dan krijg je die oeverloze discussies.

Hoe komt het nou dat zij het anders zien?

Tja natúúrlijk!

Ze zijn anders gekleurd!

Je kunt zeggen: “Nou, iedereen doet een beetje water bij de wijn en uiteindelijk komen we tot hetzelfde”.

Dat klopt wel, maar het is toch veel interessanter om de kleuringen van beiden partijen uit te schakelen, dat ze op een gegeven moment bij elkaar komen en zeggen: “Hé, heb jij dat ook zo gezien?”

“Ja”.

“Nou, het is helemaal wat ik óók gezien heb!”

“Zijn we dan verschillend?”

“Nee, eigenlijk niet...”

“Nou, weet je wat, we lijken wel broers van elkaar!”

Ja, natuurlijk!

Alle Atman's, die zichzelf gevonden hebben, zijn broers van de andere Atman's.

Grote Witte Broederschap.

Klaar!

Het engelenrijk, met andere woorden.

Je bent een engel geworden.

Een Deva.

Heel wit.

De vleugeltjes mag je erbij plakken als je wilt.

Maar ik kan wél vliegen, dat weet ik.

Maar die vleugels zijn dingen die waargenomen kunnen worden in je aura.

Heb ik uitgelegd hè?

26. Viveka Khyatir Aviplava Hanopayah

De ononderbroken beoefening van het besef van het Werkelijke is het middel tot verdrijving (namelijk van Avidya).

Hoe kun je nu in godsnaam die onwetendheid uitschakelen?

Wel, door te beseffen wat de werkelijkheid wél is.

Door het verschil te zien tussen de grote werkelijkheid en de mindere werkelijkheid.
 En hoe doe je dat?
 Wel, door te gaan zitten in Atman!
 Dan ontwikkel je dat vermogen van kennis: wat wél echte kennis is, en wat mindere kennis is.
 Op een gegeven moment raak je eraan gewend.
 Men noemt dat de nieuwe geboorte.
 Het is een totaal ander leven dat je moet aanvatten.
 Je moet weer leren kruipen, lopen, fietsen en zo.
 Het voelt allemaal onbeholpen aan in het begin.
 En, zoals ik je zeg, de prille stadia die aankondigen dat je er komt, kenmerken zich door Bhoga.
 Dat je genieting meemaakt.
 Dat je echt voelt: “Aaaah...wow!...dit is het paradijs! Fantástisch! Leuk!”
 Nou, dan neem je daar afstand van, en schakel je alles uit om bij je Zelf, je wérkelijke Zelf te komen.
 En dan voel je: “Wat is er met mij gebeurd?! Het is zo anders dan normaal”.
 Nou, iemand is eindelijk weer ontwaakt.
 Even beetje wennen, nieuw geboorte, en dan wat tijd geven.
 Ontpopt zich als een formidale figuur, die andere mensen kan helpen enz, enz.
 Mooie dingen gewoon.

27. Tasya Saptadha Pranta Bhumi Prajna

In zijn geval wordt het hoogste stadium van Verlichting langs zeven treden bereikt.

Er zijn 8 stappen in Yoga.
 De Verlichting wordt bereikt tijdens Samadhi.
 Dus, vóór Samadhi zijn er 7 treden.
 Yama's, Niyama's, Asana's, Pratyahara, Pranayama, Dharana en Dhyana.
 Dus, je beoefent deze als hulpmiddeltjes om je te verstevigen in de nieuwe toestand en nieuwe geboorte.
 En het brengt jou naar totale harmonie.
 Compleet licht.
 En dat is de oorspronkelijke Yoga.
 Dáár gaat het om.
 Dit is pas écht interessant.
 Op je hoofd staan en je in een vreemde bocht draaien enz, tja, okee, het hoort erbij, maar om dáár nou zo warm voor te lopen...?
 Je doet het, en je snapt dat er iets gebeurt en zo, maar persoonlijk vind ik dít pas écht boeiend
 Jullie niet?
 Ja, natuurlijk jullie wel!
 Voorál jullie!
 De slechte leerlingen...

Het is belangrijker dat je dít snapt, dan dat je je heel makkelijk in een bocht kunt draaien hoor!
 Ik heb vaak gezien: mensen die slangenlichamen hadden, en die bleven vastzitten in hun lichamen.

Die waren zo trots op hun lichaam – dat ze dat allemaal konden – maar van dit hadden ze helemaal geen sjoerge hoor!
Helemaal geen interesse.
Eigenlijk wilden ze alleen iedereen tonen dat ze zo goed waren met hun lichaam.

Vooraleer dit allemaal doordringt in een mens moet het heel dijkwijs herhaald worden.
Ik doe het meer dan 40 jaar.
En ik kan je vertellen, ik kon écht geen jaar missen hoor!
Het verschil is dat ik het alleen gedaan hebt.
En jullie zijn flink geholpen.
Hóóp ik.
Maar toch, er gaan heel wat jaartjes overheen vooraleer dat het zakt.
Nou, dan neem je de tijd, en probeer je daar steeds mee bezig te zijn.
En dan komt alles precies op zijn plek.
En de realisaties ontstaan.
Ook goed dat je bij elkaar komt hè?
En met gelijkgezinden.
Dat je contact houdt met elkaar.
En dat je van gedachten wisselt.
Dat je samen optrekt, en oefent.

Houden de 7 treden verband met de 7 Cakra's?

Nee.
Het heeft te maken met de 8 stappen van Yoga.
Want in de 8ste stap krijg je de Verlichting.
En dat is de Samadhi-stap.
Maar om dat te bereiken, heb je dus de ladder nodig van de 7 andere stappen.
Dat is de betekenis.

Ik probeer het eenvoudig te houden.
De boodschap achter deze Sutra is: het systeem van die 8 stappen is daar om je te brengen naar de Verlichting.
Klaar.

Het is net een ladder.
Als je níet weet hoe je een ladder goed moet gebruiken, nou, dan krijg je problemen.
Maar als je precies weet: ik moet hem zó zetten, en mijn voet op de eerste trap zetten, en dan de tweede, en vasthouden met mijn handen, en zó moet ik op de trap klimmen.
Iemand toont je dat en doet het voor.
Dan zul je die trap gebruiken.
En op een niveau komen waar je anders, zónder trap, nooit zou zijn gekomen.
Dat is typisch wat wij doen.
Ik zie dus de mens niet die niveaus bereiken die wij bereiken zonder dit hulpmiddel.
Behalve als ze talent hebben – van geboorte af.

Maar je moet wel zorgen dat jouw ladder tegen de juiste muur staat. Zonde om boven te komen en dan te ontdekken dat jouw ladder tegen de verkeerde muur staat

Ja.

Dan kom je boven en dan zie je een uithangbordje: Gesloten.

Dus, de Verlichting is eigenlijk de conditie van Sattva die zich installeert op deze manier. Een gloeilamp begint te gloeien – de draad van binnen - en verlicht de hele gloeilamp van binnenuit tot aan de rand.

Maar wij hebben een omgekeerde gloeilamp.

We beginnen aan de rand (het is eigenlijk altijd licht daar), maar het moet langzamerhand doordringen tot binnenin.

En, theoretisch, als je dus beheersing hebt gekregen over al die verschillende lagen – je hebt kennis gemaakt met al die lagen en je kunt ze rustig krijgen – dan láát je dat gewoon gebeuren en vermijd je elke beeldvorming, elke gedachtenvorming, en meteen plonk!

Je lichaam ondergaat het effect daarvan.

En er is helemaal geen gezeik over Atman en dat soort zaken.

Helemaal geen getheoretiseer.

Geen intellectuele aangelegenheid.

Nee, want je bént het.

Als je vanuit je lichaam werkt, vanuit jouw lager zelf, en je probeert dus iets te grijpen wat je niet heel goed begrijpt, dan zit je dus fout.

De boodschap hier is: Atman is altijd daar.

Wat je moet doen is jouw Atman de kans geven om te werken.

Hij pakt dan over.

Maar jij moet geduld hebben.

En het enige wat je kunt doen is: ophouden met doen, ophouden met denken.

Dat is je plicht.

Dan, éindelijk, zal je Atman in zijn stilte/in zijn harmonie, mét zijn harmonie, zijn werk kunnen doen.

En naarmate je meer kronkelig bent, hoe meer tijd Atman nodig heeft om in te werken.

Hoe meer geduld je moet hebben.

Vertrouw erop, Atman is perfect.

Dus de eerste problemen komen bij het causale lichaam?

Precies.

Atman is altijd perfect.

Da's het grappige.

En, al onze Atman's zijn gelijk.

Dezelfde conditie.

Alleen van binnen is het gedifferentieerd.

28. Yoganganusthanad Asuddhi Kshaye Jnana Diptir A Viveka Khyateh

Door beoefening van de bij elkaar horende Yoga-oefeningen ontstaat bij het teniet gaan van onzuiverheid de geestelijke verlichting, die zich ontwikkelt tot gewaar-zijn van de Werkelijkheid.

En dat is weten/wijsheid.

Hét teken dat je verlicht bent, is, bij uitstek, dat je door en door wijs bent.

Hoezo wijs?

Wat is dat?

Wel, dat je oplossingen kunt vinden voor alles.

Dat je eigenlijk alles weet.

Létterlijk.

Een beetje verder zullen we een Sutra zien die aangeeft: alwetendheid.

Je weet álles.

Hoe kán dat?

Wel, je zit in je Atman hè?

Dus, jouw bewustzijn, als je dat nog zo kunt noemen, is op het hoogste niveau, en ziet alle mogelijke indrukken in jou, van binnen.

Het scant.

Maar het is zó snel dat het meteen al die indrukken gescand heeft.

Dus, kennis over jezelf heb je compleet.

Maar wat zit er allemaal in jezelf?

Dat zijn alle indrukken van al je levens.

Óók je toekomstige levens.

Dat zit allemaal in je causale lichaam, want die gaat namelijk door de tijd.

Die zit in het verleden, maar die zit ook in de toekomst.

Dus je kent al je levens.

Maar die harmonie van Atman is ook een bewustzijn dat naar buiten toe gericht kan zijn.

Hoe werkt dát dan?

Wel, kijk, als alle Atman's gelijk zijn (men zegt ook: "Atman is gelijk aan Brahman") dan zeggen we: Wacht even, als er een supergrote bol is, die harmonisch is, en onze bollen, die allemaal ook harmonisch zijn, en die informatie overdragen, gelijktijdig bij al die Atman's, dan is er een soort resonantie.

Dat resoneert allemaal met elkaar.

Kun je je dat voorstellen?

Allemaal op dezelfde golflengte.

Dat is dat broederschapgevoel of eenheidsgevoel.

Ofwel: het feit van heilig zijn is gewoon kennismaken met/deel uitmaken van het universum.

En dat is Mahatman.

Cosmisch bewustzijn.

Dus, jouw harmonie is in contact met de harmonie van alle anderen, en ook van hogeren.

Maar dat betekent dat alle eigenaardigheden die daar optreden, automatisch óók door jou waargenomen kunnen worden.

Zoals je dus binnenin jou scant, kun je via resonantie ook scannen wat er in al die andere wezens zit.

Dan kun je gewoon die levens – verleden, toekomst of heden – "zien".

Maar de beperking is: bij hogere wezens kun je niét binnen kijken.

Je kunt er wel een eenheidsgevoel mee hebben, maar je kunt niet naar binnen kijken omdat ze groter en sterker zijn.

Bijvoorbeeld: je hebt een bol met een straal van zoveel (gebaar: 3 of 4 meter), maar Jupiter (óók een wezen) heeft een Atman die veel groter is dan onze Atman.

Nou, van Jupiter kun je dus niét weten wat zijn vorige levens geweest zijn/toekomstige levens zal zijn.

Daar kun je dus niét binnen kijken.

Omdat'ie te snel draait.
Voor jouw bewustzijn is dat niet te overbruggen.
Maar je kunt wél met de harmonie van zijn wezen meegaan.

Maar dat betekent dus wél, als je jezelf heel goed kent/complete kennis van jezelf hebt, dat je alle andere mensen/wezens óók heel goed kent/begrijpt, en ook complete kennis van hen hebt?

Alle mensen – mensen zowiezo – heb je door.
Wow! Kun je je dat voorstellen?
Dé psychologie, éindelijk.
Hoé kun je iemand kennen?
Nou, ga maar op Atman-niveau zitten!
En is het moeilijk?
Nou, eenvoudig een wens, en hup!
Je projecteert jezelf en je koppelt, en je begrijpt gewoon de anderen.
Je kunt hem helemaal uittekenen.

Hoe hebben we dat bereikt?
Wel, hier staat het heel mooi/perfect: door “het teniet gaan van onzuiverheid”.
We moeten alle mogelijke disharmonieën weghalen.
En wat zijn die disharmonieën?
Waardoor wordt disharmonie veroorzaakt in ons?
Om te beginnen, door Samskara's/indrukken – informatie-elementen.
Daar moeten we dus geen belang meer in stellen.

En dan zijn er de Vrtti's/wervelingen, die het resultaat zijn van de werking van die indrukken.
Eerst draaien we de Vrtti's de nek om.
Wat zijn de 5 soorten Vrtti's ook al weer?
Juiste kennis, onjuiste kennis, slaap, verbeelding, geheugen.
Probeer dat te onthouden hè?
Dat is iets wat je constant nodig hebt.
Dat is eigenlijk deel van je “dashboard” als je Yoga “rijdt”
Dat zijn de 5 Vrtti's, en die zijn dus oorzaak van onzuiverheid.

En als ik graag naar het park ga om naar de vogeltjes te luisteren?

Als de vogeltjes in jou een indruk maken, dan ben je fout bezig.
Je moet gewoon kijken zonder te zien.
Je moet alleen met de waarneming bezig zijn, en niet met het object van de waarneming.
Je moet jezelf zetten in een waarnemende houding.
Maar dat hoeft daarvoor niet in het park.
Je kunt gewoon in je woonkamer/op je kantoor/in je bed – voor mijn part op het toilet – in waarneming gaan zitten.

Als je dit doet, dan doe je het zó.
Maar probeer dit als het belangrijkste van je leven te zien.
En dan, als je de dagelijkse boodschappen doet, dan zeg je: “Okee, goed, nu ga ik me bezighouden met mijn boodschappen, maar ik weet wat voor mij belangrijk is. Als ik klaar ben met mijn boodschappen, dan weet ik niet hoe snel dat ik kan gaan zitten.....”

Lós van alles.

Kun je dat doen terwijl je loopt?

Ja, dat kan.

Maar dan zul je niet meer kunnen lopen.

Je motoriek wordt stilgezet.

Je bent aan het fietsen, en dan moet je plotseling stoppen, en sta je zo op je fiets (gebaar).

Het is ofwel het één ofwel het ander.

Ofwel probeer je tússten de twee, maar dan merk je dat je niet meer weet dat je aan het fietsen bent.

Dan is het niet zuiver.

Ofwel doe je het helemaal, ofwel doe je het niet.

Want je zult geen plezier meer hebben aan het fietsen – je zult frustratie oplopen van: wat ben ik hier aan het doen?

Daarom denk ik dat het beste is: doe je boodschappen zoals je altijd doet, met deze herinnering in je achterhoofd/met de belofte aan jezelf:straks mag ik weer....als ik wat tijd heb....

En je komt thuis.....lekker plekje....je gaat zitten....telefoon uit.....

Laat je niet storen.

En geniet gewoon van deze pure toestand van observatie.

Een uurtje of twee.

Wat je denkt nodig te hebben, of wat je kunt.

Op een gegeven moment kun je niet meer verder.

Dan kom je eruit en zeg je: “Okee, volgende keer ga ik verder. Nu ga ik het huis houden/kind verzorgen, of wat allemaal in deze wereld moet.”

En dan doe je dat.

En zo probeer je je leven langzaam maar zeker in de juiste banen te leiden.

Of als je meegesleurd wordt door een emotie?

Ja, omdat je dít weet (wat ik net verteld heb), ga je daar niét in mee.

Je registreert.

Bijvoorbeeld: iemand vraagt jouw advies.

Je geeft het, en meteen als hij weg is met dat prachtig verhaal, ben je al niet meer in staat om dat te herhalen.

Je bent hem al vergeten.

Het interesseert je eigenlijk helemaal niet.

Maar dan krijg je gefragmenteerd denken. Dan kun je dingen niet meer gaan koppelen.

Nee, want als je elke keer bij je basis terugkomt in Atman, heb je daar alle koppeling.

Dat is de main frame-toegang.

Je hebt helemaal geen actief geheugen nodig en dat soort flauwekul, wat een gewone mens wél nodig heeft.

Je werkt constant met een harde schijf die leeg is.

Ja, maar die kennis, dat zijn toch juist gedachten, indrukken, enz?

Ja, je krijgt indrukken in jou.

Je hebt een perceptie van een aantal informatie-elementen.

Je kunt ze razendsnel combineren, en daaruit een conclusie naar voren brengen, maar je hebt geen interesse in de vruchten.

Dus, je luistert naar jezelf wanneer je zegt: “He, kijk, dit is een prachtig mooie redenering/prachtig mooie oplossing”, en je bent nét uitgesproken, dan ben je het alweer kwijt.

Dan zeg je: “Oh, verdorie, eigenlijk had ik een voice recorder daarbij moeten zetten om dat allemaal op te nemen, want ik kan absoluut niet meer herhalen wat ik heb gezegd”.

Dat is gecombineerd/samengevlochten, en het interesseert je niet om dat vast te houden of te herhalen, of wat dan ook.

Waarom niet?

Omdat je het zó, origineel, weer bij de basis kunt oppakken als dat nodig zou zijn.

Ik kan in élk gezelschap, in een theater, in de Arena voor mijn part, mensen toespreken en een verhaal brengen dat absoluut origineel is.

Omdat ik niet meer gebonden bent door Vrtti's/Samskara's.

Ik ga gewoon terug naar mijn basis.

Mijn vrouw zegt altijd: “Hoe jij dat kunt hè?! En het is altijd leuk wat je zegt! Het is een open avond/les, en, nou, ik snáp niet hoe je dat doet!”

Doe ik moeilijk?

Lijkt het moeilijk wat ik doe?

Het is de gewoonste/eenvoudigste zaak van de wereld.

Omdat ik dít doe.

Ik dénk gewoon helemaal niet meer!

Nee, ik gebrúik het denken.

Via dat gevoel.

Maar ik zit ook niet in het gevoel.

Ik zit gewoon dáár (gebaar om hem heen).

In contact met jullie.

En ik ontvang gewoon jullie vraagtekens, jullie fronsende wenkbrauwen, jullie glimlachen.

En er komt iets uit.

En da's Yoga.

Kun je nog wel slapen?

Slapen wordt steeds minder.

Een groot deel van de nacht breng ik bewust door.

Mijn lichaam ligt wel.

Ik probeer me gewoon aan te passen aan het huisgezin.

Door slapen verander je je conditie in Tamas.

Verschrikkelijk.

Een aantasting van je conditie.

Maar ja, een gewoon mens heeft dat nodig.

Zonder kan hij niet herstellen.

Het is een foltering iemand te verhinderen om te slapen.

Een bekende foltering.

29. Yama Niyama Asana Pranayama Pratyahara Dharana Dhyana Samadhayo'Shtav Angani

Zelfbeteugeling, bindende voorschriften, lichaamshoudingen, adembeheersing (het regelen van de ademhaling), terugtrekking (uit de buitenwereld), concentratie, contemplatie, extase, zijn de acht onderdelen (van de zelf-discipline van Yoga).

Dat zijn onze fameuze acht stappen van Yoga die hier opgesomd worden.

Wij hebben daar andere vertalingen voor gevonden.

Zelfbeteugeling vind ik niet zo een goed woord.
Het beste woord vind ik principes.
Morele principes.

Bindende voorschriften.
Nou, ze zijn niet bindend.
En het zijn ook geen voorschriften.
In Yoga zijn het allemaal suggesties.
Handvaten die je aangereikt worden.
Je bent vrij om ze te gebruiken of ze naast je neer te leggen.
Da's het leuke van Yoga.
Je moet het gevoel van vrijheid van meet af aan respecteren.
Waarom?
Atman is vrij.
En je moet niet moeilijk gaan doen en jezelf forceren enz.
Nee, probeer het zo dicht mogelijk in de sfeer van Atman te hebben.
Van meet af aan.
Natuurlijk, gemoedelijk, vanzelfsprekend, makkelijk.
En dat de oefeningen moeilijk zijn, dat kan best.
Maar jouw benadering van die problematiek houd je gewoon zo eenvoudig/makkelijk mogelijk.
Dan heb je de krachtigste benadering.
En dan zul je de problematiek de nek omdraaien.
Omdat je de sterkste bondgenoot hebt.
In het Christendom heet dat: "Gott mit Uns".
Hadden de Duitse soldaten op hun riem in de Eerste Wereldoorlog.
Dat is dít.

Lichaamshoudingen.
Nou, Asana bevat niet het woordje "lichaam".
Asana is afgeleid van de stam van het werkwoord "As-".
En "As-" betekent letterlijk "zitten".
Wat is dus de omschrijving van Asana?
Dat is een toestand.
Een statische toestand.
"Zitten" is een statische toestand van je wezen.

Ofwel, je brengt een bepaalde statische vorm aan je wezen, die zich uit in een fysieke houding.

Maar er staat niet “fysiek” hè?

Mensen die spreken van fysieke houdingen, die zijn níet correct.

Een statische houding, het statische element, is zo verschrikkelijk belangrijk, want dat zorgt voor de benadering van Atman.

Het geeft een kans aan Atman om door te werken.

Snap je dat?

Dus je bent dan meer ontvankelijk?

Juist!

Er is, momenteel, in Amerika, zoiets als Ashtanga Yoga.

Ze noémen het Ashtanga Yoga.

Een vloeiende, achtereenvolgende beweging van de ene vorm in de andere.

Maar die gasten moeten ze doodschieten!

Wat is dit nou?!

Idiote maloten zeg!

Of ze doen allemaal aan Power Yoga!

Óók doodschieten!

Nou, weet je wat? Begin door ze allemáál dood te schieten, dan zijn we klaar!

Maar goed, ik mag niet over doodschieten praten, want ik heb de gelofte van geweldloosheid afgelegd.

Dus ik trek al mijn woorden terug.

(gelach)

Maar je zal er wel nerveus van worden, vind je niet?

Waar hálen ze dat nou in gódsnaam vandaan zeg?!

Je hebt toch ook een paar Asana's waar je wel een beetje moet bewegen?

Nee.

Nou, die krokodil oefening waarbij je springt bijvoorbeeld

Nee, da's een grapje.

Een houding is stabiel/statisch.

Níet met beweging.

Onbeweeglijk.

Dus je kiest een positie uit, bijvoorbeeld de krokodil, en dan blijf je op je handen en met gekrulde tenen onbeweeglijk.

Maar mettertijd zal je je energie helemaal op etherische vlak brengen, en zal het zo krachtig worden dat je van de grond komt.

Vanzélf.

Maar wij doen dat door een keer te springen en zo.

Maar het lijkt natuurlijk nergens op!

Neem bijvoorbeeld de achterover-koprol: daar moet je dus in staat zijn om op elk gegeven moment onbeweeglijk te blijven.

En we benaderen dat door te proberen het steeds langzamer te doen.
En we hebben het misschien niet samen gedaan, maar dan is het spel gewoon: op mijn teken blijf je/bevries je in de positie waarin je je bevindt op dat moment.

Maar is het einddoel van Asana niet alleen maar dat je goed kunt blijven zitten in meditatie?

Nee.

Het einddoel is Atman tot in het fysieke te laten komen.

Een soort ontvangstgezelschap presenteren aan Atman.

Die zodanig goed is dat Atman zegt: “Goh, wat leuk, hier blijf ik!”

Je moet zodanig in harmonie komen in jou Asana, op alle niveaus, dat Atman bezit neemt van zijn rechtmatige eigendom.

Dat is je lichaam.

Dat is het tabernakel van jouw wezen.

De tempel van God.

Dus, Atman is eigenlijk deel van God.

Dus je kunt het hele proces ook omdraaien? Eerst heel goed mediteren en dan kun je zowiezo alle Asana's doen?

Ja, dat deed ik vroeger ook.

Mijn lessen waren in het begin altijd eerst meditatie, dan de oefeningen, en dan de theorie

Maar dat heb ik mettertijd omgedraaid.

Het effect was niet zo goed.

Maar als je zover bent, als je inhoud hebt gegeven aan hetgeen ik je nu vertel, en je snapt het door en door, en er is niks anders meer dan dat, dan doe je het zo.

Dan begin je altijd met meditatie.

Dat is de magische weg.

De mystieke weg is: fysiek oefenen, Pranayama (alles wat we op het bord hebben)...

Vanaf de Meestersopleiding proberen we de magische weg.

Eerst het spirituele/geestelijke, dan het mentale en dan het fysieke.

Zoals Wendy vertelde over de Stille Retraite: na een lange meditatie lukken de oefeningen beter?

Ja, dat is het.

Dat is de magische weg.

Kun je rustig proberen.

Misschien werkt het niet, maar wie weet, misschien werkt het wél.

Maar als je aan het plaatje denkt, nou dan heb je een grote pluspunt daarbij hoor!

Adembeheersing, nou dat behoeft geen woorden.

Compleet fout.

Terugtrekking.

Nou, Pratyahara, dat wil ik niet als “terugtrekking” vertaald zien.

Dat is onthechting.

Er is een verschil tussen terugtrekking en onthechting.

Ik vind onthechting veel duidelijker.

Omdat het ook aangeeft wat het probleem is.

Namelijk jouw gehechtheid.

Je laat die gehechtheid los, en daardoor treedt er een terugtrekking op.

Concentratie, prima.

En Taimni vertaalt wat wij meditatie noemen – Dhyana – met contemplatie.

Er is zoveel verwarring op dit vlak.

Mensen noemen meditatie “gericht denken”.

Dat is helemaal geen meditatie.

Dat is een soort verstijving van de aandacht.

Helemaal niet wat wij doen.

Dus, je moet opletten met die woorden.

Die hebben verschillende definities.

Voor contemplatie geeft hij echter een interessant woord: extase.

Wij hebben extase gehanteerd als vertaling voor Vicara Samadhi.

Maar een échte vertaling van Samadhi kan ik nog steeds niet vinden.

Contemplatie is het meest benaderende, maar is ook niet helemaal correct.

Contemplatieve toestand is inderdaad ook meer extatisch.

Is dat niet Samyama?

Nee, Samyama is een combinatie van de 8 stappen.

Eigenlijk alle 8 stappen bij elkaar.

Maar gemakshalve vertelt Patanjali dat het een combinatie is van de 3 hoogste.

Maar eigenlijk zijn het alle 8, bij elkaar, geïntegreerd.

En dit pas je dan toe.

En daarmee demonstreer je de totale beheersing van het Yoga-systeem.

En dat zijn de voorbereidingen voor Verlichting.

Moet dat nou allemaal zo moeilijk?

Moét dat allemaal?

Nou, als je dit als plaatje neemt voor mens-zijn, dan heb je deze 8 stappen nodig.

Je ontkómt er gewoon niet aan.

“Ja, maar die Yama’s en Niyama’s, die staan niet in het plaatje”.

Staan die niet in het plaatje?

Als je geweld pleegt hè – heb je al opgemerkt wat er gebeurt met jou wezen?

Dus, je oefent een actie uit in de buitenwereld, maar dat hakt meteen ook in in jouw energiesysteem.

Je breekt je Zelf.

De harmonie van jouw wezen wordt meteen aangetast door geweld.

Zelfs als je geweld bekijkt.

Je ziet geweld gebeuren om jou heen – op TV bijvoorbeeld – dan hakt het al in jou wezen in.

Dus, beoefening van geweldloosheid is – wanneer dat er geweld optreedt op TV – dat je als de sodemieter weer bij jezelf komt.

En je níét van je stuk laten brengen.

Níét laten aantasten.

Dus, onthechting.

Aan de basis is er dus een weigering.

Weigering om mee te gaan met dat geweld.
Snap je?

En zo kun je dus alles doen.
En je zult eerder proberen die geweldenaars om je heen – naaste omgeving, wat dan ook – naar harmonie te brengen.
Want dat zul je veel leuker vinden.
Puur uit zelfzucht eigenlijk.
Want jij vindt dat veel lekkerder.
Dus, je wilt dat ook in jouw omgeving.
Het wordt allemaal lieflijk en rustig en vriendelijk om je heen.
Omdat jij dat belangrijk vindt.

Het is een soort zelfbescherming dus, want als het rustig blijft dan wordt jouw wezen niet aangetast

Precies.
Jouw inzicht over de werking van het leven brengt je daartoe, om, vreemd genoeg, een heel vriendelijk mens te worden.
Het kán niet anders.
Dus, je herkent hoogontwikkelde mensen aan de graad van vriendelijkheid.
Hoe hoger ze komen, hoe vriendelijker ze zijn.
Hoe liever, hoe zachter, hoe bescheidener.
Jeetje, wat is dit een verschil met hetgeen we normaal in onze maatschappij meemaken!
Daar is het dijkwijs zo van: hoe hoger de mensen komen, hoe afschuwelijker ze worden!
Arrogant, pretentius, noem maar op.

Er zijn onderzoeken gedaan naar het IQ.
Hebben jullie dat niet gelezen in de krant?
Bij werknemers, bij managers, bij directeurs, enz
Managers hebben een IQ, gemiddeld, van 104
104!
Managers!
Dat zijn de verantwoordelijken!
En naarmate je hoger gaat, dáált het IQ!
(gelach)
En de hoogste IQ's vind je bij mensen die zelfstandige arbeid doen.
Die hun eigen boontjes moeten doppen en zo.
En dus ook bij bouwvakkers en dat soort zaken/mensen.

Dat kan ik me niet voorstellen!

Nee, ik óók niet!
Héél opmerkelijk.
Zulke resultaten zijn er uit Engelse onderzoeken naar IQ naar voren gekomen.
Een totale ommekeer van onze denkbeelden.

Het is wel zo, dat je, als je wat hoger komt, snel verwaand kunt gaan worden

Ja, en dan klap je gewoon dicht.

Je ego begint te werken.

Je capaciteiten gaan zó achteruit.

Maar mensen die helemaal geen groot idee hebben van zichzelf, die gewoon heel erg moeten opletten op alles en nog wat, die risico's lopen en zo, die zijn scherp.

Ik heb al met arbeiders gewerkt, die zich zorgen maken om: "ik kan het een half seconde sneller dan jij!". Dus het valt wel mee met die slimheid hoor! En geen bescheidenheid

(Er ontstaat een discussie)

Tja, je moet kijken: wat noemen ze IQ?

Welke testen hebben ze gebruikt enz?

Maar ik vond het grappig.

Als een soort tegenspraak van wat wij denken.

En dan stel ik mezelf de vraag: ja, maar wacht even, is wat ik altijd gedacht heb dan wel correct?

Nou, ik begin steeds meer te geloven dat het niet zo is zoals ik dacht.

Misschien is het helemaal niet zoals die onderzoek aangeeft hoor, maar

Maar misschien weet een manager heel veel van één onderwerp, terwijl een gewone basisschool-lerares of een moeder misschien veel meer van veel meer onderwerpen weet

Nou ja goed, wat is intelligentie?

Dat zijn dus Westerse denkbeelden van intelligentie ook hè?

Als je de criteria loslaat van Yoga-intelligentie op de diverse groepen, dan denk ik dat we nóg andere resultaten krijgen.

Opmerkingen over de gevolgen van Savicara Samadhi en de beoefening ervan:

Van een schaduw van een mens wordt je eindelijk een volwaardig mens.

Je bent ongenaakbaar.

Maar het is eigenlijk de Tamas die in jou zit die weggehaald wordt.

En je komt in Sattva.

Dus je houdt op met deze oefening wanneer je een gevoel van vrede, van hele diepe rust, van oneindigheid, ervaart.

Dan ben je klaar.

Dus, als het gevoel van verrukking steeds minder wordt, dan is dat een teken dat je vooruitgaat in de oefening.

In het begin is het prettig, wordt intenser, en dan zwakt het langzaam af.

Omdat je helemaal gevuld raakt.

Dan moet je proberen dit regelmatig te herhalen.

Net zo lang dat het vanzélft gebeurt.

Dat je het gevoel hebt dat je dat kunt sturen.

Naar wens.

Dan ben je ontwaakt.

Dan ben je een Boeddha geworden.

Een Boeddha is de hoogste status (ongeveer) die we kunnen benoemen.

Dat wij als mensen kunnen bereiken.

Eigenlijk zijn er nog hogere, maar laten we het gewoon praktisch houden.

Je hebt Boeddha, je hebt Chohan, je hebt Maha Chohan.

Dat is nóg verder.

En voordat je Boeddha bent, heb je Bodhisattva.

Jezus was een Bodhisattva.

Die had Zijn Buddhi in Sattva gekregen.

Dat betekent dat hij volledige beheersing over zijn Buddhi had gekregen.

Maar lúllig – had'ie wat jaren extra gekregen – dan was'ie waarschijnlijk óók een Boeddha geworden.

Hij heeft alle kenmerken – als je dat bestudeert/de Bijbel naast de Yoga Sutra's zet – van een Bodhisattva gehad.

Maar niét van een Boeddha.

En wat doet Hij nu?

Nu probeert Hij gewoon datgene wat hij gedaan heeft de vorige keer goed te maken.

En Boeddha zelf, die nog steeds leeft, maar niet meer in een vaste vorm, probeert óók verder te gaan, naar de Bevrijding toe.

Maar dat is ietsje langere arbeid dan het stuk naar Boedddhaschap.

En wanneer komt er weer zo iemand op deze aarde?

Nou, jij bent er toch?

Dat is allemaal niet zo belangrijk.

Wat belangrijk is, is dat jij begrijpt.

En dat jij doorgeeft.

En dat zoveel mogelijk mensen Boeddha worden.

En we zitten nu in het Tijdperk van de Duizend Boeddha's.

En ik hoop dat wij hier, vanuit Nederland, aanzet geven voor die duizend Boeddha's.

Ik ben heel ambitieus.

Ik zie in een aantal van jullie – ik ga niet zeggen wie, toch? – een toekomstige Boeddha.

Oh God als dat Boeddha's moeten worden! (gelach)

Maar goed,begrijp je het verhaal een beetje?

Buddhi – de functie van het intellect – helemaal in harmonie krijgen.

Maar dat betekent dus niét dat je helemaal controle hebt over het causaal lichaam.

Want je moet ook nog Ahamkara en Citta helemaal in harmonie hebben.

En dáár zit het werk dat gedaan moet worden door de Bodhisattva om Boeddha te worden.

Dus, Buddhi is de eerste aan de beurt, en daarna pas Ahamkara en Citta?

Het is de makkelijkste, omdat je tóch overheerst wordt door Tamas, en dus vanzelfsprekend dat je hiermee inzet.

Dat maakt het causaal lichaam open.

En dan kun je afwerken.

In vind het persoonlijk veel handiger dan om aan te pakken met Ahamkara.

Zoals Bhakti Yoga poneert.

Dan láát je gewoon zaligheid over je heen komen/Shiva over je heen komen.

En dan probeer je Ahamkara in harmonie te krijgen.

Dat lukt best, maar het gevaar dat je verdicht is groot.

Dus, Bhakti Yoga is eigenlijk de moeilijke weg?

Ik vind het, tja moeilijker, minder succesvol.
Ik heb heel veel Bhakta's (beoefenaars van Bhakti Yoga) ontmoet.
En steeds weer heb ik gezien dat het gepaard ging met een doffe, zware sfeer.
Hele clubs van die mensen.
Die meestal plegen Mantra's te zingen.
Dan ben ik helemaal geïrriteerd.
Dat is dan van dat kwelen weet je wel?
En dan voel je het: whoosh!
Dan is de ontwikkeling gestopt.

Kijk, als Bhakti Yoga correct wordt uitgevoerd, dan voel je hetzelfde type energie als hier.
Rustig.
Neutraal.
Harmonie.
Vredig.
Dat is correct.
Maar zodra je, hetzij opgewonden bent/te veel Rajas hebt (dat heb je bij bepaalde clubs, bijvoorbeeld de club van Kundalini Yoga), hetzij te veel Tamas hebt, dan is het niét correct.
In de Katholieke Kerk? Tamas.
Ook een Bhakti Yoga-vorm.
En daardoor krijg je kristallisatie.
Dogma.
En dat is ook gebeurd.
Maar ook in het Boeddhisme heb je dat.
Hinayana is dominant aanwezig in het Buddhisme.
Het "lower vehicle".
Alle pogingen van de Mahayana-stroming (het hogere "vehicle" – wat meer lijkt op wat wij doen) ten spijt.
Daardoor is het Bhoeddhisme ook gaan verzanden in rituelen, afbeeldingen, dogma's.
En zijn er beelden gekomen.
En dan zijn de mensen gaan verzanden in afgoderij.
Bijvoorbeeld de cultuur van de Guru, die in Bhakti Yoga heel erg veel voorkomt, is niks anders dan afgoderij.
Dan zeggen ze: de Guru zal het doen.
En dan maken ze een beeld van de Guru.
Zo-iets (Ajita wijst naar het Bhoeddha-beeldje), maar dan 15 meter groot.
In goud.
Bijvoorbeeld de Gouden Tempel van Amritsar, waar de Sikhs helemaal kapot van zijn.
En ze zijn nu boos dat dat niet op het lijstje staat van culturele erfgoed.
Ze moeten die tempel afbreken!
Daarin ben ik net zoals Luther en Calvijn hè?
Al die beelden.
Dat zijn hindernissen voor de verrukking/ekstatische toestand.
Waarom?
Omdat ze jou vasthouden in een beeld.
Tamas.
En je moet dus lós van dat beeld naar het gevoel toe gaan.

Het gevoel van blijheid.
Snap je?
Dát is het belangrijkste.
Dáár word je beter van.

Ook iemand die depressief is?

Dit is dé oplossing voor depressies.
Een depressie is zeer moeilijk uit te schakelen.
Omdat het een conditie is van het causale lichaam.
Een Tamas-conditie van het causale lichaam.

Okee, we waren bezig met Sutra 29.

Dit is eigenlijk de opsomming van de 8 stappen van Yoga.
De beschrijving door Patanjali van die verschillende 8 stappen.
Ter herinnering: als je van Yoga spreekt – waar dan ook en hoe dan ook – dan zijn alle 8 stappen altijd aanwezig.
Yoga die één van deze 8 stappen mist, is geen Yoga meer.
Dat is een krasse uitspraak, maar dat kan je helpen om het kaf van het koren te scheiden.
Iedereen staat vrij om met die 8 stappen te stoeien, en daar andere nadrukken/accenten op te leggen en weet ik veel wat voor namen te geven, maar steeds moeten de 8 stappen terugkomen.

Waarom?

Omdat de mens uit verschillende niveau's bestaat.

En bij de ontwikkeling van de mens – omdat de mens eigenlijk als een eenheid in elkaar hangt (een draad van energie) – moet je de totaliteit van al die energieën aanpakken.

Anders doe je niks.

En de 8 stappen zijn precies 8 ingangen om al die energieën te kunnen tackelen.

En als je één daarvan niét erbij neemt, dan mis je een stuk van het geheel.

Daarom kan het niet anders dat je Yoga beoefent met de 8 stappen.

Kan niet met 6.

Kan niet met 7.

Kan niet met 2, of met 3.

Maar je hoeft ook niet met 9.

Met 8 is voldoende.

Je hoeft er geen 9de stap bij te halen.

Het systeem is zo slim in elkaar gezet dat je met 8 kunt volstaan.

Ja, maar als je kijkt naar die Yama's en Niyama's...

Tja, die heb je niet nodig hè?

Of wel?

Ja, daar krijg je een bepaalde rust van

Krijg je rust van de Yama's en Niyama's?

Alleen rust?

Nou, van bijvoorbeeld nooit liegen

Het zijn weergaven van de wetten van het universum.
Het is net als op een voetbalveld, met 2 ploegen van 11 man, die proberen de bal in elkaars doel te krijgen.
Maar er zijn grensrechters.
En er is een arbiter in het midden.
En er zijn duidelijke aflijningen van de doelpalen.
Lijnen op de grond en zo.
Nou, dat zijn de Yama's en Niyama's.
De afbakeningen van het spel.
En daarbinnen rotzooi je maar weg.
Je weet: dit is het kader waarbinnen ik kan werken.
Je kunt zeggen: ja, maar ik kan voetballen náást de lijnen/buiten de lijnen.
Dat kan ook.
Maar dan is het geen voetbal meer.
Dus, als je bijvoorbeeld zegt: ik ga liegen...moet kunnen...
Yoga suggereert jou om waarheid te spreken.
Verplicht je niet hè?
Suggereert je.
Als je de waarheid spreekt, dan werk je volgens de energiestromingen.
Dan respecteer je de energiestromingen zoals ze opgebouwd zijn in het universum.
Da's het enige wat Yoga zegt.
Wil je daarbuiten?
Okee, goed, maar dan merk je dat er iets fout gaat.
Dat je een soort gevoel krijgt van: nou, ik hoor er niet meer bij...
Okee, nou, dat is alles.
Dus dan doe je het niet.

Als je zin hebt om geweld te plegen,nou, je doet maar.
Maar kijk naar de logica van het geheel.
Bestudeer het universum en jouw plaats erin.
En je zult merken dat, als je zacht bent, het allemaal veel makkelijker gaat.
Dat je in lijn bent met alles.
En dat je die zachtheid zult terugvinden.
Overal.
De natuur zit vol met zachtheid.
Andere mensen zitten vol zachtheid.
Stenen.
Álles.
Zachtheid.
Heel vreemd.

“Ja, maar... de criminaliteit en zo... en al die uitwassers die we kennen en waarover we in de krant lezen?”
Dat zijn mensen die niet begrijpen hoe het spel gespeeld moet worden, en die daar dwarsdoor heen gaan.
En die krijgen veel te veel aandacht.
We zouden een keer moeten beginnen de kranten te vullen met informatie die de mensen helpt om in lijn te blijven met het universum.
In plaats van steeds te vertellen waar en wie het niet goed heeft gedaan.

En als je in lijn bent met alle energieën van het universum, dan heb je eigenlijk de voorwaarde ingevuld om Verlichting mee te maken.
Want wat is de Verlichting anders dan eenvoudige harmonie?
De uiting van jouw harmonie is licht.
Niet alleen licht in gewicht, maar ook lichtgevend.
Dus, gewaar zijn van de Werkelijkheid.

Yama's, Niyama's, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana en Samadhi.
Samadhi pakt causale trilling aan.
Dharana en Dhyana pakken de subtiele trilling aan.
Ook met Pratyahara, dat weet je.
Pranayama vervolmaakt de energieën op het grove niveau en het subtiel niveau.
Asana pakt de energie aan op het grove niveau.
En de Yama's en Niyama's zorgen voor het algeheel kader waarbinnen zich dit allemaal voordoet.
Dus, behelst alle energieën.

30. Ahimsa Satya Asteya Brahmacharya Aparigraha Yamah

Geloften van zelfonthouding omvatten het zich onthouden van geweld, leugen en bedrog, diefstal, onkuisheid en hebzucht.

Letterlijk betekent Yama wat?
Iemand weet het nog?

Morele principes?

Ja, dat hebben we als vertaling genomen, maar letterlijk betekent het woord Yama:
“weigering”
En dat moet je dan begrijpen in de zin van: ik weiger om mee te doen aan de dingen zoals die er zijn.
Ik ben geen meeloper meer.
Ik stop met overal te doen wat de mensen me vragen, wat hoort, en al dat soort zaken.
Stop.
Ik ga vanaf nu mijn poot stijf houden.
Dat is Yama.
En waarom?
Wat is het doel van Yama?
Dat je door de afstand die je bouwt tussen de dingen die gebeuren en jouw persoontje, binnen dié ruimte, een beslissing kunt nemen, die je zelf ook graag zou willen.
Waar jij, persoonlijk, voor voelt.
Wat jij voor originele oplossingen kunt bedenken in deze situatie.
Eenvoudig een poging dus om je te deconditioneren.

Je bent door het hele systeem van het leven – van je opvoeding, van je onderwijs, van je werkgever, van je relatie – eigenlijk geprogrammeerd om te leven op een bepaalde manier.
En daar kun je niet meer onder uit.

Ik praat met zoveel mensen die zeggen: “Ja, je hebt een heel mooi verhaal, ik heb jouw site gezien, maar ik kán het gewoon niet. Ik heb zoveel verplichtingen. Ik heb dat, en ginder, en zus, en zo. En ik kán me daar niet los van maken”.

Nou, lees maar: “Ik wil me daar niet los van maken”.

Want dat zit er ook bij.

Mensen zitten gebakken.

Mijn broer bijvoorbeeld.

Die werkt zich de pleurus.

En het is allemaal materialisme.

“Waar doé je het voor? Je wordt rijk. Je krijgt bérgen met geld binnen. Wat voegt dat toe aan jouw geluk? Wat is het doél in jou leven?”

Steeds meer, steeds meer, steeds meer ...

Kun je hem dan niet vertellen over Yoga?

Ja, maar dat begrijpt’ie gewoon niet.

Nou, Yoga zegt: let op, let op, dat heeft geen einde hè?

Probeer de zaak weer een keer goed te bekijken.

Je mag doen wat je wil.

Als je dan tóch die Mercedes wil, dan doe je dat, maar laat je niet inpakken door de begeerte ernaar.

Stop ermee.

Weiger.

Wacht eventjes, wat wil ik eigenlijk écht?

Geef jezelf dus die ruimte.

Dat is Yama.

Wil je nu écht op die figuur meppen?

Wil je dat nou écht?

Of is er misschien iets anders wat je zou kunnen doen?

Hé, dat is wel interessant.

Iemand die gaat nadenken vooraleer hij gaat meppen!

Vind je niet?

Dat scheelt, denk ik, een heleboel criminaliteit.

Als mensen beginnen hun verstand te gebruiken.

Hoeveel criminelen zijn er niet die voor de rechter komen, en die dan zeggen: “Nou, het is gebeurd vooraleer ik het wist! Eigenlijk had ik dit helemaal niet gewild! En plotseling, nou, daar lag’ie! Doodgeslagen. Ik weet nergens van!”

Steeds opnieuw zien we dat.

Mensen doen maar wat.

Ze zijn zo ingepakt in alle stromingen: actie, reactie, en krak, het is gebeurd.

Wie is de schuldige?

De conditionering.

De programmering.

Manier van leven.

Manier van volgen.

Dus, zegt Yoga, begin nou eens, als eerste, om te zeggen: Stop!

Nee!

Bouw ruimte.

En binnen die ruimte heb je de mogelijkheid om je verstand te gebruiken.
En zélf te kiezen.

En dat is eigenlijk al een beroep doen op Buddhi.
Dus de emoties níet hun gang te laten gaan, de gewoonten, de neigingen van het lichaam, de zintuigen en zo, nee, gezond verstand, Buddhi.
Nú al.

Dus, we hebben geweldloosheid.
We hebben waarachtigheid.
We hebben eerlijkheid.
Of niet stelen, zoals het beschreven wordt – Asteya.
We hebben onkuisheid.
Het woordje “onkuisheid” is dus niet correct, zoals je nog weet.
Het Sanskriet-woord is Brahmacharya.
En dat betekent zo-iets als: het zorgen, het bezig zijn met Brahman.
Dus, Brahman in alles zien.

Ja, en daarnet, toen ik de website van de striptent “De Bananenbar” opriep, wou ik eigenlijk nét zeggen aan mijn vrouw: “Kijk, zoek nou eens het goddelijke in deze vrouw die daar op een bepaald/vreemde manier zit/staat ...”

(gelach)

Brahmacharya is dan dat je zegt: “Kijk, als je goéd kijkt, zit er een bepaalde harmonie van beweging in ... feest van kleuren ... weet ik veel wat ...”

Je bedenkt maar wat.

Maar het gaat dus om níet in dat automatisme te vervallen.

Het is heel makkelijk om af te wijzen.

Het is heel makkelijk om te veroordelen.

Hou even jouw opinie voor jezelf.

Wat gebeurt hier nou?

Wat zijn de voordelen?

Wat zijn de nadelen?

Snap je?

Daar denken we helemaal niet meer aan.

Nou, okee, estetisch gezien zou ik het anders doen.

Goed.

Maar hoe zou jij het dan doen?

Dat soort zaken.

Dat is Brahmacharya.

En het is ten ene male níet celibatair zijn hè?

Of alles wat met seks te maken heeft afzweren.

Dat is net of je een arm van jouw lichaam afkapte.

Seksualiteit hoort erbij.

Dus het kan níet zo zijn dat Yoga deze bedoeling zou gehad hebben.

En dat blijkt dan ook in de praktijk van meer dan 40 jaar die ik heb met Yoga.

De mensen die Brahmacharya vertaalden als zijnde onkuisheid of het nastreven van het celibaat zijn, die gaan allemaal de mist in.

Zowiezo.

En da's logisch, want ze plegen daarmee geweld op hun seksualiteit.

Dus, het gaat er eigenlijk om het goddelijke in de ander te zien?

Ja, precies.

Het verheffen, en daardoor het begrijpen van de functie van de seksualiteit, daar gaat Brahmacharya om.

Dat is de leerschool van respect op dit vlak.

En níét zeggen: het is taboe, daar praten we niet over.

Daar is Nederland heel erg vooruitstrevend in.

Omdat eenvoudig de seksualiteit hier bespreekbaar/open is.

Maar nog steeds is er te veel taboe.

En nog steeds waart het spook van celibaat door dit alles heen.

Die waart ook binnen Yoga rond.

Een Swami, of een Hindoe-yogaleraar, is traditioneel niet getrouwd, zoals je weet.

Heeft ook geen vriendin.

Is dus gebonden aan dat idiote celibaats-idee.

Al die oranje-jurken zijn allemaal, in theorie, celibatair.

Maar ik ken héél veel van die oranje-jurken die dan behóórlíjk dat celibaatsidee geweld aandoen.

Zoals heel veel mensen in de Katholieke Kerk, priesters, daar problemen mee hebben.

Maar Lama's, Yogaleraren in Tibet, mogen wél getrouwd zijn.

Wist je dat?

Daar is het idee van celibaat anders.

Veel meer in overeenstemming met de oorsprong.

En dat vind ik leuk.

Dus ergens is er toch een poging gemaakt om de zaken recht te zetten.

Oneerlijkheid.

Diefstal.

Weghouden van diefstal.

Hebzucht.

Aparigraha.

Niet Graha.

En Par is meer.

Graha is ons werkwoord grijpen.

Par is meer dan grijpen.

Meer dan grijpen.

Dat is die neiging die we kunnen opmerken wanneer er solden zijn in de Bijenkorf.

Elk jaar zijn er solden in de Bijenkorf.

Jullie kennen dat niet?

Alle vrouwen in Nederland, denk ik, kennen de solden in de Bijenkorf.

Ik denk we gaan er een schoolreis van maken.

We gaan gewoon op de Dam aan de overkant staan wanneer dat gebeurt.

's Ochtends vroeg.

Alleen om te kijken naar de hebzucht/begeerte van de vrouwen (natuurlijk).

De dames mogen ook mee natuurlijk, maar aan onze kant.

Er staat vast zo een lange file dat je niet eens op de Dam kunt komen

Denk ik ook ja.
Je komt niet eens in de trein denk ik.
Maar goed, dan moet je zien.
Dan moet je zien.
Écht.
Het is net als met geweldloosheid.
Je bent pas genezen van geweld als je naar het slachthuis gaat hè?
Genezen van begeerte doe je door dáár te staan.
Wálgelijk is het.
Absoluut walgelijk.
Wou je wat zien?
Ga je mee naar de Dam, of schuif je aan om binnen te gaan bij de Bijenkorf?

Hetgeen ik het vreselijkste vind, is dat heel veel mensen hun leven baseren op begeerte.
En ik herinner me hoe ik zelf als jongeling niet beter wist dan dat je, via jouw begeerte, lijnen moest uitzetten in het leven en daarlangs gebruik moest maken om te groeien.
Want niemand had me iets anders verteld.
Ik deed zoals iedereen.
Ik leefde eenvoudig voor die momenten.
Bijvoorbeeld: dat ik langs die speelgoedwinkel kon lopen als ik van school kwam.
En daar zag ik aan een klein uitstalraam van een klein winkeltje een prachtig mooi plastic model van een vliegdekschip.
Dat kostte 500 Belgische Frank, toen.
Dat had ik natuurlijk niet.
En ik keek ernaar.
Al die vliegtuigjes op het dek.
Dat was zó mooi.
En als ik dat gezien had, dan ging ik weer op mijn fietsje naar huis, mijn huiswerk maken, en dan was mijn dag goed.
Ik leefde dus in functie van de begeerte naar dat ding.
Hebben jullie dit niet gehad?
Herkennen jullie dit niet?

Maar weet je, het droevige is: dat je zo zal verder leven.
Dat dít de manier zou zijn van leven, voor jou.
Dit kan toch niet waar zijn?!
Het slóópt jou.
Nee!
Stop!
Het zal wel leuk zijn als... maar is er iets anders?
En wat is er belangrijk?
Wat voegt écht iets toe?
Waar zou ik écht beter van kunnen worden?
En dan begin je verstand te werken.
Begeerte, zoals de andere dingen, blokkeert jou.
Zet je vast.
En zorgt ervoor dat je in onwetendheid leeft.
En het stoppen daarvan is de aanzet tot wakker worden.

Zoals mijn broer zei: “7 keer je tong ronddraaien in je mond vooraleer je iets zegt”.
En sinds die tijd heb ik steeds minder gezegd.
Want ook praten wordt veroorzaakt door begeerte.

31. Jati Desa Kala Samayanavacchinnah Sarvabhauma Maha Vratam

Deze (de vijf geloften), niet beperkt (getemperd) door rang of stand, plaats, tijd, of omstandigheden, en alle stadia omvattend, vormen tesamen de Grote Gelofte.

Doet me steeds denken aan de geloften die de monnik moet afleggen vooraleer hij een klooster binnengaat.

Hebben jullie dat ooit bestudeerd?

Hij moet dus eigenlijk afstand maken van het wereldse.

En voor zichzelf beslissen of hij zijn leven wil wijden aan het Hogere.

Dat lijkt heel erg veel op dit.

Zo moet je dat een beetje zien.

Maar zonder de dogma's.

Het is niks van opdringen.

Als het een goede abt is die de zaak controleert, dan zal hij ervoor waken dat de aanstaande monnik dit heel eerlijk doet.

Vanuit zijn hart beslist.

Maar wij ook.

We worden verzocht hier ons standpunt te bepalen.

Een beslissing in deze te nemen.

Wacht even, dit voelt goed aan.

Zó wil ik het doen.

Da's alles.

Maar de grote gelofte is eigenlijk de nadruk op de werking van Buddhi.

Volledig.

Vanaf nu gebruik ik mijn gezond verstand.

Ik laat me geen oor meer aan naaien door wat dan ook.

Wetten enz van de mensen, zijn voor mij secundair.

Nu is de Wet van de Allerhoogste het belangrijkste.

Yama's en Niyama's: datgene wat je hier bestudeert.

Het is jouw keuze hier.

Ik kiés ervoor.

Hiér sta ik achter.

Dát is de Grote Gelofte.

En dat is dus zó belangrijk.

Niét getemperd door de tijd.

Niét beperkt door omstandigheden, standplaats, enz.

Je bent arm, je bent rijk, je bent groot, klein, dun, gezond of ziek.

Maak niet uit.

Je woont in Amerika of je woont op de Noordpool.

Dit geldt altijd.

In bepaalde tijden is het zo dat gezachtsdragers verkondigden dat zij boven de wet mochten zijn.

De zonnekoning bijvoorbeeld.
En nog steeds de Koningin in Nederland.
Die staat boven de wet.
Die kan niet gestraft worden.
Bepaalde diplomaten en zo.
Die zijn onschendbaar.
Bepaalde mensen in de Kamer.
Die hebben een status en ze kunnen dus niet gestraft worden.

En de Minister-President?

Zolang hij in functie is, kan hij niet gestraft worden.

Dat zeggen ze niet vaak op het Journaal

Nee.
(gelach)

Maar dat is voor de wetten van de mens.
Maar voor de wetten van het universum, voor de wet van God, is het dus niet zo.
Iedereen is gelijk daarin.
En ik vind het behoorlijk aanmatigend als een Koningin zegt dat zij boven de wet staat.
Behóórlijk aanmatigend.
We staan allemaal ten dienste van de Allerhoogste.
En toevallig hebben we een leiderspositie.
Misschien.
Okee, dat betekent dat we meer verantwoordelijkheden hebben.
Meer ten dienste staan van onze medemens dan anderen.
Stop.

En dat is wat deze Sutra zegt.
Jeetje, het Communisme bestond nog niet!
Participatieve democratie – dat is mijn droom.
Democratie met participatie, of rechtstreekse democratie, is eigenlijk niks anders dan dít.
We hebben te maken, met zijn allen, met de wetten van het universum.
En iedereen voegt zich ernaar/houdt daar rekening mee.
Punt, over.
En iedereen staat gelijk.
Dat geldt niet alleen voor de oudheid, en niet alleen voor nu, maar voor altijd.

Weet je nog dat er in Athene plotseling iemand (Plato) opstond en de grondvesten zette voor de democratie?
Nou, het was net – als je de geschiedschrijving leest – of die ene persoon iets ontdekt had, wat tot dan nooit zou bestaan hebben.
Dat de macht aan het volk zou zijn.
Dat iedereen zou kunnen stemmen.
Maar het was niks nieuws.
Als je een verlicht absolutist hebt – een verlichte vorst – wat eigenlijk in de oudheid dé manier was van regeren – dan hield die verlichte vorst altijd rekening met zijn onderdanen.
Wij spreken van referenda en zeggenschap/medezeggenschap, maar daar was dat normaal.

Verlicht zijn als vorst houdt in dat je automatisch rekening houdt met de mening van iedereen.
En toevallig ben jij de leider, maar je staat in dienst van.
Heelwat gezondere staatsvorm, vind ik persoonlijk, dan een Minister-President en een zootje Ministers om zich heen, zoals wij dat nu kennen.

Hé, dit lijkt allemaal een beetje op politiek, vind je niet?

Nou, wat dacht je?

Dat dit niet belangrijk zou zijn?

Om een land te funderen/te helpen/te structureren/leiding te geven?

Een hele wetenschap van een Koning hebben we toch hier?

En dat wordt ook beschreven door Manu.

Dat is ook heel oud.

Manu - de eerste Boeddha.

Die heeft heel erg lang geleden in India een staatsvorm, een manier van leven, beschreven, die heel erg lang gevolgd is.

Wie wat moest doen en hoe het allemaal gedaan moest worden.

Die geschriften zijn nog steeds beschikbaar.

Sterk aangeraden.

En we spreken over iets van 10 000 jaar geleden hè?

En het is pas nu, onlangs, de laatste jaren, dat men erachter is gekomen dat er inderdaad in die tijd al behoorlijk vergevorderde beschavingen moeten geweest zijn.

Met name dus in de Indus-vallei.

De Mohenjo-Daro-beschaving.

32. Sauca Santosha Tapah Svadhyayesvara Pranidhanani Niyamah

Zuiverheid, tevredenheid, onthouding, Zelfstudie, zelfovergave aan God, vormen tezamen het naleven der geboden (Niyama).

Nou, dat kennen we allemaal.

De belangrijkste is aan kop.

Eigenlijk is het een verdere verfijning.

Je begint eigenlijk bij geweldloosheid en je eindigt bij overgave.

En daartussenin heb je elke keer een moment verder van zuivering.

Het belangrijkste van allemaal is geweldloosheid.

En in deze, de 32ste Sutra, is het belangrijkste: zuiverheid.

Zelfovergave vind ik ook nogal belangrijk

Oké, maar als je me vraagt: Is er een sequentie in, is er een opeenvolging?, dan kan ik je zeggen: die is er duidelijk. Maar het kan zijn dat, in een bepaalde situatie, misschien jouw situatie, overgave het belangrijkste is.

Dus, je moet het ook ad hoc bekijken.

Maar geweld is de grote zondaar?

Ja, in het algemeen gezien is geweld het allerergste.

Maar je kunt ook een sequentieel logica hierin zien.

Dat je, als je begint met geweldloosheid, de zaak verder kunt verbeteren, harmoniseren met waarachtigheid, met eerlijkheid...en ten laatste met overgave.
Je krijgt een automatische harmonisering.

De Niyama's zijn morele idealen.
De Yama's waren morele principes.
Probeer te begrijpen wat het verschil is tussen principes en idealen.
Principes is iets wat je beschermt tegen automatisme.
Waardoor je de kans hebt meer bij jezelf te blijven.
En idealen is een kracht dat je aan jezelf geeft om vooruit te gaan.
Principes beschermt jou.
En met idealen val je aan.
Een Yama is dus individueel, vooral.
En een Niyama is algemeen.
Je zou kunnen zeggen: een Yama is psychologisch.
En een Niyama is sociologisch.
Je kunt dat voorschriften noemen – morele voorschriften – Niyama's – maar ik noem dat liever morele idealen.
Dat je bekrachtigd wordt.
Dat je een rechte lijn aangegeven wordt, en volgt.
Naar het doel toe.
Groeilijnen uitzetten.
Dat is typisch Niyama.
Zoals je een klimop laat groeien tegen de wand van je huis door stokken te zetten.
Nou, die stokken, dat zijn typisch de Niyama's.

Als je gehandicapt bent dan kun je toch geen Yoga beoefenen?

Wie zegt dat?
Dat is geen uitspraak van een kenner van Yoga.
Als je bepaalde handicaps hebt, dan werk je daaraan.
De handicaps gaan weg door beoefening van Yoga.

Maar bijvoorbeeld dingen als genetische manipulatie, dat zou ook niet kunnen

Nee.
Zeker niet.
Staat gelijk aan moord.

Let op met groenten die je eet hè?
Straks worden de importbeperkingen van groenten en fruit uit de Verenigde Staten opgeheven.
Heel veel van die groenten en fruit zijn genetisch gemanipuleerd.
Kijk naar de herkomst-labels.
Als jij genetisch gemanipuleerd voedsel tot je neemt, dan ben je medeplichtig aan geweld.
Dat werkt niet zo bevorderend op het installeren van Samadhi in een Yogi.
Maar goed....

De logica van deze 5 Niyama's.

Zuiverheid beoefenen is eigenlijk al die kleine, vervelende disharmonieën die her en der zijn aanpakken.

Een soort sport van maken om alles volgens de regels te krijgen in jouw leven.

Niet meer er tegenaan gaan en grof functioneren.

Afronden.

Alles glad polijsten.

Ben je nou consequent in gedachten, woorden en daden, op alle gebieden?

Is het wel zo dat je leeft naar hetgeen dat je vertelt?

Nou, het is moeilijk.

Heel lang heb ik dus kunnen vertellen hoe dat het moest, maar ik was niet in staat om het zelf te doen.

Da's onzuiverheid.

Dus ik heb moeten aanpakken.

En nog steeds ben ik daarmee bezig.

Om de zaken uitgelijnd te krijgen.

Gaaf.

Stevig.

En uit zuiverheid komt licht.

Zolang dat je in het duisternis bent, heb je een probleem met zuiverheid.

Ik probeer ook mijn taalgebruik te zuiveren.

Als ik sarkastisch ben, of ironisch, als ik een obscene grap maak, dan is dat allemaal onzuiverheid.

Nou, dat is wel wat werk hoor, bij deze jongen!

Het wordt steeds minder smeug.

Autorijden doe ik al heel mooi zacht.

Vroeger, toen ik in Brussel woonde, was het echt "botsautotjes spelen".

Nu ben ik een buschauffeur geworden, zegt mijn dochtertje.

Dus, dat is al in orde.

En nu nog mijn taal, en dan nog dit en dan nog dat....

Laatste wat er zal gebeuren is mijn bureau op orde zetten.

Want dat is meestal een meshoop.

Ik weet niet wat ik heb.

Ik hou van orde, vind het prachtig, maar ik maak er altijd een bende van.

Ik vind alles terug hoor, maar mijn vrouw krijgt er grijs haar van.

Maar dat zal ook langzamerhand een "clean desk" worden.

Zal een mooie dag zijn voor mijn vrouw.

Tijdens de basisopleiding had je het over 11 Sept, en dat je wel actie kunt ondernemen, maar dat het binnen een bepaalde tijd moet gebeuren? Zoals Bush bijvoorbeeld??

Nou, hij heeft al sinds 11 September een hoop gedaan.

Ja, maar als hij bijvoorbeeld een halfjaar lang niks had gedaan?

Dan was hij medeplichtig aan het geweld.

Maar hoe kan je dat nou meten? Hoe snel je moet handelen?

Dat is alleen maar je gezond verstand die dat kan aangeven.
Elk geval is verschillend.
En als je daar een slecht gevoel bij hebt, dan raad ik je aan beter uit je doppen te kijken en meer actie te ondernemen.
Dus, je moet altijd controleren op je gevoel.
Heb ik een goed geweten?
Als je een soort gevoel hebt van: nou ja, het is allemaal niet gelukt zoals ik het graag had gewild, maar ik heb mijn best gedaan, en het voelt voor mij goed, dan zit je in lijn met geweldloosheid.

Op een dag zul je ontdekken dat vijanden, die volgens hun eigen waarden functioneren, onze leraren zijn.
En wij zijn de leraren van die vijanden.
En we groeien allemaal uiteindelijk naar eenheid toe.
Dus, je moet je vijanden niet haten.
Probeer ze te begrijpen.
Probeer de Taliban te begrijpen vanuit de ideologie van de Taliban.
Probeer Osama bin Laden te begrijpen vanuit zijn ideeën.
Probeer de Palestijnen, Hamas, de terroristen van Tjetschenië, aan te voelen.
Daardoor zul je op de juiste manier kunnen reageren.
Rekening houdend met hun trillingen.
En de breuken die optreden in de confrontatie zul je veel beter aan kunnen pakken.

En let op: het beslechten van geweld gebeurt dus niet vanachter een bureau hoor!
Bijvoorbeeld: Ministerie van Defensie in Den Haag heeft destijds de catastrofe van Srebrenica op haar geweten hè?
Die gasten wisten helemaal niet wat er daar te velde gebeurde.
Hebben bepaalde bevelen uitgevaardigd vanuit Den Haag.
“Wij vinden dat de bewapening miniem moet zijn...”
“Wij vinden dat”
Enzovoort.
En al die bureaucraten zijn de slechtste medewerkers in de oplossing van de problematiek.
Dus, vooraleer je iets bijdraagt, moet je echt heel goed in-tunen, voelen, ter plekke gaan, meedoen, de sfeer zien/meten, en dan, met zoveel mogelijk gezond verstand, als het kan in overleg, aanpakken.
Een goed voorbeeld is de aanpak van de Nederlandse Blauwhelmen in Irak.
Ze hebben wel een paar akkefietjes meegemaakt, maar ik vind hun actie daar voorbeeldig.
Absoluut voorbeeldig.
Het lef hebben om zonder helm, met geweren gericht naar beneden, zonder uitdagend te zijn, de bevolking tegemoet te treden.
Dat is dus zo gevaarlijk voor de terroristen dat ze nu proberen de Nederlanders te pakken.
Hinderlagen te zetten en zo.
Maar zo zet je zoden aan de dijk.
Hand uitsteken.

Maar eigenlijk hebben ze daar niks te zoeken...

De aarde is een dorp geworden.
Wat er in Irak gebeurt, dat gaat ons net zoveel aan als wat er op de hoek van onze straat gebeurt.

En weet je waarom?
Omdat er op de hoek van de straat een benzinepomp staat waar olie in gepompt wordt.
Afkomstig van Irak.
Daarom is de wereld een dorp.
En alles gaat iedereen aan.
En het soevereiniteitsprincipe van staten staat bij deze ter discussie.
Er zijn dingen die gewoon boven het hoofd zijn gegroeid van de soevereine staten.
Een aantal voorbeelden hebben we gezien.
Libië is aangepakt.
Israël wordt regelmatig op de vingers getikt.
En er zal nog een heleboel moeten gebeuren voordat er harmonie optreedt.
Zuid-Afrika kennen we.
De hele wereld heeft zich bemoeid met Zuid-Afrika.
Nederland aan kop.
Nu zijn we bezig met China.
Als je zou weten hoeveel mensen nu al naar China gaan!
Een stormloop.

Maar dan heb je weer de Soedan, en dat proberen ze weer vanachter hun bureau te doen. Dat is dan weer niet belangrijk genoeg

Waar zijn we gebleven?

Tevredenheid.
Belangrijk om het element tevredenheid na te streven, ná zuiverheid.
Het is de bevestiging van je zuiverheid.
En het installeren van een causaal gevoel.
Als het ware de sfeer installeren van je overwinning.
Het zuiveringsproces is niet compleet als het niet brengt tot vrede.
En ik bedoel niet etnische zuivering.
Ik bedoel echte zuivering.
De disharmonieën/tegenstellingen tussen alles proberen in harmonie te krijgen.
En dan vrede installeren.
Er is geen vrede zolang er tegenstellingen zijn.
Onenigheden, remmingen, obstakels.
Dat geldt voor jouw lichaam, dat geldt voor je hele wezen, dat geldt voor de maatschappij.
Geldt voor iedereen.
We willen graag vrede op deze aarde.
Toch?
Maar veel mensen denken dat ze dat kunnen oplossen door soldaten te sturen.
Dat is niet zo.
Dat gebeurt niet met soldaten.
Er moet een blik Yogi's losgetrokken worden en daar naartoe gestuurd worden.
Dat zijn de vredessoldaten.
En níét de Blauwhelmen.
Begrijp je?

We denken dat ontwikkelingshulp de zaken zal oplossen.
Als ze de Blauwhelmen niet meer nodig hebben, dan sturen we een zootje ontwikkelingshulp-medewerkers.

Ken je die mensen?
Heb je daar al mee gesproken?
Mijn zus en haar man zijn ontwikkelingshulp-medewerkers.
Heel veel mensen in de familie.
Nou, je moet zien, die mensen moeten alles op eigen kracht doen.
Als ze hier met luitjes praten, dan is er geen enkel verband.
Allemaal privé-initiatief.
Waarom wordt dat niet gecoördineerd/georganiseerd op grote schaal?
En dan heb je de idiotie van heel veel landen die denken: oh, we sturen gewoon geld...
Het érgste wat je kunt doen.
Dat geld gaat meteen in de zakken van de leiding en verder gebeurt er helemaal niks.
Instellingen die via de Verenigde Naties gecoördineerd worden en die geld geven – Lubbers
bijvoorbeeld – hartstikke goed werk.
Af en toe iemand in de billen knijpen...mag wel, vind ik...
(gelach)
Kijk, natuurlijk, het is minder erg als je een zwarte in de billen knijpt in Afrika dan een
Amerikaanse in New York...

Vrede.
Als je vrede geïnstalleerd hebt, kun je de zaak nog verbeteren door soberheid erin te gooien.
En soberheid is eigenlijk het op de proef stellen van de toestand van vrede.
Om te zien of die vrede stevig genoeg is.
Kun je in vrede blijven ondanks een problematische, kritische aanslag/confrontatie, noem
maar op?
Dus wat is soberheid eigenlijk?
Soberheid is een oefening in rampen.
Een oefening in problemen.
Om te zien of je in zo een situatie tóch vredig kunt blijven.

Dus, je test jezelf?

Ja.
Want leren is leven hè?
Er is altijd iets wat gebeurt.
En het heeft geen zijn dat je de vrede bereikt hebt, maar dat de eerste het beste tegenwind
ervoor zorgt dat je helemaal je vrede kwijt bent.
Daarvoor is soberheid bedoeld.
Om die vrede standvastig te maken.
Nou, dát moet ik nog meemaken bij mensen zeg!
Zelfs bij leerlingen van de school.
Ze hebben een keer een probleem – ze zitten helemaal in de put – en maar klágen...
Nou, en wat heb je geleerd?!
7de les, 8ste les, was je ziek of zo?
Maar de mensen denken dat ze emotioneel moeten reageren.
Dat ze mee moeten gaan in die put.
En dan krijgen ze gewoon een enorme scheldpartij van mij.
Jeetje, allemachtig, waarom verlies je je vrede?!
Waarom verlies je controle?!
Het is juist nú dat je moeite moet doen en dat behouden!
En kijkt het probleem recht in de ogen!

Hou je hoofd recht!
En ga verder!
Allemachtig!
Stelletje mietjes!
Zodra er iets tegenzit: klagen, en nog eens klagen...
Weet je wat?
Klagen?
Ik wil dat niet meer horen, dat klagen!

Voel je?
Vrede, soberheid.
En dan is het nóg niet afgelopen.

Hoe zit het dan met je gevoelens?

Gevoelens?
Prima.
Die hou je voor jezelf.
Kwestie van soberheid.

Dan zet je de hele zaak open.
Als je sterker bent geworden op deze manier in het handhaven van de vrede, dat je stabiel bent als mens, dan ben je toe aan overgave.
En vóór die tijd niét.
Dan kun je de Goddelijke energie krijgen.
Anders verdién je het gewoon helemaal niet!
We gaan een beetje de Goddelijke energie misbruiken zeker?
Nou, Onze Lieve Heer die betaalt toch ... dus ... ik kan me alles permitteren.

Wat denk je over de laatste gijzeling in Rusland?

Hoeveel doden zijn er?

Ze zijn nog aan het tellen ... dodental ligt nu op 150 ... dak is naar beneden gekomen

Dus, ze hebben een ontploffing veroorzaakt?

Ja, ze hebben expres de gymzaal opgeblazen...

Wie?

De rebellen.

Okee, nou, leren al die dingen nuchter te bekijken.
Nederlanders zijn een nuchter volk.
Hier kun je die nuchterheid op loslaten.
Hou je vrede.
Vanuit die nuchterheid kun je de Goddelijke energie erbij betrekken.
En dat is nuttig om je gezond verstand te houden.
Hoe kan ik hier helpen?

Wat kan hier gedaan worden?
Zijn er mensen die opgevangen kunnen worden?
Enzovoort.
Kritische situaties?
Blijf rustig.
Moeilijk.
Heel moeilijk.
Jullie kunnen dat?

Het lijkt zo raar als je rustig blijft bij een crisis

Dus, jij vindt belangrijk hoe je overkomt?
Ja, dat zeg je.
Dat is juist het probleem weet je wel?
Mensen letten te veel op de vorm.
Terwijl je de inhoud meer aandacht moet geven.
Déze dingen zijn belangrijk.
Het zal je niet schelen of je daar rondloopt in je onderbroek toevallig omdat je geen tijd hebt gehad om je broek aan te trekken.
Maar dat je helpt op een efficiënte wijze.

Nou, dat is vanmiddag helemaal niet gebeurd. Het was complete chaos, waar niemand wat aan had

Ja.
Ongeluk op de autobahn?
Hersenen op de grond?
Rustig blijven.
Rustig.

Dát is de rol van een Yogi.
Een voorbeeld stellen voor andere mensen.
Want andere mensen weten gewoon helemaal niet.
Verskil met andere mensen is dat wij het wél weten.
Verantwoordelijkheid dus.

33. Vitarka Badhane Pratipaksha Bhavanam

Als het denken verstoord wordt door onbehoorlijke gedachten, is het voortdurend nadenken over het tegengestelde (de remedie).

Ah, dat is zó een leuke Sutra, vind ik.
Al die mooie dingen die we behandelden, da's allemaal niet zo moeilijk.
Maar in de praktijk merk je dat je soms hélemaal de andere kant opgaat.
En als je merkt wat je aan het doen/denken bent, dan grúw je van jezelf.
Herken je dat?
Dan zeg je: Oh, ik schaam me! Laat mijn leraar dat alsjebliéft niet horen/zien...
(gelach)
En ik heb dus het ongeluk dat mijn vrouw ook door mij opgeleid is.

Zodra ik iets verkeerd doe, of zelfs dénk, dan heeft zij het in de gaten.
Ik heb geen leven meer!

En zij ook niet

Nee, zij ook niet.
Ik hak er meteen op in.
Maar dat kun je vermijden door deze Sutra te hanteren.
Je eigen controleur worden.
Als je merkt dat je helemaal aan het afdwalen bent, zegt Patanjali: denk aan het tegenovergestelde.
Dat je een middeltje hebt om halt toe te roepen aan jouw belevingen/gevoelens/gedachten/daden.
Patanjali zegt:
 Doe het tegengestelde.
 Denk het tegengestelde.
 Zeg het tegengestelde.
Houd je dus bezig met het tegengestelde.

Vanochtend kon ik er niet aan ontkomen: ik ben langsgegaan bij de Toyota-garage.
Deze jongen zit zo verschríkkelijk vol problemen.
Ik heb een prachtige auto bekeken: een Toyota Avensis.
Gediscussieerd en zo.
6 volwaardige stoelen.
Trekkracht caravan.
Verbruik.
Prijs...
Ken je dat? Begeerten?
Toen ik terugkwam, heb ik heel duidelijk gezegd: maar mijn huidige auto is toch hartstikke goed.
Leuk dat'ie veert en zo.
En juist omdat ik 180 graden de andere kant opging, was ik het kwijt.
Spéél dat.
180 graden draaien maken.
Anders raak je gewoon verzeild in iets waar je niet achter staat.
Dan word je geleefd op een gegeven moment.
Dus, het principe van ruimte maken voor jezelf, dat we gezien hebben met de Yama's, krachtlijn uitzetten met de Niyama's, kun je helpen bewerkstelligen door het tegengestelde te hanteren.

De Hiswa botenshow is momenteel in IJmuiden.
430 mooie boten.
Als ik eraan denk, dan ga ik meteen denken: tja, er zijn ook mooie vliegtuigen.
En hup! Ik ben vrij van de Hiswa.
Snap je?
Trucje.
Zodra je dat merkt, meteen het tegenovergestelde pakken.

Het werkt natuurlijk ook andersom. Als je bijvoorbeeld negatieve gedachten hebt, en je zegt tegen jezelf: dat kan ik niet, dan moet je met andere woorden het tegenovergestelde gaan denken

Nou, dan denk je aan dingen die je zelf heel goed kunt.

Blijft dus niet steken in een gedachte die niet goed voelt.

De methode om eruit te komen is: tegenovergestelde gedachte.

En eentje die dat in een boek verwoord heeft, is de Amerikaanse Louise Hayes.

De kracht van positief denken.

Ik ben geen aanhanger van die persoon, en ik heb ook mijn bedenkingen over positief denken, maar de truc is wel goed.

Je stopt het proces.

En dat is noodzakelijk.

En waaróm moet je dat stoppen?

Dat staat in de 34ste Sutra:

34. Vitarka Himsadayah Krt Karitanumodita Lobha Krodha Moha Purvaka Mrdumadhyadimatra Dukha Jnananantaphala Iti Pratipaksha Bhavanam

Aangezien onbetamelijke gedachten, emoties (en handelingen) zoals die welke bedreven worden met geweldpleging enz., of ze nu gekoesterd, veroorzaakt of verricht worden, door anderen of ze nu veroorzaakt worden door hebzucht, toorn of begoocheling, of ze nu aanwezig zijn in geringe, tamelijke of intense mate, eindeloos lijden en onwetendheid ten gevolge hebben, is het dus noodzakelijk diep over de tegengestelden na te denken.

Als je die dingen níet stopt, dan betrekken ze jou in Samsara.

In het rad van wedergeboorte.

Dus je wordt geleefd.

Dit leven, maar ook de hierna volgende levens.

Dus het is allemaal niet zo onschuldig hè?

Er zijn nogal wat dingen die aan je vastzitten.

Yama's en Niyama's zijn dus heel erg belangrijk.

En bij de toepassing daarvan, die moeilijk is, werken we dus met de tegenovergestelden.

Grappig is dat Patanjali in deze Sutra een analyse geeft van het bereik van de Yama's en Niyama's.

Hij zegt dus: in gedachten, woorden en daden.

Zelfs de intentie van geweldpleging, van leugen, van begeerte is al genoeg.

Koestering.

Als het veroorzaakt wordt door iemand anders en jij bent er getuige van, ben jij betrokken in het geheel.

Dus, de moordpartijen van terroristen heden ten dage zijn allemaal deels onze schuld.

Omdat wij die mensen niet volledig hebben geïntegreerd in de maatschappij.

Osama bin Laden is een exponent van onze...tja...onze maatschappelijke problemen.

Als je kijkt naar de voedingsbodem waar die terroristen uit voortkomen!

Eerst en vooral armoede; frustratie...
Dingen die ze graag willen hebben, zoals erkenning, macht, geld, enzovoort, krijgen ze niet.
Nou, dat draait zich tegen ons.
En hup!
Je hebt terroristen geschapen.
Dus wij scheppen zelf terrorisme.
En zolang dat we dat doen, zal het niet opgelost worden.
We hebben die mensen op de een of andere manier gedwarsboomd/in de problemen gebracht.
En dat moeten we proberen op te lossen.
En dat is dus hier verscholen.
En alle Yama's en Niyama's kunnen ook veroorzaakt worden, of tenminste jij kunt ze veroorzaken, maar niet rechtstreeks deelachtig aan zijn.
Onrechtstreeks.
Dus, als er geweld optreedt in jouw omgeving kun je niet meer omdraaien en zeggen: dat is mijn pakkie aan niet.
Het feit alleen al dat het in jouw omgeving gebeurt, betekent dat jij medeschuldig bent.

Wat doe je dan als je dat in je omgeving ziet?

Gezond verstand gebruiken.
En probeer het aan te pakken/te harmoniseren/praten/overtuigen.
Iets doen.
In elk geval iets doen.

En als dat niet helpt?

Dan heb je je best gedaan.
Ervaring opgebouwd.
Eventueel het leven erbij gelaten.
Maar het is voor het goede doel.
Dus, je hebt altijd gewonnen.
Anders word je getekend, en krijg je meer Karma.
Wat je later zal moeten verbranden.
Het is beter om meteen te proberen iets te doen.

Het is zoals met het meisje van Nulde. De moeder heeft even veel schuld aan haar dood als de man die haar vermoord heeft. Ze heeft niks gedaan om haar te helpen

Ja.
En de oorzaken achter de disharmonieën worden ook door de Sutra aangegeven:
Hebzucht, toorn en begoocheling.
De 3 hoofdoorzaken van problemen.
Hebzucht, kwaadheid, begoocheling (dus, mensen stellen zich iets voor, en denken dat dat het is, en daardoor veroorzaken ze gigantische problemen).
Een hele mooie analyse.
Als je dus iets écht wil oplossen, moet je weten wat de drijfveer is, wat de oorzaak is.
Als het hebzucht is, moet je proberen de hebzucht weg te halen.
Anders zal het terugkomen.
Als het kwaadheid is die de oorzaak is van de problemen, moet je dát aanspreken.
Waaróm ben je nu kwaad?

Wat heeft jou zover gebracht?
Je hebt een móórd begaan!
Onze rechtspraak zegt: “Nou, je bent een moordenaar, want je hebt vermoord. Okee, ...”
Hoeveel jaar is het in Nederland?
6 jaar hè?
Een heel goedkoop land wat dat betreft.
Een soort aansporing om te moorden.
Maar dat is niet zo erg.
Wat écht erg is, is dat de rechter niet vraagt: “Waaróm heb je dat gedaan?”
En als de moordenaar zegt: “Uit kwaadheid”, dan zou de rechter moeten zeggen: “We gaan die kwaadheid aanpakken, en zien waardoor het veroorzaakt wordt, en hoe dat hersteld kan worden, en de behandeling – TBS of wat dan ook – in functie van die kwaadheid zetten”.
En pas die persoon weer loslaten in die maatschappij als hij aangeeft dat hij niét meer kwaad is!
Dát is een aanpak!
Zeer diepgaand.

Begoocheling is de moeilijkste van allemaal.
“Ja maar ik dacht dat het zo was ...”
“In mijn opvatting moet het zo gebeuren ...”
En vandaar dat er dan disharmonie van jewelste ontstaat.
Dan is onderwijs belangrijk.
Om mensen hun waandenkbeelden weg te halen.
Structuur, zuiverheid, waarachtigheid moeten hier beoefend worden.
Nou, dat wordt aangegeven hier.
In een werk dat duizenden jaren oud is.
We zouden dat kunnen toepassen in onze maatschappij.

En deze dingen kunnen aanwezig zijn in geringe, tamelijke of intense mate.
Dus je kunt een verkropte woede hebben.
Je kunt een latente woede hebben.
Je kunt een uitgedrukte woede hebben.
Bijvoorbeeld anderhalf jaar geleden in de bioscopen in Amsterdam: Marokkaanse jeugd: toestanden in de bioscoop en zo, dan voel je bij de jeugd een latente woede.
Dus de aanpak zou zijn: hmmm, woede ... waaróm? Hij is niet uitgedrukt, maar hij kan ontploffen. Elk moment. Tijdbom.
En het gebeurt steeds meer hè?

Maar woede kan latent zijn, maar geen tijdbom. Misschien komt het nooit tot uitbarsting.

Dat is ook mogelijk.
Dat het heel rustig suddert.
Da's misschien nóg gevaarlijker.
Dat je het bijna niet kunt merken dat het er is.
Maar dat het steeds blijft groeien.

Ja, maar je hebt mensen die dingen liever vasthouden, en niet ontploffen

Dan moet je graven.
Gesprekstherapie.

En proberen die mensen te laten vertellen wat zij te zeggen hebben.

Vinden jullie het geen mooie Sutra?
Een heel programma in zich!
Onvoorstelbaar.
Die gasten in die tijd die maakten formules hè?
Echt wiskundig.
Nou, je bent de hele dág bezig om hem uit te pluizen!

Dus, we hebben Yama's en Niyama's.
We hebben de methode: tegengestelden.
En we hebben het bereik.

Als je dit allemaal hebt begrepen, dan kún je niet anders meer dan deugdzaam leven.
Je kúnt niet anders dan de Yama's en Niyama's in ere houden.
En Yoga is dan nog weer zo lief, die zegt: je bent nergens toe verplicht.
Je bent vrij.
Gebruik het als suggestie.
Inspiratiebron.
Als een referentiekader, waarmee je verder kunt ontwikkelen.

In Sutra 34 wordt "Vitarka" (hetzelfde woord als bij Vitarka Samadhi) vertaald met "slechte, onbetamelijke gedachten en emoties". Waarom?

Vitarka Samadhi is gemengd.
Gemengde Samadhi.
Hetzelfde woord.
Het is inderdaad correct.
Een mengvorm van Sattva, Rajas en Tamas.

Ja, maar het wordt nu wel in een negatief licht geplaatst

Hier wel, ja.
In dit kader is het dus echt negatief.
Maar als je Vitarka Samadhi neemt, dan is het een Samadhi waarbij gemengde trillingen zijn.
Sattva-, Rajas- en Tamas-trillingen.

Maar wat zou jij dan doen met die Marokkanen in de bioscopen? Een stoel neerzetten en met ze gaan praten?

Nou, eerst en vooral zou ik proberen als overheid om iets te doen.
Een minimum aan interesse te hebben voor de problematiek van de jeugd.
Wat willen ze nou precies?
Wat maken ze mee?
Wat zijn hun problemen?
Weet iemand dat?
Nee, niemand weet dat.
Er is niemand die begrijpt in dit land wat het probleem is van een ontworteld mens.
Weet je wat dat is, een ontworteld mens?
Iemand die losgesneden is van zijn basis.

Die mensen hebben geen basis meer.
Ze zijn geen Moslims meer, en ze zijn geen Nederlanders.
Ze hangen tussen de 2.
Als ze naar Marokko teruggaan, dan worden ze daar verworpen.
Ze kunnen daar niet meer aarden.
Als ze hier proberen Nederlander te worden, dan worden ze ook verworpen.
Wat moeten ze dan?
Snap je?
Tussen hamer en aambeeld zitten ze.
Nou, dan worden het terroristen.
En dat ligt dus aan ons.

Zou je het ook met andere culturen hebben?

Dat héb je ook met andere culturen!
Dat heb je met mij!
Ik ben een terrorist, eigenlijk.
Ik zat als Franstalige Vlaming in Vlaanderen, tussen de Franstaligen en de Vlamingen.
Ik kon nóch bij de een nóch bij de andere.
In Afrika hoorde ik als Francofoon ook niet bij de zwarten, en ook nergens anders.
In Nederland ben ik niks.
Ik ben en ik blijft een terrorist.
En da's hartstikke leuk.
Want ik weet preciés wat de oplossing is.
Wat is de oplossing?
Dat jullie mij geld geven!
(gelach)
Nee hoor, grapje.
De oplossing is gewoon integratie, acceptatie, communicatie.
Dat er wederzijds begrip optreedt.
Als je met iemand práát, dan kan die persoon jou niet meer vermoorden.
Spanningsvelden kun je weghalen door communicatie.

Dan ga je Raja Yoga in Amsterdam-West geven?

Zeer goed mogelijk.
Amsterdam-Oost.
Amsterdam-Zuidoost.
De helft van het land zowat.
De wereld.

35. Ahimsa Pratishthayam Tat Samnidhau Vairatyagah

Als men stevig gevestigd is in geweldloosheid, is er het opgeven van (alle) vijandigheid in (zijn) bijzijn.

Ahimsa betekent "Geweldloosheid" in het Sanskriet. "A" staat voor niet, "Himsa" voor geweld.

Het is de eerste weigering of Yama, uit een groep van vijf: geweldloosheid, waarachtigheid, eerlijkheid, kuisheid en niet-begeren.

Samen kunnen ze gezien worden als geloften die je uitspreekt aan het begin van jouw spirituele ontwikkeling. Deze oude traditie van geloften is ook in het Christendom en vele andere spirituele gemeenschappen bewaard gebleven.

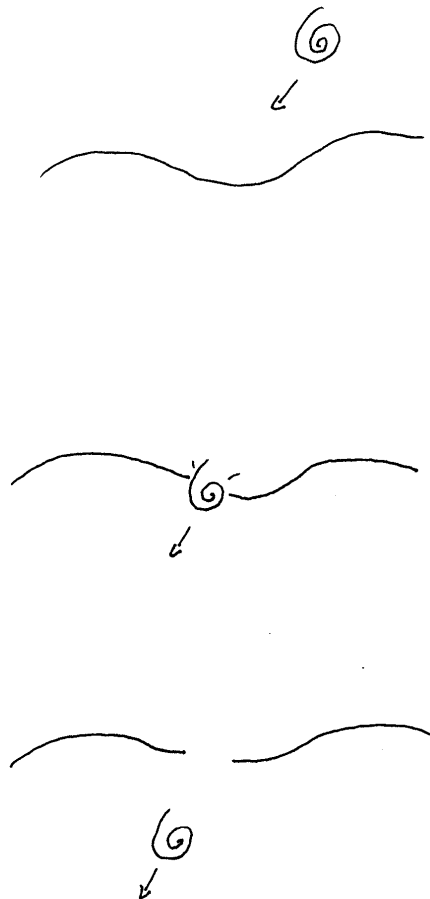
Het idee achter de Yama's is eigenlijk gemakkelijk:

Alles wat je niet wilt, niet begrijpt of over na wilt denken weiger je.

Op deze manier creëer je voor jezelf de ruimte om eerst na te denken voor je handelt. Het vergroot je kritisch vermogen. Je laat je niet meer meesleuren in wat jij niet wilt. Ga je eigen zin doorvoeren, ga in de contramine. Als eerste ga je in de contramine tegen geweld.

Wat is geweld?

Om geweld te kunnen weigeren moet je weten wat geweld is:



Geweld treedt op bij botsing van een Vritti, de energiewerveling van een gedachte, woord of daad, op een andere energiestroom.

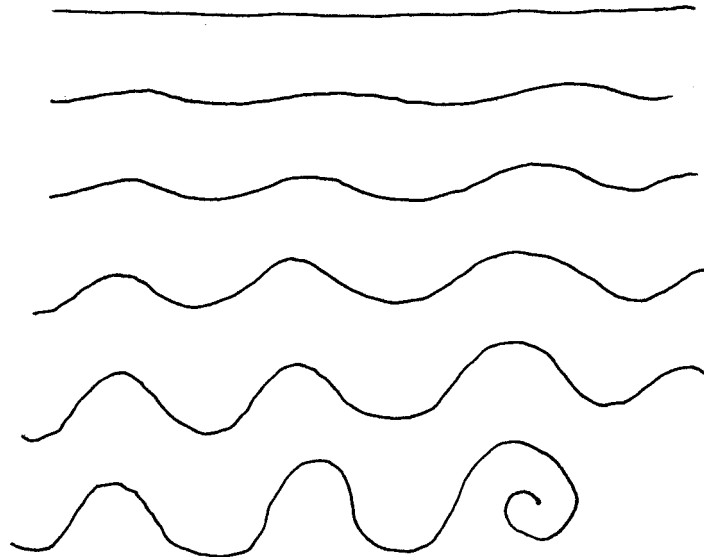
Geweld is een verstoring, een breuk. Geweld geeft pijn, fysiek, emotioneel of mentaal. Geweld kan tegen alles geenleerd worden

Wat is alles?



Uiteindelijk is alles energie. Het beweegt zich voort als een trilling.

In het begin, zegt de Sankhya filosofie, was er alleen Brahman, God. En Brahman was energie, Prana. Dat stellen we ons voor als een rechte lijn van energie, ongestoord, eeuwig en oneindig.



Er vormt zich mettertijd een lichte trilling met kleine golven, als gevolg van subtiele begeerte, Vasana. De golven worden groter, slaan over en er ontstaan bolletjes of deeltjes, Anu's in het Sanskriet. De Grieken noemen ze ondeelbaar, atomos, of atoom. Er zijn grote en kleine Anu's die ronddraaien. Dat is energie die tot massa is geworden. Men noemt ze Sharira of lichaam, of Cakra, draaikolk. Rishi's of zieners hebben dit lang geleden zo gezien.

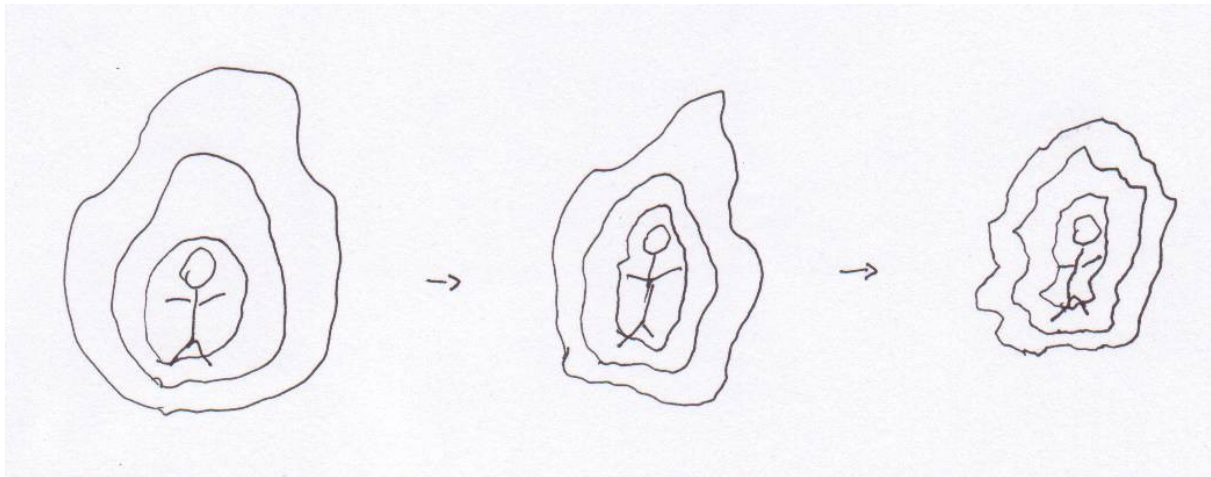
Albert Einstein heeft dit geformuleerd in zijn relativiteitstheorie en zijn wereldberoemde $E=mc^2$, of energie "E" is gelijk aan massa "m" vermenigvuldigd met het kwadraat van de versnelling "c" (acceleration in het Engels). Hiermee toont hij aan dat energie zich zowel in een rechte lijn kan voortbewegen als dat het op

zichzelf kan blijven draaien en massa vormen. Tevens geeft hij aan dat je van de ene toestand in de andere kunt komen. En gek genoeg, dat is nou precies wat we in Yoga doen: door zuiverende oefeningen onze energie sneller laten stromen, de verdichting van ons wezen, ook een Anu, verminderen en ten slotte Moksha, de bevrijding bereiken.

De Sankhya filosofie is na de Yoga filosofie de tweede oudste filosofie van de zes filosofische fundamenteën van het Hindoeïsme: Yoga, Sankhya, Nyaya, Vaiseshika, Purvamimansa en Uttaramimansa.

Het probeert de principes van Yoga op een wetenschappelijke manier te verklaren.

Waarom moet je geweld weigeren?



Iemand die veel bij geweld betrokken is geweest, wordt erdoor getekend en stompt af. Zijn waarnemingsvermogen wordt aangetast. Hij wordt angstig. Alle botsingen, die hij meegemaakt heeft veroorzaken verdichting in hem. Er ontstaat duisternis in die persoon, onwetendheid. Zijn wereld verdicht. Hij controleert de zaken niet meer zo goed, en dat voelt hij onbewust. Dat uit zich op verscheidene manieren: als onzekerheid, twijfel, vrees of zelfs als een fobie of paniek. Het grootste deel van de mensheid lijdt hier aan. Onderzoek geeft cijfers aan van 95 % en meer.

Dus geweld is een verstoring of breuk in energie. Energie kun je zien als een golvende stroming. Geweld kun je zien als datgene wat veroorzaakt wordt door een kronkeltje of een Vritti dat tegen deze golf of trilling aanbotst en daar een deuk in maakt. Deze deuk veroorzaakt een verandering in het verloop van de energie, de energietrilling gaat veel meer golven, vormt sneller lussen, energiebollen en verstoort grondig de oorspronkelijke rechtlijnige energiestroming.

Geweld plegen is net als een steen in het water gooien. Er ontstaan allemaal rimpels die uitdijen tot de rand van het water en daarna weer terug keren naar de plaats waar de steen in het water werd gegooid. Zo is het ook met geweld, het komt altijd weer bij je terug. Je krijgt alles wat je doet altijd weer op je boterham.

Het vermijden van het oplopen en maken van deuken en het weghalen van deuken die je al hebt opgelopen is wat we doen met Yoga. Ook het voorkomen dat je een ander aanzet tot geweld behoort tot geweldloosheid.

Wat doe je nu als je geweld tegen komt?

De bijbel zegt: Oog om oog, tand om tand. Dit betekent dat als iemand jou een klap verkoopt, dat je meteen een klap terug verkoopt. Je zet er dezelfde kracht tegenover. Zet er niet meer kracht tegenover, want dan zet je de geweldspiraal in werking. Geef de klap meteen terug, in dezelfde trilling, dan is het geen geweld. Als je wacht, ben je te laat en maak je opnieuw een breuk en pleeg je geweld.

Op deze wijze leer je om te gaan met geweld, een te worden met geweld. Je leert precies te doseren en je voor te bereiden op het gevorderde stadium van geweldloosheid : Als je wordt geslagen, keer je andere wang toe. Dit is een heel groot stapje verder. Je probeert dan de klap die je ontvangt als informatie te verwerken over de toestand van de persoon die jou slaat. Je probeert die persoon met zijn problemen aan te voelen. En wanneer je zijn energiebreuken blijft "lassen" of beïnvloeden met liefde dan verandert er iets wezenlijks in die persoon. Dan pas keer je je andere wang toe. Door de sympathie die er ontstaat zal hij je niet meer kunnen slaan.

Deze kunstgreep gaat volgens de drie transformaties of Parinama's van Patanjali: Samadhi-, Ekagrata- en Nirodha Parinama.

Ga mee in de trilling, word één met de situatie, voel het aan, blijf het meeleven, schreeuw desnoods terug, blijf het volgen. Wil je meteen een andere richting op, dan heb je geen contact gehad en zal je poging vruchteloos zijn. Je breekt iets. Als je het gevoel hebt dat je de zaak onder controle hebt, ga je transformeren in de richting van afzwakken. Je legt de ruzie dus langzaam bij. Doordat je eerst één bent geworden met het geweld kun je het een andere richting geven.

Geweldloosheid beoefenen in gedachten:

Oefen in medeleven en ontwikkel de kunst van de vergiffenis.

Als je energie in een rechte lijn stroomt voel je je ook heel evenwichtig, heel harmonieus. Je bent dan ook heel sereen. Zodra je energie in vreemde golven en kronkels gaat stromen, voel jij je niet meer zo evenwichtig, je krijgt ups en downs. Deze deuken noemt men indrukken, Samskara's. Het totaal van je Samskara's vormt je Karma. Een auto met weinig krassen is aantrekkelijk en maakt dat je er voorzichtig mee bent. Een auto vol met krassen is niet aantrekkelijk en daar ben je ook niet voorzichtig mee, een krasje meer of minder maakt ook niet uit. Iemand met weinig Karma behandel je vanzelf voorzichtig. Iemand die zacht is van nature behandel je vanzelf op een zachte manier.

Volmaaktheid in het beoefenen van geweldloosheid in gedachten bereik je wanneer je in staat bent om te verhinderen dat het gevoel of de gevoelswaarde van geweld je gedachten binnenkomt. Alleen meevoelen heerst nog in jou.

Geweldloosheid beoefenen in woorden:

Geweldloosheid in woorden kun je op verschillende manieren beoefenen.

Let eerst en vooral op hoe dikwijls je de stem verheft, schreeuwt, iemand uitmaakt voor alles wat niet mooi is. Kijk eens hoe snel je iemand beschuldigt, verwenst of vervloekt, als hij niet precies doet wat jij wilt. Wanneer was je voor het laatst kwaad en heb je ruzie gemaakt? Heb je wel eens iemand aangeraden iemand anders pijn te doen?

De methodes om van deze slechte gewoonten af te komen zijn:

zacht en lief te leren spreken, zonder hypocriet te zijn of iemand te willen bedriegen;

zoveel en zo dikwijls mogelijk te zwijgen, afhankelijk van je eigen capaciteit en de omstandigheden.

Vergeet niet dat een wonde veroorzaakt door wapengeweld in de loop van de tijd kan helen, maar een wonde veroorzaakt door enkele bittere woorden tot de dood gevoeld kan worden. Hoeveel mensen zijn er niet die zelfmoord plegen als gevolg van een gewelddadige woordenwisseling?

Geweldloosheid beoefenen in daden:

Geweldloosheid in daden betekent niet doden.

Wij doden uit zelfzucht. En dat kan op verschillende manieren: je kunt een dier doden omdat je honger hebt, je kunt dieren doden als sport, of je kunt iemand anders doden om je te verdedigen.

Wat zegt de grote wijze Manu hierover (Manu V, 45):

"Iemand die andere wezens doodt, die niet gewelddadig zijn, uit zelfzuchtig genot, zal het geluk in dit leven niet vinden, noch in het leven hierna."

En ook (Manu V, 51):

"Er bestaan acht soorten moordenaars : deze die het doden goedkeuren, de delen van een lichaam afsnijden, het leven ontnemen van een fysiek lichaam, vlees inkopen of verkopen, vlees koken, opdienen en eten."

Hoe pak je dat nu aan ?

Hou van alles om je heen. Besef dat je deel uitmaakt van alles. Voel dat de pijn van iemand anders ook jouw pijn is. Respecteer het leven en de wezens om je heen.

Een kind wil niet slapen. Wat doe je?

Ga naar het kind toe, maak contact en probeer uit te vinden waarom het niet wil slapen, probeer een te worden met het kind en wat het voelt. Probeer dan het gevoel van het kind een draai te geven zodat het wel kan gaan slapen. Een kind dat niet moe is kan ook niet slapen en heeft groot gelijk dat het protesteert.

Je komt net van een begrafenis en bent in een triest humeur. Je loopt een café binnen waar net een groot feest aan de gang is. Als je jou triestheid daar binnen brengt en het feest verstoort, pleeg je geweld. Of je zet je triestheid opzij en respecteert de aanwezige sfeer, of je gaat weg en zoekt een rustiger café op.

Elke regel is een vorm van geweld. Wetten zijn puur geweld als je ze naar de letter naleeft. Wetten zijn bedoeld als aanbevelingen, meer niet. Hanteer de geest van de wet. Als je een hekel hebt aan de wet ben je gezond. Regels worden overgewaardeerd door angst. Ahimsa is geen regel, maar een aanbeveling, een richtlijn, een uitleg, een hulpmiddel. Het is geen dogma, want er bestaat geen goed en geen kwaad. Soms is het zelfs heel goed een breuk te veroorzaken. Door de weigering leer je zelf te beslissen of je een breuk wilt veroorzaken of niet. Soms moet je iemand wakker schudden met behulp van een beetje geweld.

Gandhi pleegde geweld toen hij een algehele staking opriep tegen de Engelse overheerser. Dat is zeer pijnlijk overgekomen. De reactie is er dan ook naar geweest. Er is een verschrikkelijke geweldsspiraal ontstaan. Het streven naar vrede moet niet op deze brutale manier, maar op een dynamische, krachtige en constructieve manier gebeuren.

Ook de Dalai Lama pleegde onrechtstreeks geweld toen hij zijn volk opdroeg zich over te geven aan de Chinezen. Hij had hen moeten adviseren ongehoorzaam te zijn. Zijn fout heeft tot uitroeiing van de Tibetanen geleid. En het jammerlijke is dat hij dat nog steeds niet begrijpt.

Je moet dikwijls vechten als je voor je rechten opkomt. Je moet constant duidelijk maken, dat je het niet pikt, maar dat mag niet leiden tot nog meer geweld. Een voorbeeld hiervan tijdens de oorlog was het verzet. Laat niet over je heen lopen, verzet je tegen de indringer. Maar als de represailles te groot zijn, moet je extra opletten, even stoppen met het verzet en het dan anders aanpakken.

Probeer open te zijn om de energie uit de kosmos vrij te laten stromen. Als je een deur sluit, ben je machteloos.

Probeer mensen aan te voelen, te begrijpen en ontwikkel liefde voor hen. Wees zacht, in alles wat je doet. Klos niet de trap op en af, maar op je tenen. Behandel de hele natuur met respect, probeer je een te voelen met alles. Mensen die zich alleen voelen hebben geweld gepleegd. Ze zijn van de rest van de wereld vervreemd door breuken in de trillingen. De oplossing voor eenzaamheid is dan ook zacht zijn. Het loont dus om geweldloos te zijn: je bent nooit meer alleen, je voelt eenheid tussen jezelf en de wereld buiten jou.

Wees ook altijd geweldloos naar jezelf toe, wees je eigen vriend. Herstel breuken met liefde.

Beoefen geduld en verdraagzaamheid wanneer je geconfronteerd wordt met geweld. Let op voor je impulsieve reacties.

Je herkent de echte Yogi aan zijn juiste gebruik van geweldloosheid.

De laatste test voor Ahimsa is de test van de tijger. Hiervoor moet je naar een land toe waar tijgers zijn.



Als je geen geweld meer in je hebt (angst is een gevolg van geweld), zal de tijger jou niets doen. Jouw angst voor de tijger kun je overwinnen door het dier rustig toe te spreken. Het probleem is echter dat je dit meestal slechts eenmaal kunt proberen!

Wat betekent stevig gegrondvest zijn in geweldloosheid?

Dat betekent dat je geweldloosheid volledig hebt geïntegreerd in je wezen.

In jouw leven.

Dat je geweldloosheid bent geworden.

En niet alleen dat.

Dat je ook de wereld, de wetmatigheid van het universum, ziet, in de toestand van geweldloosheid.

Als zijnde geweldloosheid.

Er is gewoon in de stromingen van energie in het universum niks van geweld.

In oorsprong hè?

Alles vloeit mooi langs elkaar.

Zelfs het water van een rivier/oceaan: dat maakt geen brokken.

Bij obstakels gaat het water erlangs.

Dat is dus de geweldloosheid die je ziet in het leven.

En jij wordt ook zo.

Dus, de hobbels, de mensen – zelfs de boze mensen – om je heen, pak je aan op een hele tactvolle, zachte, diplomatische manier.

Je bent dat van nature geworden.

Er is helemaal geen idee meer in jou van: dreun, wederom dreun....
Het is zo zacht allemaal.
Het vloeit helemaal.
Het beïnvloedt de hele omgeving vanuit het causale lichaam/vanuit jouw ziel.
Dat je alle vijandigheid/alle disharmonie/alle aantastingen van die mooie, vloeiende lijnen effen maakt.
Dus, iedereen wordt zacht in jouw omgeving.
En weet niet hoe dat het komt.

Nou, dan ben je klaar voor de proef van de tijger.
Maar ja, eerst testen hè?
Je begint met een poes.
En je bouwt dat langzaam op.
En dan kom je uiteindelijk bij een tijger.
Als er dan tegen die tijd nog tijgers over zijn.

Het is een hele hoge kunst om dit te bereiken.
Weet je nog hoe we dat hebben uitgelegd?
Het bereiken van geweldloosheid?
Hoe moest je dat doen?

De fase van oog-om-oog, tand-om-tand is de trainingsfase.
Hoe doe je dat met geweld?
Nou, wat is geweld?
Hoe doseer je dat nu precies?
Het is het leren kennen van het probleem.
Je moet heel nauwkeurig proberen te beseffen wat het precies inhoudt.
En als je dat goed begrepen hebt, principe van oog-om-oog, tand-om-tand, dan kun je beginnen met ombuigingen.
En dat is het gebruik van Samyama.
Concentratie, meditatie, contemplatie.
Jezus legde het uit: je wordt geslagen op één wang, en je bent in staat de andere wang te keren naar de agressor.
Maar wel zo, dat hij niet meer in staat is jou te slaan op de andere wang.
Je bent er niet passief bij op dat moment.
In de eerste fase krijg je een klap op je wang.
Dat registreer je.
Heb je alle variabelen en parameters door.
De energieën, de disharmonie in de agressor heb je in de gaten.
En voordat hij de tweede klap kan geven, houd je daar rekening mee, en beïnvloed je zijn problemen met jouw harmonie.
En je buigt dus zijn disharmonie om in harmonie.
En daarbij gebruik je de Parinama's, de transformaties.
Nirodha Parinama, Ekagrata Parinama en Samadhi Parinama.
Dat hebben we nog niet gezien.
Dat zijn de 3 transformaties.
Eerste transformatie/Parinama is Samadhi Parinama.
Zelfde woord als Samadhi.
Hogere bewustzijnstoestand.
Het is het aanvoelen – langzamerhand – van de focus van het gebeuren.

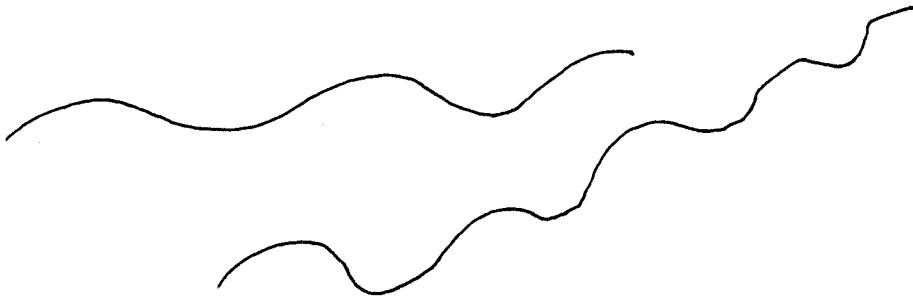
Het herleiden van alle omstandigheden naar de focus.
Dus, je aandacht gaat steeds meer naar de agressor of naar de agressie.
En al de rest verdwijnt.
Ekagrata betekent eenpuntigheid, ruw vertaald.
Je wordt één met die disharmonie, om hem beter te begrijpen.
Je gaat mee met die disharmonie.
Je gaat mee met de problematiek.
En wanneer je goed aanvoelt wat de kwaliteiten/kenmerken zijn van de disharmonie – omdat je er één mee geworden bent (wanneer je voelt dat je in staat bent om, naar willekeur, daar iets mee te doen, ofwel naar rechts ofwel naar links om te buigen) - dan treedt pas de ombuiging op.
En dat is Nirodha Parinama.
Daar zullen we het nog lang en breed over hebben.
Dat is wat je doet met je Samyama om uiteindelijk het geweld te keren.
Natuurlijk, als je moet beginnen denken in zo een situatie, en die tijger komt op je af...die zal het geduld niet hebben om te wachten hè?
Dus het denken is te langzaam, te traag om dit op te lossen.
Dat moet allemaal zóver geïntegreerd zijn in jou dat jouw leven op basis van Parinama's is opgebouwd.
Dat je alles ermee regelt.

Tja, maar je wilt toch weten of je er goed in bent?
Dus, je roept hem (de tijger) eerst.
Of anders roep ik hem wel voor je.
Jij zegt dat je klaar bent met geweldloosheid, okee, ... (fluit)...
Of ik ga mee naar Artis en ik zorg ervoor dat die deur opengaat.
Ik stop jou erin, en ik blijf lekker buiten...
Ik vind die tijgers zulke mooie beesten... te gek...

36. Satya Pratishtayam Kriya Phalasrayatvam

Is men stevig gevestigd in waarheidslievendheid, dan berust de vrucht van handeling uitsluitend op de handeling (van de Yogi).

Bij geweld is er een breuk in de trilling.
Bij onwaarachtigheid of leugen sluit de energie niet op elkaar aan. Je bent op verschillende golflengtes:



De definitie van Waarachtigheid of Satya is, volgens de overlevering: de waarheid spreken met de bedoeling wijsheid te verspreiden zonder bijbedoeling.

Waarachtigheid of Satya is liefde voor de waarheid.

Satya is het weigeren van leugens. Satya is staan voor de waarheid ten goede. Iemand vierkant de waarheid vertellen kan echter geweld zijn.

Maar hoe weet je nu wat de waarheid is? Jouw waarheid is niet altijd de waarheid voor iemand anders. Geef jezelf het voordeel van de twijfel. Jij hebt gelijk totdat iemand anders het tegendeel kan bewijzen. Ga jouw waarheid bepalen en ga daar voor staan. Zo is het voor jou en niet anders. Dat is wat jij nastreeft en waar jij achter staat. Bepaal jouw standpunt. Hier is een hoop moed voor nodig. Er is moed voor nodig om niet meer mee te doen aan allerlei leugens.

Laten we eens het voorbeeld nemen van verjaardagen : Je hoort blij te zijn, iedereen komt je gelukwensen, maar de meeste wensen je niet echt gelukkig te zien, het is maar vormelijkheid; ze praten met je, maar ze zijn er niet echt; ze geven je een cadeau, maar eigenlijk is het maar een formaliteit; ze lachen, maar het huilen staat ze nader; de sfeer komt er echter wel in als ze kunnen roddelen, over hun begeerten spreken, zoals vakantie, nieuwe bankstel, vrouwen (voor mannen), mannen (voor vrouwen), auto's...

Kun je hier een slag in slaan en er iets moois van maken?

Als je altijd blijft twijfelen en daardoor nooit tot iets komt, kun je ook niets leren. Als je ergens voor gaat staan, kun je ook onderuit gaan, maar daar leer je van.

"Oké", zeg je dan, "dat was dus niet de waarheid."

Maar ga door, durf. Succes is voor mensen met lef.

Bij het vormen van jouw eigen waarheid, probeer je altijd op de intuïtie en je gevoel af te gaan. Als je ergens een wrang gevoel bij hebt, klopt er iets niet. Eigenwijsheid is een bouwsteen. Van je hoofd stoten leer je. Je loopt risico, maar je moet toch ergens beginnen, nietwaar ? Zo ontwikkel je zekerheid.

Het volgende schema kan je wat houvast geven bij het vaststellen van jouw waarheid.

Leugens in gedachten:

Waanvoorstellingen, zoals "Ik ga niet dood", "Ik word niet oud", "De wereld draait om mij", "Als ik meer tijd had, kon ik meer doen", "Ik doe alles fout", "Ik ben lelijk", gevangen zitten in een gedachte en daarnaar leven.

Als je een waanbeeld schept en daarnaar leeft, vergeet je je eigen persoonlijkheid. Je bent onecht bezig. Voorbeeld: zet een vrouw achter een kinderwagen: ze verliest meteen haar eigen identiteit en denkt, speelt alsof ze moedertje is.

Vooroordelen, zoals "Mannen zijn meer waard dan vrouwen", "Een gehandicapte is zielig", "Iemand die aan Yoga doet is een beetje gek"...

Discriminatie, zoals "Blanken zijn beter dan zwarten", "Turken zijn vies"...

Verwachtingen, zoals "Met deze man zal ik gelukkig worden", "Ooit komt er iemand die mij gelukkig zal maken", "Dat roken zal ik hem wel afleren"...

Gewoonten...

Leugens in woorden:

Halve waarheden vertellen



Aangename onwaarheid spreken om iets te bereiken.

Verdraaien, grote verhalen opspelden, ja zeggen terwijl je nee bedoelt, de lieve vrede bewaren, "Ik kan er niets aan doen", "Zeg het maar niet"...

Overdrijven, "Het was zo erg, zeg", "Enorm groot"...

Eenzijdigheid, reclame en nieuws, verkopers ...

Belasteren, iemand zwart maken uit nijd of jaloezie, roddelen ...

Kleineren, de waarheid niet onder ogen zien, kleiner maken dan het is ...

Bedriegen...

Liegen...

Leuterpraatjes, dingen vragen die je helemaal niet interesseren, het gesprek op gang houden ...

Insinuatie...

Onduidelijk spreken, niet de moeite nemen om goed te articuleren.

Leugens in daden:

Negeren, doen alsof je neus bloedt, van de prins geen kwaad weten, mijn naam is haas ...

Vergissen, vergeten, niet aan je afspraken houden ...

Tegen je zin in handelen, dingen doen omdat het zo hoort ...

Een houding aannemen in een bepaald gezelschap, rondlopen met een vals imago, doen alsof je een directeur bent met een aktekoffertje, terwijl er alleen maar boterhammen in zitten ...

Mode volgen...

Welke oplossingen zijn er voor al deze soorten leugens?

Waarachtigheid in gedachten:

Ontwikkel je intuïtie, ga op je gevoel af. Als je ergens een wrang gevoel bij krijgt, klopt er iets niet. Laat je oerinstinct weer naar boven komen, luister naar je gevoel. Intuïtie is dwars door alle lagen heen jezelf blijven, niet iets automatisch doen. Blijf dus experimenteren.

Neem een alerte houding aan, liever dan een kritische, omdat kritiek dodelijk is en de mens elke groei ontnemt. Kritiek is God beschuldigen van onbekwaamheid, zegt men. Door een alerte houding, daarentegen, ontwikkel je het vermogen van onderscheiding. Je slikt niets meer voor zoete koek.

Als je gewoonten uitschakelt, geeft dat je een gevoel van zekerheid, helderheid. Alles wordt echter. Besef dat bijvoorbeeld mode volgen vaak gebeurt uit onwetendheid. Je voert hiermee een beperking in. Je laat jezelf niet toe verder te zoeken. Door gewoontes verlies je je grip op de werkelijkheid.

Waarachtigheid in woorden:

Tactvol de waarheid vertellen, iemand vierkant de waarheid vertellen kan geweld zijn. Gebruik altijd tact, liefde, zachtheid.

Volledige informatie geven, van alle standpunten bekijken, begrijpelijke informatie geven.

Bemoedigen, moedig iemand aan om iets goeds te doen.

Zwijgen, zeg alleen iets als je echt iets te zeggen hebt.

Beken je fouten, zet je leugens weer recht.

Druk als reactie op eenzijdigheid en verdraaiingen twijfel uit. Het geeft je tijd en dat kan je helpen.

Met humor relativeer je overdrijvingen.

Waarachtigheid in daden:

Wees spontaan, leef vanuit je hart, wees flexibel,

Leef met humor, lach om jezelf, spot met jezelf, neem jezelf niet te serieus,

Je bent wie je bent, je bent net zoveel waard als de directeur, durf te zijn wie je bent,

Slapen als je slaap hebt, eten als je honger hebt.

Het resultaat van waarachtigheid is dat mensen je zullen gaan respecteren. Als je iets zegt zullen ze luisteren, want als jij iets zegt weten ze dat het de waarheid is. Mensen zullen je vertrouwen en je als rots in de branding gaan zien. Respect moet je verdienen, dat krijg je niet zomaar, daar moet je wel wat voor doen. Je zult zeker worden van jezelf, het haalt je angsten weg. Als je niets verwacht zul je ook niet teleurgesteld raken. Als je niet verwacht dat anderen jouw leven leuk gaan maken, dan zul je daar zelf aan gaan werken en niet blijven zitten wachten tot een ander het voor jou doet. Zelfvertrouwen en respect maken dat jij je leven zelf gaat bepalen en inrichten. Je wordt niet meer geleefd als je zelf de

verantwoordelijkheid voor je daden op je neemt.

Zoals je ziet, is het resultaat van waarachtigheid dat de vrucht van je handeling uitsluitend berust op je handeling. Je leven wordt dus een stuk eenvoudiger als je steeds de waarheid nastreeft.

De dingen die je doet of niet doet hebben rechtstreeks consequenties. Dat is dus wel heel efficiënt.

Pas op, de beoefening van waarachtigheid blijft heel moeilijk, want uiteindelijk is elk woord, elk beeld op zich een leugen, omdat het niet de volledige weergave is van de essentie of de oorspronkelijke waarheid.

De voorgaande Sutra legt uit: je moet bezig zijn met geweldloosheid tot op het moment dat alle vijandigheid verdwijnt in je omgeving.

Da's een heel programma.

Het is niet alleen maar: ja maar mijn principe in het leven is geweldloosheid.

Het is veel meer dan dat.

En hier?

Mijn principe is waarachtigheid, okee, dat kun je wel zeggen, maar hoe ver ga je erin?

Wanneer ben je ermee klaar?

Dát is interessant.

Ben je er klaar mee?

Zijn jullie er klaar mee?

Goh, het is al hoe lang geleden dat je dat hebt gestudeerd!

Waarschijnlijk al helemaal vergeten.

Nee! Dat moet op je nachttafel staan!

Samen met alle andere oefeningen trouwens.

Dit is écht belangrijk.

Echt fundamenteel.

Je moet de Yama's en Niyama's zijn.

Als je ze niét bent, vraag ik me af waar je over praat.

Dus, hoe herken je iemand die waarachtig is?

Als zijn woorden, als de waarheid die hij uit, vruchten draagt.

Dat betekent, als er dus op wat hij zegt/is/does een reactie is.

Anders gezegd: vroeger aan tafel, met de familie, ouders, broer, kat, hond, kanarie, vogel...

mocht ik praten als Brugman, maar er was niemand die luisterde.

Ken je dat?

De andere waren ook aan het kletsen, maar er was niemand die luisterde.

Iedereen praattte tegelijk.

Niemand die naar een andere luisterde.

Ik dacht: nou, hoe kán dat nou?!

Toen heb ik waarachtigheid leren kennen.

Toen heb ik dus aan den lijve ondervonden dat ik, door deze beoefening, als ik iets vroeg/zei, vanaf dat moment werd gehoord.

En dat is toch wel heel erg belangrijk in het leven.

Dat als je iets zegt, mensen naar je luisteren.

Dat als je iets doet, mensen ermee rekening houden (met wat je doet).

Vanzélf.

Je hoeft niks anders te doen dan waarachtig te zijn.

Hoe kan dat nou?

Wat, als je waarachtig bent, dan is wat je zegt in een stroom van energie.

Het is dus niet alleen een woord.

Het is een consequentie van een hele rits energiestromingen.

Het is een compleet proces dat je benadrukt.

En een daad in waarachtigheid is hetzelfde.

Het is niet zomaar iets.

Iemand die waarachtigheid beoefent, kletst niet zomaar uit zijn nek.

Als hij iets zegt, dan heeft het waarde.

Een lading.

En dáárom luisteren de mensen.

Dáárom leren ze te luisteren.

Ze móeten luisteren.

Ze móeten rekening houden met wat je doet.

Want het betekent iets.

Jouw gedachten ... daar zijn ze benieuwd naar.

Omdat ze ook precies die lijn van energie aanvoelen.

Een proces.

Het is niet zomaar.

Het is ontstaan uit een heleboel dingen.

Dat is het fantastische verhaal van waarachtigheid.

En als je dat kunt installeren in je leven, dan is het net alsof alles veel makkelijker en prachtiger wordt.

Maar dan zullen Yogi's bijvoorbeeld niet zo snel een octrooi aanvragen, want dat duurt veel te lang – jaren zelfs – en dan moeten ze dat geheim houden

Een zwakheid van het systeem.

Kijk, als het té lang duurt, dan is het inderdaad een probleem.

Maar heeft de Sutra niet ook te maken met het feit dat veel mensen voelen/klagen dat ze niet serieus worden genomen? Als je dus serieus genomen wil worden, moet je waarachtig zijn?

Precies.

Dus, je weet meteen: dáár zitten ze verkeerd.

Als een kind zegt: “niemand wil naar me luisteren”, nou, dan leg je waarachtigheid uit aan het kind.

Opgelost.

37. Asteya Pratishthayam Sarva Ratnopasthanam

Als iemand stevig gegrondvest is in eerlijkheid, komen allerlei kostbare (schatten, juwelen) omhoog (voor de Yogi).

Niet stelen of Asteya ("A"= niet, "Steya"= stelen) houdt in dat je je niets toeigent van een ander zonder diens toestemming. Je weigert mee te doen aan diefstal. Je streeft eerlijkheid na.

Dit is de volgende poging, suggestie, richtlijn, aanwijzing, wens om een betere grip op de

wereld om je heen te krijgen. Yama's zijn revalidatietechnieken. Ze trekken je recht in je diepste fundamenten.

Wat is diefstal?



De energiestroming in een andere richting manipuleren dan oorspronkelijk bedoeld.

Hoe herken je diefstal ?

Zoals je geweld kunt herkennen aan pijn, leugen aan een wrang gevoel, zo herken je diefstal aan het gevoel dat er iets niet klopt.

Je voelt een verdraaiing van de bestaande trilling. Je eigent je een trilling toe die niet van jou is. Je komt op een andere golflengte, die niet bij jou hoort, die voelt als niet van jou, als vreemd. Iets dat je steelt wordt nooit echt van jou. Het blijft altijd vreemd aanvoelen. Je voelt je er niet echt lekker mee, niet thuis in. Gestolen goed gedijt niet. Je bent er ook niet zuinig mee. Je probeert het een beetje te verstoppen.

Eerlijkheid in gedachten:

Kennis verbergen is diefstal. Zoals politici regelmatig informatie achterhouden uit eigenbelang, en het niet doorgeven aan het parlement. Niemand heeft het recht om kennis te verbergen, kennis is van iedereen. Geheimen berusten allemaal op angst en begeerte. Maar soms kan kennis geven geweld zijn. Als je iemand iets vertelt waar hij niet aan toe is, wat niet past op zijn golflengte, dan is dat geweld. Spirituele kennis moet je verdienen, je moet er klaar voor zijn.

Kennis kun je ook stelen. Als iemand iets heeft uitgevonden, heeft hij niet het recht de kennis te verbergen. Maar als hij er patent op neemt, moet je hem wel betalen voor de kennis. Je mag de kennis niet zomaar voor jezelf gaan gebruiken. Voor wat hoort wat. Kennis moet je dus ook kopen, tenzij de uitvinder het gewoon vrij geeft. Als de grote bedrijven hun kennis onderling zouden uitwisselen, zou de techniek al veel verder zijn. Nu zitten ze allemaal achter gesloten deuren te proberen opnieuw het wiel uit te vinden.

Niet eerlijk zijn naar jezelf. Als je dingen niet onder ogen wilt zien, als je niet luistert naar je hart, steel je van jezelf. Je ontnemt jezelf de mogelijkheid om problemen op te lossen, om jezelf te ontwikkelen, om gelukkig te zijn.

Fantaseren over iemand is diefstal. Je legt beslag op die persoon op astraal of mentaal niveau. Als je gevoeliger wordt zul je merken wat het is als iemand heel sterk aan jou zit te denken. De vrouw van je buurman stelen in gedachten, is ook zo'n vaak voorkomend verschijnsel waar men geen kwaad achter zoekt. Maar het is diefstal en veroorzaakt disharmonie, zowel bij de dader als bij het slachtoffer.

In woorden:

Het ontwijken van een vraag. Als je een vraag niet beantwoordt, steel je het antwoord van degene die de vraag stelt, want die heeft recht op een antwoord in het kader van de wet van Karma, de wet van actie en reactie. Voorbeeld : Iemand vraagt aan zijn partner "Wat is er?". Deze antwoordt: "Niets". Dat is een leugen, omdat er sowieso altijd iets is. Daarenboven is het ook diefstal, zowel naar jezelf als naar de ander.

Geheimen zijn er alleen maar om te bedriegen, om het ego in stand te houden, uit begeerte en uit angst. Durf eerlijk te zijn. Het stellen van bepaalde vragen kan echter ook geweld zijn, als je iemand daar pijn mee doet. Maar waarden en normen zijn ook maar leugens.

Als iemand je een vraag stelt en je voelt dat hij je wilt uittesten of het je moeilijk wilt maken of geen echte belangstelling heeft, geef dan het antwoord, maar lees hem ook de les.

Durf maar eens te zeggen dat je je rot voelt. Maar, pas op, wie de bal kaatst kan hem terug verwachten.

Geen aandacht geven aan iemand die daar om vraagt is ook stelen. Wel kun je proberen uit te vinden wat de werkelijke behoefte van die persoon is.

Niet citeren van de bron, wanneer je een stuk uit het werk van iemand aanhaalt.

In daden:

Beslag leggen op iemands tijd zonder toestemming. Te lang doorgaan met de les. Iemand opbellen en een heel verhaal op gaan hangen zonder te vragen of het wel uitkomt. Ergens onverwachts langs gaan en dan niet vragen of het uitkomt. Als iemand dat bij jou doet en je zegt er niets van, steel je van jezelf of liever, je bent medeplichtig aan diefstal op jezelf. Als iemand bijvoorbeeld belt onder het eten, en je zegt er niets van, besteel je jezelf van je warme eten. Vraag liever of ze straks even terug willen bellen.

Toe-eigenen of gebruiken van iemands goederen zonder toestemming.

Binnendringen in iemands privé-ruimte zonder toestemming.

Iemands post open maken, in iemands laadjes snuffelen.

Namaken van merkartikelen, vignetten, uitspraken en dergelijke.

Een bontjas gaan passen, terwijl je hem toch niet wilt kopen.

Kopiëren van muziekcassettes, boeken enzovoorts.

Spieken.

Een te hoge prijs vragen voor goederen of diensten. Vooral voor spirituele zaken worden vaak gigantische prijzen gevraagd. Puur diefstal. Puur begeerte van de auteur en dus een bewijs van geringe spiritualiteit. Sowieso dus slechte kwaliteit. Hoe duurder een cursus, hoe oneerlijker de leraar.

Sektarisme. Zodra je je afscheidt van de wereld en alleen maar toegang verleent op bepaalde voorwaarden, steel je. Dan heb je dus iets te verbergen.

Omkopen.

Niets geven aan iemand die het hard nodig heeft, terwijl jij meer dan genoeg hebt.

Bibliotheken zijn een vorm van geïnstitutionaliseerde diefstal, omdat ze boeken verspreiden

van auteurs, zonder hun toestemming.

Openbaar vervoer is ook diefstal, want de ritprijs dekt slechts 50 tot 70 % van de kosten. De rest moet betaald worden uit belastingopbrengsten. En dat moet opgebracht worden door mensen die meestal niet akkoord gaan met de hoogte van de belastingen. Indien dat het geval is, zijn deze mensen het slachtoffer van diefstal.

Auto dubbel parkeren.

Als jij niet meer steelt zal er niet meer van je gestolen worden. Maar eerst krijg je nog terug op je boterham wat je ooit allemaal gestolen hebt. De goederen die van jou zijn dragen ook jouw trilling met zich mee, dat hoort bij jou. Iets wat harmonieus aanvoelt steelt je niet zo gauw. Een dief steelt instinctief dingen die niet zo harmonisch aanvoelen.

Als je niet steelt zullen de mensen je gaan vertrouwen en je zult succes hebben. Eerlijk duurt het langst. Mensen die rijkdom verwerven langs een oneerlijke weg raken het altijd snel weer kwijt.

Mensen die hun geld eerlijk hebben verdiend, herken je aan hun elegantie, hun waardigheid, hun hoge moraliteit. Zulke mensen leven vaak wat terug getrokken en maken geen ophef over hun geld.

In een goed bedrijf gaat promotie naar de eerlijke, niet naar de sluwe. En als blijkt dat jouw bedrijf oneerlijke mensen promotie laat maken, dan moet je daar zo snel mogelijk weg. De moeilijkheid is dat er maar heel weinig goede bedrijven zijn.

Kijk in elk geval om je heen en zie wie het verste komt, wie het gelukkigste is, wie het gezondste is. Dat zijn de mensen met een hoge morele standaard.



Eerlijkheid geeft rijkdom, eerst spiritueel, dan materieel. Alle goede Yogadocenten rijden in een Rolls Royce, hi hi. Ikzelf rij maar in een Citroen XM, ik ben dus nog niet zo goed. Ga daar maar van uit.

Patanjali zegt:

"Als de Yogi stevig gegrondvest is in eerlijkheid, komen allerlei kostbare schatten omhoog voor de Yogi."

"Schatten" en "juwelen" staan niet in de Sanskriettekst.

Een toevoeging van de vertaler.

In de Sanskriettekst staat "kostbare".

En als er niks achter staat, dan zouden wij eigenlijk het best "dingen" kunnen toevoegen.

Kostbare dingen.

En dat kan dus van alles zijn.

En alle kostbare dingen die omhoog komen: nou, mijn ervaring is dat ze, in ons spraakgebruik, eerder zo "uit de lucht komen vallen".

Vandaag nog een telefoontje gehad van een leerling: "Nou, mag ik je bankrekeningnummer? Want ik heb een storting gemaakt om jou te sponsoren voor je reis naar Madrid. Maar het geld is teruggekomen want het bankrekeningnummer was verkeerd."

Het valt zo uit de lucht.
Doe ik er iets aan?
Ik doe er helemaal niks aan.
Dit is het gevolg van eerlijkheid.
Waaróm is het het gevolg van eerlijkheid?
Omdat je bij eerlijkheid aan de keizer teruggeeft wat aan de keizer toebehoort.
Zoals Jezus dat zo mooi uitlegde.
Je zet de energie verder in de lijn van de schommeling van die energie.
Je respecteert elk verloop van energie.
Je benoemt, je beschrijft, en je zegt: “Kijk, dit is die energiestroming, en dit is de andere, dit is de mijne, dit is de jouwe...”
En je buigt dat absoluut nooit om.
Je probeert je dat dus níet toe te eigenen/naar je hand te zetten.
Als je bijvoorbeeld zegt: “Kijk, wat ik nu vertel...een stuk daarvan komt uit het boek Wetenschap van de Ziel, en een klein deeltje gebruik ik van Taimni, en het grootste deel heb ik van mezelf, van visioenen enzovoort... dan laat je die energiestromingen tot hun recht komen.
Die van die auteurs afkomstig zijn.

Op het internet zijn er bijvoorbeeld afgestudeerden van deze school, die ook een site hebben. En die zeggen: “ik heb een opleiding Raja Yoga gehad”, maar niet vermelden waar en door wie.

Nou, dat is diefstal.

Snap je?

Dus, ze zeggen wel dat ze het gehad hebben, maar ze zeggen niet exact dit en dat.

Ik hoef er een publiciteit hoor, maar het is die stroming die belangrijk is.

Je moet gewoon eerlijk zijn.

En heb je iets gekregen van iemand, nou, dan zeg je: “Dat heb ik gekregen van die ...”.

Netjes.

Je hoeft zijn telefoonnummer er niet bij te zetten, maar gewoon een naam.

Maar mensen zijn zo vreemd.

Ze verdraaien dingen.

En ze proberen dus beter voor de dag te komen.

En ze zeggen: “Nou, ik heb wel eens wat gehad, maar kijk goed naar me, ik heb het dus helemaal zelf gedaan!”

Nou, dat kan ook, maar als dat níet zo is/tussen de twee hangt, dan voel je dat meteen.

Dat klopt niet.

Die vent heeft daar en daar zijn wijsheid opgestoken en hij heeft waarschijnlijk ruzie gehad of er is iets fouts gebeurd, en hij wil er niet alles over zeggen.

En dat klopt niet.

En dat keert zich dus tegen jou.

Want mensen merken dat.

En ze hebben dan wantrouwen.

Maar als je altijd gewoon recht bent, en als je, zelfs als het in jouw nadeel is, zegt: “Zo is het ... ik heb hier iets fout gedaan ... en het is zo en zo, en daarom heb ik het fout gedaan”, dan zeggen de mensen: “Oké, da's goed ... dat snap ik. Daar kan ik mee leven. Mijn vertrouwen blijft gehandhaafd omdat je gewoon netjes bent”.

En dan op een dag zeggen ze: “Jeetje, ik heb 645.000 gulden, die ik ergens in wil beleggen.

Wat zou het beste zijn om dat geld mooi te laten opbrengen? Weet je wat? Ik koop onroerend

goed. Tja, maar dan moet dat bewoond worden. Nou, Ajita van de Yogaschool heeft toevallig een school en een woning nodig. Die laat ik erin wonen. Hij zoekt toch iets.”

En hup!

Ik word dan opgebeld en het wordt me aangeboden.

Waarom wordt me dat aangeboden?

Omdat er vertrouwen is.

De mensen hebben een gloeiende hekel aan dieven.

De hele wereld wantrouwen ze.

En af en toe is er eentje tussen waarvan ze zeggen: van die kunnen we op aan.

Met die weten we waar we aan toe zijn.

Dat klinkt niet veel hè?

Het klinkt zo vanzelfsprekend.

We weten waar we met die persoon aan toe zijn.

Maar dat is zeldzaam in deze wereld.

En dat is wat je probeert te bereiken met de beoefening van eerlijkheid.

En dat zorgt ervoor dat je vanzelf dat krijgt wat je nodig hebt

Dat je krijgt wat je wenst.

Dus eerlijkheid betekent niet alleen “niet afpakken”, maar ook “geven” waar het iemand toekomt?

Als je een onderneming opzet met een droom, zoals ik hier heb opgezet, dan schep je een vacuum waarbinnen heel veel energie kan stromen.

Maar je koppelt aan het universum.

En automatisch via het principe van communicerende vaten, komt die vorm, die gedachtevorm, die instelling, die organisatie vol met energie.

Via het principe van eerlijkheid.

Maar dan moet je niet gaan manipuleren of zo

Je houdt je droom vast.

Je gaat ervoor.

Je doet er alles voor.

Maar je laat het gebeuren.

Dat wordt in het eerste jaar van de Meester Opleiding uitgebreid uit de doeken gelegd.

Witte magie heet dat.

Wordt je dan niet meer bestolen?

Ja, dat is zeker.

Soort zoekt soort.

Dus, je krijgt steeds minder last van dieven en zo.

Nou, dat is toch prima?

Tenzij je een voorkeur hebt voor dat soort mensen.

Maar je zal inderdaad merken dat je moeilijkheden krijgt met een hoop mensen die dit soort dingen niet aanhangen.

Die gewoon een mentaliteit hebben van: jongens, op alle mogelijke manieren slim wezen, en daar iets regelen, en hier iets regelen, en dat versieren...

(Ajita vertelt het verhaal van een buurman in Maarssenbroek, die hem probeerde over te halen om planken bij een dichtbijgelegen bouwwerf te stelen. En het verhaal van een andere buurman in Purmerend die, terwijl de wegen in aanbouw waren, een kruiwagen vol stoeptegels heeft gestolen...)

Nou, als je zo een persoon aanspreekt, wat zegt 'ie dan?

"Nou, er liggen er toch genoeg!"

Zo een mentaliteit.

Graaicultuur heet dat in Nederland.

38. Brahmacharya Pratishthayam virya Labhah

Als men stevig gevestigd is in seksuele onthouding, wint men kracht, ontembare energie.

Op de vraag "Is Brahmacharya of kuisheid niet nodig om het Zelf te realiseren?" antwoordt Shri Ramana Maharshi:

"Brahmacharya betekent in Brahman leven. Het heeft niets met het celibaat te maken. Een echte Brahmachari is iemand die in Brahman leeft en in Brahman, die identiek aan het Zelf is, zaligheid vindt. Waarom zou hij dan naar andere bronnen van geluk uitzien? Het is in feite het buiten het zelf verblijven dat alle ellende veroorzaakt."

Kuisheid of Brahmacharya is liefde voelen voor het allerhoogste, het goddelijke. Het is het gedrag dat leidt tot het allerhoogste.

Het is het verheffen van je aandacht naar hogere spirituele waarden. Vaak wordt het vertaald door kuisheid, een betwistbare vertaling, of met onthouding, een nog groter misverstand.

Dit heeft geleid tot dramatische situaties in alle godsdiensten en in de Yoga. Het heeft de misvatting "seks is fout" in de wereld gebracht, en zo is het nooit bedoeld. Seks is als eten, drinken en slapen, het is een van de basisfuncties van een mens. Als je dat gaat stilleggen of onderdrukken, ontken je een belangrijk deel van jezelf. Als je seks onderdrukt, pleeg je geweld op jezelf en krijg je vroeg of laat grote problemen.

Freud zei: de basis van alle handelingen is seks of angst.

Door het beoefenen van Yoga vindt een transformatie plaats in je seksualiteit. De frequentie van geslachtsgemeenschap daalt. Als je de Yama's en Niyama's toe gaat passen, gaat de energie naar de hogere Cakra's stromen en zul je heel anders leren omgaan met seks. Maar dit is niet het onderdrukken van seks, het is het verleggen van je aandacht.

Kuisheid in gedachten:

De Bhagavad Gita (II, 62) zegt:

"Wie denkt aan wat de zinnen streelt, voelt zich door hen getrokken en daaruit rijst een begeren op, dat door zijn felheid toorn verwekt."

Het grote probleem is inderdaad dat we door de buitenwereld steeds maar weer met onze gedachten naar de seksualiteit getrokken worden. Overal waar je om je heen kijkt zie je seksualiteit. Alle grote bedrijven prijzen hun waren aan met behulp van seksualiteit. Alle tijdschriften, reclames, Tv-programma's enzovoorts confronteren je weer met seksualiteit.

Ons wordt dus aangeraden hier niet aan mee te doen. Daar seksualiteit met vrouwen te maken heeft (voor mannen), zegt Sushrut dat denken aan vrouwen, spreken met vrouwen, herhaaldelijk naar vrouwen kijken of gezellig samen met vrouwen zijn, leidt tot de begeerte van hun aanwezigheid. Al deze daden kunnen een man prikkelen of aanzetten tot de geslachtsdaad. Het is beter hier niet aan mee te doen als je vindt dat je je tijd beter kunt besteden.

Kuisheid in woorden:

Je kunt maar beter, als beoefenaar of beoefenaarster van Yoga, goed letten op je woorden. Hoe dikwijls komt een gesprek niet op het onderwerp van seks? Worden er obscene opmerkingen gemaakt? Grapjes? Soms roep je misschien ook in een opwelling : "Lul!" of "Kutwijf!"

Doen we gewoon niet meer aan mee, niet? Wat voor zin heeft het toch? Deze uitspraken kunnen alleen maar leiden tot een sfeertje waarbij seksuele begeerte gaat overheersen.

Bioscoop, TV en radio confronteren ons dikwijls met dat soort dingen. Wel, dan is het makkelijk, we vermijden toch gewoon zoveel mogelijk bioscoop, TV en radio!

Kuisheid in daden:

De manier waarop er in deze maatschappij wordt omgegaan met seks is afschuwelijk, om misselijk van te worden. Het is leeg, puur dierlijk lichamelijk geweld. Het is een mensonterende situatie die we als normaal zijn gaan zien. Seks zit vol geweld, leugens en oneerlijkheid, en dat terwijl seks juist iets heel puurs, vols, moois en verheffends kan zijn.

Vrouwen worden gebruikt door hun man, laten zich gebruiken. Ze leggen zich neer bij het feit dat hij het nou eenmaal drie keer per week wilt. Omdat ze denken dat het normaal is, omdat ze niet abnormaal willen zijn, omdat ze bang zijn hem kwijt te raken, omdat ze niet weten dat het ook anders kan. Ze vinden er niets aan, maar accepteren het.

Mannen komen klaar bij hun vrouw terwijl ze denken aan de meiden van de Playboy.

Er worden allerlei hulpmiddelen gekocht om elkaar op te winden. Waanzin !

Controle over de geslachtsorganen is een wereldvreemd gegeven geworden. Nochtans is dit de basis van gezonde seksualiteit en spiritualiteit.

Als er liefde tussen twee mensen stroomt, als ze zich tot elkaar aangetrokken voelen, dan ontstaat die opwinding vanzelf. Als die opwinding er niet is dan is hij er niet, probeer het niet te forceren. Ga na waarom die opwinding er niet meer is. Wat is er fout, waarom wil je niet meer. Je lichaam is heel eerlijk. Veel eerlijker dan jij bent. Luister ernaar. Wees eerlijk.



"Vermijd vrouwen aan te raken," zegt Swami Yogeshvarananda Sarasvati, "te omhelzen, te kussen of van hun gezelschap te genieten, reis niet met ze samen, bezoek geen kermis of feest waar vrouwen zijn en aanvaardt ook geen verzorging van vrouwelijke verpleegsters, want dat

maakt jouw beoefening van kuisheid moeilijk." Vertel dat maar eens aan de N.V.S.H.! Zo begint de ellende altijd. Deze daden zijn eenvoudig te beschouwen als een subtiel voorspel.

Hoe pak je kuisheid verder aan?

Door een aantal dingen te bestuderen en te realiseren.

Bij de meeste mensen stroomt de energie in de onderste Cakra's niet zoals het moet, vandaar al het vreemde seksuele gedrag.

Brahmacarya is het goddelijke lief hebben. Het goddelijke in elkaar. Brahmacarya is het zuiveren van je seksuele leven van leugens, van geweld en van oneerlijkheid. Blijf niet meedoen aan deze leugens, ga dingen recht zetten. Ga weer inhoud geven aan je relatie. Doe leuke dingen met elkaar, wordt weer verliefd op elkaar en je zult zien dat er weer een natuurlijke aantrekking ontstaat tussen elkaar.



Leer elkaar te verleiden.

Besef dat je partner vertegenwoordiger is van Brahman. Het huwelijk is heilig.

Wil je seks? Doe het dan goed! Maak het goddelijk, ter ere van Brahman. Hou rekening met de volgende voorschriften uit de Tantra's:

Een vrouw verleidt een man met Shakti, de mannelijke energie, door beweging. Vrouwelijkheid ontstaat door mannelijke energie. Kom dus in beweging, loop langs, draai rond, dans en een man voelt zich aangetrokken.

Een man verleidt een vrouw

met Shiva, met vrouwelijke energie. Mannelijkheid ontstaat door vrouwelijke energie. Als een man zacht is, zacht praat, streelt, lief is, geborgenheid geeft, attent is, cadeautjes geeft, dan smelt een vrouw geheid! Maar als een man stoer doet stoot hij vrouwen af. Wel krijgt hij daarbij de aandacht van andere mannen.

Weiger om gemanipuleerd te worden. Let eens op de vormen van auto's, verpakkingen enzovoorts. Je wordt gepakt op je seksuele lust.

Bijvoorbeeld: de Ford Capri met de lange neus is gebouwd om aan mannen of oudere vrouwen verkocht te worden. Impotente mannen of behoeftige vrouwen hebben een voorkeur voor de fallus, symbool van mannelijkheid.

De shampooflacon van Palmolive met de drie vingers is eveneens een verborgen verleider. Meer voorbeelden hiervan kun je vinden in Vance Packard's bestseller "The Hidden Persuaders".

Weiger ook om zelf te manipuleren zoals bepaalde uitspraken maken of bewegingen doen die je brengen tot iets waar je niet voor in de stemming bent.

Als je je seksuele leven gezuiverd hebt van geweld, leugen en oneerlijkheid, dan kun je ook

later andere Tantra Yoga oefeningen gaan doen, om je te helpen de seksuele energie te transformeren naar hogere Cakra's en deze zodoende te verlevendigen. Als je dat nu al gaat doen, krijg je brokken. De krachten zijn te groot om daar nu al mee te gaan werken, je zou geweld plegen. Op een weg vol bochten en met een krakkemikkige auto kun je niet gaan racen.

Iemand zoenen doe je alleen als je iets voelt voor die persoon. Doe het niet uit gewoonte, dat is een leugen. En als je het doet, laat het dan een onvergetelijke zoen worden. Een zoen met hart en ziel, waar zelfs heiligen van onderdoor gaan.

Kun je het niet laten, bestudeer het onderwerp van je onkuisheid (tijdschrift, seksboek, film) dan secuur en kom dan terug tot de werkelijkheid door de kracht van je verstand. Vergelijken, de beste keus maken, uitrekenen, helpt allemaal om een seksverslaafde terug te brengen naar de realiteit.

In Yoga hang je niet aan elkaar, want dat is gehechtheid, wat dikwijls verward wordt met liefde.

Ook je voedsel kun je aanpakken als oefening in kuisheid: eet vooral makkelijk verteerbaar en voedzaam voedsel. Scherp voedsel en moeilijk verteerbaar voedsel kun je het liefst vermijden, daar ze natte dromen veroorzaken.

Het voordeel van kuisheid is een sterk verhoogde kracht.

Deze is afkomstig van onze lagere begeerten, die gesublimeerd zijn naar hogere bewustzijnsniveaus. De kunst is dus de lagere energieën te transformeren naar hogere. En zeker niet de lagere energieën te onderdrukken, zoals veelal gebruikelijk is.

Het principe van celibaat, zoals onder andere door de Kerk aangehangen wordt, is dus eigenlijk puur geweld.

Ooit predikte Jezus in Palestina het bovenstaande, oorspronkelijke principe van kuisheid, mooi, zuiver en verheven. Maar in het eerste concilie van Constantinopel vonden de toenmalige Kerkvaders dat hun voornaamste vijand seks was. En als je een probleem niet aankunt dan is het makkelijkste toch om het te verketteren? Dat is dan ook een droevige gewoonte geworden van de Kerk in de daaropvolgende eeuwen. De tijd zorgt dikwijls voor verstarring en de mooiste dingen kunnen gruwelijke monsters worden, die vele mensen ongelukkig maken.

Maar we kunnen dit allemaal nu weer rechtzetten, door terug te grijpen naar de bron, waaruit Jezus putte: Yoga.

Deze Sutra is vrij moeilijk te begrijpen en nog moeilijker in de praktijk te brengen.

Seksuele onthouding hebben we vertaald door kuisheid.

Dat is óók niet een goed woord.

Wat is dan het goede woord voor Brahmacharya?

Een goede omschrijving?

De zorg voor het goddelijke.

Zorg dat je het goddelijke altijd in de gaten hebt wanneer je een relatie hebt.

Dus, als je een stuk ziet, dan laat je niet je tong op je knieën hangen, maar dan zeg je: "Goh, wat heeft Onze Lieve Heer toch mooie dingen gemaakt"

Dát is Brahmacharya.

Dus je betreft Onze Lieve Heer erbij.

Bij van alles en nog wat.

Waarom?

Het klinkt een beetje curieus.

Wat gebeurt er als je zo een houding aanneemt?

De energie die anders vast blijft zitten in de onderste regionen van je lichaam, door begeerte, koppel je met zo een houding aan de hoogste trillingen.

Dus, je zorgt voor doorstroming.

En door die doorstroming houd je je harmonie.

Nee, je versterkt je harmonie.

De seksuele prikkel is een van de sterkste prikkels die wij als mensen kennen.

Maar als je daarbij open kunt blijven, en die versnelde Tamas kunt gebruiken om energie naar binnen te halen, nou, dan krijg je zó een energie naar binnen.

Een perfecte truc om heel veel energie te krijgen.

Brahmacarya.

Bouw je dan een brug tussen de onderste en bovenste Cakra?

Je moet open zijn om dit te kunnen.

In het begin is dat niet het geval.

Ik praat hier van een situatie die alleen ná de 8ste stap van Yoga mogelijk is.

Als je Brahmarandhra open hebt.

Dan heb je volledige Brahmacya.

Dus het is een soort vacuümtrekken.

Je trekt Onze Lieve Heer naar de stof.

Maar waar blijft Hij dan?

Nou, in jou!



En ik verwacht jullie dus allemaal volgend jaar aan het strand.

Gaan we in een rijtje zitten en kijken naar de mooie meisjes.

En pas op dat je tong niet op je knieën hangt hè?

Want dan heb je verloren!

Dus, er is niks fout of goed in het leven.

Het is alleen maar de manier waarop je ermee omgaat die fout kan zijn.

En dit trucje zorgt ervoor dat het doorstroomt.

Dat je het nuttig gebruikt.

Iets heel anders dan celibatair zijn.

Of je riem aantrekken, of een knoop erin zetten.

Dat is absoluut misdadig.

39. Aparigraha Sthairye Janma Kathamta Sambodhah

Als de afwezigheid van bezitsucht een voldongen feit is, komt kennis (inzicht) omtrent het “hoe” en “waartoe” van het bestaan.

Aparigraha betekent: “Niet begeren”. Het is de vijfde Yama.

Met behulp van deze weigering proberen we weer een beetje meer grip te krijgen op ons leven. Vaak worden we namelijk geleefd door onze begeerten, ons ingegeven door onze zintuigen. We hebben het zelf niet in de hand, we hebben iets gegeten of gekocht voor we er erg in hadden. De hele dag worden we gebombardeerd met dingen die onze begeerten stimuleren: reclamefolders, etalages, aanbiedingen, prijsvragen, loterijen, patat- of stroopwafelgeuren enzovoorts.

Hoe meer je verstrikt raakt in je begeerten, hoe minder je van de werkelijkheid begrijpt. Je leeft niet meer in de realiteit, maar in je begeerte-verslaving-bevrediging. Hierdoor krijg je het gevoel dat je de dingen niet meer zelf in handen hebt, je voelt wel dat er iets niet helemaal klopt. Er ontstaan angsten, en daar varen de verzekeringsmaatschappijen en inbraakpreventiebedrijven weer wel bij.

Mensen raken gefrustreerd als ze het niet hebben.

De mensen vragen zich af waarvoor ze leven, zien het nut er niet meer van in en gaan nog meer begeerten bevredigen op zoek naar geluk en rust. Ze zoeken en zoeken en zoeken alles in de buitenwereld en de bevrediging die ze vinden is altijd maar tijdelijk. Hoe meer ze bezitten, hoe meer zorgen ze krijgen om dat bezit te onderhouden en te beschermen en om het vooral maar niet weer kwijt te raken.

Begeerte leidt naar ziekte. De vrije doorstroming van energie wordt belemmerd en zo ontstaan vele beschavingsziektes.

Daarom leer je hier Niet begeren. Dit betekent niet dat je niets meer mag begeren. Als je niets zou begeren, zou je ook niets meer doen. Elke handeling komt voort uit begeerte. Als je niet zou begeren om te leven, zou je sterven.

Begeren is dus niet slecht, zo lang jij bepaalt wat jij begeert en of je erop ingaat of niet. Maar veel begeerten zijn puur opgelegd door deze consumptiemaatschappij, die ons steeds meer wil laten begeren en consumeren.

Uit elke Cakra komen begeerten voort:

1ste: Begeerte naar eerste levensbehoeften, zoals eten, slaap, beschutting, veiligheid en fysieke seks.

2de: Seksuele begeerte, hebzucht, jaloezie, verzamelwoede, maar ook drinken in het algemeen.

3de: Wil om te overwinnen, ambitie, strijdvaardigheid, een plaats in de maatschappij veroveren, maar ook behoefte aan warmte in het algemeen.

4de: Liefde, haat, roeping, idealen, dus hogere begeerten, maar ook begeerte om geknuffeld, gestreeld te worden.

5de: Expressie, uitdrukking, creativiteit, lesgeven en de behoefte naar muziek en harmonische klanken.

6de: Wil, mentale begeerte.

7de: Spirituele begeerte.

We zitten dus allemaal vol met begeerten, en dat is maar goed ook, anders zouden we nooit tot ontwikkeling komen.

Maar hoe ga je om met deze begeerten?

Als je begeerten onderdrukt word je langzaam ziek. Kanker is het gevolg van onderdrukte begeerten. Bovendien is het zo dat je alles wat je niet mag juist wilt. Dus verbied jezelf nooit iets. Maar als je alle begeerten zomaar toestaat loop je achter jezelf aan, je bent slaaf van je zintuigen en van de maatschappij en uiteindelijk word je daar ook ziek van.

Begeerte in gedachten:

Vervang de mentale begeerte door hopen, een open gerichtheid. Blijf gericht hopen, dat het die kant op gaat, dat het beter gaat en je zult in een overwinningsroes geraken. Als je begeert, heb je ambitie en het resultaat is strijd. Strijd is twijfel aan je wezen. Iemand die strijdt zal ellende meemaken. Je moet correct strijden! Stel je open, doe je best en hoop op een goede afloop. Als je dat doet zal je steeds beter draaien en je zult je voelen alsof je in een voortdurende overwinningsroes leeft.

Niet begeren is terug gaan naar je verstand en naar je echte gevoel om dat zelf uit te maken of je iets echt wilt of toch maar niet. Zodra je met een begeerte geconfronteerd wordt, weiger je: Stop! Wat gebeurt hier? Wil ik dit echt? Heb ik dit nodig? Hoeveel geld kan ik uitgeven deze maand?

Op deze manier schep je ruimte voor jezelf om je eigen beslissing te nemen. Je krijgt tijd om te relativieren, om te voelen, om te denken. Vaak verdwijnt de begeerte dan vanzelf. Als ze blijft bestaan geef je er gewoon aan toe, niet moeilijk doen, volgende keer beter. Vaak is het ook zo dat er achter de begeerte iets heel anders schuil gaat: "Ik wil een koekje" kan ook betekenen "Ik ben zenuwachtig". Soms zijn er begeerten die zo sterk zijn, dat je er geen controle over hebt. Die koektrommel bijvoorbeeld, vooral na het eerste koekje. Ga dan door met deze begeerte te bevredigen, maar blijf bewust van het feit dat het een begeerte is en dat je er in de grond niet achter staat. Dan komt er een dag waarop je ineens niet meer hoeft, omdat je ziet dat het je niet meer echt bevredigt.

Wat je zoekt kun je alleen in jezelf vinden, als je eens een keer stil gaat zitten en de antwoorden in jezelf gaat zoeken. Voel in je hart wat je wilt en wat goed voor je is. Leer jezelf te verstaan en te begrijpen.

Begeerte in woorden:

Begeerte drukt zich in woorden vaak uit als oneerlijkheid en valsheid om voor elkaar te krijgen wat er begeerd wordt. Bijvoorbeeld een hogere functie. Maar je krijgt altijd weer terug wat je uitdrukt en wat je niet eerlijk verdiend hebt ben je zo weer kwijt.

Ook driftig zijn of kwaad worden is vaak omdat je niet krijgt wat je begeert, wat je wilt. Zeuren en aandacht trekken idem dito. Je moet niet praten uit begeerte, omdat je wilt laten merken dat je er bent.

Niet begeren in daden:

Niet begeren uit zich in daden door

Tevreden zijn.

Niet meer vergaren dan je nodig hebt.

Niet meedoen aan opgelegde begeerten, zoals nog duurdere auto's, dikke gouden kettingen, enzovoorts.

Hoe meer je hebt, hoe moeilijker je het jezelf maakt. Een Yogi zoekt een boom of een grot en is tevreden.

Concentreer je op je hogere begeerten en maak het jouw begeerte om deze planeet een beetje vooruit te helpen.

In Europa is in de jaren negentig een melkplas, een boterberg en een vleesberg, overschot aan mest. Allemaal gevolgen van begeerte.

Blijf jezelf. Laat je niet "pushen". Beslis zelf wat voor jou een werkelijke behoefte is. Het is een kwestie van levensechtheid. Dan verruim je je geestelijke capaciteit. Je verdrijft de angst voor de dood. Geef niet toe aan verkeerde gedachten.

Samenvattend is er dus begeerte op veel niveaus en je kunt het effectief aanpakken:

CAKRA	NIET DOEN	WEL DOEN
Voorhoofd	willen	hopen
Keel	praten	zwijgen
Hart	haten	liefhebben
Navel	strijden	spelen
Heiligbeen	belust zijn op	graag hebben
Stuit	fysieke seks	totale liefde

Als je lijdt aan begeerte is het goed om Pratyahara (onthechting) te beoefenen en Dharana (concentratie) te doen op het middelpunt van de schedel om tot jezelf te komen. De begeerte gaat dan weg. Begeerte is een astraal probleem, die de werking verstoort van Sukhsma Sharira of het subtiele lichaam.

De wezenlijke vragen van het leven krijgen dan een antwoord omdat de versluiering, veroorzaakt door begeerte, weggehaald is en helderheid ontstaan is.

Dat is toch de moeite waard om te proberen, vind je niet?

Hoe kun je weten dat je klaar bent met Aparigraha?

Dat je gewoon een saaie pierlala bent geworden?

Die nergens meer zin in heeft?

Is dat het criterium?

Dat zou wel heel goed kunnen, maar dat geeft Patanjali dus niet aan.

En ik denk dat'ie het vitale deel van een mens in ere wil houden.

Je moet kunnen blijven functioneren.

Op en neer.

Met emoties.

En dat je het spel van de begeerte eventueel houdt.

Maar belangrijk is dat je harmonie krijgt.

En als je in staat bent om steeds minder energie te verliezen aan die opstoppingen die veroorzaakt worden door begeerte, als je dat kunt loslaten, als alles beter stroomt in jou, als er meer harmonie is, dan komt er plotseling helderheid in jou.

Je wordt helderder van visie, van geheugen.
Je werkt gewoon beter.
Tot zelfs wijsheid toe.
En dát is het “hoe” en het “waartoe” van het bestaan begrijpen.

Dus, de methode om te komen tot Zelfrealisatie, want dat is het eigenlijk, kun je in essentie terugbrengen tot het overwinnen van begeerte.
Nooit aan gedacht?
Gebruik de begeerten, zo dat ze voor jou werken.
Laten ze jou helpen.
En naarmate je meer speelt met begeerte, zul je steeds meer inzien dat de begeerten in velen gevallen niet nodig zijn.
En dan zul je ze afbouwen.
Totdat je ze alleen nog maar zult gebruiken om daden te stellen die noodzakelijk zijn.
Want elke actie kan niet anders dan aangezet te worden door een begeerte.
Dus je houdt de begeerte voor een actie.
En als je dus niks moet doen, nou, dan probeer je die begeerte los te laten.

En wat denk je van een begeerte naar Verlichting bijvoorbeeld?

Dat zijn van die acties die je dus kiest.
Daar is het nog wel begeerte.
Maar uiteindelijk zul je dat óók loslaten.

Ik probeer jullie alles te vertellen wat ik denk te weten.
Ik probeer jullie wakker te maken.
Maar langzamerhand gaat er in mij ook een soort verschuiving plaatsgrijpen.
Er is steeds meer stilte.
Ik onttrek me langzaam maar zeker aan het materiële leven.
En jullie zullen dat óók op gegeven moment meemaken.
Je moet ervoor zorgen dat je in je omgeving voldoende mensen hebt die zelf dat kunnen doorgeven.
Zodanig dat je jezelf óók kunt terugtrekken.
En op een dag zal ik hier zitten, en zal ik helemaal niks meer doen.
Volledig uit de begeerte.
Alleen in de stilte.
En dan zullen hier en daar in het land, een aantal jaren later, óók een aantal mensen tot stilstand komen.
Maar ondertussen zal het steeds krachtiger worden.
Steeds groter, steeds groter.
En ik heb het ook al besteld: zo een vitrinekastje, en dan stoppen ze me erin.
Kunnen ze me oppoetsen.
En ondertussen zal iemand hier de zaak overgenomen hebben.
En af en toe zal hij kijken of ik geen een traan laat.
Dan heeft’ie het Boeddhabeeld niet meer nodig.
Hóóp ik.
Dat is wat ik zie van de toekomst.

Misschien een standbeeld in Ilpendam, op het pleintje?

Dat is misschien nóg beter!

Zo, jullie willen me in de regen zetten?

Liever gewoon een vitrinekastje.

Met airconditioning en zo.

Is goed, ik heb het al gehoord.

De toekomst is bij jullie niet in goede handen.

NABESCHOUWING

De juiste beoefening van de Yama's is een persoonlijke zaak. De interpretatie wat dan het juiste is, wordt steeds aan je eigen inzicht overgelaten. Je moet doen wat je zelf meent dat juist is, niet wat anderen je voorschrijven.

Doe waar je zin in hebt.

Je moet de Yama's dus beschouwen als richtlijnen of hulpmiddelen voor jouw leven. Trouwens, indien je deze Yama's als verplichtingen of dogma's zou zien, zou dat in strijd zijn met het principe van geweldloosheid of Ahimsa. Je moet de Yama's dus relatief en met gezond verstand toepassen. Als je het verkeerde doet in de veronderstelling dat het juist is, zal de natuur je het verder wel door lijden leren. Maar de wil om het juiste te doen, wat het ook mag kosten, zal je inzicht hoe langer hoe helderder maken. Het zal je tot het stadium brengen waar je onfeilbaar kunt zien wat juist is.

Vergeet niet dat Patanjali daarbij ook zegt (Yoga Sutra's II, 31):

"Deze (de vijf Yama's), niet beperkt door rang of stand, plaats, tijd, of omstandigheden, en alle stadia omvattend, vormen tezamen de Grote Gelofte."

Dit aanvullend advies bij de beoefening van de Yama's kan je helpen op de juiste manier te werk te gaan in moeilijke gevallen, wanneer twijfel in je opkomt.

Overwegingen betreffende rang en stand, plaats, tijdstip en omstandigheden kunnen het je moeilijk maken de juiste beslissing te nemen.

Wat doe je bijvoorbeeld als een ontsnapte gevangene langs je loopt en je de weg vraagt?

Of wanneer zijn achtervolgers, bewapend en schietgraag, later verschijnen en je vragen of je een gevangene gezien hebt?

Honderden dergelijke vragen zullen zich stellig voordoen in je leven en soms zul je misschien twijfelen of die vijf Yama's wel

altijd nagekomen moeten worden, of dat uitzonderingen toegelaten zijn onder speciale omstandigheden. Deze vers of Sutra legt al dergelijke twijfels het zwijgen op door absoluut duidelijk te maken, dat er geen uitzonderingen toegelaten kunnen worden bij het beoefenen van de Grote Gelofte, zoals de vijf Yama's tezamen genoemd worden. Je kunt in grote problemen komen, je zult misschien zwaar moeten boeten bij het naleven van deze geloften - zelfs met je leven moeten boeten - maar geen van deze geloften mag onder welke omstandigheden ook ooit verbroken worden (Taimni).

Pas echter op dat je niet afhankelijk wordt van deze morele principes. Ze zijn er om jou te helpen en niet om jou in een nieuwe gevangenis te zetten. Uiteindelijk is het doel ervan om je een handig gereedschap te verschaffen om sneller naar de bevrijding te komen, het doel van

Yoga.

Vele mensen, ook in de Yogawereld zijn verstrikt geraakt in het idee dat deze principes absoluut zijn. Fout!

Jij bent en blijft je eigen baas. Jij alleen bent de rechter over je gedachten, woorden en daden. Niemand anders kan of mag jou hierbij veroordelen. Deze vrijheid zal je meer helpen je verantwoordelijkheden te nemen bij de toepassing van de Yama's dan welke dwang dan ook. En ooit zul je, na heel wat ervaringen, vaststellen dat je spelenderwijs een voorbeeldig moreel mens geworden bent. Het symbool daarvan is een wit paard.

Conclusie:

Je past de Yama's toe op een zachte en relatieve wijze, maar overal en altijd, hoe dan ook.

Gevolg:

Een en ander veroorzaakt een drastische vereenvoudiging van je leven. Een hoop zaken worden door de Yama's duidelijk gemaakt. Je begrijpt en leeft steeds meer naar de universele wetten. Dit brengt je in contact met de grote krachtlijnen van het universum, de wil van God, en je voelt je als het ware gedragen door die krachten bij jouw dagelijks functioneren. Een ideale basis om op verder te bouwen.

40. Saucat Svanga Jugupsa Parair Asamsargah

Uit fysieke reinheid (zuiverheid) (ontstaat) afkeer van het eigen lichaam en de tegenzin om in fysiek contact te komen met anderen.

Zuiverheid of Shaucha is de eerste Niyama, het eerste ideaal.

De Yama's zijn morele principes, die je kunnen helpen bewuster te zijn van je individuele leven. Het zijn weigeringen, die je helpen een halt toe te roepen aan de grillen van de buitenwereld en jou zelf. Wil je ontwikkelen, dan moet je eerst al de invloeden stoppen, waar je eigenlijk niet achterstaat. Het is normaal dat je dan heen en weer geslingerd wordt. Soms kan het lijken alsof je leven hierdoor in een grote rotzooi veranderd wordt. Niets staat meer op zijn plaats, er is veel weggegooid, er zijn veel vragen en je bent veel aan het denken en aan het zoeken naar nieuwe wegen en manieren waarop het dan wel zou moeten.

Dan komen de idealen, de Niyama's. Net als bij een huis. Je hebt alles verplaatst en nu ga je het huis schoonmaken en onderhouden. De Niyama's gaan verder dan de Yama's. Het zijn permanente voorschriften, idealen. Een Yama pas je zo nu en dan toe, incidenteel, als de situatie erom vraagt. De Niyama's pas je altijd toe. De Yama's zijn de verhuizers, de Niyama's zijn de bewoners.

Het zijn universele krachtlijnen die garant staan voor groei en succes. Als je iets doet, doe het dan overeenkomstig een ideaal. Door de kracht van de Niyama's zal het werkelijkheid worden. Niyama's hebben een offensief karakter, de Yama's zijn defensief. Door het toepassen van Niyama's ga je jezelf steeds verder zuiveren en onder controle krijgen. Niyama's zijn gedragsregels om beter te gaan functioneren in de maatschappij, Yama's zijn gedragsregels om een beter mens te worden.

Met de Niyama's ga je je leven opnieuw inrichten, een nieuwe structuur opzetten, waar de Yama's in opgenomen zijn.

Het eerste deel van de nieuwe structuur is Zuiverheid.

Zuiverheid kun je omschrijven als consequent zijn in gedachten, woorden en daden.

Consequent zijn is doen wat je wilt of denkt. Als je wilt dat je wilt slapen, moet je niet voor de TV blijven hangen, je moet gaan slapen. Als je moeder vraagt of je komt eten en je hebt er geen zin in, dan zeg je dat en je komt niet eten. Bestudeer deze les liever niet, als je voelt dat je beter iets anders kunt doen. Als je toch hiermee bezig zou gaan, dan zou je waarschijnlijk liegen, stelen en geweld plegen. Je zou er niet helemaal zijn, niet geconcentreerd zijn en fouten kunnen maken. Besteed aandacht aan wat je wilt, luister er naar. Je wilt het niet voor niets. Als je moet huilen, moet je huilen. Probeer te voelen waarom je moet huilen en probeer dat op te lossen. Het komt erop neer dat je alleen maar doet waar je je goed bij voelt, waar je zin in hebt. Maar pas op! Je kunt dit principe alleen gaan toepassen als je de Yama's al hanteert. Hierdoor bereik je dat je echt wordt. Alles wat je denkt, zegt en doet wordt 100 % echt.

Zuiverheid betekent ook ongecompliceerd zijn in gedachten, woorden en daden.

Zuiverheid in gedachten:

Gecompliceerd denken is moeilijk doen en het jezelf moeilijk maken. Piekeren en zorgen maken leidt tot een verlaagde vitaliteit en weerstand, je wordt vatbaar voor verkoudheid en griep en dergelijke. Ook kan het leiden tot ontstekingen. Blijf bij je eigen waarden. Gooi gedachten die niet ter zake zijn weg! Als het niet in lijn is met je eigen ideeën, weg! Geef die hebzucht op, die gehechtheid, die kwalijke behoeften, die rare voorstellingen van zaken en die verbeelding. Als je woedend bent op bepaalde mensen, die je kwaad hebben gedaan, probeer dan die woede los te laten. Want anders tast je je eigen functioneren als mens aan door een onzuiverheid mee te dragen.

Negeer opkomende jaloezie, haat, verlangen of trots. Negeer ook trauma's. Of heb je soms masochistische neigingen? Laat die negatieve factoren weg uit je leven. Ze helpen je echt niet vooruit.

Ook wat betreft schuldgevoelens: laat ze weg. Je hebt er een les uit geleerd voor dit leven of voor een volgend leven. Vergeet het verder maar.

Richt je energie op constructie!

Oefen in medeleven, rechtsgeaardheid, bescheidenheid en positief denken.

Zonder te willen, want willen staat zuiverheid in de weg. Door het "intunen" voel je hoe moeilijk het is om contact te hebben met andere mensen. Het willen weerhoudt je van invoelen. Door medeleven ontdek je je eigen onzuiverheden. Je kijkt door alle rare dingen heen en krijgt respect voor elk wezen. Voel de ziel, Atman in elk wezen.

Fictie in boeken is onzuiver, gekunsteld. Lees boeken die zuiver zijn.

Zuiverheid in woorden:

Moeilijke woorden gebruiken is ook vaak alleen maar om indruk te maken, interessant te willen doen, het is begeerte naar waardering en aandacht. De moeilijkste dingen kun je heel eenvoudig uitleggen. Een goede leraar herken je aan zijn eenvoudige uitleg.

Zuiverheid in woorden betekent dat je eenvoudige, zachte, lieve en troostende woorden gebruikt in plaats van harde, hypocriete woorden. Hypocriet zijn is bijvoorbeeld iets zeggen, maar iets anders doen. Als je daar problemen mee hebt is het misschien beter te erkennen dat je dat ook moeilijk vindt, maar dat je het blijft proberen.

Wees niet boos als het niet hoeft. Oefen geen druk uit op iemand door stemverheffing.

Dubbelzinnige grapjes kunnen onzuiver zijn. Sarcasme is onzuiver.

Beter dan sprookjes te vertellen, kun je kinderen waar gebeurde verhalen vertellen.

Bijvoorbeeld dingen die je zelf hebt meegemaakt. Die verhalen raken hun hart. Als je hun fantasie te veel prikkelt draaien ze dol.

Probeer tranen te vermijden. groei er niet naar toe. Bij praatgroepen wordt de energie dramatisch. Niet doen dus! Maar onderdruk je verdriet ook niet.

Zuiverheid op fysiek niveau houdt in:

Jezelf goed wassen.

Een sport maken van je dagelijkse hygiëne, zorgen dat je steeds schoon bent. Je verzorgt zeer zorgvuldig je lichaam en houdt het schoon.



Schone kleding, een schoon huis, je ramen lappen, je straatje vegen, overal waar je langs komt probeer je het schoner achter te laten dan het was. Dat geeft allemaal een lekker gevoel. Een hulpmiddel bij het volgen van het ideaal van zuiverheid is ook de witte kledij.

Vast, maar dan op een natuurlijke en zachte manier: eet als je honger hebt. Als je geen behoefte meer hebt, stop je met eten en neem je niet nog een boterham. Door Yoga zul je ook steeds meer rechtstreeks op energie gaan leven en heb je steeds minder voedsel nodig.

Als je eet, eet dan zuiver voedsel dat zo min mogelijk toevoegingen heeft en zo min mogelijk bewerkingen heeft ondergaan. Eet tot je net geen honger meer hebt. Maar als je honger hebt, eet je. Probeer het verschil tussen honger en trek uit te vinden: honger komt uit je buik, trek komt uit je mond.

In Yoga wordt dus de nadruk gelegd op weinig eten, om de aanpak van vaste stoffen via het innerlijk energieproces te stimuleren. De Hatha Yoga Pradipika beveelt aan "Vul je maag voor de helft met vast voedsel, voor een kwart met vocht en laat het laatste kwart vrij voor de God Shiva."

Daardoor kan de stroming van Shiva-energie beter optreden.

In elk geval is te veel eten catastrofaal voor de energiedoorstroming.

Daarnaast wordt in Yoga ook gelet op de goede en gezonde kwaliteit van het voedsel. Men zegt bijvoorbeeld dat het 't beste is voor Yogi's om eerst vooral te leven op vruchten (ook granen, zaden, erwten ...) en wortelen (ook noten, aardappelen ...), later op melk, nog later alleen op water en zelfs uiteindelijk alleen op lucht.

Gezond en zuiver voedsel betekent ook niet gekookt of verwerkt voedsel.

De etiquette is ook een duidelijk voorbeeld van hoe het niet moet. Het is puur moeilijk-doen en waarde-hechten-aan-onechthehandelingen. Het is zekerheid halen uit bepaalde onechte handelingen.

Nadi Sodhana Pranayama is een aanbevolen krachtige reinigingsoefening om je energiekanaal schoon te maken. Het is een oefening die je in de Basisopleiding krijgt.

Als je dingen tegen je zin in gaat doen, zal er snel vermoeidheid en angst ontstaan:

Inconsequentie leidt tot vermoeidheid:

Omdat slechts een deel van je wezen actief betrokken wordt bij datgene dat je doet en een ander deel passief blijft, krijg je een probleem binnen in je. Dat maakt je zo moe. Als je dingen doet waar je niet achter staat, veroorzaak je disharmonie tussen je verschillende lagen. Dit gebeurt ook als je een bepaald deel van jezelf vergeet of ontkent. Als je het kind in jezelf vergeet en te serieus wordt, zul je zien dat je op een gegeven moment vast loopt. Je energie kan op een bepaald niveau niet meer stromen en blokkeert. Je wordt moe, lusteloos, zwaar, verdrietig of grijs.

Inconsequentie leidt tot angst:

Als je iets voelt en iets anders doet, maak je jezelf onzeker, vertrouw je jezelf op den duur niet meer en word je bang.

Kinderen hebben ook een consequente opvoeding nodig om zekerheid te ontwikkelen. Maar kijk uit, een consequente opvoeding betekent dat er geluisterd wordt naar de gevoelens van een kind, dat het opgevoed wordt met de Yama's en Niyama's en met kennis over hoe alles werkelijk in elkaar steekt en niet met dogma's ! Maak een kind vertrouwd met het afgaan op z'n gevoel, het invoelen van situaties. Als een kind niet wil eten aan tafel, dan eet het gewoon niet. Je wacht totdat het kind wel honger heeft om het eten te geven. En je probeert langzaam aan naar de etenstijden toe te werken. Je kijkt wat het kind lust en dat probeer je op te dienen.

Zuiverheid in daden betekent gewoon doen wat je voelt dat goed is voor je.

Consequent zijn in gedachten, woorden en daden betekent dat je al ie lichamen in harmonie met elkaar gaat leren gebruiken.

Wat is zuivering?

Uitgerend bij Shaucha proberen we bewuster knooppjes, emoties, herinneringen van vroeger, gebeurtenissen, trauma's, alles wat ons dwarszit, te verbranden, weg te zuiveren. Die dingen heten Samskara's of indrukken, krassen. Alle Samskara's samen heten Karma. Eigenlijk treedt zuivering op tijdens alle Yoga oefeningen. Maar met name vanaf Dharana of concentratie begint het effect belangrijk te worden. Je voelt hitte in je hoofd ontstaan door de concentratie. Dat wordt veroorzaakt door de versnelling van mentale energie, die botst op kleine indrukken. Het hoort behaaglijk aan te voelen. Het resultaat van die hitte zal zuiverheid zijn. Men noemt dat "de zuivering door het vuur". Dankzij die zuivering door het vuur, word je steeds schoner, steeds zuiverder en zul je uiteindelijk beseffen hoe je echt bent. Niet meer met al die vreemde gebreken, maar jezelf in zijn totaliteit. Het is de weg naar Zelfrealisatie. Gezeteld zijn in je ware essentiële aard. Die behaaglijke warmte zoek je steeds op in alle technieken van Yoga. Yoga beoefening is gebaseerd op een

wisselwerking van controle en zuivering. Deze vullen elkaar aan. Een grotere zuiverheid geeft je meer controlemogelijkheden, meer controle laat je makkelijker beseffen waar het nog meer gezuiverd kan worden. Zo bouw je je eigen wezen op, zo pas je je eigen karmische belasting aan. In het Westen noemen we Karma, erfelijkheidsfactor. De Yoga beoefening grijpt dus in op ons erfelijk materiaal. Dit is een indrukwekkende gedachte : bet zou dus mogelijk zijn om op een natuurlijke wijze onze genen te manipuleren, en deze wetenschap zou al vele duizenden jaren oud zijn, en door en door beproefd! Waar staan wij dan met al onze dure apparaten? In Yoga spreekt men over de transformatie, de metamorfose, die optreedt tijdens de beoefening. Alle menselijke aspecten, alle gebreken, worden door steeds grotere versnelling in jou steeds minder en minder, en je legt je toe op het volledig wegbranden van Karma in alle delen van je wezen. Uiteindelijk zou zelfs zuivering van het geheugen kunnen optreden. Met name in Samadhi of contemplatie. Vergelijk het eens met een computer. Om de computer effectiever te laten werken, probeer je zo weinig mogelijk in het buffergeheugen te houden. Alle schermbewerkingen gebeuren daar. Hoe minder in dat geheugen is opgeslagen, hoe sneller je de bewerkingen kunt laten gebeuren. Op een gegeven moment is alles weg uit je geheugen en je schakelt op de grote computer, de mainframe. Je werkt niet meer als een persoonlijke computer, maar je bent aangesloten op de mainframe. In Yoga termen vertaald: je zuivert je eigen wezen zo grondig, dat het eens verbonden moet worden aan het hogere wezen.

Er zijn witte Samskara's en zwarte Samskara's. Als Yogi haal je eerst de zwarte Samskara's weg, de gebreken, de herinneringen die je niet hoeft te hebben. Je offert, je legt de gelofte af om er niet meer mee bezig te zijn. Als je dat wel doet, wordt de Samskara, de herinnering of zo, steeds groter. Je verzwakt het juist en op een gegeven moment verdwijnt het.

Alleen als je Ekagrata, eenpuntigheid, kunt verkrijgen ben je in staat om te komen tot de achtste stap van Yoga, Samadhi. Veel mensen beoefenen Ekagrata met Trataka, mentale gerichtheid, op een naald. Ze kijken naar het puntje, duidelijk een van de kleinst mogelijke onderwerpen. Trataka is een van de zes Kriya's, zuiveringsoefeningen, van Hatha Yoga. Het is uitstekend geschikt als instrument van Shaucha, zuiverheid. De hitte van de mentale gerichtheid zorgt voor zuivering. Maar het moet het later toch afleggen tegen de nog krachtiger en effectievere Dharana, concentratie, ook omdat het onderwerp zich hier buiten je wezen bevindt. Het is een methode, die je kunt toepassen als je het middelpunt van het hoofd niet kunt vinden. Het gaat minder snel, maar het uiteindelijke resultaat is hetzelfde. Neem alsjeblieft geen kaars. Het vuur kan je ogen schade berokkenen. De kaars is ongeschikt voor beginners. Heel eenvoudig is bijvoorbeeld een appel, daarna een pingpongbal. Die heeft weer minder variatie. Kies steeds een kleiner voorwerp. Uiteindelijk het puntje van een naald. Maar het beste, het snelste is Dharana. Je geniet van de energie, je leert kijken naar dingen waar je anders nooit naar kijkt. Je controleert steeds meer dingen in je lichaam.

Tijdens de Docentenopleiding kun je dit allemaal in detail leren.

Met meditatie kom je tot zuivering van je mentale lichaam en met contemplatie kom je tot zuivering van je causale lichaam. Zo heb je heel veel verschillende lichamen of Sharira's die je met verschillende technieken kunt zuiveren. De beoefening van Shaucha is gericht op Sattva, harmonie.

Het goddelijke uitdrukken kan alleen via zuiverheid. De hoogste wetenschap is astrologie; het is de toepassing van Yoga. Dankzij zuiverheid kun je voelen wat de hemellichamen uitstralen. De zon heeft te maken met je Zelf, Atman. Hij heet ook in het Sanskriet "Atma

Charaka" of de geliefde van de ziel. Voel je iets van het totale wezen waar wij deel van uitmaken? Langzamerhand zul je alles begrijpen. Maar hoe meer toestanden je hebt meegemaakt hoe moeilijker het is om dit alles te zien.

Ter afsluiting kun je misschien de woorden van Manu, de eerste Boeddha, overdenken (Manu, 5-109) :

"Het lichaam wordt gezuiverd door water, de gedachten door waarachtigheid, het intellect door weten, vrij van onjuiste kennis en verbeelding, en de Ziel door wijsheid en soberheid."

Een heel interessante Sutra, waar menige leerling problemen mee heeft.

Hoe kun je weten of je correct zuiverheid beoefent?

Of je succes hebt in zuiverheid/Saucha?

Vrij moeilijke Niyama.

Eerste Niyama.

Weet je nog wat "zuiverheid beoefenen" was?

Consequent zijn in woorden, gedachten en daden.

Als je ergens voor gaat, dan doe je dat niet 70%, of 65% (van jezelf geven), maar ofwel ga je daar helemaal voor, ofwel ga je daar niét voor.

Da's zuiver.

Als je onduidelijk bent in je spraak, dan ben je onzuiver.

Je let niet genoeg op het feit dat je misschien niet helemaal begrepen zou kunnen worden.

Maar dat lijkt op waarachtigheid

Het is vérder dan waarachtigheid.

Je kunt niet zeggen dat iemand liegt omdat hij iets vertelt naar best vermogen, maar het is niet duidelijk.

Hij doet zijn best.

Zuiverheid is: nóg beter je best doen en ervoor zorgen dat dat wat uit je mond komt, als het dan tóch uit je mond komt, gewoon mooi, gestructureerd, duidelijk - onderwerp, werkwoord, lijdend voorwerp – is.

Da's zuiverheid.

In woorden, in schrift, in gedachten, en natuurlijk ook in daden.

In daden is het gewoon dat je voorspelbaar bent.

Dat mensen weten wat ze aan jou hebben.

Dat ze niet meer hoeven te twijfelen aan je.

Als iemand aan je twijfelt, dan is er onzuiverheid.

Van jóu.

Heel moeilijk.

Moeilijk omdat het dus eigenlijk alle niveaus van jouw wezen bestrijkt: emotioneel, mentaal, spiritueel, fysiek.

En dan moet je alles proberen te controleren tot in de fijne details: of alles mooi in orde is. In overeenstemming met de rest.

Bijvoorbeeld: ik ben dikwijls sarcastisch.

Sarcasme is onzuiverheid.

Ironie is zelfs onzuiver.

Insinuatie is onzuiver.

Je zegt het gewoon zoals het is, klaar, simpel.

Dat is zuiver.

Vroeger gebruikte ik heel veel moeilijke woorden.
Ik heb ontzettend veel gelezen.
Moeilijke boeken.
Het zat vol in mijn hoofd, en dat spuide ik eruit.
Maar veel mensen begrepen die woorden helemaal niet.
Dan was ik onzuiver.
Omdat ik geen rekening hield met het bevattingsvermogen van de mensen.

Zuiverheid is heel moeilijk.
En hier helpt deze Sutra erg goed.
Want als het zó een moeilijke opdracht is, dan is het wel interessant om te weten of je op de goede weg bent of niet, hè?
Wanneer je afkeer krijgt van het fysieke lichaam.

Er is zuiverheidsbeoefening op fysiek vlak, en er is zuiverheidsbeoefening op subtiel vlak.
Als je slaagt op grof vlak, dan heb je afkeer van een menselijk lichaam.
Veel mensen ontmoeten elkaar en ze schudden elkaar de hand en omhelzen elkaar/huggen elkaar.
In Yoga bestaat het niet.
Hiérom.
Eigenlijk zien we het grof lichaam met al zijn onvolmaaktheden.
Omdat we zo gericht zijn op vervolmaking/zuivering van het grof lichaam.

Zoals een mooi meisje voor de spiegel.
Die kijkt steeds nauwkeuriger in die spiegel.
Maar door dat kijken in die spiegel ziet ze steeds meer haar kleine foutjes.
En op een gegeven moment ziet ze alléén nog maar die kleine foutjes.
En al de mensen in haar omgeving zeggen: “Goh, wat een mooi meisje ben jij ... mooi haar ... mooie ogen ... Vind je jezelf dan niet mooi?”
En wat antwoordt ze?
“Nou, nee, ik vind mezelf niet mooi”.
Waarom?
Omdat ze steeds in de spiegel die kleine foutjes ziet!
Toch?
O ja, natuurlijk, ik kan het jullie niet vertellen!
Jullie zijn aartslelijk.
(gelach)

Jawel, maar ik kijk niet in de spiegel

Nou, oké, óók een methode.
Struisvogelpolitiek is ook goed.

Maar stél nou dat je mooi zou zijn....

Maar word je dan afgestoten vanwege de stof, omdat het een verdichting is?

Nee.
Je krijgt een reactie: je ziet gewoon de onvolmaaktheid.

En daardoor trekt het grove jou niet meer aan.

Maar je kunt die onvolmaaktheden toch ook gewoon accepteren?

Ja, maar het is net zoals bij mijn tante.

Mijn tante had een heel mooi huis.

Gék op poetsen.

Dat huis blónk altijd.

Geboend, de plavuizen, het houtwerk, het koperwerk.

Oud koper weet je wel?

Weet je wat dat is? Koper poetsen?

Een wérk joh!

En dan het bestek en zo.

Poeh hè?

Bij haar was het altijd te gek.

Als je binnenkwam: sloffen!

Speciale sloffen.

Moest je je schoenen uittrekken, en in die sloffen duiken.

En dán mocht je door het huis.

Wij lachten er altijd erom.

Maar dat mens was nooit tevreden over haar huis.

Want ze zag altijd: hier is een stofje ... en dat is nog net niet in orde...

Ze liep door het huis steeds dit in orde te zetten ... en dan dat ... of een vaasje dat ze net ietsje verplaatste.

En wilde je haar gek maken – en dat deden we natuurlijk graag als kinderen – dan ging je een beetje de zaken verplaatsen in huis.

Of net die sloffen niet goed aantrekken.

Werd ze helemaal gek.

Dat is deze Sutra.

Op alles wat met het grove te maken heeft, moet je een soort reactie hebben van: “Hé, da’s niet in orde ... ik moet er snel iets aan doen ... ”

Gewoon letten op die reactie.

Wanneer ben je klaar op het grove niveau?

Wanneer je merkt: Hé, ik krijg een afkeer als het niet in orde is.

Als mijn badkamer niet in orde is en ik zie alle onvolmaaktheden, maar ik zie alleen dát, en daardoor is de badkamer schoon voor een andere/derde, maar voor mij niet.

Dat is het bewijs dat ik goed bezig ben op grof niveau.

Als je de onvolmaaktheid ziet?

Juist.

En ook een afkeer ervan hebt.

Maar je gaat verder: geen belangstelling in die afkeer, het is alleen een signaal.

Snap je?

Je laat het voor wat het is.

Je registreert het signaal.

Dat bevestigt jou: oké, stop nu, anders wordt het een dwangneurose.

En da’s nu ook weer niet de bedoeling.

Maar je bent dus op de grens gekomen.

Stop.

Zoals auto poetsen bijvoorbeeld.

Ik heb nooit een auto ge poetsst zoals ik hem écht zou willen hebben.

Altijd onvolmaakt geweest.

Ik báálde ervan.

Op een dag zag ik – het was ergens in Aalsmeer – een garage.

En daar kon je dus voor 128 gulden jouw auto laten poetsen.

Dan komt 'ie eruit als nieuw hè?

Dan kon je écht niet meer zien dat het een tweedehandse auto was.

Je geloofde je ogen niet, zo mooi glom je auto.

Maar ik keek er dus naar met deze ogen.

Ik zag nog steeds onvolmaaktheden.

En dat is het bewijs dat ik op de juiste manier oefende wat mijn auto betreft.

Maar dat moet je doortrekken.

Niet alleen je auto, maar ook je huis, je lichaam, je omgeving, alles.

Dat is zuiverheid.

Maar dat botst met tevredenheid

Je beoefent tevredenheid, maar hier heb je dus een kleine uitzondering.

Dus het is meer een trucje?

Het is alleen een trucje.

Het is net als de hoogmoed van Sambhavi Mudra.

Een beetje vergif, dat je gebruikt als medicijn.

Ook hier.

Registreren ja, maar afkeer? Dat klinkt zo heftig

Maar het is werkelijke afkeer.

Het is niet absoluut bedoeld.

Het is gewoon bedoeld als signaal.

Je registreert dat signaal.

Hup! Klaar!

En dan ben je weer tevreden.

Dan ben je weer tevreden met je auto zoals hij is: slecht ge poetsst.

Met de badkamer die niet helemaal goed ge poetsst is.

Tevreden met je lichaam dat niet helemaal is zoals jij het zou willen.

Maar dan installeer je gewoon de rest.

Maar het betekent gewoon de grens van je beoefening van zuiverheid.

Zodra het signaal gekomen is/geregistreerd is, stop je.

Dan zeg je: dit is genoeg wat zuiverheid betreft.

Hier is de grens.

Nou, vertel me dan: welk criterium zou jij bedenken om te weten of je klaar bent met zuiverheid?

Zou het niet weten.

Dat is zo vaag.

Wat is zuiverheid eigenlijk?
Hoe kun je weten dat je klaar bent met zuiverheid?
Het kan altijd wat méér toch?
En dit is dan, op dat moment, zeer nuttige informatie.
Dit helpt jou.

Het helpt jou om daar te komen, maar niet om te testen of je zuiver bent

Het helpt jou door een grens aan te geven: Kijk, tot daar. Verder hoeft je niet.
Je bent gekomen waar je moest komen.

Dus, nu was ik mijn auto ook zo.
Ik was hem heel nauwkeurig, met liefde – niet dikwijls genoeg trouwens, maar goed – en dan begint dit.
Dan voél ik het komen.
Daar is een krasje en dat zou ik eigenlijk heel graag weg willen.
En daar ga ik met mijn duim - beetje vogelpoep of zo.
Dan zeg ik: Wacht even, rustig, is de auto schoon? Ja, de auto is schoon, want ik heb nu het gevoel van afkeer.
Ik kan die hele auto wel wéggooien zeg!
Hij lijkt nérgens op.
Eigenlijk zie ik alleen nog maar die restjes van die vogelpoep erop.
Stop.
Schoonmaakoefening is succesvol.
Verder hoeft ik niet te gaan.
Zo doe ik het.
Daarna ziet iemand anders de auto en zegt: Goh, wat een mooie auto!

Je moet niet al die kleine dingetjes opzoeken.
Je merkt ze vanzelf.
Omdat je goed bezig bent.
Zodra ze een signaal geven, of dat er door die kleine dingetjes een signaal komt van afkeer voor de auto, voor jezelf, je huis, noem maar op, dan: stop.

Anders geef je er te veel energie aan

Exact.
Dan ga je overdrijven.
Dat hoeft niet.
Want dan ga je het eenzijdig bekijken.
En alléén maar slechte dingen zien.
Het zal je overrompelen.
En dan ga je helemaal in leugen en oneerlijkheid.
Want de auto ís niet vogelpoep.
De auto is volwaardig, hij is wat'ie is.
Toevallig is er op één plekje een beetje vogelpoep.
Geen drama van maken.

Is zuiverheid nu een Yama?

Niyama.

Een moreel ideaal noem ik dat.

Yama is een moreel principe.

Een weigering.

Een weigering met een principe erachter.

Dit is mijn principe in het leven en hier ga ik niet van afwijken.

Zoals waarden en normen?

Yama's en Niyama's zijn waarden en normen.

Maar het verschil is dat Yama incidenteel is, eenmalig, dus je reageert op iets, je weigert, (om ruimte te maken en je eigen standpunt te kunnen innemen), en een Niyama is iets wat constant is, altijd, continue (daarom noem ik het ook een ideaal).

Daar heb je dus eigenlijk veel meer aan te werken dan aan een Yama.

Veel moeilijker in te vullen.

En men zegt ook: een Yama is vooral persoonlijk/individueel, en een Niyama heeft veel meer te maken met jouw verhouding tot de groep/omgeving.

Ik noem een Niyama ook een stok, waarlangs een plant kan groeien.

Zoals een steun.

Zoals de wijnstruiken die groeien langs de stokken.

Zó een stok noem ik een Niyama.

Een soort richtlijn voor jou, die jou helpt jouw energie in de juiste richting te krijgen.

Je wilt toch ontwikkelen, maar je weet nog niet waar naartoe precies, en wat het zal opleveren?

Ga dan toch in de goede richting: gebruik de Niyama's.

Zuiverheid, tevredenheid, soberheid, Zelfstudie, overgave.

Dat zijn allemaal idealen.

En een ideaal is iets wat een mens nodig heeft.

Als je dat niét hebt, dan groei je langs de grond.

Heb je al een klimop zien groeien langs de grond?

Het lijkt nérgens op.

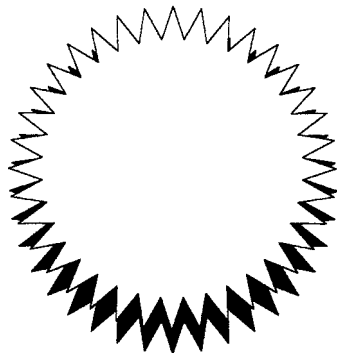
Het wordt vertrapt, kapot gemaakt.

Het leeft niet lang.

Zo zijn de meeste mensen.

Een manier van leven als van ongedierte.

Ze richten zich niet naar boven, naar het licht toe.



Jullie hebben idealen?

Ik had vroeger als ideaal: vooral níet doen wat mijn vader zegt.
Mijn vader zei tegen me: je moet je aanpassen aan de maatschappij.
Dat was zó verschrikkelijk.
Ik herinner me zo dijkwijs dat hij dat zei.
“Weet je wat jouw probleem is? Het is dat je altijd denkt dat je het beter weet. Je zou je eens beter moeten aanpassen aan wat anderen zeggen. En de maatschappij. Een beetje sociaal zijn hè?”
En dat vertikte ik.
Want dit is geen ideaal.
Aanpassen aan de maatschappij is geen ideaal.
Wat is de maatschappij?!
Een grote mesthoop!
Moet je je dááran aanpassen?!

Maar hier heb je iets anders.
Zuiverheid is iets wat iets betekent.
Tevredenheid, soberheid ...
Dat zijn zaken waar je geen discussies over hoeft te hebben.

Mentale of subtiele zuiverheid.
Hoe pak je dat aan?
Hoe weet je dat je dáár succes in hebt?

Patanjali zegt:

41. Sattvasuddhi Saumanasyaikagryendriya jayatmadarsana Yogyatvani Ca

Uit mentale zuiverheid spruit reinheid van Sattva voort, opgewektheid, eenpuntige gerichtheid, beheersing der zinnen en geschiktheid tot het schouwen van het Zelf.



Heb je dit allemaal?
Nou, dan ben je zuiver op subtiel vlak.
En heb je dit níet, nou ...

Wat betekent reinheid van Sattva? Sattva is toch al rein?

Ja, het is gewoon een beschrijving van Sattva.
Sattva is reinheid.

Door consequent te zijn in gedachten, woorden en daden: dat je, als je aan iets denkt, gevolg geeft aan die gedachte, en automatisch daar de geschikte woorden aan koppelt.

Dat soort dingen.

Dat is mentale zuiverheid.

Voorbeeld: Als je iemand aankijkt, en met wantrouwen die persoon aan zit te kijken, zo van: nou, ik weet het niet hoor... en die persoon vraagt: "Vind je me wel leuk?", en je dan "Ja" zegt.

Tja, het is misschien niet helemaal een leugen, maar poeh hè?!

Je gedachten waren in verhouding tot de rest niet in orde.

Zo iemand voelt dat ook

Zo iemand voelt dat zeker.

Als je in een gesprek met iemand plotseling "weg bent", ergens anders aan denkt, dan is dat ook mentale onzuiverheid.

Het is geen leugen, maar je bent er niet meer.

De aandacht is weg.

Je praat met die persoon, maar tegelijkertijd ben je even met je gedachten ergens anders, of aan het dromen, dan is het mentale onzuiverheid.

Je moet proberen eenduidig te zijn.

Dat is Sattva.

Mentaal.

Behóórlijke klus.

Hoe kun je weten dat je hier succes in hebt?

Wel, opgewektheid.

Hoezo opgewektheid?

Opgewektheid komt vanzelf als je steeds meer kracht hebt – eenduidigheid – mentaal.

In een gesprek met iemand, bèn je er.

Constant.

Dan spéél je in dat gesprek.

En dan kun je je permitteren om blij te zijn.

Dat is normáál dat je dan blij bent!

Want je intellect gaat functioneren.

Er is geen breuk.

Elke breuk in je gedachtegang, dat is Tamas dat veroorzaakt wordt.

Als er geen breuk is, kun je heel snel naar opgewektheid gaan.

Naar Rajas.

Naar Buddhi.

Spitsvondig.

Schérp in je betoog.

En met humor.

Automátisch.

Omdat het allemaal tóch zo tragisch en komisch is, tegelijk.

Dan moet je vanzelf lachen.

En je brengt dat over, omdat je het ook belééft.

Aandacht verslappen – Tamas – weg opgewektheid.

Een hele leuke: je herkent iemand die goed oefent – subtiel/mentaal in zuiverheid – aan het feit dat'ie opgewekt is.

En natuurlijk in staat om éénpuntig gericht te zijn.

Doélgericht.

Dat'ie zijn weg niet verliest.

Letterlijk en figuurlijk.

Dat betekent ook oriëntatievermogen.

We komen uit een winkelcentrum en mijn vrouw vraagt: “Welke kant moeten we nu op om bij de auto te komen?”

Ik heb daar geen moeite mee.

Ik weet preciés waar de auto is.

Wáár dan ook.

Als je in dienst bent geweest, dan weet je dat soort dingen veel beter dan een andere

Nee, het heeft niks met militaire dienst te maken.

Het heeft met mentale zuiverheid te maken.

De wisselwerking met je middenoren is veel beter.

Omdat er harmonie is mentaal.

Dus de coördinatie werkt veel beter.

En da's het gevolg van meditatie.

Dat je veel beter oriëntatievermogen hebt.

Beheersing der zinnen.

Oeps!

Mentale zuiverheid heeft als gevolg een betere beheersing der zinnen.

Het is ook logisch.

Als je in staat bent om Sattva te hebben op mentaal vlak, dan is dat een kapitaal waar je je draai eerder in vindt dan ergens anders.

En heel snel kun je er terug in gaan.

Als je merkt dat je afglijdt, naar een of andere verslaving, of aantrekking van de stof.

Hier wordt aangegeven: als je wil weten of je klaar bent met mentale zuiverheidsbeoefening, dan moet je kijken of je inderdaad goed kunt onthechten.

Laatst gingen we naar het winkelcentrum.

Ze hebben daar heel goed ijs.

Heel veel mensen gaan daar naar toe.

Ik baal als een stékker omdat ik niet bediend word.

Maar goed, da's een ander probleem.

Maar laatst ging ik met de kinderen ernaartoe: “Zullen we een ijsje halen?”

En ik voelde me aangetrokken tot dat ijs, weet je wel?

Vlak voor de winkel zei ik: “Wacht even, kinderen hier heb je geld, haal maar een ijsje. Ik blijf hier zitten”.

Geen ijsje.

Ik keek naar mezelf en zei: “Oei, mijn hele lichaam zal nu protesteren”.

Maar niks.

Helemaal níks he?

Het was zo stil in mij.

Geen protest.
Niks.
Geslaagd in mentale zuiverheid.

En als er wél protest is dan pleeg je geweld tegen jezelf?

Ja, je moet kijken.
Het kan gebeuren dat er protest optreedt.

Dan moet je gewoon een ijsje pakken?

Jij wel.
En bereik het volgende leven de Verlichting.
Komt wel goed.
Ooit.
Wanneer weet ik niet.

Snap je het spel?
Kijk naar jezelf: of je in staat bent om, bij tijd en wijle, zonder voorafgaande waarschuwing, plotseling te kijken of je dit kan.
Ben ik mentaal zuiver genoeg?
Nee ijsje.
En rústig.
Geen kík geven he?
Pas op.
Niks!
Dá's de oefening.

En van zó een oefening krijg je een gevoel van: hé, wacht even...lekker....ik heb de zaak onder controle.
En da's veel leuker/lekkerder dan het ijsje.
Zéker omdat je weet, zoals hier staat, dat dit vermogen, dit succes dat je hebt in de beoefening van mentale zuiverheid jou in staat zal stellen/geschikt zal maken/geschikt máákt, vanaf nú, tot het schouwen van het Zelf.
Je verdiént nu Zelfrealisatie.
Omdat je zo rustig bent.
Als je ramen goed gepoets zijn, kun je daar goed doorheen kijken.
Als je Sattva hebt op mentaal vlak kun je eindelijk eens door die wirwar van Vrtti's heen datgene observeren wat écht je Zelf is.

Maar kun je, als je in Sattva bent, tegen mensen zeggen wat je van ze denkt?

Nou, daar heb ik geen problemen mee, hoor!
Ik kan het altijd zeggen.

In deze toestand kun je alles zeggen.
En vóór die tijd moet je opletten dat je geen geweld pleegt.
Al dat gezeik.
Maar ja, het is niet anders.

Maar om te vermijden dat je steeds bezig blijft met geweldloosheid, waarachtigheid en al die dingen, zijn er criteria/signalen.

Kijk, nu ben je er klaar mee.

Nu mag je verder.

Het is goed zo.

Je hoeft niet verder te gaan.

En dat is het nuttige van deze Sutra's.

Ze geven jou duidelijke limieten.

Dus, vanaf nu, jongens, altijd blij zijn.

42. Santoshad Anuttamah Sukha Labhah

Door tevredenheid het allerhoogste geluk.

Tevredenheid heet Santosha in het Sanskriet. Swami Yogeshvarananda Sarasvati beschrijft het als:

"Niet meer begeren dan wat je verdient hebt door je eerlijk werk."

Dit houdt in dat je je niet teleurgesteld voelt als je minder krijgt dan wat je verwacht had, noch je opgetogen voelt als je meer krijgt dan wat je verwacht had.

Door het integreren van tevredenheid in je leven zul je de rust en het geluk vinden waar je altijd al naar op zoek bent geweest. Het geluk waar je naar op zoek bent vind je namelijk niet buiten jezelf door het bevredigen van allerlei begeerten. Dit geeft maar een tijdelijk gevoel van geluk en tevredenheid. Het echte eeuwige geluk ligt binnen jezelf, in je hart. Het is een altijd aanwezige rust in jezelf, die we alleen niet waarnemen omdat we altijd naar buiten gericht zijn. Tevredenheid is een sleutel om de deur naar het echte geluk te openen.

De mensen zijn vaak gestresst en vragen me dan om ontspanningsoefeningen. Het liefst worden ze half in slaap gepraat met een mooi verhaaltje. Maar de rust die ze daardoor krijgen is weer voorbij zodra er een gedachte aan de dagelijkse situatie komt. Op deze manier ontspannen is eigenlijk weggaan van de spanning, vluchten in een mooi verhaaltje. Wat veel belangrijker is, is dat mensen leren waarom ze zo gespannen zijn. Dat ze leren ontspanning te integreren in al hun handelingen, zodat ze de hele dag door ontspannen blijven. Hiervoor moet er in hun mentaliteit, in hun gedachtewereld het een en ander veranderen. De beste ontspanningsoefening die er is, is de oefening van tevredenheid.

Veel mensen komen op een punt in hun leven waarop ze zich gaan afvragen: "Is dit het nou?", en ze hebben het gevoel dat ze iets missen. Helemaal tragisch is het als ze zich dit pas gaan afvragen op hun oude dag, met een dikke buik, een dikke Mercedes en een dikke bankrekening. Er is dan vaak een heel leeg gevoel, dat ze niet echt durven erkennen, en dus weer verdoven met een nieuwe behoefte bevrediging. Deze mensen hebben inderdaad iets gemist; de essentie van zichzelf, van het leven, zijn ze voorbij gelopen en dat is echt heel tragisch. Tevreden zijn is de weg naar de essentie.

Santosha is een Niyama. Dat betekent dat het een ideaal is dat we doorlopend proberen toe te passen. Het volgt op Zuiverheid, het eerste ideaal. Het kan ook alleen maar ontstaan vanuit zuiverheid. Als je niet zuiver bent, kun je ook niet tevreden zijn en het pure geluk in jezelf ervaren.

Tevredenheid in gedachten:

Je kunt onrustig zijn of klagen tegen God en iedereen dat je niet genoeg krijgt. Neen, je kiest hier voor iets mooiers : je stelt je positief op en je bent bereid datgene te delen dat je niet echt nodig hebt. Dit is tevredenheid in gedachten. Het treedt alleen maar op wanneer je gedachten de begeerte naar sensatie, naar wereldse geneugten opgegeven hebben, zoals de Veda's en andere heilige geschriften vertellen. De Veda's zeggen letterlijk dat je andermans goed niet zou begeren. En dat is mogelijk als je begrijpt dat je niet meer kunt krijgen dan dat wat je toekomt. Heb vrede met je situatie, met de dingen die je overkomen. Alleen vanuit een ontspannen houding kun je er adequaat op reageren en de situatie veranderen en naar jouw hand zetten. Een situatie wordt je namelijk gegeven om van te leren. Als je de situatie niet accepteert en er steeds maar van wegvlocht, leer je niet wat die situatie jou wil leren en blijf je in die situatie hangen. Bijvoorbeeld: Je bent alleen, maar bent heel bang om alleen te zijn, dus je zorgt dat je altijd bezig bent, zodat je het alleen zijn maar niet hoeft te voelen. Op deze manier zul je nooit vrede leren hebben met het alleen zijn en er lering uit trekken, jezelf verrijken en ontwikkelen. Terwijl als je je situatie aanvaard en echt het alleen zijn gaat ervaren als een uitdaging, zul je aanpakken, door je angst en je verdriet heen gaan en de essentie van het alleen zijn realiseren. Je kunt hier enorm veel kracht uit putten.

In zijn boek "First Steps to Higher Yoga" vertelt Swami Yogeshvarananda Sarasvati over de heilige Laxman Singh Ji, die langs het kanaal in Amritsar leefde : Hij bedelde in het nabijgelegen dorpje Garwali niet meer dan vier broodjes, Chapati's, en hield zichzelf in leven daarmee. Hij aanvaardde nooit meer dan die vier broodjes. Op een dag drongen rijke lui hem geld op en stopten het in zijn hand. Hij was geneigd om het te aanvaarden. Totdat een van hen wat geld in een plooi van zijn kleed liet glijden en wegging. De heilige kwam hierdoor plotseling tot bezinning. Hij stond op en gooide niet alleen het geld, maar ook zijn kleed in het kanaal. "Wat moet ik met al die bezittingen, die ik niet nodig heb ?" zei hij. Bezit stoort alleen maar de vrede. Mensen die wereldse geneugten verzaken vinden vrede.

Het verhaal van de wijze Kanada is daar ook een voorbeeld van : De bekende wijze Kanada ging eens met zijn vrouw op reis. De reis was lang en zij stopten ergens langs de weg. Kanada moest even achter de bosjes. Terwijl hij daar zat zag hij iets glinsteren in het struikgewas:



"Goud, een pot vol gouden munten !"

Hij stond weer op en gooide wat aarde op de pot, om het aan zijn begerige blik te onttrekken. Blij met zijn teruggevonden vrede liep hij naar zijn vrouw toe. Zij vroeg hem

wat hij zocht. "Dat hoef ik jou niet te vertellen", antwoordde Kanada. Zij ging uiteraard meteen daarop kijken en schold hem uit: "Je bent nog steeds niet tevreden. Je maakt nog steeds onderscheid tussen goud en aarde. Je hebt de pot bedekt om niet aangetrokken te worden!".

De vrouw van Kanada geeft hiermee een voorbeeld van de hoogste vorm van tevredenheid. Zie je Hollanders dit doen?

Niets doen, is een perfect voorbeeld van tevredenheid. Wij zijn altijd maar bezig, moeten altijd iets om handen hebben, anders gaan onze gedachten malen, gaan we ons vervelen of rot voelen. Natuurlijk is het goed om bezig te zijn en veel te doen, maar het moet geen dwang of vlucht zijn. Durf eens een uurtje stil te gaan zitten op de bank en probeer tevreden te zijn. Je zult zien hoe moeilijk het is. Probeer te ontdekken wat jou weerhoudt van tevredenheid, van gewoon alleen maar zijn.

Tevreden zijn met het feit dat ons aardse bestaan eens op zal houden, zou een heleboel rust geven in deze wereld. Maar de mensen weten niet wat dood gaan is, zijn er bang voor en rennen zo hard mogelijk weg van het ouder worden. Ze worden daardoor weer gespannen en ziek en vragen dan weer om een mooi verhaaltje om weer te kunnen vluchten. Wees tevreden met het feit dat je je fysiek lichaam eens zult verliezen. Wees er maar blij om! In Yoga is men blij wanneer iemand sterft, want dan is die persoon vrijgekomen van de beperkingen van het fysieke leven en binnengetrepen in de astrale wereld.

Tevredenheid betekent dat je niet alleen rustig blijft in moeilijke situaties, maar ook als je bijvoorbeeld de hoofdprijs van de staatsloterij wint. Stel je maar eens voor wat je zou doen als je een miljoen zou winnen. Weg tevredenheid.

Blijf gelijkmoedig, en sereen in elke situatie.

Maak bewust de keuze voor tevredenheid. In tevredenheid, in rust ontstaat kracht. De kracht van de ziel kan alleen in je neerdalen als het rustig is in je. Als de kracht van de ziel in je kan stromen, gaat je intuïtie werken. Je wordt creatief. Je zult veel effectiever en dus productiever gaan werken.

Eigenlijk moet je steeds als je aan iets anders begint, even pas op de plaats maken, even leeg en stil worden, even al je energie en concentratie verzamelen en dan pas aan iets nieuws beginnen. Je bent net een computer. Je moet eerst de gebruikte gegevens opslaan en het beeldscherm schoonmaken voor je weer aan iets anders begint.

Tevredenheid in woorden:

Tevreden zijn in woorden is stil zijn, zwijgen.

Bittere woorden, beledigingen, boosheid zouden je niet tot grove uitlatingen moeten dwingen. Integendeel, je zou moeten kunnen volstaan met weinig woorden, discussies vermijden en veel zwijgen. Dit is tevredenheid in woorden. Zeker als je last hebt van ironie of sarcasme kun je behoorlijk ontevreden worden. Het beste is dan om goed na te denken voordat je iets zegt. En dat kun je bij uitstek wanneer je de gelofte van zwijgzaamheid aflegt: Mauna. In plaats van spreken, verplicht je je zelf tot het neerschrijven van je gedachten. Daardoor kun je er beter over nadenken en zeg je niet meer zulke stomme dingen.

Praktisch kun je dit oefenen eenmaal per week, bijvoorbeeld op zondag. Hang dan maar een bordje om je nek met het opschrift: "Vandaag heb ik mij voorgenomen te zwijgen."

Of je huisgenoten hier zo blij mee zullen zijn is natuurlijk een zaak van overleg. Maar zelf leer je er enorm veel van.

Tevredenheid in daden:

Tevredenheid is een goede daad verrichten zodra de gelegenheid zich voordoet. Je zult merken dat je krijgt wat je toekomt, wat je verdient. Wat je geeft krijg je ook altijd terug.



Als je veel van iets hebt, deel het dan met anderen. Zij zullen dan geven wat jij nodig hebt.

De wet van de communicerende vaten zal gaan optreden en je zult altijd krijgen wat je nodig hebt. Voorwaarde is wel dat je open bent, dat je open staat voor de wereld en ermee in contact treedt.

Iemand die tevreden is, kun je herkennen aan een zachte glimlach op zijn gezicht.

Iemand die tevreden is kent geen angst.

Vergiffenis schenken is ook een voorbeeld van tevredenheid in daden. Eigenlijk kan men zelf geen vergiffenis schenken. Men zou moeten vragen of Onze Lieve Heer vergiffenis wil schenken, zoals Jezus aan het kruis riep: "Vader vergeef het hen, want zij weten niet wat zij doen!" Vergiffenis is namelijk een genade die over je heen komt. Het is een massa Shiva-energie. Die kun je als mens niet zelf produceren. En die is in staat om alle onzuiverheden in je energiekanalen weg te spoelen. Een grote vrede is hiervan het gevolg.

Pingala, die een hoer was, kon alleen maar rustig slapen, wanneer zij haar lusten helemaal had botgevierd. Op een dag, of liever een nacht, kon zij niet slapen. Zij wachtte op haar minnaar. Zij bleef de hele nacht tevergeefs wachten en viel uiteindelijk toch in slaap. Maar zij was zich wel bewust geworden van haar ontevredenheid. Hierdoor gaf zij haar beroep op en werd later heel gelukkig.

Wat een mooi programma toch, vind je niet, in zeven lessen tijd, de vijf Yama's en deze twee Niyama's, kun je tot vrede komen, kan de hele aarde tot vrede komen!

Bouw de vrede in jezelf. Dan functioneer je als een koning, in de kroon, in je kruincentrum. Boven goed en kwaad is een wereld, de wereld van intuïtie. Door daar te zijn, kun je anderen beter helpen. We leven namelijk in een dolgedraaide wereld.

Iemand van jullie het allerhoogste geluk al geproefd?

Voor een moment ...

Een heel vluchtig momentje waarschijnlijk.

Het allerhoogste geluk.

Wie kan zeggen dat'ie dat bereikt heeft?

Ik denk niet veel mensen, hè?

En ik moet je zeggen dat ik voel dat dit er voor mij aan zit te komen.

Maar ik ben nog steeds zó verschrikkelijk ontevreden, dat houd je niet voor mogelijk.

En dit moet nog beter ... en dát moet nog klaar ...

Hoe moet je dat aanpakken?

Wel, het is een instelling.

Het is een ideaal.

Ik vergeet elke keer het ideaal van vrede.

Ik laat me door omstandigheden uit mijn vrede halen.

Elke keer weer.

In plaats dat ik de omstandigheden/de mensen gebruik om mijn vrede te bevestigen.

Dus het is een mentaliteit hier.

Dus het is meer een tevredenheid ondanks?

Het is tevredenheid gewoon als keuze in het leven.

Ik kies voor tevredenheid.

Maar een gewoon Westers mens kiest dus voor onvrede.

Die grijpt elke gelegenheid aan om onvrede te hebben in zijn leven.

Die maakt daar een spórt van om zijn eigen leven te verzieken.

En dat doe ik ook.

Ik heb nog steeds niet geleerd.

Maar ik weet: dat is het.

Die switch: nee, het gaat om vrede.

Ik wil zo graag naar vrede toe gaan.

En de begroeting: “Vrede zij met U”, is eigenlijk dít, vanuit het besef van de enorme waarde hiervan.

De voorgaande Sutra bracht je al naar je Zelf.

Hier brengt deze je naar het allerhoogste geluk.

Als je iemand vrede toewenst, of hem aanspoort om vrede te behouden in zijn leven, dan wens je hem het allerhoogste geluk.

Want in die toestand van vrede – opheffing van de wervelingen eigenlijk/installering van algehele Sattva – zal langzaam de overheersende, causale Tamas overheersen.

Zal gevoeld worden.

En dat merk je dus als geluk.

Maar dan gelúk, poeh hè?

Dus jouw ideaal van vrede moet zijn het uiteindelijk installeren in heel je leven van het opperste geluk.

En dan ben je klaar met deze Niyama.

En níét eerder.

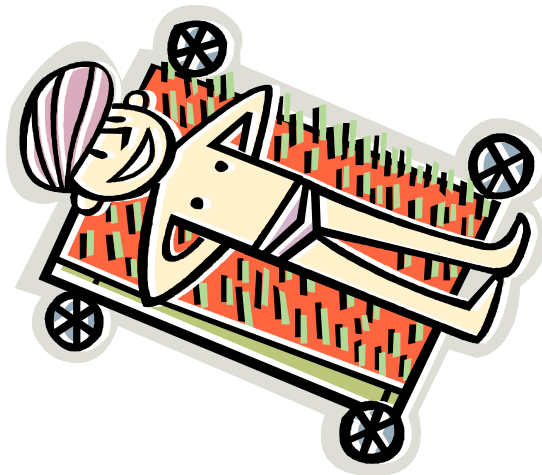
Heb je dat al?

Nee.
Dan ga je verder.

43. Kayendriya Siddhir Asuddhi Kshayat Tapasah

Volmaaktheid van de zintuiglijke organen en het lichaam (komt) na het teniet doen van onzuiverheid door strenge onthouding.

Soberheid is een voortzetting van de oefening in tevredenheid. Tapas of soberheid is tevreden zijn in moeilijker situaties. Het woord "Tapas" betekent letterlijk kracht. Jezelf oefenen in soberheid is dus eigenlijk krachttraining. Door soberheid ontwikkel je een enorme kracht, de vrede in je zal steeds dieper worden en de kracht van Atman, het Zelf of de ziel, zal zich steeds duidelijker door je manifesteren.



Buitenstaanders zien soberheid als masochisme, maar het geeft een heerlijk gevoel. Het is een ideaal tegenovergesteld aan luxe, dat jammer genoeg nog steeds het ideaal is van de meeste mensen.

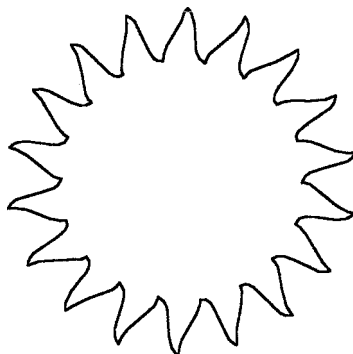
Soberheid in gedachten:

Alle dingen die we bezitten, begeren en mee bezig zijn maken dat we de werkelijkheid niet meer ervaren. Met soberheid probeer je je gedachten de andere kant op te richten. Door je niet meer met onnodige dingen bezig te houden zal de rust in je steeds groter worden. We zijn heel erg afhankelijk geworden van alle luxe. We zijn heel erg gewend aan winkels vol met goederen, een huis met gas, water en elektriciteit. We kunnen niet meer zonder. Natuurlijk, deze dingen heeft de mens ontwikkelt in de loop der jaren en het is goed om er gebruik van te maken. Als je je constant bezig zou moeten houden met het vinden van voedsel en een plaats om te slapen, dan zou er weinig tijd overblijven om aandacht te besteden aan je ontwikkeling. Het is dus prima om gebruik te maken van deze zaken, maar je moet er geen slaaf van worden. De materie is er voor jou, jij bent er niet voor de materie. Laat je dus niet opslurpen door de materie en gebruik alleen wat je nodig hebt.

Als je alles waarmee je je bezig houdt reduceert, zul je vanzelf ook minder gedachten hebben. Het wordt stil in je en de kracht van je ziel krijgt de kans om door te dringen. Dat is het resultaat van soberheid. Het opent de deur naar de grote werkelijkheid, naar innerlijk leven en rust.

Probeer dus zo weinig mogelijk gedachten en emoties te hebben. Al die nodeloze gedachten leiden je verstand af van de belangrijke dingen. Welke gedachten en emoties zijn dat? Gedachten die te maken hebben met hebzucht, gehechtheid of hoogmoed. Emoties die te maken hebben met boosheid of drift. Gedachten over beledigingen, verlies, beschuldigingen, verwijten brenge je uit balans. Schuif ze van je af. Gedachten over geweld, valsheid of oneerlijkheid blijven je storen. Laat je er niet meer door meeslepen. Haat en nijd kunnen doorstaan en toch blijven functioneren, dat is soberheid in gedachten.

Soberheid is niet alleen tevreden zijn met minder materie, het is ook tevreden zijn in minder leuke situaties.



Tevreden zijn als de zon schijnt en je moet werken, tevreden zijn als je vrij bent en het regent. Tevreden zijn als de kattenbak alweer verschoond moet worden. Tevreden zijn als je in de regen boodschappen moet doen. Tevreden zijn als je uit gaat om te swingen en je hebt de hele avond pijn in je maag, zodat je alleen maar kunt toe kijken.

Soberheid in woorden:

Er wordt zoveel gekletst. De mensen horen elkaar gewoon niet meer omdat ze weten dat het allemaal geklets is. Je doe hier niet meer aan mee. Alleen als je echt iets te zeggen hebt, zeg je het. Anders hou je je mond. Wat een mooi ideaal. Wat wordt de wereld stil!

Hier zijn veel voordelen. Je loopt vooreerst het risico niet meer iemand te kwetsen door onachtzaam bepaalde woorden te gebruiken. Door in een emotionele bui dingen te zeggen waar je later spijt van hebt. Dan heb je ook minder kans op verwarring. En vooral weegt het voordeel dat als je dan iets wil zeggen, mensen naar je zullen luisteren. Men zegt zelfs dat je een profeet kunt worden door soberheid in woorden, zoals de grote Seth Tulsi Ram uit Bombay. Alles wat hij zei kwam uit! Maar hij zei niet zoveel. En dat ging allemaal goed totdat hij zichzelf begon interessant te vinden. Het resultaat was dat hij dan wel zijn vermogen kwijt speelde.

De hele Yoga wetenschap is door Patanjali samengevat in 200 luttele verzen. Daarbij is volstaan om deze Yoga Sutra's te schrijven met slechts 500 verschillende Sanskriet woorden.

Meesterschap herkent men aan de eenvoud en de duidelijkheid. Probeer dus ook bondiger te formuleren, minder te praten, niet onnodig moeilijke woorden te gebruiken.

Soberheid in daden:

Soberheid in daden kun je ook als volgt beschrijven :

Als yogi aanvaard je normaal geen lidmaatschap van een organisatie of van een groep, want dat is voor jou een onnodige luxe. Je weet dat je Zelfrealisatie en bevrijding zelf moet verdienen. Je krijgt het niet van een groep. Een gouden lintje hoeft ook niet, want dat brengt je uit je evenwicht. Je accepteert dus ook geen bloemen en cadeaus meer.

Je verwent je lichaam zodanig dat het steeds zwakker wordt, steeds vatbaarder voor ziektes. Door Tapas te beoefenen word je geleid naar perfectie, naar fysieke en mentale perfectie, volmaaktheid.

Soberheid in daden kun je op vele manieren beoefenen.

Loop eens door je huis en ga na wat ie werkelijk nodig hebt. Neem een krijtje en zet op alles wat je niet nodig hebt een kruis. Nu is niet nodig hebben natuurlijk een moeilijk begrip. Oordeel op k nooit over een ander of hij/zij wel of niet iets nodig heeft. Het kan best zijn dat iemand 20 vazen nodig heeft om z'n creativiteit te uiten door middel van bloemschikken.

Maar loop eens kritisch langs je boekenkasten.

Welke boeken heb je nodig en welke boeken staan er gewoon maar te staan, omdat je ze ooit gekocht hebt? Waarom bewaar je die boeken? Lecturamaserieën staan misschien wel mooi en interessant, maar kijk je er ooit in? Je kunt boeken, nadat je ze gelezen hebt, weer verkopen of weggeven. Zo besparen we een hoop bomen. Doe je kledingkast eens open en ga na welke kleding je al meer dan een jaar niet meer aangehad hebt. Hoeveel kleding draag je hooguit een keer per jaar? Hoeveel paar schoenen heb je? Hoeveel paar heb je nou werkelijk nodig? Hoeveel paar oorbellen heb je? Hoeveel kleuren oogschaduw? Hoe vaak was je je haar? Hoeveel potjes crème heb je staan?

Hoeveel luchtjes?

Probeer of je met wat minder kunt.

Mooie kunstobjecten mogen er wel staan, maar maak er geen museum van.

Als je boodschappen doet, probeer eens alleen te kopen wat je nodig hebt.

Je zult zien hoe moeilijk dat is.

Kijk je weleens naar die volgeladen winkelwagentjes? Onvoorstelbaar!

Hoe vaak gooi je eten weg, omdat je teveel gekookt hebt of omdat het brood is gaan schimmelen?

Hoe vaak stap je in de auto, terwijl je ook makkelijk kunt lopen of fietsen?

Soberheid is heel goed voor de natuur. Als we minder consumeren, doen we minder beroep op de aarde, haar grondstoffen, haar energie en produceren we veel minder afval. Heb je zomers wel eens gekeken wat de mensen allemaal meenemen als ze naar het strand gaan? Het lijkt wel een volksverhuizing! Stoelen, tafeltjes, schermen, tien spelletjes, vijf tijdschriften, drie boeken, twee soorten smeerseltjes, een koeltas vol met eten en drinken, en niet te vergeten de radio. Hoe hebben deze mensen ooit de tijd om te genieten? Hoe kun je ooit tot rust komen als je de hele dag moet eten, drinken, spelen, lezen enzovoorts.

Tapas is ver te zoeken in het westen. Door de computers is het gebruik van papier verdrievoudigd. Steeds meer bomen zijn nodig voor de papierindustrie.

Soberheid wordt in de oude geschriften omschreven als de kracht om honger, dorst, kou en warmte, stilte en ongemakkelijke houdingen of plaatsen te kunnen doorstaan.

Pas hier erg op voor geweld, blijf luisteren naar je tevredenheid. Zodra je niet meer tevreden bent, ga je te ver. Je moet het zien als een sport, hoe ver kan ik gaan, hoe lang blijf ik tevreden? Het is een uitdaging, een spel om met zo min mogelijk toe te kunnen, om zo vaak mogelijk tevreden te zijn.

Kou en warmte doorstaan:

Train je voorzichtig in ontberingen. Bijvoorbeeld door je douche elke keer een graad kouder nemen. Of je kunt de verwarming een beetje lager zetten, zodat je lichaam aangezet wordt om zelf meer warmte te gaan produceren. Je zult het dan veel minder snel koud hebben. Je gaat je inwendige thermostaat weer gebruiken. Maar pas op, geen geweld, blijf tevreden. Hoe lang blijf je dan tevreden?

Pas op! Nooit zo oefenen dat je jezelf pijn of tekort doet. Dan ben je niet meer bezig met Shaucha, zuiverheid, of Ahimsa, geweldloosheid. En die moet je niet uit het oog verliezen! Herstel je eigen warmtevoorziening langzamerhand. Stapje voor stapje en leer opnieuw correct te functioneren vanuit je vuur centrum, Manipura Cakra. Dan zul je de noodzakelijke warmte vanzelf krijgen.

Probeer ook omgekeerd warmte te doorstaan zonder je direct met koude dranken of een douche af te koelen. Probeer zo kalm mogelijk te blijven om transpiratie te voorkomen. Daardoor krijg je thermische stabiliteit. Oefen in de zomer door bij warm weer een trui aan te houden en in de winter door je niet te warm te kleden.

Oncomfortabele plaatsen en houdingen:

Zoek een gebied op met veel muggen. Misschien weet je ergens een moeras. Ga erheen en probeer ongestoord een boek te lezen. Maak het leefbaar door positief te blijven. Probeer gewoon te functioneren. Als je het echt niet meer aankunt, en alleen dan, ga je weg. Snap je de oefening?



Oncomfortabele houdingen zijn typisch de fysieke houdingen, Asana's. Het uitvoeren van de Asana's is een training om tevreden te blijven ondanks de moeilijke houdingen. Je neemt die houdingen aan om je wezen fysiek te revalideren, krachtiger te maken, te leiden naar perfectie op fysiek niveau.

Stilte en vasten op gezette tijden:

Stilte doorstaan is van alle proeven de moeilijkste. Je verliest daarbij namelijk het besef van de tijd. Je wezen heeft geluid nodig om te kunnen functioneren. Je voedt je met voedsel maar ook met geluid. Je hebt meer geluid nodig naarmate je meer disharmonie hebt in je keel centrum, Vishuddi Cakra. Stilte wordt veel beoefend in kloosters. Stilte is je voeden met hemelse energie, dan krijg je goddelijke kracht.

Vasten is leren Shiva-energie te gebruiken, in plaats van aards voedsel. Vasten doe je in geen geval door aards voedsel te vervangen door sap of thee. Want dan geef je je lichaam iets anders dan hetgeen het vraagt en nodig heeft. Dus dan ben je oneerlijk bezig. Daardoor kun je een desorganisatie van je hongergevoel krijgen. De signalering van het hongergevoel gaat verloren. Een ziekte als anorexia nervosa kan ontstaan. Doe dus niet

mee aan zogeheten reinigingskuren van een week vasten. Het brengt je niet in harmonie, alleen noodmechanismen komen in werking en de viezigheid blijft. Je darmen worden misschien wel schoon, maar ook weer net zo snel vies erna, omdat je nog niet Sattvisch bent. Dus uiteindelijk heb je niets bereikt en het gevaar op beschadiging van je wezen is groot.

Neen, vasten is iets helemaal anders. Je gaat gewoon iets langer door met minder voedsel. Je eet net zoveel dat je nog net een beetje honger hebt, als je de tafel verlaat. Eet je niet meer klem. Vermijd het bekende verzadigingsgevoel. Volstampen heeft niets met Yoga te maken, dat hoort bij een cursus "Hoe wordt ik een goede slaaf". Daardoor kweek je namelijk afhankelijkheid van aards voedsel. Dan is er geen plaats voor de hemelse Manna, hemelse nectar. Vul dus je maag voor de helft met voedsel, voor een kwart met vocht en laat ddn kwart vrij voor Shiva. Je zult merken dat je met minder voedsel toe kunt komen. Langzamerhand zul je daarvoor in de plaats steeds meer hemels voedsel krijgen vanuit de maan poort, Candra Bindu, die ongeveer 15 cm boven je kruin gelegen is. Zo kun je je trainen om met minder voedsel toe te kunnen. Je neemt geen vijf boterhammen meer, maar nog maar vier. Je zult zien dat je je heel krachtig gaat voelen als je dit gaat beheersen.

Natuurlijk moet je niet vergeten dat je door zuiverheid geleerd hebt dat je alleen nog maar doet waar je zin in hebt. In soberheid doe je dat nog steeds, alleen je stelt je behoefte even uit of je bevredigt je behoefte met minder.

Trainen in soberheid kun je pas gaan doen als je jezelf al redelijk getraind hebt in de voorgaande Yama's en Niyama's. Probeer ook niet van de ene dag op de andere soberheid in je leven in te voeren, bet is een training van tientallen jaren, iets waar je de rest van je leven mee bezig zult zijn.

Dan komt er een tijd dat je steeds beter wordt in de beoefening van soberheid. En daar ligt dan een pracht van een valkuil klaar voor je! Je hebt er misschien al van gelezen : van die yogi die zo blij was met wat hij bereikt had, dat hij het iedereen moest vertellen en telkens weer ging demonstreren voor de bewonderende blikken van de mensen, respect ging eisen van zijn omgeving en hoogmoed ging ontwikkelen en uiteindelijk terug was bij af, alles kwijt was, behalve zijn ego, dat stukken dikker was geworden.

Het moet dus een sport blijven Tapas te beoefenen.

Je zult heel evenwichtig worden, door niets uit je evenwicht worden gebracht. Dan zul je ook iets voor je omgeving kunnen gaan betekenen.

Patanjali zegt terecht:

"Volmaaktheid van de zintuiglijke organen en het lichaam komt na het teniet doen van onzuiverheid door strenge onthouding of soberheid."

We hebben Tapas niet door "strenge onthouding" vertaald.

We hebben dat "soberheid" genoemd.

Hoe weet je dat je klaar bent met soberheid?

Als je Indriya's volmaakt zijn.

En dat zijn zowel je Jnanendriya's als je Karmendriya's.

Je 5 zintuigen moeten volmaakt zijn.

En je 5 motorische organen moeten volmaakt zijn.
5 zintuigen?
Je gezichtsvermogen, je tast, je gehoor, je smaak en je reuk.
Je expressie/spraak moet perfect zijn.
Je grijpen/beweging met de handen moet perfect zijn.
Je voortbeweging moet perfect zijn.
Je voortplanting moet perfect zijn.
Dus je moet een perfecte minnaar worden.
Of minnares.
En je uitscheiding moet perfect zijn.
Hoezo?
Perfekte stoelgang.
Is dat belangrijk?
Zéér belangrijk.
Wat is een perfecte stoelgang?
Dat is een geringe stoelgang.
Je mag nog wel drolletjes produceren, maar die moeten dus klein zijn, en donker.
En zolang ze groot, dik, langwerpig en bruin zijn, dan is er heel wat werk aan de winkel.
Hetzelfde voor je plas.
Die moet steeds helderder worden.
En geringer in hoeveelheid.
Geen moeite hebben met stoelgang.
Veel mensen, naarmate ze ouder worden, hebben steeds meer problemen met plassen en poepen.

Dat is allemaal volmaaktheid van de zintuiglijke organen.
En volmaaktheid van het lichaam.
Fysiek moet je symmetrisch worden.
Moet je sterk worden.
Eigenlijk mooi worden.
Maar vooral krachtig worden.
En dat is het resultaat van soberheid.

Hoe kán dat?
Dat je door soberheid zoiets bereikt?
Wel, wat ís soberheid?
Dat is in moeilijke omstandigheden tóch in staat zijn je vrede te behouden.
Je zet jezelf op de proef.

En op welke niveaus/in welke domeinen zet je jezelf op de proef?
Nou, er zijn 5 elementen.
Wereld van de vaste stof.
Wereld van de vloeistoffen.
Wereld van het vuur.
Wereld van de lucht.
En wereld van het geluid.
Dáár zet je jezelf op de proef, toch?
Grofstoffelijk.
Als je erin slaagt om harmonie te houden, dan is het toch hartstikke logisch dat je Jnanendriya's daardoor inderdaad sterker worden?

Logica van jewelste.

En dan weet je dat je goed bezig bent geweest met je soberheid.

Is er een van deze dingen nog niét in orde, dan ga je daar oefenen/jezelf op de proef stellen.

Dat doe je dus niét met een prothese.

Dus, dames/heren die een bril dragen, dat betekent oefenen met warmte en kou.

Maar zónder prothese.

Vuur.

Temperatuurschommelingen.

Jezelf bijvoorbeeld in een koud bad zetten.

Of zonder trui buiten lopen.

Of recht in de zon kijken.

Of in de sauna.

Noem maar op.

Als het goed is, dan zul je merken dat je lichaam reageert op zulke dingen.

Meestal vind je het niet prettig, maar dan is het aan jou om te kijken: Wat kan ik aan? Hoe kan ik onder deze omstandigheden mijn vrede behouden?

En dat zal ten goede aan je vuurcentrum komen.

Gelijkaardige aanpak voor elk centrum.

Dus gezichtsvermogen hoort bij voortbeweging/vuur, tast bij lucht, smaak bij water, reuk bij aarde, gehoor bij ether?

Gezichtsvermogen is voortbeweging ja.

Dus, je voortbeweging moet perfect zijn.

Truc is altijd te beginnen met de Karmendriya, en dan langzamerhand vanuit de Karmendriya te gaan naar de Jnanendriya.

Genoeg voor vandaag?

Wat te doen hè?

44. Svadhyayad Ishta Devata Samprayogah

Door Zelf-studie ontstaat eenwording met de verlangde godheid.

Het vierde ideaal dat we beoefenen is de bestudering van het Zelf, het doorgronden van jezelf als mens. Je gaat proberen uit te vinden wie je nou eigenlijk werkelijk bent. Dat is ook het eerste doel van Yoga: komen tot Zelfrealisatie.

Dit kun je op verschillende manieren doen.

Zelfstudie in gedachten:

Zelfstudie in gedachten kun je bijvoorbeeld door het lezen van boeken die over filosofie gaan, Yoga, occulte zaken en dergelijke, oude geschriften zoals de Veda's, de Sutra's en de Bhagavad Gita. In het begin zijn dit heel moeilijke boeken, zeker als je ze zomaar van het begin tot het einde gaat lezen. Je kunt beginnen met wat eenvoudiger boeken om wat meer in de stemming te komen.

Dan moet je jezelf een nieuwe manier van studeren aanleren. Niet meer zoals je dat op school deed. Het interesseerde je eigenlijk absoluut niet, dus je stampte het er allemaal maar in en de dag na het proefwerk was je alles alweer vergeten. Zo wist je na het behalen van je diploma absoluut niet meer wat je in het eerste jaar geleerd had. Met als gevolg dat je absoluut niet capabel bent voor de functie waarvoor je bevoegd bent geworden. Met het gevolg dat je de eerste jaren in die functie de hele tijd al je boeken weer door moet spitten om niet al te grote blunders te maken.

Echt studeren gaat vanuit interesse. Er is een vraag in jou en je gaat op zoek naar het antwoord. Daarvoor kun je wel tien bronnen tegelijk gebruiken: wat staat er in dit boek, wat staat er hierin, wat voel ik zelf, wat vertelde die en die er ook alweer over, o ja, nu begin ik het te begrijpen, het zit zo en zo. Als je een boek leest omdat het nou eenmaal op de cursus gebruikt wordt, kun je het net zo goed niet lezen. Als je een moeilijk boek bestudeert, doe het dan ook niet te lang. Als je vol zit, neem je niets meer op.



Leg het boek op een plaats waar je vaak zit, zodat je het steeds in de buurt hebt en het steeds ziet. Dan kun je je steeds afvragen of je zin hebt om een stukje te lezen. Als je er zin in hebt lees je weer een stukje en dat probeer je goed tot je door te laten dringen. Proberen het in eigen woorden op te schrijven of het aan iemand na te vertellen maakt dat het meer eigen wordt. Als je het ook nog in verband kunt brengen met een eigen ervaring wordt het wijsheid. Dan weet je dat het zo is. Kennis + Ervaring = Wijsheid.

Hou rekening met "cognitieve dissonantie". Bepaalde woorden, een bepaalde stof kan in disharmonie zijn met hetgeen je weet, een wanklank hebben met wat in je zit. Het klikt wel of niet bij jou. Let daar op. Zo kun je herkennen of iets bij je past, of je iets kunt gebruiken of niet. Het is een methode om echtheid of bruikbaarheid te evalueren. Ga alleen om met dingen waarmee het klikt. Spring om moeilijke woorden heen, laat je er niet door afremmen.

"Selectieve perceptie" is ook zo iets. Je wordt vanzelf aangetrokken tot die dingen die bij je passen, die je nu nodig hebt. Let speciaal op alles waar je spontaan mee aan de gang gaat. Bijvoorbeeld : je voelt dat je vanmiddag de stad in moet, dat doe je dan; je voelt dat je die straat in moet, dat doe je dan; je voelt dat je die winkel in moet, dat doe je dan; je voelt dat je dat boek moet bekijken, dat doe je dan; en wat blijkt, het is precies datgene wat je eigenlijk zocht!

A-U-M

Een andere vorm van Zelfstudie is het herhalen van de Mantra AUM.

Over de betekenis van het woord AUM zijn boeken vol geschreven, maar in het kort komt het er op neer dat het de sluiers weghaalt die zich bevinden tussen jou en je Ziel. Het harmoniseert de mentale laag, waardoor je in contact komt met de hogere lagen. In de laag boven de mentale laag bevindt zich Citta, het geheugen. Als je je iets wilt herinneren moet je ook altijd even stil zijn, dan schiet het je vanzelf te binnen. Door het herhalen van de Mantra AUM maak je contact met deze causale laag. In Citta bevinden zich niet alleen de herinneringen van dit leven, maar ook van al je vorige levens, misschien wel sinds 15 miljoen jaren. Ook bevindt zich daar de informatie van alles wat nog komen gaat. De trilling van Citta is namelijk veel hoger dan de trilling van ons gewoon bewustzijn. Dingen die hier nog niet zijn, zijn er daar al wel. Als je contact kunt maken met Citta en je stelt een vraag, dan zul je antwoord krijgen. De vraag moet wel heel duidelijk en heel oprecht zijn. Het moet een diepe wens van je zijn om het antwoord te krijgen. Wensen doe je namelijk vanuit je hart en het hart staat in contact met het causale lichaam waar Citta zich bevindt. Als je iets wilt weten, zal het niet werken, want willen is iets mentaal en het mentale is, juist de schil waar we doorheen moeten om in contact te komen met Citta.

Je vraag moet dan iets worden als: "Ik wens zo graag te weten waarom ik zo en zo reageer. Wat is dat toch ?" En ineens weet je het.

Let op wat je wenst, want alle echte en oprechte wensen komen uit. Het is vaak alleen een kwestie van tijd. Als een wens niet uitkomt betekent het dat je wil of je ego spelbreker is...

Wens een huis of ander werk vanuit de diepte van je hart

Dan zal het komen, vroeg of laat.

Studie of Adhyaya van het Zelf, Sva, is alleen mogelijk na Shaucha, zuiverheid, en Santosha, tevredenheid.

Iemand die ontevreden is kan zijn Zelf nooit leren kennen. Shaucha is de poging om in je trillingen zuiverheid te krijgen. Santosha beoefenen betekent dat je betere trillingen hebt, maar dat er nog problemen zijn. Er zijn periodes van rust waar vrede heerst. Dan treedt nog grotere zuivering op en je komt uiteindelijk een minimum aan onzuiverheden tegen.

De grootste onzuiverheden die dan nog over blijven zijn karakteristiek voor je Zelf.

Uiteindelijk kom je je grootste en diepste onzuiverheid tegen en dat is het fundamenteel

kenmerk van je Zelf. Dat is je Zelf.

De grootste eigenschappen, de grootste gebreken onderscheid je dan. Dan bereik je Zelfrealisatie, de eerste etappe, en 90%, van een Yoga training. In de tweede etappe probeer je, door alles op te geven, de verlossing of de bevrijding te bereiken. Je moet namelijk eerst weten waarvan je bevrijd moet worden.

Zelfstudie in woorden:

Zelfstudie in woorden is lezen van heilige boeken, zoals de Veda's, de Smriti's, de Upanishad's, de Purana's, de Ramayana, de Mahabharata, de zes scholen van filosofie van het Hindoeïsme onder leiding van een leraar, Guru;

het is lesgeven, waardoor de kennis door je heen stroomt en beter integreert;

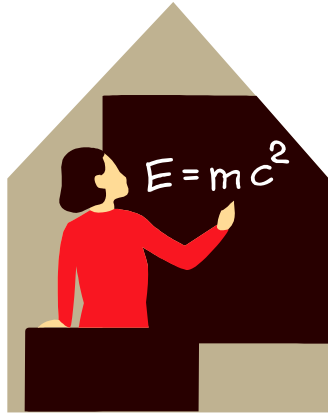
het is thuis de teksten hardop zeggen, de heilige machtswoorden, Mantra's, herhalen.

het is praten over de stof, een discussie aangaan met vrienden of bekenden;

het is bidden, bijvoorbeeld het oeroude gebed "Onze Vader".

Zelfstudie in daden:

Zelfstudie in daden is op een fysieke manier studeren, je motoriek mee laten doen, bewegen tijdens het studeren;



het is woorden op een bord schrijven
opstaan en naar het raam gaan, overdenken wat je net geleerd hebt; het is terugkomen, een
ander boek nemen, enkele belangrijke passages onderstrepen,
lezen met je vinger onder de letters...
Fysiek studeren wordt aangemoedigd in Yoga, niet op school in het Westen (behalve op de
Vrije School van Rudolf Steiner).

Yoga gedachten over studeren staan 180° tegenover de westerse denkbeelden over studeren.
Westers studeren is Karmisch belasten.

Jammer dat in het Westen onderwijs moet. Je bent verplicht om naar school te gaan. Dat is een
ernstige fout. Dat is geweld.

Vandalisme heeft waarschijnlijk hiermee verband. Er ontstaat een verwarrende situatie door
ons verplicht onderwijs. De leerlingen zijn ontevreden, voelen zich onzeker, en de opgedane
kennis is minderwaardig, hetgeen blijkt uit de kritiek van de leerlingen zelf en het
bedrijfsleven.

Het onderwijs pompt de leerlingen vol met informatie. Het is een consumptie van
informatie. Als je een vak wilt leren is er echter meer nodig dan informatie krijgen.
Vaktechnisch onderwijs is daarom beter. Je leert daar tenminste ook omgaan met de praktijk.

In elk geval zijn de basisprincipes van het westers onderwijs verkeerd. Kennis hoeft je
niet op te nemen. Kennis zit al in jou. Letterlijk. De toekomst, het heden en het verleden
zitten al in jou en drukken zich uit als intuïtie, voorgevoel of herkenning. De functie van de
leraar is niet om jou stof in te prenten, maar om jou terug te brengen tot je Zelf. Je goddelijk
erfgoed herontdekken. Dat je dan de lijn ziet, de zin van je leven. Zo krijg je gigantisch
veel zelfvertrouwen, zelfzekerheid.

Geniet maar van wat in je Zelf zit, al vinden anderen je hoogmoedig.

Inderdaad als je langdurig studeert op iets, ga je er helemaal in op, je wordt het als het
ware. Dat is het teken dat je succes hebt in je studie. Dat je één wordt met het verlangde
verschijnsel. Dat er identificatie optreedt met je ideaal, het weten of de godheid waar je
naar verlangt. Uiteindelijk krijg je daardoor dan ook eenwording met je Zelf. Je bereikt
Zelfrealisatie.

Dat heb ik aan den lijve ondervonden, voor het eerst, toen ik marketing ging studeren. Ik was helemaal gek van dat vak. Ik was er zodanig gek van dat ik me zelfs kon verplaatsen in de huid van de auteur van het voornaamste boekwerk van marketing. Die man heet Philip Kotler, een Amerikaan. Om een lezing van hem bij te kunnen wonen betaal je wel duizend euro. Waarbij 400/500 mensen aanwezig zijn. Ónvoorstelbaar. Ik voelde die vent. Ik was één geworden met de verlangde godheid. Het woordje “marketing”, dat was eigenlijk mijn naam. Want zodra iemand ergens het woordje “marketing” zei, dan voelde ik me persoonlijk aangesproken.

Eenwording met de verlangde godheid.

Dat is het teken dat je dat onderwerp gewoon echt helemaal hebt bestudeerd.

Wordt het een soort obsessie?

Het heeft er iets van weg, maar gelukkig weten we dat obsessies en dat soort zaken met onthechting opgeheven kunnen worden.

Ik heb ook moeten onthechten van het vak.

Om het vak binnen een groter kader te kunnen plaatsen.

En nóg beter te beheersen.

Maar hoe kun je weten tot waar je moet gaan met studie?

Tot dáár.

En níét tot aan een diploma.

Want een diploma wordt hier niet genoemd.

In onze Westerse maatschappij ga je tot aan een diploma.

Heb je je diploma, dan kijk je niet meer naar die boeken.

Want je hebt het toch?

Hier ga je tot aan eenwording met de verlangde godheid.

Maar is dat Zelfstudie? Je gaat helemaal op in dat onderwerp, maar hoe kijk je dan naar je Zelf?

Dan merk je dat je eigenlijk bezig bent geweest met je Zelf.

Achteraf.

Dan zie je tot je grote verbazing dat je functioneert als marketing.

Dat je wel en wee marketing is.

Je hebt je gevormd naar marketing.

Maar omdat je je gevormd hebt naar marketing, en je dat vaststelt, kom je tot een 2de conclusie: “Hé, wacht even, als ik dat zó kan doen, als ik zó marketing kan worden, dan kan ik ook astrologie worden!”

Of Ayurveda.

Of informatica.

Dat laatste heb ik toen gedaan.

En toen ben ik informatica geworden.

En toen: Ik kan worden wat ik wil!

Maar wie ben ik dan als ik kan worden wat ik wil?

Ik ben geen marketing.

Ik ben geen informatica.

Ik ben oneindig.

Ik ben God.

Ik kan alles namelijk, als mens.

Dat is het resultaat van Zelfstudie.
En dat is het ontdekken van je Zelf.
Van de onbeperkte mogelijkheden van Atman.

Daarom vraag ik ook altijd zoveel van je.
En daarom moet jij ook alles van je leerlingen vragen.
Alles eisen.
Hart en ziel.
En niet minder dan dat!
Waarom?
Omdat dat Atman is.
Je mag niet je mensen aanspreken op hun persoonlijkheid.
Je moet ze aanspreken op hun ziel.
En zij weten het niet, maar jij wel.
En dáárom eis je alles.
En als je dat níét doet, dan begeleid je je mensen niet correct.
Dan is het geen Yoga.

Als je die houding hebt naar je mensen toe, dan voelen ze waar je naartoe wilt.
Ze begrijpen het misschien niet, en ze zeggen misschien: “Goh, het is een drammer. Ik zit hier net in het leger. Fanatieke boel.”
Maar ergens proeven ze de begeestering, en ze gaan mee.
Want het is zo besmettelijk.
Het is zo krachtig.
En daar raken ze aan verslingerd.
En dáárom komen ze er.
Ze komen er niet door die oefeningen.
Ze komen er niet door de theorie.
Ze komen er door jouw manier van brengen van die dingen, en dat vertrouwen/geloof dat je hebt in hun Atman.
En dat heb je bereikt door Zelfstudie.

Met Zelfstudie kom je dus tot de conclusie dat je vormbaar bent, dat je scheppende vermogens hebt

Exact.
In het begin denk je dat je beperkt bent.
Dat je alleen maar dat vak kunt beheersen.
Dat je daar aanleg voor hebt, en voor niks anders.
Tenminste dat zeiden ze tegen mij.
“Je mag niet iets moeilijks doen. Universiteit, daar ben je niet geschikt voor. Doe een beetje handel ...”
Nou, gewoon doén.
En je merkt dat het gaat.
Maar dan, niet kijken naar het vak, maar naar de manier waarop je dat benaderd hebt.
En dan die manier loslaten op iets anders.
Wát je ook aantrekt.
En dan zeg je: “Goh, wat leuk! Dat kan ik óók!”
Maar dan zeg je: “Weet je, ik ga nu dit loslaten op iets wat ik net iets minder leuk vind”.
En dan werkt het óók.

En dan zeg je: “Ik ga nu eens bezig zijn met iets wat ik totaal nooit zie zitten.”

Gewoon voor de lol.

Om even uit te proberen.

En dan zie je: Hé, het werkt ook dáár!

Waar heb ik eigenlijk zin in?

Wat is het belang van zin hebben in iets dan?

Het is totaal onbelangrijk.

Tja, je kunt het gebruiken, pad van Dharma, maar wie ben ik dan als ik al deze ervaringen heb gehad?

Wat zijn mijn mogelijkheden dan?

Alles.

Als je je daarop toeleggen kunt.

Boeddha had het ook door.

Die zei: Mediteer maar op hondenstront.

Mediteren op hondenstront?!

Wie haalt dát nou in zijn hoofd?!

Wel, de persoon die Zelfstudie beoefend heeft en in alles het Goddelijke ontdekt heeft.

Want dat is eigenlijk, het Goddelijke ontdekken in alles.

Ik heb het Goddelijke ontdekt in marketing.

Ik heb het Goddelijke ontdekt in informatica.

Ik heb het Goddelijke ontdekt in kunstmatige intelligentie.

Ik heb het Goddelijke ontdekt in zoveel dingen.

Nou, dan zie je de hondenstront voor je, en dat zie je anders dan normale mensen.

Plotseling ontdek je het Goddelijke in de hondenstront.

En de hele schepping verandert in een Goddelijk universum.

Dát is Zelfstudie.

Dus laat die eenwording tot stand komen.

Werk toé naar die eenwording.

En laat je boeken/het onderwerp niét los totdat je écht één bent.

En pas wanneer dát gebeurd is en je klaar bent met dat onderwerp, eventueel, als je daar zin in hebt, neem je iets anders.

Maar niét tussendoor.

Grote fout van ons onderwijs is dít.

We hadden 14 of 15 vakken op de middelbare school.

Helemaal gek.

50 minuten hadden we dit vak, en dan weer 50 minuten het ander vak.

Op één dag hadden we 7 vakken.

Verschrikkelijk idioot.

Je hebt de tijd niet om er helemaal één mee te worden, en hup, het is al veranderd.

Het blijft oppervlakkig.

Mentaal.

Het kan niet tot in je hart komen.

Behalve als af en toe eens een leraar bezielde les kon geven.

Dat je dan aan zijn lippen hing en zei: “Oh, dít was een goede les”.

Wel, wat is een leraar dan?

Iemand die zijn programma afwerkt?

Die luistert naar wat ze in Den Haag zeggen?

Nee.

Een leraar is iemand die anderen gek kan maken voor zijn vak.

Dát is een leraar.

Die iets stimuleert in de mensen, waardoor ze thuiskomen en in de boeken duiken, en alle vragen die ze hebben over dat onderwerp graag willen beantwoord zien.

Dát is een leraar.

En dat is dan ook de leerling.

Want zolang je je niet op deze manier als leerling gedraagt, ben je eigenlijk geen leerling.

Want je hebt gewoon die bezieling niet te pakken.

Het onderwerp moet dus altijd nieuw zijn.

Boeiend.

Of tenminste als zodanig voelen.

En het mag de droogste stof zijn van de wereld.

Ik heb als voornemen nu om voor de lol Rechten te studeren.

Idioot natuurlijk.

Wat moet je met Rechten?

We dachten dat je Geneeskunde studeert ...

Dat trekt me óók.

Het trekt me allemaal.

Maar Rechten, nou, het is een saai vak.

Moet je allemaal van buiten leren, al die wetboeken.

Nou, dan haal ik de Code Napoleon erbij, en dan haal ik de wetten van Manu, van het oude India/Yoga erbij, en dan vergelijk ik.

Wie zegt wat?

Waarom zegt 'ie dat?

Eigen inbreng.

En dan maak ik een nieuwe codex.

Codex Ajita.

Leuk, leuk.

En je maakt iets spannends.

Dat is allemaal Zelfstudie.

Hebben jullie zo geleerd?

Jullie leren zo Yoga?

Als je niét zo leert, zul je Yoga niét begrijpen.

En erkenning die je krijgt na deze opleiding is eigenlijk de vaststelling van een buitenstaander dat jij dat hebt, zó.

Dat je er helemaal vól van bent.

Zelfde voor meesterserkenning.

Als je het niveau blijkt te hebben en je straalt dat uit.

Je bent er zélf helemaal van overtuigd dat het zo is (je hoeft niemand te hebben die jou vertelt dat jij dat bent want jij wéét het wel) en een buitenstaander stelt alleen maar vast dat je inderdaad ontegenzeggelijk dat bent: da's een erkenning.

Het is geen examen.

Een erkenning gebeurt in een oogopslag.

In-tunen op afstand – plonk! – erkend.
Of niet.

Nu zeggen mensen tegen me: “Tja, maar ik ben nog niet erkend, en het wordt een beetje tijd, want in september wil ik beginnen met lesgeven. Kun je er niet voor zorgen dat ik erkend word?”

Kan niet.

Het gaat niet zo/werkt niet zo.

“Ja, maar vertel me wat moet ik dan studeren?”

Daar kun je geen antwoord op geven.

Moet je dan zeggen tegen die persoon: “Eenwording met de verlangde godheid”?

Als hij dat niet meer weet, dan ... tja ... wat heeft'ie dan geleerd?

Nu weten jullie het.

Dus, je stort je erin.

45. Samadhi Siddhir Isvara Pranidhanat

Door overgave aan God het tot stand komen van Samadhi.

De term Ishvara Pranidhana vertalen we kortweg door Overgave. Eigenlijk betekent Ishvara zoiets als God of het allerhoogste. Pranidhana is afgeleid van Prana, energie, en betekent doorstroming van Prana. Ishvara Pranidhana wil dus zeggen : doorstroomd worden met de energie van het allerhoogste. Maar om dit te kunnen laten gebeuren, moet je deze vijfde Niyama of moreel ideaal beoefenen, namelijk overgave aan die allerhoogste energie.

Meestal vertaalt men Ishvara Pranidhana als het offeren aan God van al onze daden, groot of klein, hetzij dat zij verricht worden door ons intellect, onze spraak of onze daden. Tegelijkertijd zegt men, moeten alle gevolgen van zulke daden opgedragen worden aan Hem.

Waar kom je eigenlijk vandaan?

Waar ben je van afkomstig? Van Ishvara. Of niet soms?

Waarom ben je hier op aarde? Wat kom je hier eigenlijk doen? Wat is je doel hier?

Je bent hier op aarde om je te realiseren dat jij ook Ishvara bent, en niet je ego, je ik. Je bent hier om dat ego op te geven en Ishvara te worden.

Waar herken je het ego aan, welke kenmerken heeft het ego?

Het ego scheidt jou af van de rest van de wereld. Het maakt onderscheid tussen goed en kwaad. Het is de persoonlijkheid die uit is op persoonlijke bevrediging, het houdt zichzelf in stand door begeerten, zoals "Ik wil".

Overgave in gedachten:

Als je diep nadenkt, besef je dat er geen actie is zonder ego, en ego verantwoordelijk is voor begeerte. Zelfs een gek zal niet overgaan tot actie, tenzij hij aangespoord wordt door een begeerte. Elke daad die je verricht komt voort uit een bepaalde begeerte. Zelfs vastberadenheid is gebaseerd op begeerte.

Hoe kun je het ego overstijgen?

Door je begeerten te verleggen naar het hogere in plaats van het persoonlijke. Door het opgeven van je persoonlijke wil. Door de kenmerken van het allerhoogste aan te nemen, door te proberen jouw trillingsfrequentie op te voeren tot de frequentie van het allerhoogste. Dit doe je door de Yama's en Niyama's na te leven, door Hatha Yoga, door concentratie en meditatie, door het zingen van Mantra's. Maar het belangrijkste blijft: door overgave.

Een worden met die hogere energie kun je niet door het te willen, want dan sluit je je er juist voor af. Het ego, het willen vormt een dikke schil waar de hogere energie niet doorheen kan komen. Die dikke schil bestaat uit gedachten, beelden en emoties. Jouw wil is storend in het proces, dus geef je je over aan de Hogere, Goddelijke Wil. Zeg bij jezelf: "Uw Wil geschiede".

Vertrouw erop dat de grote baas boven, het goed met je voor heeft en er alles aan doet om jou zo snel mogelijk weer bij hem te krijgen.

Natuurlijk werkt de grote baas niet in z'n eentje. Hij wordt geholpen door een heleboel wezens uit de hogere werelden en ook door mensen die hun Goddelijke essentie al gerealiseerd hebben of daar mee bezig zijn. Wij kennen ze onder de naam engelen of heiligen. Overall is dus hulp aanwezig, altijd reiken engelen en heiligen hun handen naar jou uit. Je hoeft je er maar aan over te geven en die handen aan te grijpen.

In jou heb je die Goddelijke essentie, we noemen dat de ziel. Als je je overgeeft aan je ziel zal deze energie zich in de lagere delen van jouw wezen gaan manifesteren, dan kan die energie door dringen in je mentale,- astrale- en fysieke lichaam. Langzaam nemen deze lichamen dan de trillingsfrequentie aan van die hogere energie. Je zult dan ook intuïtief dingen weten en gaan doen. Je leert dat bepaalde situaties waarin je terecht komt hun doel hebben. Je ziel brengt je in deze situaties en heeft daar een bedoeling mee : jou weer iets te laten leren. Vertrouw erop dat zulke situaties ook altijd weer goed zullen aflopen, als je de principes die je geleerd hebt toepast.

Als je je overgeeft aan het hogere zul je ontvangen wat je nodig hebt. Als jouw ziel je ingeeft dat je naar een retraite in Nieuw Zeeland moet, vertrouw er dan op dat die ziel ook geregeld heeft dat je financiën daarvoor toereikend zullen zijn. Als je iemand ontmoet is dat nooit voor niets. Probeer altijd uit te vinden wat je te leren hebt van een bepaalde ontmoeting. Ga alles aan om te leren. Sluit je niet af, maar stel je open. Als je vragen hebt, stel ze vanuit het diepste van je hart, in overgave, en het antwoord zal komen.

Bijvoorbeeld: "Laat mij toch weten wat liefhebben is". Maar realiseer je wat je vraagt, want je zult weten wat liefhebben is ! Of: "Mag ik zo'n oud binnenvaartschip hebben om op te wonen?" Pas op, je krijgt hem misschien binnen de twee maanden. Maar kom niet klagen als dat roestig wrak jou een bom geld kost aan onderhoud en reparatie, en als het plotseling midden in de nacht begint te zinken!

In overgave gaan leven wil niet zeggen dat je een dweil wordt! Het is niet zo dat je vanaf nu alles maar over je heen laat komen. Je laat de dingen toe, maar handelt vanuit de principes die je geleerd hebt. Overgave is jezelf in dienst stellen van het hogere. Als je een dweil bent hebben ze weinig aan je. Als je niet stevig op je benen staat, als je niet opkomt voor jezelf, als je niet staat voor je principes, dan heb je eerst nog een assertiviteitscursus nodig. Laat je niets aandoen. Wordt geen martelaar of fatalist. Wie heeft er dan nog iets aan je?

Zowel de meeste oosterlingen als bijna alle westerlingen gaan verkeerd om met overgave.

Je kunt het zien als kanovaren op een rivier.

Een oosterling laat zich met de stroom meevoeren, knalt op de rotsen, zegt dat het z'n Karma is en vraagt zich af waar hij het toch aan verdiend heeft.

Een westerling roeit met alle macht, meestal tegen de stroom in, omdat hij zelf wil bepalen waar hij naar toe gaat, en komt uitgeput op zijn bestemming aan.

Een Yogi gaat stroomafwaarts, maar is heel alert en vermijdt alle rotsen door handig te peddelen, en komt fit en vrolijk bij zijn doel.

Probeer te zijn als een meertje, dat gevoed wordt door een bergstroompje en zijn overloop heeft naar een riviertje, dat lui kronkelt in een dal met akkers en weiden. Als je je afsluit voor de toevoer van het stroompje, heb je ook niets meer om uit te delen. Je water gaat stilstaan en je wordt een stinkende, rottende poel. Veel mensen zijn stinkende poelen. Daarvan getuigt typisch een slechte gezondheidstoestand. Bij controle kun je gemakkelijk vaststellen dat deze mensen weinig of geen overgave beoefenen.

Denk er dus aan: Overgave werkt genezend.

Wij zijn energie en kunnen het laten stromen. De verbinding die wij hebben met het wezen aarde is het zilveren koord, de draad van de ziel, Sutratma. Het komt uit je wezen en strekt zich uit naar boven toe. Besef dat. Dan kan de energie beter in- en uitstromen en dat is Overgave. Het laten gebeuren. Het is het tegenovergestelde van onze egoïstische, afgescheiden, heidense maatschappij. Een hoger wezen wordt in onze maatschappij niet erkend. De mens zou de basis zijn van de schepping, dat is niet correct. Het gevolg van deze afscheiding is ziekte. Als er geen vers water komt, geen afvoer en geen toevoer is, komt er minder energie, meer stank. Onze maatschappij stinkt. Zelf stink je ook; er is geen zuivering.

Relativering van het ego is het doel. Je mag niet tot ideaal hebben jouw persoon en jouw eigenbelang, maar doorstroming van krachten. Jouw persoon is niet meer belangrijk. Leer meer vertrouwen te hebben in hetgeen vanzelf gebeurt. Dat is Karma Yoga, de Yoga van het doen. Probeer weer voeling te krijgen met daar boven, de grote werkelijkheid. De zilveren draad, Sutratma, te herstellen.

Het resultaat is dat de holte van Brahman, Brahma Randhra, in jouw wezen ontstaat. Dat is de kelk van het eeuwigdurend verbond, zoals wij het in de Kerk noemen. Eigenlijk is het een verschijnsel dat optreedt wanneer je heel zuiver en heel ver gevorderd bent: jouw Cakra's koppelen aan elkaar en vormen samen een grote trechter, open naar de hemel toe, zoals een reusachtige kelk, die jou met de hemel verbindt. Dan houd je op alles altijd met je eigen wil te doen. Je laat het voortaan gebeuren. Uiteindelijk ben je een open kanaal geworden.

Primitieve stammen zijn eigenlijk beter af. Zij zijn minder ver afgedwaald. Wij noemen ons beschaafd. Dat is een leugen. Beschaving suggereert het begrijpen van de werkelijkheid. We kunnen onze ziektes, gedachteprocessen niet controleren. We kunnen elektrische energie opwekken met behulp van kernreactoren, maar we kunnen de krachten van de natuur niet beheersen. Ook onze airconditioning is slecht. We weten niet dat die de lucht afbreekt. We weten niet wat lucht met ons doet. De belangrijkste dingen zijn onbekend. Bijvoorbeeld: dood, sterven, schepping. Echte beschaving is contact hebben met de

omgeving. Het laten doorstromen en voeling krijgen met energie van water, vuur, lucht, geluid, aarde, met gedachten, intuïtie, neiging, ongemanifesteerde neiging, zielen, Ishavara zelf, planetair bewustzijn. Echte beschaving is alles voelen wat de planeet aangaat. Planetair bewustzijn is de bewustzijnstoestand van een Mahatma, grote ziel. Die leeft allesomvattend. Als we kijken naar de vijand, de gedachten, dan merken we op dat het precies deze gedachten zijn die de oorzaak van onze acties zijn. En het zijn juist die acties die ons hebben laten afscheiden van de grote werkelijkheid. Ons westers bewustzijn is thans gereduceerd tot denken.

Descartes heeft eens gezegd : "Je pense, donc je suis!" Iedereen bewondert hem nog steeds, maar die uitspraak was wel op en top heidens. Het is niet omdat je denkt, dat je bent! Bestaat voelen dan niet?

Om deze verkeerde conditionering op te heffen ga je terug naar gedachten. En je leert je gedachten te beheersen met meditatie, Dhyana, en later uitschakelen met contemplatie, Samadhi. Daarmee ontkracht je de uitspraak van Descartes. Je beseft dat je meer bent dan je gedachten. De weg om uit je gedachten naar het essentiële terug te keren is de weg van "laat het gebeuren".

In gedachten beoefenen we het principe van overgave, door groepsbewustzijn aan te kweken. Het soort is belangrijker dan het individu. Onze gedachten zijn constant gericht op het individu: een goed leven, eigen belangen, kwade mensen tegenover IK. Laat in je gedachten de belangen voorgaan van de groep, de stad, de familie, het land. Naarmate je beter bent, kun je aanvoelen op een steeds hoger niveau. Zorg daarbij eerst voor harmonie in jezelf. Probeer geen geweld meer te plegen, minder begeerte te hebben, enz. Pas dan kun je de hemelse energie in je laten doorstromen en van eigenbelang naar groepsbelang toegroeien. Elke gedachte is ego gebonden. Omdat je een ego hebt, denk je en word je aangezet tot actie. Alles draait dus om opheffing van het ego. De leraar pakt je ego aan. Werk mee en leer dat ego loslaten. Men zegt dat een yogaleraar een ego-vernietiger is. Alles is hem daarbij toegestaan, zoals in de liefde, zelfs een ruwe behandeling, als het moet.

Om meester te worden van je gedachten, moet je je ego opgeven.

Gedachten zijn dan niet meer de baas over jou. Je zult denken, maar op een andere manier. Je zult denken wat je hoger bewustzijn je ingeeft.

Overgave in woorden:

Gebruik veel minder het woordje ik. Verplaats het individuele en verhef het tot soortbelang. In gewone hoffelijke omgang is veel onecht.

Vermijd complimenten, het zijn vaak gewoon egostrelingen.

Hou rekening met ego of Ahamkara als je praat. Besef dat de intuïtie niet meer kan werken bij egostreling. Door het ego van een vijand te strelen, zet je hem tijdelijk in een kooi. Die persoon is dan niet meer gevaarlijk.

Voorbeeld: in het midden van een discussie sta je op en noem je uitdrukkelijk de naam van de spreker, met wie je niet akkoord gaat : "Meneer ...!"

De man schrikt, verliest waarschijnlijk de draad van zijn gedachten, en je hebt misschien de tijd om twijfel te zaaien, als je geen succesvol argument kunt vinden. "U zei dat ..., maar volgens mij ligt het anders. Ik twijfel aan uw verhaal!". Dan ga je weer zitten. Je hebt niets gezegd, maar de hele zaal gaat ook twijfelen. Pas echter op, het is geweld, Himsa, dat je daar gepleegd hebt!

Als de betreffende spreker trouwens een Yogi zou zijn, zou hij allicht reageren op je onderbreking met: "Straks mag u vragen stellen". Of "Wat is uw vraag eigenlijk? Als u

niets te vragen hebt, gaat u dan maar weer zitten". De Yogi is meester van de situatie. Hij is zelfverzekerd. Hij is onkwetsbaar.

Houd je liever bezig met de mantra AUM, waarvan Patanjali (Yoga Sutra's I, 27) zegt, dat het de naam van God voorstelt: "Ishvara wordt aangeduid met de naam AUM"

Laat je helemaal versmelten in die Mantra. Absorbeer hem in jou, dan krijg je weer de juiste voeling en kun je aan de slag.

Zing over de eigenschappen van God, zoals Franciscus van Assisi met zijn lied over broeder Zon en zuster Maan. Franciscus was een mooie mystieke figuur uit het westen. Hij liep rond en zei "je" en "jou" tegen Onze Lieve Heer. Hij had harmonie in zichzelf, zo'n eenheid, dat de goddelijke trilling zeer nabij was voor hem. Vandaar dat hij "jij" zei tegen God.

Heb je een minderwaardigheidscomplex, twijfel je aan jezelf, wees dan eigenwijs. Desnoods krijg je weer een grote bek. Geef jezelf gewoon het voordeel van de twijfel: "Alles wat ik zeg is goddelijk, totdat het tegenovergestelde bewezen wordt !" Zo ga je over op een nieuwe, strenge en systematisch aanpak van je leven. Er komt weer aarde onder je voeten, je wordt zekerder, je ontwikkelt meer intuïtie en jouw kennis en vermogens groeien.

Overgave in daden:

Het best kun je dit begrijpen als: Alles wat je doet opdragen aan Ishvara.

Werk niet in opdracht van iets of iemand anders, maar in opdracht van je roeping. Geef inhoud aan je roeping. Dat is de opdracht aanvaarden van God of alles opdragen aan God. Besef dat je een dienaar bent van het grote goddelijk plan, bij de uitvoering van je roeping. Wij noemen dat meestal eenvoudig "Je draai vinden". Soms kun je een klein stukje ervan begrijpen. 't Wordt je ingegeven en de kracht om het te doen is niet van jou, maar komt in jou. 't Gebeurt gewoon. Als er een verbinding is, wordt een tekort in jou onmiddellijk aangevuld. Je krijgt kracht omdat er een verbinding is. Daarom is de Yogi onafhankelijk van andere mensen. Wat uit zijn handen komt draagt hij op. Hij voelt zich er niet verantwoordelijk voor. Doe wat je moet doen zonder vrees, draag het op, het komt van boven.

Het mooiste voorbeeld hiervan geeft Krishna ons in de Bhagavad Gita, het lied van de Heer. Temidden een slagveld spoort hij Arjuna, zijn bange vriend, aan om te vechten! Hij zegt (IV, 42): ""Doe je plicht. Het is jouw Yoga. Nu, sta op!"

Dat is Karma Yoga, handelen buiten en boven de wet van oorzaak en gevolg, zonder consequenties. Een Karma Yogi kan alles doen. Zo ook mag jij vechten zolang je de schakel voelt van de ketting. Het komt van boven.

Doe eens een test : Roep een halt toe aan iets waarvan je denkt dat het niet bevorderlijk is voor je harmonie, en kijk wat er gebeurt! Dikwijls merk je op dat de situatie er alleen maar slechter op wordt.

Hoe kan dat? Omdat het voor jou dikwijls moeilijk is te begrijpen hoe alles nu precies op elkaar inwerkt. Omdat je niet genoeg overzicht hebt. Laat het dan maar gebeuren. Later zul je in contemplatie leren kleine correcties op het gebeuren aan te brengen en met de wet van Karma uiteindelijk te spelen, of te dansen, zoals de God Shiva.

Voorbeeld van overgave in daden:

Je komt op je werk en er ligt een heleboel werk te wachten. Neem de tijd om een selectie te maken. Maak drie stapeltjes. Het eerste stapeltje is het kleinste.

1e stapel: belangrijk, moet vandaag gebeuren. 2e stapel: belangrijk, maar hoeft niet vandaag. 3e stapel: de rest.

Werk in ieder geval het eerste stapeltje af, 80% van de rest lost zichzelf op. Eigenlijk is dat zelfstudie. Je activiteiten deel je op en je maakt je niet meer druk over wat niet echt belangrijk is. Je voelt je comfortabel. Dus gaat de kwaliteit van het werk vooruit. De kwaliteit en de instelling worden beter. Dat noemt men timemanagement.

De beloning voor het juist beoefenen van overgave is groot.



Je kunt dus door overgave alleen, het hoogste niveau van bewustzijn bereiken, Samadhi of contemplatie. Is dat niet mooi !

Deze gedachte is zo aantrekkelijk dat hieruit een heel eigen stijl van Yoga beoefenen is gegroeid, Bhakti Yoga of Mantra Yoga.

Het is volgens de Shiva Samhita (V, 11) de meest populaire van alle stijlen, geschikt voor werkelijk iedereen, maar het kost wel de meeste tijd vooraleer je het doel bereikt:

"Mensen met weinig initiatief; vergeetachtigen, ziekelijk steeds aanmerkingen makend op hun leraren; hebzuchtigen; zondige lekkerbekken; zij die hulpeloos het niet zonder hun vrouw kunnen stellen; wispelturigen, bedeesden, mensen met allerlei kwalen, niet-onafhankelijken, wreedaardigen; boosaardigen; slappelingen - weet dat zij allen slappe leerlingen zijn. Met de uiterste inspanning slagen deze mensen na twaalf jaar. Hen moet de leraar geschikt achten voor Mantra Yoga."

Zie ook de beschrijving van Narada in de Narada Bhakti Sutra, de bijbel van Bhakti Yoga.

De 5de Niyama – overgave aan de Allerhoogste – is een topprestatie.

Eigenlijk is het de totale Yoga die je hierin terugvindt.

Want als je in Samadhi kunt komen, dan ben je er toch?

Gewoon overgeven.

We hebben gezien dat overgave niet het fatalistische was van veel mensen.

Een foutieve interpretatie van deze beoefening heeft geleid tot fatalisme.

De instelling van veel Oosterlingen van: "Oh, laat maar gaan, het is mijn Karma. Laat het maar over me heenkomen. Dat heb ik verdiend" is dus níet de correcte manier.

Wat is dan de correcte manier van overgave/beoefening van overgave?

Is dat leven in het hier en nu?

Wat is dát nou?

Vertel me ...

“Hier en nu”, zoals de mensen dat zeggen, betekent dat je niet mag denken aan gisteren, en dat je niet mag denken aan morgen.

Niet denken aan de plaats waar je naartoe gaat, want je moet “hier” denken, en niet denken aan de plaats waar je geweest bent.

Dat is een absolute afstomping op het moment zelf, die eigenlijk heel vluchtig is.

Want als je op het moment zelf bezig bent, dan is het al voorbij.

Die uitspraak/dat gezegde is totaal nietszeggend.

Eigenlijk is de betekenis van in het “hier en nu” leven dat je tijdloos functioneert.

Zowel in het verleden/toekomst als nu.

Dus causaal.

Maar ook mentaal.

Maar ook grof.

Ik vertaal het door: met je voeten op de aarde leven, en je hoofd in de wolken.

Heel reëel, maar toch spiritueel.

Je leeft dus universeel.

Dat is de bedoeling.

En dat is dus overgave.

Omdat je het Goddelijke in alles/op alle niveaus accepteert zoals het is.

En daarin meegaan.

En zorgen zijn dan gewoon niet relevant.

Want dat zijn producten van jouw denken.

Nee, richt je op de mentale trilling zelf.

Richt je op de causale trilling.

En richt je op de diverse grofstoffelijke/grove trillingen.

De aard zelf, en niet zozeer de afwijkingen die optreden.

Maar we hebben de neiging als gewone mensen om de essentie te vergeten waar het allemaal uit voortkomt, en te kijken naar de afwijkingen en disharmonieën.

De voorvallen, de gebeurtenissen.

En dáár al onze aandacht aan te schenken.

Nee, je moet een gebeurtenis zien binnen het kader van oorzaak en gevolg, in een rijtje van stromingen.

Dát is overgave.

Op deze manier de zaken bekijken, is gewoon aanvoelen: Hé, dit zal zó gebeuren.

Je schrikt er niet eens meer van dat dingen optreden.

Want je voelt het aan.

Je bent inge-tuned op het Goddelijke/het totale/het universum.

Je stroomt mee.

En je hebt helemaal geen problemen meer.

Want het is zo vanzelfsprekend, zo normaal geworden, dít.

Je snapt alleen niet hoe andere mensen zich kunnen laten strikken in de illusie/materie/emoties/gedachten.

Kun je een paar praktische hints geven?

Dat je in je omgang met het element aarde bijvoorbeeld niet de aarde afwijst, maar de aarde accepteert, en liefheb, en een vriend wordt van de aarde.

Zoals je bij het zwemmen vriend wordt van het water.

Dat je je daar goed bij voelt.

Er zijn heel veel mensen die het niet in hun hoofd halen om op de grond te zitten.

Want het is vies, en dat doe je niet.
Het is de grond, maar waarom zou de grond vies zijn?
Als er leuke vloerbedekking is en je gaat zitten, dan voel je je er prettig bij.
Respect voor de materie in het algemeen is dat.

En respect voor de warmte.
De warmte is niet iets wat je zomaar aanschaft, waar je een rekening voor betaalt, en dan van geniet.
Er is ook de warmte van de zon.
Dat vind je mooi.
Daar ben je dankbaar voor.
Dat is dus leven in harmonie met het vuurelement.
Er zijn mensen die de zon zien schijnen en meteen doen ze een hoed op, parasol erbij, en ze zijn bang.
Nee, de zon is jouw vriend.
Die verstandhouding proberen in acht te nemen.
Geluiden, wind, alles tot je vriend maken.
Dus het Goddelijke vinden in de elementen.
Dat is overgave.

De verschillende Samadhi-oefeningen zijn in het begin gericht op de verschillende Guna's.
Dat is eigenlijk de top van hetzelfde.
Dus in de elementen heb je verschillende differentiaties van de Guna's.
Via de elementen kun je inderdaad langzamerhand de Guna's aanvoelen, en de top daarvan, dat zijn onze 3 Sabija Samadhi's.
Eentje dat op Rajas, eentje dat op Tamas, en eentje dat op Sattva gericht is.

Je voelt eigenlijk de eigenaardigheid van de schepping aan de top.
Maar je moet het ook aangevoeld hebben aan de basis en ertussen om het volledig te kunnen maken.
Dus, als je overgeeft aan de energie, want de energie is het Goddelijke, dan zul je steeds meer voelen hoe die stromingen in elkaar steken.
Wat de vormen zijn van die stromingen.
En die differentiaties steeds fijner en fijner kunnen gewaarworden.
En dat is Samadhi.
Tot op het moment dat je zegt: "Nou, oké, ik ben klaar met al die differentiaties. Ik ga nu naar het ongedifferentieerde."
Hup! Zit je in Nirbija.

Voor mezelf heb ik het altijd eenvoudig gesteld, om te beginnen.
Probeer de stromingen gewaar te worden.
Wat, waar en welke energiestromingen zijn het nú, hiér?
Nou, welke energiestromingen voel je nú, op dít moment?
Nou, er komt daar een heleboel energie hè? (kermis in IJpendam)
Voel je dat? Die muziek?
Da's energie toch?
Als je dus een normaal mens bent, dan ga je strijden en zeggen: "Nee, dat wil ik niet."
Dat is goddeloos.
Dat is dus níét beoefening van overgave.
Beoefening van overgave is het accepteren van die energie, en het Goddelijke erin zien.

En niet meer klagen ...

Je kúnt niet meer klagen als je overgave beoefent.
Nooit meer.
En alles wat stroomt/alles wat is/alles wat tot je komt, is energie.
Daarin ontdek je/vind je het Goddelijke terug.
Dit (muziek van de kermis) is Goddelijke energie.

Allemaal Goddelijke energie.
Allemaal draadjes van Onze Lieve Heer die naar beneden hangen.
En die kun je gebruiken, of opzij zetten.
Een keer dat je dat door hebt, zul je ze gráág allemaal gebruiken.
Zelfs de hondenstront.

Gebruiken om acceptatie te leren?

Nee, gebruiken omdat je in dat verschijnsel, dankzij Zelfstudie, zult herkennen: “Goh, da’s Onze Lieve Heer”.
“Goh, merkwaardig hè? Ik sta in complete extase voor die hondenstront zeg! Wow!”
Fantástisch.
Dat is ook zo.
Dat is toch óók energie?!
Niét?
Dus je gaat voorbij aan elke dualiteit, en je komt tot de essentie.
En je leeft vanaf dat moment in de hemel.
Dat is Bhakti Yoga.

Gebruik je de Sutra’s om in de hemel te komen?

Ja.
Dat zijn middeltjes om deze hogere bewustzijnstoestand op te roepen.
Wat ik eigenlijk doe elke keer, bij het lezen van een Sutra is bidden.
Als ik zo praat, is dat bidden.

Komt de Goddelijke energie dan naar beneden, als je bidt?

Je maakt een verbinding.
Je veroorzaakt een verbinding.
En op het moment dat je een verbinding veroorzaakt, is dat bidden.
Maar we noemen het in Yoga niet bidden.
Wij noemen dat Samyama.
Concentratie, meditatie en contemplatie tegelijk.
Dus in mijn betoog, zonet, was er een heleboel grofstoffelijk, maar er was ook een gedachtegang/een redenering, en er was iets bezielend.
Dat is Samyama.

Maar dan gericht op een onderwerp?

Ja.

Je begint met een onderwerp en langzamerhand veralgemeen je.
Op het einde is alles goddelijk.
Zelfs de Turken en de Marokkanen.
Oeps!

Mooi hè, vinden jullie niet?
Het is toch fantastisch mooi?
Maar waarom heb ik dat dan niet verteld in les 10?
Want je hebt toch de les overgave gehad?
Wel, had je het dan begrepen?!
Nee...
Ik heb het eenvoudig gehouden toen.
Schematisch.
Waar je dus praktisch op dat moment iets mee kon.

Als je over 10 jaar terugkomt en het onderwerp overgave opnieuw gaat bestuderen, dan zal het opnieuw tot leven komen, en helemaal anders zijn.
Nog fijner dan nu.
En zo is het Yogaonderwijs net een spiraal, waar je telkens hetzelfde herhaalt, maar toch de zaken consolideert, intenser maakt, en steeds hoger komt.
Steeds hoger.
Steeds heerlijker.
En dat is zo machtig.
Met Yoga kun je bezig zijn gedurende tientallen jaren, honderden jaren.
Totdat je 300 of 400 jaar oud bent voor mijn part, maar het zal je steeds blijven boeien.
Steeds zul je er vol van zijn.
Een Yogaleraar is hetzelfde als goede wijn: Hoe ouder ie wordt, hoe beter.
Meestal.

Help!
Hoe moet ik dit allemaal doen?
Patanjali raadt ons aan (Yoga Sutra's II, 33):
"Als het denken verstoord wordt door onbehoorlijke gedachten, is het voortdurend nadenken over het tegengestelde (de remedie)."

Je hebt een drang in jou en allerlei tendensen, ook uit vroegere levens, die jou regelmatig overspoelen. Ze laten je dingen doen, zeggen, denken en voelen die helemaal niet stroken met je idealen. Wat moet je dan doen?
Beter dan vechten met de gedachten, die niet passen in de correcte beoefening van de Yama's en de Niyama's, kun je steeds opnieuw nadenken over het tegengestelde van die gedachten.

Dit is een doeltreffende methode om vooruit te komen, een van de belangrijkste wetten van karaktervorming, erkend en aanbevolen door de moderne psychologie om de problemen van zelfopvoeding op te lossen.
De basis van deze techniek om slechte gewoonten en ongewenste tendensen te boven te komen, zegt Taimni, is gelegen in het feit, dat alle slechte neigingen geworteld zijn in onjuiste gewoonten van denken en houdingen. Daarom is het enige doeltreffende middel om ze volledig en voorgoed weg te werken, het kwaad bij de wortel aan te pakken en de gedachten en houdingen die aan deze ongewenste manifestatie ten grondslag liggen, te veranderen.

Zoals je weet, kan een ongewenste gedachte alleen veranderd worden door hem te vervangen door een precies tegenovergestelde denkgewoonte - haat door liefde, oneerlijkheid door eerlijkheid.

Nieuwe en wenselijke manieren van denken schep je door nieuwe gedachten aan te maken, waarin door herhaling steeds meer mentale energie begint te stromen. De ongewenste denkgewoonten en de verkeerde houdingen verkommeren dan langzaam en worden geleidelijk aan vervangen.

Bouw dus een reflex in je leven : bij een negatieve gedachte meteen een positieve tegenhanger oproepen. Bijvoorbeeld : je komt een junk tegen op straat; laat dan het gevoel van afkeer in je overspoeld worden door een gevoel van medeleven.

De ernst van de situatie is groot. Patanjali geeft dit aan in de volgende Sutra (Yoga Sutra's II, 34):

"Aangezien onbetamelijke gedachten, emoties en handelingen zoals die welke bedreven worden bij geweldpleging enz., of ze nu gekoesterd, veroorzaakt of verricht worden, door anderen in jouw bijzijn of door jezelf, of ze nu tot stand gekomen zijn door hebzucht, kwaadheid of begoocheling, of ze nu aanwezig zijn in geringe, tamelijke of intense mate, ze hebben eindeloos lijden en onwetendheid ten gevolge, daarom is het dus noodzakelijk diep over de tegengestelden na te denken."

Het is inderdaad belangrijk om over de tegengestelden na te denken, omdat je anders gevangen blijft in een vicieuze cirkel van gewoonten, die er voor zal zorgen dat je het volgend leven alle pijn en verdriet van dit leven opnieuw zult moeten verduren.

Tevens wijst Patanjali ons erop in deze Sutra dat de oorzaken van deze onbetamelijke gedachten gevonden worden in onze hebzucht, kwaadheid en begoocheling. De wortel van het kwaad kan dan ook rechtstreeks aangepakt worden door te leren delen, vriendelijk te zijn en nuchter te blijven.

46. Sthira Sukham Asanam

De lichaamshouding moet vast en evenwichtig en gemakkelijk zijn.

Sukha kennen we: gemakkelijk.

Sthira: gespannen, gestrekt.

Je voelt het al meteen aan het woord Sthira.

Gestrekt, vast, stevig.

Een Asana moet vast en evenwichtig en gemakkelijk zijn – de vertaling van Taimni.

En dat heb ik uitgelegd destijds met het verhaal van de Vlaamse friet.

Asana is net als een Vlaamse friet.

Je lichaam moet dus gestrekt zijn.

Aan de buitenkant strak, en van binnen zacht.

Waarom?

Omdat je frieten bakt met zeer warm vet van goede kwaliteit.

En niet dóór laten gaan, zorgen dat binnen zacht blijft.

Da's een goede Vlaamse friet.

Een Asana is hetzelfde.
Waarschijnlijk een Belg die Asana uitgevonden heeft.

Asana neemt je mee.
Wordt eigenlijk door Atman geleid.
De werkelijke strekking heb je pas wanneer je in Samadhi bent.
Het toppunt van Asana bereik je in Samadhi.
Ballon wordt helemaal bol omdat de aura mooi gaaf wordt.
Het lichaam neemt zijn werkelijke vorm aan.
Dat is die strekking.
En de ontspanning van binnen is eigenlijk Sattva.
Het gevoel van harmonie.
Dat gevoel van welzijn.
Dat ook inderdaad optreedt in Samadhi.

En het woordje “Asana” is ook leuk want het komt van het werkwoord As- (zitten/stilstaan).
Dat zegt exact waar het om gaat, en waar je aan kunt herkennen of een Asana correct uitgevoerd wordt.
Er is totale bewegingloosheid.
Totale stilstand.
Ademhaling is stil gevallen.
Hersenen zijn stil gevallen.
Hartslag is stil gevallen.
Dat is toppunt van Asana.
En zolang je beweegt in Asana, ben je er niet.

Ademhaling valt stil?

In het begin wordt 'ie steeds zwakker, maar op een gegeven moment moet 'ie verdwijnen.
Omdat de ademhaling eigenlijk een compenserende activiteit is.
In Sattva – totale Sattva – heb je geen compensatie nodig.
Zo ook de hartslag.
En de hersenfunctie.
Dat is de logica.
En als je dat ziet, dan snap je de woorden ook veel beter.
Het is dus níét een vorm.
Het is níét een foto.
Het is níét een plaatje.
Dat je alleen maar fysiek probeert na te bootsen.
Het is iets waar de 8 stappen van Yoga in zitten, en waarvan het de verpakking is.
Je wezen, zichtbaar als lichaam, toont dat op deze manier.
Gestrekt en makkelijk, zou je kunnen zeggen.

En daarom heb ik je ook verteld dat je niet mag transpireren.
Dat je geen Rajas moet hebben.
Maar ook geen Tamas.
Daarom ben ik ook afgestapt van de Noord-Indiase stijl, die een slappe stijl is van Yoga-beoefening.
Mensen hangen in die stijl in de houdingen.
Ken je de Noord-Indiase stijl?

Divine Life Society, School van Shivananda en zo.

Meest verspreid in Europa.

Allemaal slap.

En ik heb de Iyengar-stijl ontdekt, die veel gestrekter is – Zuid-Indiase stijl.

Maar daar zijn ze ook te veel naar de andere kant overgegaan.

Veel te veel Rajas.

Daar is het gymnastiek geworden, met geweld.

Maar de strekking heeft me getroffen, in de uitvoering van de houdingen.

En dat heeft bij mij iets wakker gemaakt.

Ik heb ontdekt, door die aanpak, dat er iets niet goed in orde was met de Noord-Indiase stijl.

Ik heb het vergeleken, beoefend en zo, en langzamerhand ben ik tot bovenstaande conclusie gekomen.

Zo van: Wat is nu een Asana?

Hoe moet je een Asana nu écht goed uitvoeren?

Maar dit kan alleen maar begrepen worden en gegeven worden op de correcte manier als je het totale Yoga-gebeuren achter de rug hebt.

En dat is bijna nergens het geval.

Mensen leren die dingen fysiek, en gaan dan een schooltje opzetten en zeggen: “Nou, dit is Asana.”

Dat is gewoon niét Asana.

Dat is wat jij dént wat Asana is!

Kom maar terug als je alle 8 stappen achter de rug hebt, en zélf je mening gevormd hebt over het onderwerp.

Dan mag je praten over Asana.

En meteen weet je: alles wat op de een of ander manier te veel beweegt, valt eruit.

Alle mensen die bezig zijn met transpiratie, met oververhitting, vallen eruit.

En alle mensen die met Power Yoga bezig zijn.

Ik had eentje aan de telefoon: “Kun je me een adres geven waar ik Power Yoga kan doen?”

Ik zei: “Weet je wel wat je me vraagt?! Dat is geen Yoga!”

Geweldpleging van mij natuurlijk.

Dus “Asana” heeft de betekenis van “tot stilstand brengen/komen”?

Ja.

Totale stilte.

Grofstoffelijk, subtiel en causaal stil.

Dat is Asana.

Het is een persoon die in diepe contemplatie in een houding zit.

Dat is Asana.

En er zijn kampioenschappen die nu georganiseerd worden door de Federatie, en, godzijdank, doen ze het op deze manier.

Ik sta helemaal versteld.

Ik zei: “Goh, wat ben ik blij zeg! Ik ben niet de enige. Leuk!”

De enige spirituele sport/fysieke spirituele sport in de wereld.

Yoga.

En dat willen ze dus over de hele wereld zo promoten.

En dan gaan jullie naar de Olympische Spelen?

Ik denk het wel, ja.

Dan zullen ze zeggen: “En nu komt de weergaloze proef van 3 uur en 20 minuten ... in Vrksasana. Er zijn 17 deelnemers ...”

En lachen!

Dan maak je nog leuke dingen mee.

47. Prayatna Saithilyananta Samapattibhyam

Door ontspannenheid van de inspanning en door meditatie op het “Eindeloze” (gaat men de lichaamshouding beheersen).

Hoe weet je nu dat je klaar bent met deze oefening/Asana?

Dankzij deze Sutra.

Ik heb een aantal dingen bij gevonden.

Als het er makkelijk eruit ziet.

Heb al het Chinese Staatscircus/Cirque de Soleil gezien?

De manier waarop die mensen die toeren uithalen!

Dat ziet er heel makkelijk uit.

Dat is dít.

Ontspannenheid van de inspanning.

Als je iets goed beheerst, dan lijkt het heel makkelijk, vanzelfsprekend.

Met dansen heb je dat ook.

De goede dansen, daar merk je de techniek niet meer.

Je wordt gewoon meegesleept in de sfeer die uitgedrukt wordt.

Toch?

Een goede acteur brengt een sfeer weer.

En een slechte acteur, dat wringt.

Dan zeg je: “Oh man ... ga toch weg! ... Jij kunt niet acteren ...”

Dat is dit.

Ontspannenheid van de inspanning.

Wat ik ook eraan toegevoegd heb, is dat de Asana geometrisch is.

De vorm is in overeenstemming met vormen die in de natuur teruggevonden worden.

En het toppunt is: Esthetica.

Als een Asana goed uitgevoerd wordt, kun je zien: het is mooi.

Het voelt mooi.

Inhoudelijk en in vorm ook.

Het kán niet anders.

Kijk, dat is perfectie.

Allemaal ontspannenheid van de inspanning.

Het zit er allemaal in.

En hoe kom je erbij/kom je tot op dat niveau?

Dat geeft 'ie ook aan.

Heel simpel.

Het Eindelozе.

Ananta.

Ananta, het Eindelozе, wat is dat dan?

Wel, men noemt dat God van de Slangen.

Een naam die gegeven wordt aan Shiva, maar die verwijst naar de energiestroming waar je in meegaat.

Dat is die geometrie van de natuur.

Dus, laat jouw lichaam meegaan in de geometrie van de natuur.

En daardoor kom je in verbinding met de natuur.

En het wordt eindeloos.

Dat je uitdrukt wat je bent, is oneindigheid.

Je straalt oneindigheid uit.

Je bént oneindigheid.

Dat is Asana.

Die slang, heeft dat te maken met de Kundalini?

Nee, het is alle energie van Shiva.

De Asana is eigenlijk een verbinding die je maakt tussen hemel en aarde.

Die oneindige stroming van Shiva-energie heb je ontdekt, en láát je optreden.

Dat is Asana.

Dat geef je weer.

Je doet recht aan de Asana, als je tot daar gaat.

Als je níet zover komt, dan ben je bezig met beoefening.

Maar je weet gewoon, vanaf nu, dit is de top.

En zolang dat je dat niet hebt, dan ben je nog bezig hè?

En 3 uur en 20 minuten is dan niet iets onbereikbaars.

Zonder dat je het weet zijn er 15 minuten voorbij.

En het kost je geen enkele inspanning.

En je blijft erin.

En 17 uur later komt er iemand langs en die zegt: “Zit/Sta je hier nog?!”

Dat is Asana.

Totaal verlies van tijdsbegrip.

Tijd/ruimte getranscendeerd.

Het wordt steeds leuker vind je niet?

Wat is het effect daarvan?

48. Tato Dvandvanabhighatah

Daardoor geen aanvallen van (de kant van) de paren van tegenstellingen.

Groot probleem voor iemand die in deze wereld/het leven staat, is de dualiteit.

Goede Tijden, Slechte Tijden, toch?

Beroemd Tv-programma.

De acteurs zijn verre van goddelijk, heb ik gemerkt, jammer genoeg...

Maar goed, je gebruikt het.

Beoefening van Yoga zorgt ervoor dat de dualiteit opgeheven wordt.
Tja, als je in de eeuwigheid zit, dan is er toch geen dualiteit meer?
De Klesha's kunnen niet meer werken, en word je niet meer gepakt.
Dan ben je niet meer bang.
Word je rustig.
En dat is dus de magie van Yoga.
Je onttrekt je – dat is het transcenderen weet je wel? – aan de vormwereld/de illusie.
En hoe meer je die dualiteit vermindert door beoefening van Yoga, tot in de stof – Asana -,
hoe meer je voelt wat belangrijk is.
Wat essentieel is.
En je groei wordt daardoor versneld.

Moeilijkste is om te beginnen.
Waar ben je in godsnaam mee bezig zeg!?
Zou je niet een beetje gaan tennissen/volleyballen?
Dat is tenminste leuk.
Daar heb je plezier van.
Wát?! Zit je zo 3 uur in een les?!
Wat doé je dan toch allemaal?!
Nou, theorie ... praktijk ... nou, je moet het maar doen hoor!
En wat voor effecten heb je?
Ben je al heilig geworden?
Nee, nog niet ...
Verschrikkelijk!
Jaar in, jaar uit ... en dóórgaan ... en bezig blijven...

Komt mijn broer langs en die zegt: “Ben je nog niet klaar? Als ik zo je school bekijk, nou, het zijn allemaal mensen met problemen zeg! Ik vertoef tenminste in kringen, nou, dat is de jetset, weet je wel, allemaal mooi gekleed, felle auto's, mooie vrouwen. Dat is tenminste leven! En jij zit met sukkelaars, constant, ja? (gelach) Ze kunnen helemaal níks! En jij hebt daar plezier in?”

Ik zeg: “Ja, moeilijk hè?”
“Ja”, zegt 'ie “heel moeilijk. Niet mijn pakkie an ...”
En hij ging weg met zijn auto – mooie sportwagen, altijd.
Het verschil is: hij gaat dood.

En dan erf jij de sportwagen ...

Lichamelijk kun je het het best merken aan symmetrie.
Geen aanvallen van de paren van tegenstellingen betekent ook dat je evengoed links kunt schrijven als rechts.
Dat is dus het bewijs van succes in Asana's.
De weldoener hier kan dat.
Die had het van geboorte.
Ik báálde joh!
Hij kwam langs, nooit Yoga gedaan, en zei: “Oh, nou, dat kan ik”.
Ik zei: “Ik ben al 40 jaar bezig, en er is nog stééds een verschil”.
Da's aanvallen van paren van tegenstellingen.
Verschil tussen links en rechts.
Gebrek aan symmetrie.

Je kunt in de spiegel kijken naar jouw lichaam.
Ik zie het bij mijn lichaam.
Het wordt steeds meer symmetrisch, maar zó verschrikkelijk tergend langzaam.
Mijn ene oor zit hoger dan de andere.
Bij vrouwen: de ene borst groter dan de andere.

Als men naar modellen gaat kijken, merk je al snel dat hun gezichten precies symmetrisch zijn. Dat is een soort graadmeter voor schoonheid.

Dat is een van de canons van de Griekse Esthetica.
Volmaakte symmetrie.

Ja, en er zijn heel veel foutief uitgevoerde oefeningen in dat boek (Yoga Dipika).
Probeer dus zelf met je gevoel hier te kijken.
Ik heb je al verteld wat ik ervan gemaakt heb in al die jaren.
Misschien moet het nog verder verfijnd worden.
Levende materie, dus je gaat maar door hè?
Maar onthoud gewoon: het is dus niét zoals in de boekjes staat.
Ook niet bij Taimni.
En het is niét zoals in Yoga Dipika staat.
Het is eigenlijk nog veel mooier.
Het is zoals Ajita zegt.

Goed, dit was weer een uitsmijter...
Dat jullie nog niet genoeg krijgen van me, dat snáp ik niet!

49. Tasmin Sati Svasa Prasvasayor Gativicchedah Pranayamah

Als dit voltooid is, (volgt) Pranayama, dat is adembeheersing, het ophouden van in- en uitademing.

Adembeheersing moet zijn: energiebeheersing.
Ophouden: controle.
In- en uitademing: in- en uitstroming.
Heb ik verbeterd in de tekst.
We hebben de klassieke fout hier.

Het is hartstikke logisch dat je eerst die eb en vloed – de tegenstellingen die steeds in jou grof en subtiel lichaam spelen – met Asana's neutraliseert, en dan pas fijner te werk gaat.

In een vliegtuig zie je dat ook.
Als een vliegtuig van richting wilt veranderen, dan gebruikt 'ie de grote "flaps" van zijn vleugels, en als hij fijner wil werken, dan zie je dat er ook nog kleine "flaps" zijn.
Dan stuurt hij heel nauwkeurig bij met die kleine "flaps".
Dus, Asana's is op een grove manier proberen het energetisch evenwicht te vinden.
En Pranayama is op fijne wijze.
En inderdaad, in- en uitstroming – Shiva en Shakti – worden geregeld op die manier.

De schoonheid van Pranayama ligt hem eigenlijk in de Bindu's.

De 2 “neusgaten”.

Kosmische neusgaten.

Bekkenbodem, en boven ons hoofd.

Gigantische ontdekking die ik gemaakt heb dankzij dat Yin Yang-model dat ik gekregen heb.

Ik zag daar 2 uiteinden, en ik vroeg me af: “Wat is dat? Hoe moet ik dat vertalen in mijn lichaam? Waar zou dat nu precies gelegen zijn?”

In het begin dacht ik dat het ter hoogte van mijn voeten was.

Maar er was iets wat niet klopte.

Er was geen logica.

Toen heb ik het steeds verder bekeken.

Op een gegeven moment, door vergelijking met de fysieke zenuwen, heb ik het gevonden.

Die komen allemaal in de bekkenbodem.

En toen wist ik: het model, waar al die energiestromingen ook op de bodem komen, dat is gewoon onze bekkenbodem.

En sedertdien weet ik het zeker: dat is het, klaar.

Maar dat betekent dus dat de Bindu in de bekkenbodem zit.

Op het einde van Muladhara Cakra.

Een wenteling van de Cakra.

Niet helemaal in het midden.

En daarboven, zit’ie hier zowat 15 cm boven mijn hoofd.

En het punt boven heb ik ontdekt door een bezoek van een Duitse arts, die god weet hoe bij mij terecht kwam.

Hij belde eerst op en zei: “Kun je me helpen? Ik ben psychiater, en ik heb iets vreemds ontdekt bij mijn patiënten, en ik pas dat toe.”

Hij zei: “Kijk, ik heb hier een punt boven, en als ik daar met de aandacht of de vingers aankom, dan word ik heel rustig. Ik heb dat aan mijn gekke patiënten gegeven, en die worden óók heel rustig. Hoe kán dat?”

Ik zei: “Dat is Surya Bindu. Het kán niet anders.”

Die vent had dus op een pragmatische manier ontdekt dat het werkt.

En meteen ben ik ook gaan experimenteren.

Tja, verdorie, als je daar aankomt, dan, vreemd genoeg, heb je een evenwicht.

Men zegt in Yoga dat de dualiteit in ons komt via een punt: Candra Bindu.

Maar als je dan in dat punt bent, dan verhinder je het ontstaan van de dualiteit, want de energie komt van de causale wereld.

Dus je zit daar op de grens.

Je herleidt alles tot zijn gewone oorsprong.

En toen begreep ik ook meteen waarom tovenaars een punthoed hebben, want die Bindu gaat steeds hoger naarmate je aura steeds groter wordt.

Dus, je herkent een grote tovenaars aan het feit dat’ie een grote punthoed heeft.

Beheersing van 2 punten.

Dat zijn dus de 2 ingangen – energetisch – van ons wezen.

Nou, er zijn er meer hoor, maar laten we zeggen lineair.

En dan heb je die doorstroming die compleet geregeld kan worden.

Als je je hand op iemands hoofd legt, dan wordt’ie veel lichter. Hebben we in de verpleging vaak gedaan.

Ja, ik heb het al gedaan.
Het werkt.

Houd je dan Shiva tegen?

Ja, absoluut.
En Shakti kan niet weg.
Het blijft in jou.
Dus, je wordt lichter.
Eigenlijk een Surya Bhedana Pranayama.

Dit wordt gedaan voor de levitatie: Surya Bhedana Pranayama, met een Jalandhara Bandha Mudra.

Dat is de oplossing in Yoga.
Het is niet met een hand op het hoofd, maar met een keelslot.
Als je een hoog ritme hanteert met Surya Bhedana – 80 bijvoorbeeld – met Jalandhara Bandha Mudra erbovenop, nou dan kan het gebeuren.
Ik heb een boek/een oud geschrift onder ogen gehad die dat vertelt.
Ergens uit de bibliotheek gehaald.
Ik heb het geprobeerd, en het gaf inderdaad een gevoel in die richting.
Als je dat intensief zou doen, dan denk ik dat je resultaten zal hebben.

Dus die 2 Bindu's zijn de kosmische neusgaten? En al die mensen die met hun vingers in hun neusgaten zitten, die hebben het allemaal fout?

Het is heel leuk voor ze, maar het helpt niks.

Zo simpel.

Nou, even tussen haakjes, er zijn een paar storingsmogelijkheden.
Dat zijn de Cakra's zelf, die energie kunnen krijgen van buiten.
Elke Cakra is eigenlijk een venster/zijdeur naar een bepaalde wereld.
Via de Cakra's kunnen energieën binnenkomen, maar kun je ook energieën kwijtspelen.
Dus, het is niet alleen langs de Bindu's dat je functioneert, energetisch.
Maar met die Cakra's, wanneer we werken met Pranayama, hebben we geleerd om Pratyahara te beoefenen.
En Pratyahara is juist gemaakt om al die zijdeuren of ramen te sluiten.
Dan gaat de werking van de Pranayama langs de Bindu's beter.

Er is ook nog iets anders.

In Yoga werkt men dus niet rechtstreeks op de Cakra's.
Als iemand jou dat vertelt, dat je op een Cakra moet werken, dus concentreren op een Cakra, dan moet je dat absoluut niet doen.
Omdat, als je met de concentratie op een Cakra gaat zitten, de mentale golflengte van de Ajna-Cakra verschillend is van de golflengte van elk onderliggende Cakra, en ook daarboven.
Dus, je verstoort eigenlijk de werking van de Cakra door erop te concentreren.
Wat wij doen in Yoga is gewoon observeren wat het effect is op de Cakra, maar niét concentreren.

Maar in sommige Pranayama's moet je je toch concentreren op zekere Cakra's (Bhastrika – hart, Ujjayi – voorhoofd)? Of moet je dan ook gewoon observeren?

Op voorhoofdcentrum kan, maar da's het enige wat mag.
Dat is het mentale.

Maar wat doe je dan bij Bhastrika?

Je brengt de energie tot aan het hart, maar je bent niet bezig met het hartcentrum.
Je brengt het daar naar toe, en dan laat je het los.

Je zult zien dat dat eigenlijk steeds belangrijker wordt, dit soort dingen.
Uiteindelijk gaat het om een fijn afstemming van je Cakra's.
Ze moeten allemaal als instrumenten in een orkest met elkaar samenspelen.
Niet dat de ene begint luider te spelen dan de anderen.
Allemaal mooi gelijk, op hun plaats.

Het is heel erg moeilijk om de Cakra's mooi aan elkaar te koppelen en te coördineren.
Dat is eigenlijk het probleem van Antahkarana, het innerlijk orgaan.
Dus, zodra je door een of ander idee of therapie de fout maakt om op een specifiek Cakra te concentreren, dan is de kans dat je de zaak in onevenwicht brengt, reusachtig groot.
En schadelijk voor jezelf.

In de esoterische genezing – 7de jaar hier – wordt dat nadrukkelijk elke keer uitgelegd.
Ik ben dus een zeer grote tegenstander van de zogeheten Cakra-therapie.
En alle soorten uitwassen die optreden.

50. Bahyabhyantara Stambha Vrttir Desakala Samkhyabhih Paridrshtho Dirghasukshmah

(Het is in) uitwendige, inwendige of plotseling tot stilstand gebrachte wijziging;
wordt gereguleerd door plaats, tijd en getal, (en wordt hoe langer hoe)
langduriger en subtieler.

Uitwendig/inwendig?

Je hebt een uitwendige Kumbhaka, en een inwendige Kumbhaka

De eerste Kumbhaka is altijd een uitwendige.

Of je zou kunnen zeggen: gericht op de buitenwereld.

En de tweede Kumbhaka moet dus, als het goed is, de binnenwaartse stroom hebben.

Weet je nog, binnenwaartse stroom?

Antarmukhi Vrtti?

Uitwaartse stroom = Vahirmukhi Vrtti.

Buitenwaartse stroom – dat is wanneer er onevenwicht is tussen de energieën.

Onevenwicht tussen Shiva en Shakti.

Dan word je afgeleid en maak je Karma.

En wanneer je de energieën in evenwicht hebt – binnenwaartse stroom – ga je naar Sattva toe.

En groei/ontwikkel je.

Wetenschap van de Ziel, pagina 147.

Vahirmukhi Vrtti en Antarmukhi Vrtti.

Twee stromen van Citta.

Dat zijn eigenlijk hier de 2 Kumbhaka's.

Het is logisch dat je in het begin nog geen evenwicht hebt na de instroming, of na de eerste fase.

Maar het is ook logisch dat je, als je de Pranayama afsluit, in de 2de Kumbhaka compleet in harmonie moet komen.

Want het doel van de Pranayama is harmonie.

Dan moet je het bereikt hebben.

En dat is Antarmukhi Vrtti.

Daar moet Antar – verinnerlijking – kunnen optreden.

Als je dat niét merkt, dan ben je niét geslaagd met je Pranayama.

En dan moet je bijvoorbeeld een andere Pranayama eraan toevoegen.

Of een keer goed nadenken: heb ik me niet vergist in mijn keuze van deze Pranayama?

“Plotseling tot stilstand gebrachte wijziging” – dat is eigenlijk de Kumbhaka – “wordt gereguleerd door plaats, tijd en getal”.

De plaats: afhankelijk van de plaats waar je bent zal je Pranayama verschillend zijn.

Hoe kan dat nou?

Op bepaalde plaatsen, bijvoorbeeld aan zee, met een zuidwestenwind die Shiva aanbrengt (vochtige lucht = Shiva), is de conditie van de omgeving en de conditie van jouw wezen verschillend.

Het is energie toch?

Dus, je zult op een andere manier te werk moeten gaan, andere Pranayama's moeten beoefenen, eventueel, als je op die plek werkt, dan ergens hoog in de Alpen – de kant van Oostenrijk/Italië bijvoorbeeld, waar je plotseling een oostenwind krijgt.

Dat is een Shakti-stroom, én je bent heel hoog.

Totaal andere situatie.

Of je oefent in een kelder.

Ook totaal anders.

Een kelder is zwaar – veel Tamas.

Dan heb je veel meer Shakti-oefeningen nodig.

En zo moet je heel goed opletten.

Niet verbaasd zijn.

“Ik ga zitten ... ik ga even mijn Pranayama's doen ... ”

En dan plotseling helemaal gedesoriënteerd.

Er werkt niks!

Oké, nou, let goed op je omgeving.

Waar zit je?

Wat voel je?

Je kunt ook oefenen in het water.

Helemaal anders dan op het land.

Enz.

De tijd bepaalt ook welke Pranayama je beter kunt doen.

's Ochtends, dat kennen jullie.

Normaal, als je goed geslapen hebt, doe je een Shakti-oefening.

Omdat er in de omgeving langzaam Shakti opkomt, maar jij bent nog in Tamas van de nacht.

Dus je hebt behoefte aan wakker worden.
En 's avonds ben je moe.
De omgeving is langzamerhand Tamas aan het worden.
En je hebt behoefte aan Shiva.
Dus, 's ochtends, smiddags, 's avonds en 's nachts zijn typisch de 4 verschillende tijdsperiodes die je in acht kunt nemen.

We hebben gezien in de Hatha Yoga Pradipika dat er 8 verschillende periodes zijn te onderscheiden in een dag.
En dat zijn 8 periodes van 3 uur, die duidelijk anders zijn van elkaar als je oefent.
Voor de lol zou je eigenlijk 8 keer per dag op elk van die 3-uur-periodes dezelfde Pranayama moeten oefenen om te merken hoe anders het elke keer is.

Ik heb gehoord dat er maar 4 periodes zijn

Je kunt 4 periodes nemen, maar je kunt er ook 8 nemen.
Je werkt zo steeds meer naar verfijning toe.

En het getal?
Dat is dat het tellen, dat steeds langduriger wordt.
Ik heb je ook gezegd niet meer dan 80.
Dat is het optimale.
Verder dan 80 is de meeropbrengst van je Pranayama niet interessant meer.
Maar ga door, ga door.
Bouw het op tot 80.
En dan?
Doe dat een tijd lang totdat je er genoeg van hebt.
En dan ben je ontzettend veel tijd kwijt.
En ga dan langzaam proberen naar een spontane Pranayama over te schakelen.
Dat is de 51ste Sutra.

51. Bahyabhyantara Visayakshept Caturthah

Die Pranayama, die uitgaat boven het bereik van het inwendige en uitwendige, is de vierde soort (Prana-beheersing).

De zin van de 2 Kumbhaka's die we gedaan hebben in Sahita Kumbhaka (kunstmatige manier van pranayama-beoefening, met tellen) wordt dan eigenlijk overbodig, omdat je op je gevoel de energieën probeert te stabiliseren.
Maar het blijft toch wel onze 8 bekende Pranayama's.
Ik doe nu bijna altijd Kevala Kumbhaka.
Ik regel steeds mijn energieën op deze manier.
Al sinds een aantal jaren.
Zelden grijp ik nog terug naar het tellen.
Maar ik heb ook vele, vele jaren, het ritme 80 (keer AUM bij instroming) beoefend.

Waarom is het tellen nou eigenlijk zo goed?

Het tellen moet je doen om in jou de Samskara's te krijgen.

De gewenning weet je wel?
Die techniek moet je op gegeven moment kunnen drómen.
Dan ben je toe aan Kevala Kumbhaka.
Maar zolang je je nog niet goed kunt herinneren wat de Pranayama-techniek was, moet je verder gaan met de kunstmatige aanpak.
Als je alles tot en met 80 hebt opgebouwd dan kun je die oefening wel dromen dacht ik

52. Tatah Kshtyate Prakasavaranam

Daardoor verdwijnt (wordt) de versluiering van het licht (weggenomen).

Het licht wordt versluierd door de onevenwichtigheden in de energie-huishouding.
Maar dat is allemaal grof hè?
Dus, de grote opstoppingen haal je nu weg met Pranayama.
Het betekent nog niét dat de Samskara's weg zijn.
Wel dat je geschikt bent om concentratie te beoefenen, zoals de 53ste Sutra zegt.

53. Dharanasu Ca Yogyata Manasah

En komt de geschiktheid van het denkvermogen tot concentratie.

Door de beoefening van Pranayama in het algemeen haal je de versluiering van het licht weg.
En als zodanig is dat een heel mooie voorbereiding voor concentratie.
Licht is niks anders dan energieën in evenwicht.
Als energieën in evenwicht zijn, kun je veel effectiever concentreren.
Heb je de energieën niét in evenwicht, dan denk ik dat je gewoon nooit ofte nimmer succes zult hebben met jouw concentratie.
Dan kun je blijven proberen tot je een ons weegt.
Het lukt niet.
Het is net alsof je stroomopwaarts probeert te zwemmen.

Dat is één van de redenen waarom er zo weinig mensen goed zijn op het vlak van mentale beheersing.
Omdat ze de omstandigheden niet mee hebben.
Ze kúnnen het gewoon helemaal niet.
Ik moet altijd lachen als mensen zeggen: “Tja, ik ben even naar een meditatie-cursus geweest. Fantastisch mooie dingen ... visualisaties ... liedjes ... ”
Maar dat is niet eerlijk.
Dat is misleiding.
Je kunt niet zomaar leren mediteren als je niet de voorafgaande stappen gevolgd hebt.
Je maakt absoluut geen kans.
“Ja maar het is een hele goede techniek van huppeldepup en zo ... ”
Níks van!
Helemaal niet!
Heb je het licht in jou gebracht?
Heb je het evenwicht – energetisch – gebracht?
Vóórdat je eraan begon?

“Ja, maar we doen niet zo moeilijk hoor! We gaan gewoon zitten ... ”

”Ja, maar hoé mediteer je dan?”

“Tja, we krijgen een verhaaltje en we luisteren naar dat verhaaltje ... en dan overdenken we dat”.

Da's geen meditatie!

En zo zijn er verschrikkelijk veel misstanden in deze wereld.

Er wordt maar wat geroepen, meditatie langs hier, meditatie langs daar ...

Zoals die Docentenopleidingen Yoga van 6 weken in India.

Hup!

Een maand, anderhalf, en je bent leraar.

Ofwel zijn ze ontzettend goed, ofwel zijn ze waardeloos.

Je mag kiezen.

54. Sva Vishayasamprayoge Citta Svarupanukara Ivendriyanam Pratyaharah

Pratyahara of abstractie is, als het ware, de nabootsing door de zintuigen van het denkvermogen door zich terug te trekken, los te maken, van hun objecten.

Zeer slecht Nederlands.

Eerst en vooral die “zintuigen”: die vervang je door “zinnen”.

Het zijn namelijk de Indriya's.

De oorsprong van de zintuigen.

Maar niet alleen van de zintuigen.

Ook van de motoriek.

En ook van de subtiele elementen.

Tanmatra's, Karmendriya's en Jnanendriya's.

Dat zijn de Indriya's.

Pratyahara is de kunst om te onthechten.

Heb je het moeilijk?

Weet je wat je moet doen? Je moet loslaten. Dan pas kun je de dingen rustig overzien.

Wie heeft dat soort raad niet gehoord? Om stapelgek van te worden. Zeker omdat je vooral *dán* niet in staat bent om los te laten.



Net zoals mijn zuster die mij advies gaf wanneer ik zeer gespannen was: “Weet je wat jij moet doen? Jij moet ont-span-nen!” Dat kwam aan als een klap in mijn gezicht. Ik had haar kunnen vermoorden.

Als ik nou maar had geweten dat de kern van het probleem ligt in onze gewoonte om te hechten aan de mensen en de dingen in ons leven. Had ik maar geweten dat een mens ook beter kan leven door lossen om te gaan met alles. Dan had ik niet zoveel problemen gehad. Maar nu weet ik het! En ben ik maar wat blij. Zonder deze kennis kan ik niet meer leven. De wetenschap van Yoga omschrijft die precies. Lees daarom aandachtig het volgende.

Van Yoga is dit de minst bekende stap. In het Westen kent men dit onderdeel van Yoga eigenlijk niet. Nauwelijks is er van deze stap sprake binnen de huidige zogenaamde westerse Yogaliteratuur. Nochtans is deze stap absoluut noodzakelijk om enige kans te maken het doel van Yoga, de bevrijding, ooit eens te bereiken. Tegelijk is het natuurlijk ook een onmisbaar stuk gereedschap om de hogere (zesde, zevende en achtste) stappen van Yoga, namelijk concentratie, meditatie en contemplatie, te realiseren.

Heel belangrijk is dat de toepassing van deze vijfde stap van Yoga jou ook kan helpen je begeerten en emoties onder controle te krijgen. Volgens de Yoga Sutra's van Patanjali is het zelfs mogelijk hiermede fysieke perfectie te verwerven!

Dit boekje is gebaseerd op een stuk uit het boek “First Steps to Higher Yoga” van Swami Yogeshverananda Sarasvati (Hoofdstuk VII, p 365-375), vertaald door Mariette Van Roij, aangepast en voorzien van verduidelijkingen door Ajita.

Wat is Pratyahara?

In het Westen gaan we vrij primitief om met de mensen en de dingen. We raken er in de kortste keren aan gehecht en kunnen er dikwijls niet meer zonder. Ofwel geven we eraan toe, ofwel onderdrukken we het. In beide gevallen krijgen we problemen, omdat we niet weten te doseren. Gewoonten, fixaties en verslavingen treden op aan de ene kant, verkrampingen, frustraties en dichtklappen treden op aan de andere kant. Onze samenleving wordt een chaos...

In Yoga gaan we heel verfijnd om met de mensen en de dingen. We letten op de energie die we gebruiken in onze communicatie en trekken die energie gewoon terug naar onszelf als dat moet. We ontkrachten daardoor de band die ons gevangen zou kunnen houden. Dat noemen we onthechten.

De oude geschriften omschrijven Onthechting (Pratyahara) op verschillende manieren:

- De Vishnu Purana zegt: “Het controleren van de Indriya’s die zich van nature aangetrokken voelen tot de objecten”. Met Indriya’s worden de zinnen bedoeld: dat zijn de Karmendriya’s (motoriek van excretie, voortplanting, voortbeweging, grijpen en spraak) en de Jnanendriya’s (zintuigen van reuk, smaak, tast, gezicht en gehoor).
- De Yoga Sutra’s van Patanjali zeggen: “De Indriya’s het intellect laten volgen en het terugtrekken van hun objecten. De externe Indriya’s introvert maken door terugtrekking van hun objecten”.
- De Kathopanishad, 3-2-9: “Als een mens verstandig is, en zijn Manas als een wagenmenner zijn zinnen onder controle heeft en de teugels ferm in handen heeft, zal zijn weg succesvol zijn en zal hij bevrijd worden”.

Onze omschrijving is: “De kunst om naar believen te onthechten van de dingen des leven als je daartoe de noodzaak voelt.” Daarbij gaat het niet alleen om de werking van de zinnen alleen te controleren, maar ook om de werking van de gedachten en de emoties.

Dus bij Pratyahara mogen de Indriya’s niet in contact blijven met hun objecten maar moeten worden getraind het intellect te volgen. Dat betekent dat je het volgende onder controle moet krijgen:

1. motoriek van excretie of uitscheiding, zoals het plassen, poepen, zweten,
2. motoriek van voortplanting of de activiteit van je geslachtsorgaan,
3. motoriek van voortbeweging of de beweging van je benen bij het lopen en rennen,
4. motoriek van grijpen of de beweging van je handen en armen,
5. motoriek van spraak of het gebruiken van je stem bij het spreken, roepen en zingen,
6. zintuig van reuk of het opvangen van geuren met je neus,
7. zintuig van smaak of het proeven met je tong,
8. zintuig van tast of het voelen met je vingers,
9. zintuig van gezicht of het zien met je ogen,
10. zintuig van gehoor of het luisteren met je oren.

Wat gebeurt er precies bij Pratyahara?

Swami Yogeshveranand Sarasvati zegt: “Om te begrijpen wat er gebeurt bij Pratyahara moet je eerst het volgende inzien: Manas (verstand), Ahamkara (ego), Citta (geheugen) worden als drie verschillende zaken gezien omdat het effect van de drie Guna’s (hoedanigheden) namelijk Sattva (harmonie), Rajas (activiteit), en Tamas (inertie), op hen een andere uitwerking heeft.

De Indriya’s komen in contact met Manas en Buddhi (intellect) via de Tanmatra’s (subtiële elementen), als ze de kennis van de externe objecten overbrengen naar Manas en Buddhi.

De Indriya's krijgen kennis van de externe objecten en geven het door aan Manas. Vervolgens geeft Manas het weer door aan Buddhi. Op zijn beurt onderscheidt en verfijnt Buddhi het gekende en draagt het over in de vorm van Samskara's aan Citta in Karana Sharira (causaal lichaam) die in de hartstreek gevoeld kan worden. De Indriya's komen gedurende dit proces constant in contact met Manas en met Buddhi.

Citta heeft echter geen direct contact met de Indriya's. Tijdens contemplatie of meditatie komen Manas en Buddhi alleen in contact met de Tanmatra's. Dus zonder contact met de externe organen die ook niet actief zijn. Het resultaat hiervan is dat geopende ogen niets zien, de oren niets horen, de handen niet grijpen en de voeten niet bewegen. Dan zal Manas zich bezig houden met de gedachte van het Zelf, oftewel Manas is begrensd en daardoor wordt het stil. Buddhi raakt op dezelfde manier gekalmeerd. De Indriya's houden op kennis van hun objecten te vergaren omdat hun meester (Manas) stil of inactief is. Dus krijgen de Indriya's geen voedsel. Hun contact met de objecten verdwijnt en daardoor worden de Indriya's net zo rustig als Manas. Dit is Pratyahara. Vandaar dat de auteur van de Yoga Sutra's Pratyahara als een van de externe stappen van Yoga beschouwd omdat de nadruk ligt op de werking van de externe organen. De Yajnavalkya Samhita daarentegen legt de nadruk op de grove en subtiële organen en beschouwt Pratyahara daarom als een interne stap. Alleen wanneer een Yogi de eerste vier stappen van Yoga perfectioneert kan hij begrijpen wat de subtiële organen en de vijf Tanmatra's zijn. Zonder deze kennis is het niet mogelijk de werking van de subtiële organen en objecten te begrijpen. Wanneer we deze werking dus niet in overweging nemen lijkt Pratyahara een externe stap te zijn."

Hoe kan Pratyahara het best beoefend worden?

Onze aanpak in eenvoudige woorden:

1. Stel eerst vast dat je gehecht bent aan iets of iemand. Voel de beperking van die gehechtheid. Weet je dat niet? Dan is het gemakkelijk, je hoeft alleen maar te kijken naar al die dingen die je aantrekken. Stel dan de vraag: Kan ik daar ook zonder? Is het antwoord "neen", dan heb je een gehechtheid. Even een strikvraag: Kun je ook zonder tanden poetsen? Je kunt ook kijken of je het gevoel hebt geleefd te worden. In een sleur zitten heeft ook te maken met gehechtheid.
2. Beslis: "Ik wil vrij zijn van deze gehechtheid." Wees daarbij overtuigd van je beslissing.
Neem opnieuw het heft in eigen handen: "Ik bepaal toevallig wel wat hier gebeurt!" Als je dat doet dan laat je eigenlijk je intellect werken. Dat is op zich al genoeg om los te komen van gehechtheid. Hou vervolgens altijd en overal het initiatief, dat is veiliger voor jou. Heb je jezelf nooit de vraag gesteld: "Wat doe ik hier eigenlijk?" of "Sta ik hier wel achter?" Wel gezond, hoor. Het helpt je onthechten.
3. Laat de onthechting die daarop volgt langzaam optreden. Laat stukje bij beetje los. Vooral niet alles in een keer. Dat zou geweld zijn. Alles loslaten in een keer is niet zo goed voor jouw wezen. Doe het langzaam, zodat je er aan kunt wennen. Dat gaat makkelijker. Zeker als je er mee gaat spelen en relativeren. Zeg maar rustig: "Morgen ga ik er mee verder, met die onthechting!"
4. Concentreer je op een nieuw object of persoon. Stort je volledig op iets anders, waar je zin in hebt. Verplaats je aandacht steeds meer naar een ander interessant onderwerp. Snuffel er aan, raak het aan en kom dan telkens weer terug, totdat je dat onderwerp eigen gemaakt hebt. Tegelijk ben je dan los gekomen van de voorgaande gehechtheid.

Swami Yogeshvaranand Sarasvati legt dat uit in details:

“Er wordt gezegd dat wanneer Buddhi betrokken is bij de externe objecten, de Indriya’s zich concentreren op die objecten. Wanneer Buddhi stopt met betrokken zijn, de Indriya’s Buddhi ook volgen. Dus de Indriya’s worden geactiveerd door Buddhi.

Men legt dit proces uit aan de hand van het voorbeeld van de bijenkoningin. De bijen volgen de koningin. Ze verzamelen zich daar waar zij zich nestelt. Als zij gaat, gaan de bijen mee. Op dezelfde manier zullen de Indriya’s Buddhi volgen.

Yogi Goraksha zegt: zoals een schildpad zijn extremiteiten intrekt, zo moet ook een Yogi zijn Indriya’s intrekken. Buddhi blijft natuurlijk wel actief. Het blijft onderscheid maken, maar de Indriya’s trekken weg van de externe objecten en blijven kalm. Hoe het ook zij, de Indriya’s staan niet in direct contact met de ziel. De auteur merkt terecht op dat de Indriya’s enkel Buddhi volgen of imiteren. Wanneer Buddhi onder controle is staan de zinnen dus automatisch onder controle. De zinnen nog op een andere manier controleren is niet nodig. De Bhagavad Gita waarschuwt voor de grote kracht van de Indriya’s. Zodra een mens wordt aangetrokken tot het object, zal dat object hem beroeren en zal Manas er ook toe aangetrokken worden. Een verstandig mens houdt daarom constant zijn Indriya’s onder controle. Als deze onder controle zijn zal Buddhi kalm worden (Gita 2-60, 61). Een verstandige Yogi zou daarom zijn Indriya’s met mentale en fysieke inspanningen onder controle moeten houden. Alleen dan zal hij perfectie in Yoga bereiken. Een enkel ongecontroleerd zin is genoeg om hem te laten vallen. Zijn intellect of kennis zal weglekken als ware het water in een lekke ton.

De zinnen gaan normaal gesproken naar hun objecten. Als Manas zou volgen zou deze ten onder gaan als een schip in een storm (Gita, 2-67). Als een mens verstand heeft en hij zijn Manas goed heeft afgericht, zullen zijn zinnen gecontroleerd zijn, zoals getrainde paarden onder controle staan van een getrainde wagenmenner. Bij een onverstandig mens, die zijn Manas niet controleert, gaan zijn zinnen als een op hol geslagen kribbig strijdros te keer (Kathopanishad, 2-1-5,6).

Zonder controle van de Indriya’s is het onmogelijk los te komen van de boeien van het wereldlijk leven. De oorzaken van deze binding zijn de zinnen die achter hun objecten aan gaan. Alleen als Manas totaal onder controle staat kan Pratyahara geperfectioneerd worden. Zonder deze kan men niet slagen in Yoga.”

Waar moet men van onthechten?

Swami: “De objecten waarvan men zich moet onthechten zijn in twee categorieën onder te verdelen volgens de oude geschriften:

1. De grove objecten, Dristha, of dat wat zichtbaar is.
2. De subtiele objecten, Anushravika.

Als men realisatie van het Zelf wil bereiken, vrij wil zijn van lijden en succesvol wil zijn in Yoga, is het absoluut noodzakelijk om jezelf los te maken van de grove objecten als ook van de subtiele. Pas wanneer Buddhi compleet ontdaan is van de hechting der objecten zal Pratyahara perfect kunnen zijn. Dat komt doordat Buddhi als enige verantwoordelijk is voor de hechting.



Kun jij rustig aan deze grove objecten voorbij gaan?

In deze context zegt de Yogafilosofie: de Drishta objecten zijn die objecten waarvan de grove zinnen genieten en die voor iedereen overal zichtbaar zijn en dagelijks door iedereen gebruikt worden. Bijvoorbeeld vieze en lekkere geuren, etenswaar met variabele smaak, en dingen die leuk zijn om te zien en aan te raken. Bij deze categorie behoren ook: rijkdom, bezit, ouders, echtgenoot, zoon, dochter, vrienden, mensen, discipelen, en zelfs dieren.

Wat Anushravika objecten zijn kan worden bestudeerd in de geschriften of men kan het te horen krijgen van respectabele personen. Ze kunnen niet fysiek worden waargenomen. Alleen de Yogi in Samprajnata Samadhi kan ze waarnemen en kennen. Alleen het subtiele lichaam kan er van genieten. Dus subtiele woorden, aanrakingen, vormen, smaak en reuk zijn de dingen waar alleen de beste Yogi's van kunnen genieten. Ze worden gebruikt door de Yogi's in Samprajnata Samadhi, maar alleen door hen die de vijf subtiele elementen (Tanmatra's) volledig beheersen.

Is men totaal onthecht van de genietingen van de objecten (van beide categorieën) dan bereikt men Vashikara Pratyahara. Aan de hand van de twee bovengenoemde categorieën van objecten kan men Pratyahara als interne of externe stap classificeren. Alleen wanneer de Yogi de vijf Tanmatra's beheerst en kennis hiervan verkrijgt, wordt het zinnig te spreken van onthechting van Anushravika. Daarom wordt er meestal alleen gesproken over contact van de Indriya's met hun objecten. (Pratyahara als externe stap) Dit is zoals Patanjali het ziet.”

Soorten Pratyahara

Voor het bereiken van succesvolle Pratyahara, is het zeer noodzakelijk om onthechting te beoefenen in zijn vier vormen.

- 1 Progressieve (Yatamana) onthechting. De gevoelens van liefde en haat zijn vergroeid met (of ingeworteld in) onze organen en dwingen hen naar hun objecten. Eerst word je je bewust hoe deze gevoelens je zinnen beïnvloeden en vervolgens trek je, tegen het gehecht zijn in, de zinnen geleidelijk van de objecten terug.
- 2 Exclusieve (Vyatireka) onthechting. Als je je bezig houdt met bovengenoemde progressieve onthechting word je je bewust van veel van je gehechtheden. Je beslist van welke gehechtheid je het eerst afstand wil nemen en daar ga je je exclusief mee bezig

houden. Je kunt stap voor stap elk van je gehechtheden aanpakken tot je nergens meer aan gehecht bent.

- 3 Een zin (Ekendriya) onthechting. Bij een hardnekkige gehechtheid kan het zijn dat het je gewoon niet lukt om te onthechten. Het intellect lijkt zonder overtuigingskracht, de indrukken beroeren je tot in de diepte van Citta. Zorg ervoor dat dergelijke storingen niet plaats vinden.

Roken kan zo'n hardnekkige gehechtheid zijn. Je kiest van het roken een gedeelte (een zin) uit. Bijvoorbeeld het aansteken van de sigaret, het kopen van sigaretten of het inhaleren etc. En je neemt deze enkele zin als doel van je onthechting. Als je er klaar mee bent, neem je een volgende zin, en zo verder tot je helemaal klaar bent met je gehechtheid.

- 4 Gecontroleerde (Vashikara) onthechting. De Yogi bereikt het stadium waarbij er enkel nog diepliggende indrukken bestaan. Ze komen niet zomaar tevoorschijn. Zelfs wanneer de zinnen dicht bij hun objecten zijn, blijft het intellect kalm en zullen de zinnen dat dus ook blijven. Als deze staat van onthechting bij de volgende vier onderdelen, Citta, Buddhi, Manas en Indriya's bereikt is, heet dit Vashikara. Als oefening kun je je Indriya's bewust uitdagen door het vroegere object van hechting op te zoeken en te kijken in hoeverre je slaagt in je controle."

Waarom is het noodzakelijk Pratyahara te beoefenen?

Begin augustus 2000 had ik 's nachts een droom. Ik was weer in Amsterdam, op de Prins Hendrikkade, waar ik negen jaar Yogales gegeven heb. Er was veel volk. Maar niet iedereen was zo lief. Vier jonge mannen, met Arabisch uiterlijk kwamen steeds dichterbij. Dreigend. Ik liep weg, maar dat hielp niet. Ze bleven mij achtervolgen. Totdat ik beseftte dat ik verloren was. Ik kon niet ontsnappen. Ze omringden mij en de leider, de oudste van de groep, haalde een mes tevoorschijn. Ik vroeg hem wanhopig: "Waarom willen jullie mij vermoorden?" Hij stamelde iets in het Frans van: "Ons kan het niet schelen ... Engagement ... Engagement ..."

Net toen hij zou steken werd ik wakker.

Wat was dat nou weer! Hoe moest ik die droom verklaren?

De mooie, rustige natuur van Zuid Frankrijk hielp mij. Ik beseftte dat ik afgedwaald was van mijn opdracht, waarvoor ik mij geëngageerd had: de mensen helpen. In plaats daarvan was ik de laatste jaren vooral met mezelf bezig, hoe ik financieel rond kon komen, of ik wel voldoende erkenning kreeg, hoe lastig mijn dochttertjes wel niet waren, hoe weinig leerlingen reageerden op de advertenties. De boodschap kwam als geroepen. Het was duidelijk: afwijken van je opdracht betekent de dood. Wat een waarschuwing!

's Middags ging ik in contemplatie. Het engels woord "Renunciation" (onthechting) had helemaal bezit genomen van mijn bewustzijn. Nog nooit had ik zo intens Pratyahara meegemaakt. En plotseling voelde ik een enorme bevrijding. Licht brak door. Zaligheid installeerde zich in mij. Ik was los van alle gehechtheid. Ik leefde weer. Hoe stom was ik wel niet geweest!

Swami: "In de Gita wordt gezegd dat men handelt in overeenstemming met zijn aard en dat daar niets tegen te doen is. Zo is de tong van nature geschikt om te proeven. Als iets lekker smaakt is dat fijn voor de Yogi en ook voor de kok. De ervaring van hun tong is identiek. Wat voor de Yogi tong zuur is, is zuur voor anderen en wat zoet is voor hem is zoet voor anderen. De tong kan niet tegen zijn natuur ingaan. Waarom zou men daarom zoiets moeilijks proberen als het onder controle krijgen van de zinnen zelf? Het antwoord volgens de Gita is:

“Diep in de Indriya’s zal altijd de haat, liefde, aantrekking of afstoting blijven bestaan. Begerige objecten trekken aan en niet begerige stoten af”.

Gehechtheid en aversie zijn het tegenovergestelde van harmonie (Sattva) en zijn vijanden van wijze mensen. Daarom moet men deze gevoelens mijden zodat het intellect niet gestoord wordt. Men mag niet ten prooi vallen aan gevoelens die diep in het intellect schuilen, steeds het plezierige zoeken of afgestoten worden door het onplezierige. We mogen ons niet overstuur laten maken wanneer iets vervelends gebeurt, maar ook niet in verrukking laten brengen bij iets fijns. De ervaring van smaak hoort bij de zinnen en deze smaak is verantwoordelijk voor het creëren van aantrekking en afstoting in het intellect. Dit zou niet mogen gebeuren. Men zou totaal onthecht moeten blijven.

Als het intellect blijft hangen aan objecten, zijn gevoelens van aantrekking of afstoting daar de oorzaak van. En dat zijn de moeder en de vader van alle smarten. Aantrekking en afstoting vernietigen het discriminatievermogen van het intellect. Zelfs Yogi’s en wijze mensen raken hierdoor van hun pad. Dit doet me denken aan een gebeurtenis uit mijn studententijd. Swami Vijnan Bhikshu studeerde samen met ons. Hij had goede kennis van het Urdu, Arabisch en Sanskriet. Hij kon goed debatteren, was een begaafd mens, onthecht en altijd vrolijk, maar hij was geen Sannyasin van kalm intellect. Jaren later zag ik hem in Dharmashala hill, gekleed in wit, en hij vertelde me dat hij zijn naam had veranderd en was teruggekeerd naar het gewone gezinsleven. Deze verandering werd veroorzaakt door gehechtheid. Pas dus goed op je intellect. Alleen dan kun je je Pratyahara perfectioneren.

Nog een voorbeeld. De wijze Parashara stak een rivier over met een boot. De jonge, charmante dochter van de eigenaar van de boot zat naast hem en hij voelde zich betoverd door haar. Dat was zijn spirituele ondergang. Verheven personen zullen diep vallen als ze zich laten beïnvloeden door hun gevoelens van gehechtheid. Het is daarom wenselijk om jezelf te beschermen tegen zulke krachtige gevoelens.

Volgens de Gita is het door de gevoelens van aantrekking en afstoting dat de zintuigen zich naar hun objecten voelen aangetrokken. Maar diegene die zelfbeheersing bezitten en bezig zijn met meditatie op het hogere Zelf en op het Hoogste Zelf, zullen niet afgeleid worden door zulke gevoelens. Het is zelfs zo dat deze gevoelens bij hen totaal zijn vernietigd. (Gita, 2-64)

De Upanishad zegt: “Als de vijf zintuigen samen met Manas en Buddhi stil zijn bevindt men zich in de meest prettige staat”.

De Yogi die deze staat heeft bereikt is vrij van de keten van leven en dood. Aldus definieert de Upanishad Pratyahara.

Na het bereiken van deze laatste stap van externe Yoga wordt concentratie, contemplatie en Samadhi snel bereikt.”

Wat kan mij nog helpen bij Pratyahara?

“Pranayama helpt bij het bereiken van Pratyahara. Doordat een leerling ergens aan gehecht is lukt het soms niet om zich te verdiepen in het reciteren van een Mantra. Als niets helpt kan hij Pranayama beoefenen. Het is minder subtiel dan recitatie of contemplatie. Pranayama helpt Manas en Buddhi afstand te nemen van dat wat aandacht vraagt, zodat deze terug gebracht kan worden naar het reciteren. Pranayama zuivert de zinnen en helpt bij het controleren daarvan. Niet voor niets hemelen de Smriti’s en andere geschriften Pranayama op.

Manu zegt dat zoals metalen worden gezuiverd door het vuur, de zinnen gezuiverd worden door controle van de energie (Manu 6-71). Men zou gehechtheid etc. moeten vernietigen door Pranayama en Pratyahara en zijn zonden door concentratie (Dharana).

Door beoefening van contemplatie kan men afkomen van atheïsme, woede, hebzucht en jaloezie (Manu 6-72). Een vastberaden Yogi kan niet voorzichtig genoeg zijn als het gaat om controle van de zinnen. Totale vernietiging kan namelijk het gevolg zijn van een enkel niet goed gecontroleerde zin. Als voorbeeld een incident in Amritsar.

De heilige Ramu oefende op soberheid bij een poel, 26 jaar lang. Toen dit niet hielp om zijn verlangens de baas te worden, verhuisde hij naar een bron. Ook hier sprak hij geen woord en stond alleen maar. Maar hij wenkte wel naar de vrouwen die water aan het halen waren. Zijn gedrag maakte hem niet populair. Men beledigde hem, gooide schoenen en stenen naar hem. Hij reageerde niet. Op een dag vroeg ik: “Waarom laat U dit koud”? Hij zei: “Ik beoefen dit om mijn diep gewortelde seksuele begeerten te vernietigen”. Ik zei: “Deze kwade begeerten kunnen toch zeker met de juiste kennis aangepakt worden?” Hij antwoordde: “De afgelopen 26 jaar heb ik tevergeefs geprobeerd mijn genitaliën te controleren en het is me niet gelukt. Ik hoop dat ik door al mijn lijden (kneuzingen, beledigingen etc.) wel succes zal hebben. Als ik bij de beoefening van Pratyahara op andere objecten ook zo aangevallen word, wat zal er dan gebeuren?” Hij maakte er een gewoonte van om 10 dagen achter elkaar te vasten zonder voedsel te bedelen. Hij observeerde de dingen om hem heen in stilte zonder ergens naar toe te gaan. Hij trok geen kleren aan als het koud was. Als iemand hem een deken gaf, nam hij die wel aan, anders sliep hij onbedekt. Ik kreeg de indruk dat hij naar perfectie streefde. Hij kon uren zitten of zich lange tijd achter elkaar wassen. Hij dronk samen met de beesten en nam van iedereen voedsel aan. Men dacht dat hij gek geworden was. Later werd hij in een ijzeren kooi gestopt omdat hij zich (uiterlijk) gedroeg als een beest. In de ijzeren kooi mompelde hij met het hoofd hangend: “Hoewel een menselijk wezen, ik ben de weg kwijt. Ik heb wel meer mensen zichzelf zien kwellen met het doel een enkele zin onder controle te krijgen. De oorzaak van alle ellende ligt in het zinnelijk plezier.”



De Gita zegt: “O Arjuna, controleer eerst je zintuigen en dood het verlangen dat in jou verborgen is, omdat het anders al je kennis zal vernietigen, onderwerp begeerte, het is de vijand” (Gita, 3a-41).

Nog meer citaten die kunnen helpen:

Gita (2-60,61,67):

Want weet: der zinnen prikkelen
kwellen het brein nog – zelfs van hem
die wijs is, naar het hogere streeft
en sleuren zijn gedachten weg.

Doch hij die ze alle heeft in toom,
verwijl in mij zijn hoogste goed,
want zijnde zijner zinnen heer,
is zijn verstand in evenwicht.

Want wie zijn geest laat stuwen door
de vlagen zijner zinnen lust,
diens kennis wordt ook meegesleurd,
gelijk een schip in storm op zee.

Kathopanishad (1-3,4,5,6):

Weet dat 't Zelf de wagenrijder is, het lichaam de wagen, het regelend intellect de
wagenmenner,
de willende geest de teugel.

De zinnen noemt men de paarden,
de objecten hun terrein,
dat wat verbonden is met zinnen en geest noemen de wijzen het Zelf, de genieter (de
waarnemer der indrukken)

Maar wie geen inzicht heeft, steeds onbeteugeld door de geest, zijn zinnen zijn hem
ongehoorzaam als slechte paarden de wagenmenner.

Maar wie inzicht heeft, zich steeds door de geest laat beteugelen,
zijn zinnen zijn hem gehoorzaam
als goede paarden de wagenmenner.

Grootste problemen

Van de zinnen zijn er twee het moeilijkst te bedwingen; van de Jnanendriya's de tong en van de Karmendriya's de genitaliën. Breng deze twee onder controle en de overige zullen gemakkelijker gaan.

Swami: "Vroeger heb ik ooit olie gemaakt met de volgende ingrediënten: kaliumnitraat, zwavel, ammoniumchloride, de as van een volledige gersten plant en duivelsdrek (eetlust opwekkend). Ik stopte het toen in een fles. Jaren later zag ik de fles toevallig weer, het brouwsel was een soort zuur geworden. Slechts twee druppels liet ik ervan op mijn tong vallen. Het resultaat was dat ik voor vijf maanden mijn smaak kwijt was. In die tijd vergat ik zelfs wat smaak was.

Ik realiseerde hierdoor dat Pratyahara pas perfect is wanneer alle zinnen net zo vergeten worden.

Als je zo als boven vernoemd, je seksuele driften gecontroleerd hebt dan ben je al op de helft. Zo dacht de heilige Ramu erover. Als je de zinnen niet controleert zul je niet naar de hemel

kunnen. De auteur van de Yoga Sutra's zegt dat je door Pratyahara complete controle over je zinnen kunt krijgen. Hopelijk zal hij die Zelfrealisatie wil bereiken zijn gedrag in overeenstemming brengen met de bovengenoemde instructies."

Conclusie

"Het verwerven van een goede fundering is belangrijk voor de duurzaamheid van het gebouw dat er op staat. Zo zijn de acht stappen van Yoga het fundament voor een spiritueel bouwwerk.

De Yama's en Niyama's zijn de (externe) stappen voor het bereiken van Zelfrealisatie. Als je Zelfrealisatie bereikt hebt, zullen de Yama's en Niyama's op de achtergrond komen te staan, maar blijven zeer belangrijk. Het is te vergelijken met de fundamente die ook belangrijk zijn maar onzichtbaar. Het is dus belangrijk dat je deze beteugelingen in de gaten blijft houden, ze leiden tot bewustzijn van het Zelf.

Het is ook waar dat alle Yoga inspanningen alleen mogelijk zijn wanneer je over een gezond lichaam beschikt, sterke Prana en getrainde organen. Daarom is er zoveel aandacht in de geschriften voor fysieke houdingen, de wetenschap van de subtiële energie en complete onthechting van de zinnen. De houdingen zijn nuttig voor meditatie en ontwikkeling van het bovenbewustzijn en tegelijkertijd maken ze het lichaam gezond en sterk.

Maar alleen lichamelijke gezondheid is niet voldoende. De Prana moet ook krachtig zijn. Voor dit doel hebben onze voorouders de wetenschap van de subtiële energie ontdekt en ontwikkeld. Subtiële energie is blijkbaar de intermediair tussen Manas (verstand) en lichaam. De Pranayama Kosha of het vitale omhulsel is verantwoordelijk voor de uitvoering van lichamelijke actie en voor het vergaren van kennis. Dus Manas en subtiële energie zijn innig met elkaar verbonden. Prana is op dezelfde manier gerelateerd tot de Indriya's (zinnen) en vult ze. Dus het in praktijk brengen van de wetenschap van de subtiële energie zuivert en ontwikkelt het lichaam en zijn organen, en heeft ook nog een gezond effect op Manas op de koop toe.

Oude wijzen vertellen ons unaniem dat Manas wonderlijke vermogens bezit. Het kan dingen in beweging zetten zonder problemen, en de limieten van tijd en ruimte doorbreken. Het kan zowel wereldse –als hemelse kennis in zich opnemen. Het kan alle mensen naar zijn pijpen laten dansen. Tegelijk is het extreem subtiel en kan het net als lucht niet gegrepen worden. Een afgeleid, niet gecontroleerde Manas gaat voorbij aan de beslissingen van het intellect - zijn maîtresse - en gaat zijn eigen gang. Dat maakt de mens dan onrustig en gevuld met grieven. Hij weet niet wat hij moet doen. Alle groten hebben toegegeven dat de macht van Manas niet te beheersen is. Als voorbeeld een gebed van De heilige Tulasi Das:

O Heer! Mijn Manas is onbeheersbaar

Ik geef het dag en nacht adviezen, maar het gaat zijn eigen gang

Ik heb alles geprobeerd maar zonder resultaat

Omdat het zo machtig en onoverwinnelijk is!

Heer! Het kan alleen onder controle gebracht worden als u het bedwingt en afschrikt.

Maar dit is niet alles. In de Yajur Veda staat een gedicht met de titel "Het gedicht van de goede beslissing/vaststelling" (Shiva Sankalpa Sukta). Het beschrijft de krachten van Manas. Het is een gebed tot God voor toestemming om het vermogen Manas te kunnen bedwingen. Diegenen die Manas onder controle hebben zijn zeker groot!

De Yoga filosofie zegt dat Pranayama de sluiers van duisternis weg haalt en het licht openbaart. Bovendien maakt het Manas tot op zekere hoogte rustig. De tweede methode om Manas rustig te krijgen is door het beoefenen van onthechting. Hierbij wordt niet alleen Manas aangepakt, maar ook het intellect en Citta. Manas, door meerdere, langdurig aangehouden methoden gecontroleerd, wordt naar gelukzaligheid geleid en bestuurt de zinnen.



Diogenes, de beroemde Griekse filosoof, besloot af te zien van alle aantrekking der zinnen. Hij voegde daarbij de daad bij het woord en ging wonen in een houten vat.

De zinnen zijn als onderdanen van het verstand. De onderdanen volgen de meester. Op dezelfde wijze zullen de zinnen het goede pad volgen als het verstand gezuiverd is; het zal de goede kant op gaan als het intellect verlicht is. Buddhi zal Manas goed leiden als Citta verlicht is, onthecht en onder invloed van de ziel staat. De reikwijdte van de uiterlijke Yoga (Bahiranga Yoga) wordt beperkt door het verstand en de zinnen. Wanneer het verstand onder controle is gebracht door Pranayama, kun je de zinnen beheersen door middel van Pratyahara. De zinnen moeten zo onder controle gebracht worden dat ze niet zelfstandig gaan handelen, maar zoals getrainde hengsten de wagen van jouw “functioneren in het leven” trekken en op de juiste weg houden. Dat is Pratyahara.

De eerste stap om dit te verwezenlijken is de controle over de zinnen. De zinnen zijn naar de buitenwereld gericht omdat ze dienen voor het genot van stoffelijke objecten. De genoten objecten kunnen goed, slecht of gewoon zijn. De zinnen zullen ze echter grijpen en naar het verstand brengen en uiteindelijk naar Citta, het geheugen. Dit gebeurt sinds het begin der tijden. Vandaar dat het verstand gericht is naar de buitenwereld. Deze neiging van het verstand wordt onder controle gebracht door ze uit te schakelen.



Daar een simpele controle van het verstand niet tot volledig succes leidt, wordt aanbevolen ook de zinnen volledig te bedwingen.

Daar een louter controle van het verstand niet helemaal succesvol is, wordt aanbevolen de zinnen helemaal uit te schakelen. Wanneer de zinnen gedwongen worden om iets te laten, gebeurt meestal het omgekeerde van wat men wil. De teugels worden gebroken en de zinnen sleuren ons mee van de ene kant naar de andere, zonder enige rust. Het gebeurt dikwijls dat een patiënt, die weet dat bepaald voedsel slecht is voor hem, dat voedsel tot zich neemt, omdat hij slaaf is van zijn tong, en dus zelf zijn toestand verergert. Hij is aangetrokken door de objecten van zijn zinnen omdat hij zijn zinnen niet onder controle heeft. Deze controle vereist verlichting. Ons intellect is de meesteres van het verstand en de zinnen. Wanneer het vrij gemaakt wordt van de genoten objecten, heeft het effect op het verstand, Citta en de zinnen. Wanneer het volledig gerealiseerd wordt, door onafgebroken beoefening, dat de genietingen van de zinnen niet leiden tot geluk, onthecht het intellect zich van dat genot en duikt diep in de kennis van het Zelf. En hoe dieper het duikt hoe vaster Pratyahara wordt. Men oordeelt dat perfectie in deze richting bereikt wordt wanneer de paarden van de zinnen niet meer hopeloos achter de pleziertjes en genietingen aan rennen al zijn de zinnen werkzaam.

Er is echter één zaak die een hindernis kan zijn in het bereiken van Pratyahara. Dat is het lot. Elke opeenvolgende geboorte hebben we van dingen genoten, maar onze begeerten ernaar zijn niet opgehouden, ze hebben zich opgestapeld in de diepten van ons wezen. En op het moment dat de objecten van genieting verschijnen rennen onze zinnen er onmiddellijk achter aan. Aldus wordt een mens, ondanks zichzelf, meegesleurd in het kwaad. Duryodhana (hoofdfiguur uit de Bhagavad Gita) zei: "Iemand, die in mijn hart zit, verplicht mij om bepaalde dingen te doen en ik kan er niet om heen." Deze iemand is het lot, die als gevolg van de opgestapelde ervaringen, een mens verplicht om kwaad te doen. En de zinnen bevredigen deze lust. De plotselinge opwelling van deze begeerte zorgt ervoor dat een mens afwijkt van het rechte pad; dan helpen soberheid, meditatie en kennis niet. Wanneer het intellect de genietingen van externe pleziertjes onprettig vindt, dan stopt het smachten naar deze objecten van de zinnen. De Yoga filosofie zegt daarom: "Beslis met de hulp van je beheerst intellect en geef de gewoonte op om van de externe pleziertjes te genieten. Zorg ervoor dat de diep gewortelde indrukken uitgeroeid worden zoals bij zaad dat niet mag groeien." Deze dubbele methode vervolmaakt Pratyahara. Pratyahara is noodzakelijk als fundament om het paleis te bouwen van concentratie, meditatie, contemplatie en de toestand van superbewustzijn – het paleis van de vermogens van Yoga. Voor hen die bevrijding willen uit de cyclus van geboorte en dood (Mukti), is vervolmaking in Pratyahara essentieel."

Om Shanti, Shanti, Shanti.

Wat is dus het probleem?

Bij gewone mensen gaat het verstand eigenlijk in de Indriya's zitten.

De mensen leven dus niet met hun energie in hun Manas, maar hun bewustzijn/hun energie gaat in de Indriya's zitten.

En die Indriya's zijn afgestemd op de objecten.

Beste voorbeeld is de televisie aan laten staan wanneer je visite hebt.

Dan zie je dat de mensen, ondanks dat ze met jou praten, tóch constant loeren naar dat scherm.

En ze kunnen gewoon niet meer nadenken.

Waarom?

Heel eenvoudig.

Omdat hun bewustzijn in hun ogen komt te zitten.

Dus, in hun Sattvisch vuur element.

En ze zijn gepakt door dat beeld.

Heb je al gepraat met iemand die zo achter je om kijkt naar een televisiescherm?

Je moet het zelf eens proberen, om het probleem van Pratyahara te begrijpen.

Zet het televisietoestel aan, en vraag je partner daarvoor te staan, en dan praat je, of je probeert te praten, met je partner.

En je moet het liefst Nickelodeon nemen, mét geluid aan.

Dus het probleem is dat ons bewustzijn weggaat van Manas, en onze Indriya's die doen functie/dienst als Manas.

En Pratyahara is het terugtrekken van dat bewustzijn van die Indriya's, en het terugzetten ervan in Manas.

Waar het hóórt.

Het zijn niet die Indriya's die een verstandelijke functie moeten hebben.

Wat zijn de Indriya's ook al weer?

Zinnen.

Fijnstoffelijke organen van waarneming en van handeling.

En subtiele elementen.

Dat zijn die bollen weet je wel?

We hebben dat geschetst al zijnde bollen.

Die subtiele bollen.

Als ze samentrekken, die subtiele bollen, dan zijn het de Tanmatra's.

Als ze in evenwicht zijn, dan zijn het de Jnanendriya's, de oorzaak van de werking van onze zintuigen.

En als ze uitzetten, dan zijn het de Karmendriya's, of de verantwoordelijken voor onze motoriek.

De aardebol = 10 cm diameter

Water = 20 cm, Vuur = 30, Lucht = 40, Ether = 50, Mentaal = 60 en Causaal = 70 cm, bij wijze van spreken.

Jnanendriya is de Indriya van Jnana, van kennis.

Karmendriya is de Indriya van Karma, van daad, van doen.

Manas is op subtiel vlak, het mentale vlak ongeveer 60 cm groot.

Het is een bol, waarbinnen 5 kleinere bollen zitten.
Die 5 kleinere bollen zijn de Indriya's.
En het probleem dat we hebben bij onthechting/gewone mensen is dat de werking van die Indriya's dus de overhand krijgt op Manas.
En dat ze niet meer nadenken en hun verstand niet meer gebruiken.
Ze laten zich leven.

Nou, nu komt Pratyahara.
Je ziet dat probleem heel duidelijk, en je zegt: "Wacht even, ik wil niet geïdentificeerd worden met objecten via mijn zinnen. Mijn zinnen laat ik gewoon niet meer zo gaan. Ik trek de energie eruit, en ik breng die energie terug naar Manas".

Dan haal je energie eruit en je brengt het naar binnen toe?

Eigenlijk wel, ja.
Maar qua gevoel is het net of je het weer omhoog brengt.

Maar, praktisch gezien, als je bijvoorbeeld iets ziet, en je steek je hand uit om het te pakken, moet je verstand dan zeggen: nee, pak het niet?

Wacht even, het impulsief functioneren is typisch functioneren op je Indriya's.
Dus, een impulsaankoop verrichten, dat is dus niet bij Manas zijn, gebrek aan Pratyahara, je laat je leven.
We hebben geleerd: eerst weigeren om mee te gaan (Yama's).
En dan de Niyama's – idealen – opzetten om doorstroming mogelijk te maken.
Maar Pratyahara is gewoon het echt onder controle hebben van het hele spel.
En als iemand dus tegen jou roept/boos is op jou, dat je niet actie/reactie hebt, en meteen uit impuls terug gaat schreeuwen?
Je gaat even nadenken.
En je gaat even bij jezelf: wat is de situatie nu precies?
Maar dat kan alleen maar als je onthecht!
Onthecht van die opkomende woede.
Onthecht van de werking van je zintuigen.
Dus, hup, neutraliseren, daar brengen waar het moet, Manas, Buddhi, oh ja, wacht even... nou ja, slecht geslapen die persoon ... ruzie gehad met zijn vrouw ... vandaar dat'ie zo chagrijnig doet ...
Nou, dan sta je helemaal anders dan dat je heel impulsief zou werken.
Impulsief functioneren, dat is dus voor de slaven.
Voor de zwakkeren.

Nou, om Pratyahara goed te beheersen, moet je dus heel bewust dit proces zien.
Welke Indriyas zijn het?
Jnanendriya's: de reuk, de smaak, het gezicht, de tast, het gehoor.
Karmendriya's: de uitscheiding, de voortplanting, de voortbeweging, het grijpen en de spraak.
Dat zijn de 10 Indriya's.
En dan heb je de Tanmatra's – 5 – die verantwoordelijk zijn voor het tot stand komen van de 5 grove elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether.
Dat moet je voelen/heel goed in de gaten hebben.
En daarop inspelen.
En de zaak onder controle krijgen.

Een reusachtige taak!

Oké.

Problemen met Pratyahara?

Nou, zeg, dat moet allang ...

Je moet jezelf trainen

Gecontroleerde Pratyahara, weet je nog?

Er waren 4 Pratyahara-soorten

Eerst en vooral de techniek van Pratyahara, weet je nog?

Voer uit in 4 stappen.

1. Beseffen dat je gehecht bent.

2. Beslissen te onthechten.

Beslissing: werking van Buddhi.

Belangrijkste kenmerk.

3. Langzaam terugtrekken.

4. Richten, concentreren, een nieuw onderwerp vinden.

En de 4 verschillende soorten Pratyahara?

Geleidelijke Pratyahara.

Exclusieve Pratyahara.

Dus, je gaat exclusief werken op een bepaald thema.

Lukt dat niet helemaal goed/Stribbelt het hele proces nog tegen, dan ga je

Eén-orgaan Pratyahara beoefenen.

Één zin eigenlijk.

Dan ga je opdelen in de 15 verschillende Indriya's die we gezien hebben.

Kijken of je bij elk goed kunt onthechten.

En dan de 4de:

Gecontroleerde Pratyahara.

En het is die 4de die jullie moeten oefenen hè?

Wat was de 3de ook al weer?

Één orgaan.

Één zin, eigenlijk.

Één Indriya.

Controleren of elk van je Indriya's voor elk mogelijke aantrekkelijk gegeven onder controle is.

Want soms weet je niet goed.

“Ik voel me toch niet zo zeker in deze. Ik raak toch elke keer weer gehecht aan iets. Hoe komt dat?”

Nou, dan is het het moment om één-orgaan Pratyahara erop los te laten.

Waar zit mijn probleem nu preciés?

En dan heb je 15 mogelijkheden.

Dan onderzoek je, en je vindt er vast wel een (of meerderen) die jouw zwakheid vormt.

En dan oefen je speciaal op die.

En als je dat allemaal klaar hebt, voor alle mogelijke onderwerpen, dat je voelt: “ik ben de baas”, nou, dan, bewijs het maar!

Hoe?

Met gecontroleerde Pratyahara.
Da's de mooiste.
Want wat doe je dan?
Dan zoek je de problemen op.
Niet te veel in het begin, maar dan test je jezelf op je vermogen om te kunnen onthechten.

Jij denkt dat je sterk bent op het gebied van onthechting van geluid?
Nou, dan een kraan laten druppelen.
Náást je.
Nog liever laat je de druppel vallen op zo een blik.
Met zo een tempo, weet je wel?
Heel subtiel.
En naarmate je dus die kraan dichter draait, dat er minder druppels komen, wordt het moeilijker.
Want dan schrik je elke keer.
Ergens in jou zegt iets: nu komt'ie ... nu komt'ie ...
En dan moet je helemaal kunnen uitschakelen.
Perfécete oefening.

Je zoekt dus heel masochistisch naar: wat kan ik dus niét?
Wat weet ik van mezelf wat ik niét red?
En dát doe ik.
En net zo lang totdat ik het wél red.
Da's de oefening.
Dat is gecontroleerde Pratyahara.
En dat is Asamprajnata Samadhi.
Neti ... Neti ... Neti ... ,dit ben ik niet ... dit ben ik niet ... dit ben ik niet ...
Andere naam voor hetzelfde.

De techniek van Pratyahara is levensbelangrijker naarmate je verder gaat.
Het is net hetzelfde als een groot auto die je aanschafft, met een zware motor, en je koopt elk jaar weer een grotere auto met een zwaardere motor, die sneller rijdt.
Dan moeten de remmen ook zwaarder zijn.

Op tv is een heel mooi programma, Top Gear.
Te gek.
Nou, die vent reed met een Volvo, een ouwe bak die hij voor niks had gekregen, maar die remmen werkten niet.
Hij kon die auto niet tot staan brengen.
Maar da's een gevaar op de weg.
Zo'n enorme bak ... en stompen, stompen, stompen ... en hij stopte maar niet.
Levensgevaarlijk zeg!

Ook hier met je bewustzijn
Als je steeds sneller gaat stromen, moet je ook in staat zijn om vliegensvlug van richting te veranderen/te onthechten, en op iets anders te kunnen richten.
Anders ga je de mist in.
Dus, mentale beheersing is leuk/prachtig mooi, maar het is richten naar, maar ook onttrekken van.
En die 2 moeten gelijk zijn.

En daarvoor is gecontroleerde Pratyahara.

55. Tatah Parama Vasyatendriyanam

Dan volgt de hoogste heerschappij over de zinnen.

Wat is het criterium van succes in Pratyahara?

Als je totale controle hebt over je zinnen.

Dat ze éindelijk eens doen wat jij bepaalt.

En wat betekent het in de praktijk?

Dat je perfecte uitscheiding hebt.

Hoezo?

Tja, het is toch één van de Indriya's?

Uitscheiding?

Wat is een perfecte uitscheiding dan?

Makkelijk, vanzelfsprekend, weinig, enz.

Het ruikt bijna niet.

Da's allemaal perfecte uitscheiding.

Perfekte voortplanting.

Oh? Wat is dat?

Interessant.

Wat is perfecte voortplanting?

Aan het oor knabbelen of zo?

Dat is eigenlijk een minnaar zijn die zichzelf onder controle heeft, en het liefdesspel kan spelen op een 5-sterren niveau.

Dat is perfecte voortplanting.

Ja maar zijn we nu met Yoga bezig of wat?

Dat hoort erbij.

Yoga is ook een deel van Tantra.

En dit is een vast onderdeel ervan.

Dus, als je niét goed presteert in bed, dan ga je gewoon terug naar je Pratyahara, en je oefent op je waterelement.

Voortbeweging.

Loop je goed?

Heb je beheersing over je lopen?

Of ben je meteen buiten adem als je rent?

Het moet perfect zijn.

Hoe leren we dat?

We leren dat ook met die gekruiste benenhoudingen.

Typisch een Pratyahara-oefening van het vuur.

Grijpen.

Is de motoriek van je handen perfect?

Laat je nooit iets vallen met je handen?

Ben je handig?

Heb je niet 2 linkerhanden?

Iemand met 2 linkerhanden, die moet hier werken aan het lucht-element.

De spraak.

Is jouw stem wel correct?

Klinkt'ie goed?

En dan de zintuigen.

De reuk oefenen.

Smaak oefenen.

Het gezichtsvermogen oefenen.

Tast.

En gehoor.

Allemaal met Pratyahara.

En hoe oefen je je ogen dan?

Door te kijken.

Door te kijken en te leren niet kijken.

Naar willekeur kijken of niet kijken.

Dat betekent energie sturen naar jouw Indriya's van het vuur – Jnanendriya's van het vuur – of terugtrekken van Jnanendriya's van het vuur.

Een slecht gezichtsvermogen is altijd te wijten aan gebrek aan energie in de ogen, ofwel slechte kwaliteit energie.

Alleen dat.

Dus die bril die kan je gewoon afzetten op een gegeven moment.

Door dit te doen.

Kijken, kijken...

Léren kijken.

We ondergáán het kijken.

Het gebeurt ons.

We kiézen niet voor kijken.

Dat je zelf beslist nu ga je kijken.

Kijk, ik heb nú besloten om naar jou te kijken... en dan kijk ik nu naar jou...

Ja?

Nu is er energie in mijn ogen.

En nu beslis ik terug te trekken van jou.

Ik ga je nu niet meer zien.

Mijn ogen zijn wel gericht, maar ik zie je niet meer.

Ik kijk naar jou, maar ik zie je niet meer.

Ik trek terug.

Dus, dat je het spelenderwijs stuurt/terugtrekt.

En met de oren hetzelfde.

En met smaak hetzelfde.

Elk zintuig.

Maar ook elke motoriek.

Concentratie, terugtrekking, concentratie, terugtrekking.

Dat zijn de 2 kanten van dezelfde munt.

Altijd hetzelfde.

Da's gecontroleerde Pratyahara.

Maar heeft het niet ook te maken met een andere manier van kijken? Ik ben nu heel veel met mijn ogen bezig – zonder bril – en als ik dan heel strak/stip kijk, dan zie ik ineens hele andere dingen

Nee, je moet gewoon de kwaliteit en de kwantiteit van de energie oefenen.

Kwaliteit oefenen is gewoon rustig kijken.

Dat de Cakra in harmonie is.

En de kwantiteit is gewoon zo lang mogelijk blijven concentreren, of terugtrekken.

En als je dus gericht kijkt, dan ben je goed bezig?

Ja, maar dan moet je dus intens kijken.

En door die intensiteit behandel je eigenlijk je ogen.

En zo laat je je ogen herstellen.

Zo heb ik mijn ogen hersteld.

En zo kun je ook jouw ogen herstellen.

En dan komt deze Sutra uit.

De hoogste heerschappij over de zinnen.

En je wordt niet eenvoudig goedziend, maar je wordt helderziend, helderhorend, heldersmakend, heldervoortplantend ...

Heldersmakend?

Ja, dat is dat je, als je loopt in de supermarkt, en je kijkt naar de wijnflessen, eigenlijk de smaak van de wijn proeft.

Dat is heldersmakend.

Je weet eigenlijk al wat erin zit voordat je het gekocht hebt.

Het is dus niet dat je het al een keertje geproefd hebt dat je het weet?

Nee.

Het is omdat je eigenlijk op subtiele wijze de subtiele energie van die vloeistoffen gewaar wordt.

Heldere waarneming.

Rechtstreekse werking van de Indriya's.

Niet meer langs de Bhuta's.

Hoofdstuk III : Vibhuti Pada

1. Desa Bandhas Cittasya Dharana

Concentratie is het vasthouden van het denken binnen een begrensde, mentale ruimte (het object van de concentratie).

Mijn dochtertje Mairika, 12 jaar oud, heeft moeite om zich te concentreren op haar huiswerk.
Wat doe je daaraan als vader?
Haar verplichten om op haar kamer te gaan?
Over haar schouder meekijken of ze wel studeert?

Niets daarvan.

Het belangrijkste is haar warm te maken voor het betreffende onderwerp, zo warm te maken ervoor dat haar denken zich ermee gaat bezighouden.

Aan tafel dus haar onderwerp ter sprake brengen en iets over vertellen wat mijzelf interesseert.

Zo krijgt zij een gevoel voor het onderwerp en volgen haar gedachten automatisch dat gevoel. Vanaf dat moment is de concentratie van start gegaan.

Gaandeweg probeer je dan het veld van je concentratie te verkleinen.

Ben je gestart met concentratie op het gehele huiswerk (Engels en Duits), dan ga je eerst naar het deel Duits.

In het deel Duits bekijk je dan de eerste vraag.

Dan probeer je de vraag te begrijpen, laat je langzaam de stof integreren en kom je tot een antwoord.

In het proces van concentratie blijken je gedachten telkens weer af te dwalen van het onderwerp. Daarom is het advies hier een beperkt gebied (Desa) te kiezen waarbinnen je gedachten mogen afdwalen. En wanneer je merkt dat je gedachten afgedwaald zijn is het zaak om deze terug te halen naar het onderwerp. Dat heet hier Bandha of binden.

Het moeilijke is nu dat je dat terughalen telkens en telkens weer moet doen. Totdat je er een sik van krijgt. Dat is de oefening.

Gaandeweg en tergend langzaam, lijkt het wel, krijg je als beloning dat je gedachten zich meer en meer zullen gedragen en uiteindelijk bij het onderwerp zullen neigen te blijven.

Concentratie beschouw ik, na zovele jaren beoefening, als de moeilijkste stap van de acht stappen van Yoga.

Als je die aankunt, dan is de weg naar de hemel voor je open.

Dat is mijn overtuiging.

2. Tatra Pratyayaikatanata Dhyanam

De ononderbroken stroom (van denken) gericht op het (voor de meditatie gekozen) object, is meditatie.

Wanneer alleen nog dat ene onderwerp in het bewustzijn aanwezig is, en geen enkele andere gedachte optreedt, spreekt men van meditatie.

Een gedachte is een Vritti, een energiewerveling, die zich in jouw subtiel lichaam nestelt. Door er aandacht aan te geven (Dharana) wordt deze gedachte versterkt.

Door de andere gedachten in jouw subtiel lichaam los te laten (Pratyahara) haal je de energie daar weg. Totdat die gedachten van lieverlee verdwijnen bij gebrek aan energie. Jouw subtiel lichaam is dan helemaal rustig, op die ene gedachte na, die je gekozen hebt.

Het gevoel dat je bij meditatie hebt is opmerkelijk. Het lijkt alsof je in een kaasstolp zit, de aura van je subtiel lichaam. En het voelt zo rustig en stevig, alsof je de eeuwigheid binnen bent gegaan. En dat laatste is zelfs letterlijk.

De meeste mensen weten niet wat meditatie is, al hebben ze er de mond van vol. Prof. Dr. Harry Upadhyay van Benares, die mij een tijdlang persoonlijk heeft bijgestaan, beweerde zelfs dat niemand in de hele wereld mediteerde. "Het enige wat ze doen", zei hij, "is een beetje zitten dagdromen". Een feit is dat sinds mensengeheugenis al die zogenaamde mediterenden doodgaan. Zou hij dan toch gelijk hebben gehad?

Waarom beoefent niemand tot nu toe Dhyana op een correcte wijze? Omdat het ontbreekt aan de juiste voorbereiding: De Yama's en de Niyama's zijn verkeerd begrepen en tot dogma's verheven. De Asana's zijn verworpen tot gymnastiek. Pranayama is door slechte vertalingen tot een ademhalingstechniek gedegradeerd. Pratyahara is verworpen tot een werkelijkheidsvreemd gebeuren. En Dharana kan de gemoederen niet meer boeien.

3. Tad Evarthamatra Nirbhasam Svarupa Sunyam Iva Samadhih

Deze (namelijk de meditatie) wanneer er alleen maar bewustzijn is van de essentie der meditatie en niet van zichzelf (namelijk het denken) is Samadhi.

Aan de basis van een Vritti, een gedachte, ligt een Samskara, een indruk. De Vritti is uit die Samskara ontstaan. De energiewerveling is ontstaan uit dat kleine specifieke patroontje in de energiestroming, de essentie van de gedachte.

Samadhi of contemplatie is in eerste instantie het waarnemen van die essentie, in plaats van de gedachte.

En dat is nu mogelijk!

Want dank zij jouw correcte meditatie is er alleen nog maar één gedachte in jouw subtiel lichaam.

Blijft nu alleen maar over om de gevoelswaarde van die gedachte te vinden. Dat is die essentie.

Zo kom je tot het beleven van een gevoel, een stemming, waarbij geen enkele gedachte meer optreedt. Mettertijd steeds langduriger en met steeds meer effect op je gehele wezen. Totdat je Karma zelfs helemaal verbrand wordt.

Dat is Samadhi in het kort.

Eigenlijk eenvoudig, als je de juiste voorbereiding hebt.

4. Trayam Ekatra Samyamah

De drie tezamen vormen Samyama.

Wat is Samyama?

Bij het lezen van "Nieuwe Psychologie" Deel I van Alice Bailey ben ik in het voorjaar 2002 getroffen door een stuk vrij in het begin van het boek. Ik herkende er een opmerkelijke beschrijving in van Samyama, de fameuze techniek van concentratie-meditatie-contemplatie-tegelijktijd, waar niemand tot nu toe een hanteerbare oefening van kon maken.

- Eerst moet je, vrij vertaald, de aanwezigheid van een geliefde persoon proberen gewaar te worden. Dat is het contemplatie deel. Eigenlijk Sabija Samadhi dat langzaam moet overgaan in Nirbija Samadhi. Heel subtiel. Dat gewaar zijn van die aanwezigheid hou je vanaf nu de gehele tijd als het ware op de achtergrond.
- Dan ga je een eigen concrete ervaring van het goddelijke oproepen in gedachten en vasthouden, zonder onderbreking. Dat is het meditatie deel.
- Ten slotte richt je je aandacht op het onderwerp. Daarbij kunnen wisselende gedachten voorkomen. Dat is het concentratie deel.
- Je gaat met je aandacht in het begin steeds van de ene naar de andere. Langzaam koppelen de drie delen daardoor steeds meer aan elkaar. Je gaat door totdat de koppeling volledig is en alles één wordt. En dat is een feit wanneer alles licht wordt. Ook merk je dan dat het proces dat in het begin zo hakkerig was nu rustig en bedaard is geworden.

Hoe voer je Samyama correct uit?

Het probleem is bij Samyama vooral dat je eerst de onderdelen van de oefening moet beheersen. Bij Nirbija Samadhi moet je al behoorlijk goed beseffen wat het energieveld van een wezen eigenlijk is. En bij meditatie moet je al een mystieke ervaring van God hebben meegemaakt. Anders werkt het niet.

Als voorbeeld kan het volgende je misschien inspireren:

Sinds enige tijd was ik bezig met de Samyama (concentratie-meditatie-contemplatie) op het licht onder de kruin (voorhoofd-Cakra). Mijn gedachten wereld werd rustiger en mijn gezichtsvermogen werd duidelijk beter. Zo goed zelfs dat ik mijn pas aangeschafte leesbril niet eens meer nodig had. En toen gebeurde het.

Op woensdag 24 oktober 2001, tijdens de herfstvakantie, was ik aan het wandelen met vrouw en kinderen op het strand van Castricum aan Zee. Het was eventjes mooi weer. De zon scheen in het water. De golven glinsterden.

En plotseling fluisterden die golven: "Hier ben ik ... hier ben ik ... hier ben ik ... " Alsof dat nog niet voldoende was, fluisterde het zand aan mijn voeten hetzelfde: "Hier ben ik ...". Ook de zachte wind, die mijn gezicht streelde, ging meedoen: "Hier ben ik ... ". En zelfs mijn buik fluisterde zachtjes mee: "Hier ben ik ... ". Het klonk zo delicaat en broos, maar tegelijk natuurlijk, makkelijk en spontaan. Ik realiseerde me dat Hij er altijd al was geweest en dat ik Hem pas nu "zag" of eigenlijk "hoorde".

Je kunt wel denken dat deze ervaring, die ik nu trouwens regelmatig kan herhalen, heel wat heeft veranderd in mijn leven. Vooreerst moet ik je wijzen op het feit dat deze ervaring niet zomaar opgetreden is. Het was duidelijk een resultaat van die Samyama op het licht onder de kruin. En de toevoeging van Patanjali: "Dan krijg je het visioen van de adepten" werd voor mij "Dan krijg je het waarnemingsvermogen van de adepten (grote Yogi's)".

Onze Lieve Heer heeft mij gesproken!

Mijn zintuigen werken nu dus bijzonder scherp. Ik hoor van alles, zie van alles meer dan vroeger. De wereld verschijnt plotseling voor mij in heel wat meer scala's van kleuren. Mijn denkwereld is aanzienlijk rustiger geworden, zonder al die pieken en dalen.

Je zou denken: "Nou, hier kan ik jaren mee verder ... " Maar de goden hebben anders beslist. Enkele weken geleden ben ik overgegaan op de volgende Samyama, die op het hart.

Langzaam voelde ik mijn darmen woelen, alsof diepe Karma tot leven kwam. Voor mij onbekende spanningen in nek en schouders staken de kop op. Ik besepte dat er toch heel wat was blijven liggen onderhuids. Telkens dat ik de oefening herhaalde bleek dat mijn lichaam minder reageerde en er meer ruimte kwam. Mijn gevoelsleven kent nu een veel grotere rust dan vroeger.

Wat is de werking van Samyama?

De contemplatie zorgt voor het op een zeer hoog peil brengen van je bewustzijn. Het opent als het ware je wezen. De meditatie op het goddelijke, de aanroep van God, zorgt voor een gigantische instroom van energie. De onvoorstelbare kracht van de allerhoogste probeert in jouw open wezen binnen te komen. De concentratie op een aangegeven object zorgt voor een heftige doorstroming, die zuiverend werkt.

Wat is het doel van Samyama?

Het licht installeren in jouw wezen en je helpen de Bevrijding te bereiken.

Welke zijn de soorten Samyama?

Te midden van de prachtige Veluwe zijn mij verder in de zomer 2002 een aantal zaken over de soorten Samyama's plotseling duidelijk geworden. En dat kan ik jou ook niet onthouden, het is te mooi.

Het stuk over Samyama in de "Yoga Sutra's" van Pantajali blijkt een opvallende logica te hebben. De 30 verschillende Samyama's die leiden naar Bevrijding kunnen als verschillende onderdelen gezien worden:

"Fysieke nieuwsgierigheid" (8 eerste Samyama's),

"Astrale projectie" (8 volgende Samyama's),

"Causale ontdekking" (slechts 2 Samyama's).

"Zelfrealisatie" bereiken doe je met 1 Samyama.

Hierna komt een behoorlijke "waarschuwing", voordat je verder mag gaan.

De 7 volgende Samyama's heb ik "Meesterschap" genoemd.

"Boeddhaschap" bereiken is alleen dan mogelijk (2 Samyama's).

Om tot "Bevrijding" te komen is er dan 1 Samyama.

Volgt een "laatste waarschuwing".

Dan "Implementatie van Bevrijding" met 1 Samyama.

Schematisch voorgesteld en opgedeeld naar het concentratieobject van de Samyama en het resultaat ziet het er zo uit:

Concentratieobject

Resultaat

Fysieke nieuwsgierigheid:

Parinama's	>	kennis verleden en toekomst
Sabdartha	>	begrip van betekenis van geluid
Samskara	>	kennis van vorige geboorte
Pratyaya	>	kennis van het bewustzijn van anderen
Rupa (vorm)	>	beheersing van licht, geluid, smaak, reuk, tast
Sopakrama en Nirupa Krama (latent en actief karma)	>	kennis van het uiteinde (finaliteit stof)
Maitry (vriendelijkheid)	>	sterkte op het gebied van vriendelijkheid
Baleshu (sterkte)	>	sterkte van een olifant

Astrale projectie:

Pravrtty Aloka (bovennatuurlijk licht)	>	kennis van het kleine, verborgene, verafgelegene
Surya (zonne Bindu)	>	kennis omtrent het subtiel lichaam
Candra (maan Bindu)	>	kennis omtrent sterren (andere subtiële lichamen door perspectief Bindu's)
Dhruva (wet van beweging)	>	beheersing van beweging
Nabhi Cakra (navel centrum)	>	kennis over ordening lichaam (door cascade effecten vanuit de centra te bekijken)
Kantha Kupe (slokdarm)	>	ophouden van honger en dorst
Kurma Nadi	>	standvastigheid
Murdha Jyotishi (licht onder kruin)	>	gezichtsvermogen zoals die van adepten

Causale ontdekking:

Pratibha (intuïtieve kennis)	>	kennis omtrent alles
Hridaye (hart)	>	kennis over bewustzijn

Zelfrealisatie:

Pararthat Svartha (belang iets anders/belang zelf)	>	kennis over ziel, intuïtief horen, tasten, zien, proeven en ruiken
---	---	---

Waarschuwing:

Upasarga Vyutthane
(belemmeringen in de toestand door buitenwaartse stroom)

Meesterschap:

Bandha Karana Saithilyat Pracara (gebondenheid oorzaak, door het losser maken kanalen)	>	toegang tot ander lichaam
Udana (Prana)	>	niet in contact komen met water, slijk, doornen...
Samana (Prana)	>	beheersing over het vuur
Srotra Akashayoh Sambandha (oor en ether verhouding)	>	bovenzintuiglijk gehoor
Kaya Akashayoh Sambandha, Laghu Tula Samapattes (lichaam en ether verhouding, lichte katoendons samenvallen)	>	door de ruimte bewegen
	>	zonder lichaam
	>	bedekking van het licht teert weg

Sthula Svarupa Sukshma Anvaya Arthavattva
(grove, constante, subtiële allesdoordringende staat, ondergeschiktheid aan het doel)

- > baas over de 5 grove elementen
- > 8 grote Siddhi's, volmaaktheid, niet belemmerd worden van de functies door de elementen
- > schoonheid, frisse gelaatskleur, sterkte en hardheid als diamant

Grahana Svarupa Asmita Anvaya Arthavattva > heerschappij over de zinnen
 (hun vermogen om te bevatten, werkelijke aard, egocentriciteit, aldoordringbaarheid en ondergeschiktheid aan het doel) > baas over de 5 grove elementen
 > ogenblikkelijke kennis, complete heerschappij over Pradhana

Boeddhaschap:

Sattva Purusha Anyata Khyati Matrasya > almacht en alwetendheid
 (harmonie ziel onderscheid gewaar zijn alleen)

Bevrijding:

Tad Vairagyat Api Dosha Bija Kshaye > Bevrijding
 (aan dat ongehechtheid ook zaad, bij het teniet gaan)

Laatste waarschuwing:

Sthany Upanimantrane Sanga Smaya Karanam Punar Anishta Prasangat
 (plaatselijk gezag, als men uitgenodigd wordt, door genot trots, vermijden weer van het kwade, door het weer terugkeren)

Implementatie van Bevrijding:

Kshana Tat Kramayoh > onderscheidingsvermogen
 (bewustzijnsmoment en zijn proces) > kennis van onderscheid tussen gelijke dingen
 > hoogste kennis, transcendent, omvat alles, ook tijd
 > Bevrijding

Ik heb jullie Samyama uitgelegd.
 Snap je dat nog, of ben je het vergeten?

Maar hoe doe je dat dan in de praktijk, wat je vertelt?

Dát is het probleem.

Dus, ik heb een ingang gevonden om dat toe te passen, op de manier die ik beschreven heb.

Weet je nog hoe dat ging?

Je begint met de aanwezigheid van een geliefde persoon gewaar te zijn.

Niet het beeld, maar gewoon het gevoel.

Ik gebruik altijd mijn moeder, en steeds heb ik het gevoel dat ze er is, als ik dat doe.

Ze is hier. (gebaar)

Eigenlijk is ze 200/300 km hiervandaan, maar de oefening start ik dus zo.

Da's het contemplatieve deel van de Samyama.

Dan betrek ik een realisatie die ik gehad heb met de Allerhoogste als onderwerp van de meditatie (Ajita's ervaring in Castricum aan Zee).

Op dat moment ben ik met mijn denken gericht op de Allerhoogste.

Maar ik sta open, causaal, via het voelen van de aanwezigheid van mijn moeder.

En daar voeg ik dus die gedachte aan de Allerhoogste aan toe.
Daardoor koppel ik met de energie van de Allerhoogste, die mijn wezen binnenstroomt, omdat ik helemaal open bent (mijn ego is afgelegd – normaal wordt ik dus afgesloten van de Grote Werkelijkheid door mijn Ahamkara).

Maar het is voldoende om de aanwezigheid van een geliefde persoon gewaar te zijn, en dan open te zijn.

Allerhoogste komt binnen, je wordt bekrachtigd, en de energie die dan op deze manier aanwezig is, brengt je ergens naar het grofstoffelijke toe, met concentratie.

Dus, je kiest een concentratieobject.

Dat betekent dat je in dit proces de materie vergeestelijkt.

En dat is Artha Matra.

Artha, de essentie, komt in de materie.

De geest komt in de materie.

Je verbindt de twee met elkaar.

En dát is Samyama.

En het doel daarvan is harmonie te brengen in de stof.

Dat doe je bewúst.

Het heet een driehoek die je maakt.

Dus, je verbindt 3 verschillende dingen met elkaar, die normaal nooit verbonden worden.

Daardoor begint een uitwisseling/stroming van energie, van de een naar de andere.

Want die zijn op 3 verschillende niveaus.

In het begin moet je steeds overgaan van de een naar de andere, om die driehoek te houden.

Het is een soort hink-stap-sprong-toestand.

Maar gaandeweg verbindt zich dat steeds meer.

En dan voel je dat het minder schoksgewijs gaat.

En dat houd je aan, dat houd je aan, dat houd je aan.

Totdat het één lijn wordt.

Totdat het een witte stroming/verbinding is.

En totdat het in elkaar versmelt.

De 3 werelden versmelten in elkaar.

Dan is je Samyama geslaagd.

En dat kan inderdaad wat tijd kosten.

Zéker in het begin.

Maar het kan niet anders dan optreden.

Wat houd je dan over? Houd je het concentratieobject over?

Nee, je houdt niks meer over.

Alleen licht.

Maar wat is er in de praktijk gebeurd?

Je hebt de Allerhoogste eigenlijk in dat concentratieobject gebracht, door jouw wezen heen.

Langs jouw wezen heen.

En van dat concentratieobject zijn er dus 30 verschillende.

Er zijn 30 verschillende Samyama-oefeningen.

Dat zit een beetje overal in jou.

En dat zorgt ervoor, door die 30 verschillende oefeningen, dat je helemaal gezuiverd raakt.

Stóffelijk.

Helemaal loupe-, loupe-, loupe-zuiver!

En de voorbereidingen met alle 8 stappen van Yoga, begin je dan te begrijpen, is eigenlijk maar lachen.

Want het is aan de top van de ladder van 8 treden dat het echte werk begint.

En dat is dit.

30 oefeningen.

En die leiden jou naar Verlichting.

Die zorgen ervoor dat je helemaal in het Licht komt.

Door 30 keer in het Licht te komen.

Elke keer een andere ingang.

Dus, je hebt een vieze pan, en je gaat die vieze pan op 30 verschillende manieren poetsen.

Nou, dan móét'ie schoon zijn.

Ik heb gezegd: "je bent de aanwezigheid van een geliefde persoon gewaar".

Exact zoals ik het zeg.

Als je van iemand houdt, dan koppel je aan die persoon.

Dan kun je voelen dat ze/hij er is.

Dat is een causale verbinding.

Geen vorm.

Geen beeld.

Geen naam.

Geen kleur.

Alleen voelen.

En ik zeg dan: "neem een geliefde persoon" omdat dat makkelijker is.

Dus, je neemt in je eigen leven iemand die je graag ziet.

Voor mijn part neem je je kat.

Da's ook goed.

En dan ga je naar meditatie toe.

Je voegt het meditatie-element eraan toe.

Maar dat vraagt dan een bepaalde Godrealisatie.

Daar hebben heel veel leerlingen moeite mee.

Maar laatst hoorde ik van een leerling dat'ie succes had met een aanwijzing om gewoon de sterren te nemen.

Ofwel de zon.

Waarom?

Omdat dat hogere energieën zijn.

Het is nog niet helemaal het Goddelijke, maar het gaat toch wel die kant op.

En dat werkt.

Ik zie hem vooruit gaan.

Eigenlijk heeft'ie 's avonds gekeken naar de melkweg, en al die sterren gezien, en heeft'ie dat goed, op de juiste manier, gevoeld/gerealiseerd (zo van: "God allemachtig, dit is inderdaad wat!")

En die herinnering brengt hij dan gewoon als object in zijn meditatie.

Daardoor krijgt'ie een nieuwe stroming van energie.

Hij is open, en de energie die van de sterren komt en waar hij mee koppelt, stroomt door hem heen.

Natuurlijk, als je ooit zélf een ervaring hebt gehad van mystieke aard/van het Goddelijke zelf, dan neem je dat.

Het is vreemd in het begin.

Alles wat je meegemaakt hebt aan mystieke ervaring enzovoort is een plus.
Het vermindert jouw handicap.
En voor de rest is het een beetje tasten en zoeken.
Er zijn heel veel dingen die spontaan optreden.

Die driehoek die gevormd wordt, kun je dat ook zien als een soort Heilige Drie-eenheid?

Nou, je kunt er heel veel over filosoferen, maar ik heb dat liever niet.
Hou het gewoon zo nuchter mogelijk.
Zo simpel mogelijk.
Maar je zult zien in de toekomst dat heel veel dingen teruggebracht worden naar driehoeken.
Onze hele esoterische genezingskunst is gebaseerd op driehoeken.
En wat zijn driehoeken?
Eenvoudig de verbinding van die 3 werelden.
Elk van de 3 punten heeft te maken met één van die 3 werelden.
En dat doe je in Samyama.
Maar dat doe je ook in een Mudra.
Een Mudra is ook een driehoek.
Elke Mudra is een driehoek.
Maar als je doordent, zul je voelen, heel snel, dat elke Yoga-oefening eigenlijk een
vereniging van de 3 werelden inhoudt.
Want je wordt geacht de 8 stappen van Yoga toe te passen in elke houding, elke oefening.
Maar niet de 8 stappen apart, maar geïntegreerd.
De integratie van de 8 stappen is Samyama.

Maar als je aan het wisselen bent, hoe weet je wanneer je naar de volgende moet gaan?

Nou, je probeert altijd met één oog te kijken naar de 2 andere punten van de driehoek.
En al gauw merk je: oh ... ik ben te veel bezig met één ... ik heb er eentje verloren ... of ik
heb er 2 niet meer in de gaten.
Dan herpak je die.
En dan kom je terug naar die die je daarnet had, maar die je dan hebt verloren.
Dus, in het begin is het eigenlijk louter concentratie, maar gericht op de 3 verschillende
dingen die ik je heb gezegd.
Aanwezigheid van een geliefde persoon, enzovoort.
Maar belangrijkste is dus aanwezigheid van een geliefde persoon.
Omdat dat het meest stevige is.
Daar heb je dus de meeste kans om je basis te installeren.
Om dat gevoel te proberen permanent te maken.

Wat je eigenlijk in deze Samadhi doet, is niet gewoon een Sabija Samadhi – het is dus niet
liefde of blijheid – maar het is een Nirbija Samadhi.
Een Nirbija Samadhi is dus boven dat gevoel.
Het is een hele subtiele gewaarwording van aanwezigheid.
Zoals ik het zeg.
Dat is Nirbija.
Dus, je oordeelt niet, beoordeelt niet, voelt niks.
Ze is daar gewoon.
En je dént niet aan haar.
Je weet: ze staat op de achtergrond.

Ze leeft met je mee.
Ze leeft met mij mee.
En dat voelen we als we bij elkaar komen, mijn moeder en ik, sinds ik dat doe.
Dan zijn we zo dicht bij elkaar.
Zoals we nog nooit zijn geweest.
Magnifiek.

Oké, nou, regel dat zelf maar.
Ik geef je een voorbeeld.

Dat is je basis.
Je installeert dat zo stevig mogelijk.
En dan probeer je een 2^{de} punt, de meditatie.
Die persoon blijft op de achtergrond, en dan ga je met jouw denken richten op de
Allerhoogste.

Maar wanneer neem je de beslissing? Wanneer het lekker stevig aanvoelt?

Ja.
En dan laat je gewoon langzaam die meditatie sterker worden.
Dat je goed in die ene gedachte blijft (van de Allerhoogste).
Terwijl op de achtergrond de aanwezigheid steeds voelbaar blijft.
Het kán.
Het is moeilijk om samen te doen, maar het kán samen.
En Savitarka Samadhi is een hele leuke oefening om dat te leren.
Zoals alle andere oefeningen van Samadhi.
Heb je dat stevig, dan ga je af en toe eens kijken naar het concentratieobject dat je gekozen
hebt, en of je daar bij tijd en wijlen mee bezig kunt zijn.
En of je de energie die je opgewekt hebt met de 2 vorige, daar naartoe kunt sturen.

En dan zul je inderdaad merken dat je een spel hebt van energieën hier dat ver boven je eigen
energieën gaat.
Je bent eigenlijk nu gekoppeld aan de grote computer van het heelal.
En je laat gigantische stromen energie door je heen komen, naar dat concentratieobject.
En juist die gigantische sterke stroom, die harmonisch is, want je hebt het gemodelleerd op de
Allerhoogste (want dat is de harmonie zelf), zorgt ervoor dat Karma verbrandt wordt.
Dit is de vernietiger van Karma!
Samyama vernietigt Karma.
Dit is het zuiveringsproces.

Verbrandt het dan beter dan Samadhi?

Jazeker!
Samadhi is gewoon ABC.

Samadhi is toch óók verbranden?

Met Samadhi, zoals we het tot nu toe geleerd hebben, verbrand je inderdaad - vanaf Nir-
niveau - met je eigen energieën.
Samyama is de vernietiger van Karma, maar dan door een sponsor erbij te nemen.

Maar dan een spónsor zeg! Allemachtig!

Dus, die energie is er, en je krijgt er alleen toegang toe?

Exact.

En die toegang bouw je door dat 1^{ste} punt van de driehoek.

Je gebruikt Nirbija Samadhi om je te openen.

En dan de meditatie is de link.

En de concentratie zorgt ervoor dat de stroming begint op te treden.

Naar dat punt dat je gekozen hebt.

Volgens de wet van de communicerende vaten.

Dus echte doorstroming treedt dan op.

De plekken, waar te weinig energie is, die in een slechte toestand zijn, disharmonisch, krijgen dan een heleboel energie.

En de ervaring die dan optreedt in jou is gewoon een ervaring van licht.

Harmoniseren is niks anders dan licht brengen.

Maar dat gaat dan heftiger dan ooit.

Zulke ervaringen kun je alleen vertellen aan gelijkgestemden?

Ja, dan kan het.

Maar dan moet je heel goed weten wat dit allemaal inhoudt om dit te kunnen herhalen.

Want iemand die niet voorbereid is, die wordt halfgek hè?

Die gaat bijvoorbeeld de stomste zet maken die je kúnt maken in deze.

Dat is naar de buurvrouw lopen en zeggen: “Goh, ik heb zoiets leuks meegemaakt daarnet!”

Dat kun je dus níet maken!

Vertel dat hier in de les, maar vertel dat níet aan de buurvrouw.

Want die verklaart je gewoon voor gek.

En als je dat aan verschillende buurvrouwen of familieleden vertelt, dan word je opgesloten.

Dat belóóf ik je!

Je wordt opgesloten.

Er zal zéker ergens een psychiater zijn die de diagnose stelt, een onbegrijpelijke term (voor hem trouwens ook) erop plakt, en zijn handtekening eronder zet.

En je vliegt binnen hè?

Simpel.

Ik heb een psychiater hier op les gehad die de hele opleiding heeft gevolgd.

Die heeft gewoon verteld: dit gaat écht zo!

Ze weten niéts van het leven!

Ze weten niéts van het mens-zijn.

En ze maken mensen kapót.

En ze wéten het (dat ze mensen kapot maken).

Maar ze kúnnen niet anders, want er wordt hen gevraagd een oordeel te vellen.

En ze snappen níks van wat er gebeurt.

Het is een soort opgooien van een munt..

“Gooi ik hem de bak in, of gooi ik hem níet de bak in? Ik heb deze maand al 3 de bak in gegooid, dus ik laat deze maar rondlopen ...”

Zó doen ze het.

Écht waar.

We zitten dus in het geestelijke gezondheidszorg in zó een onvoorstélbare chaos, dat houd je niét voor mogelijk.

En iedereen hangt een zwaard boven het hoofd van de andere.

“We hebben gezag, en we moeten dat in stand houden ... ssssijtt!”

Snap je nu een beetje wat Samyama is?

Dit is werkelijk onvoorstelbaar mooi.

Dit is zo geniaal, opnieuw, dat je dus je eigen groei hier versterkt, eigenlijk mógelijk maakt, naar het einde toe door de hulp, zei Jezus ook, van God.

Jezus noemde dat: “Laat de genade van Onze Lieve Heer over je heen komen”.

En wat hij met bidden eigenlijk aan zijn discipelen leerde, was dít!

Want een gebed is eigenlijk een middel om Samyama tot stand te brengen.

Dat is de zín van bidden.

En wat is dan het concentratieobject in bidden?

Wel, de tekst!

Gewoon de tekst van het gebed.

Wat er staat.

En dat je dat dan luid opzegt, of gewoon in gedachte, het maakt geen zak meer uit.

Die twee ánderen zijn belangrijk.

En dat leerde Jezus aan zijn apostelen.

Blijkbaar niet zo goed, want het is op mij overgekomen als een behoorlijk aangetaste antiquiteit.

Ik zie me nog staan voor het biechtstoeltje, en de biechtvader zei tegen me: “ ... hmmm ... je hebt heel slecht gedaan ... 5 Onze vaders, en 5 Weesgroeitjes ... ”

En nog een heleboel andere straf.

En dan zat ik er maar (te mompelen).

En als ik het afgerateld had, dacht ik dat ik klaar was.

Nou, níks klaar natuurlijk!

En al die mensen die bij de biechtvader geweest zijn, en die dit hebben gedaan, kunnen dat beamen.

Er gebeurt níks.

Ik heb dat naast me neergelegd.

Dat wérkt niet.

En bij alle andere mensen ook niet.

Jammer.

Jammer, want was het júist verteld geweest, dan had je het wél zien werken!

En, potverdorie, jouw zonden zouden inderdaad vergeven zijn geweest.

Want wat ik jou vertel, ís eigenlijk verbranden van Karma/vergeven van zonden.

Oeps!

Ja maar wacht even ... als het zo makkelijk is, dan kunnen we al onze Karma/al onze zonden ... ja, ja, dat heet Karma Yoga!

En dan ga je aan de gang, en je vormt jou zelf naar datgene wat je voor ogen hebt.

Wat dienstbaar is voor de gemeenschap.

Wat bruikbaar is voor het bereiken van jouw ideaal.

Wat nuttig kan zijn voor ik weet niet wat.

Als je Mister World wil worden, nou, dan verander je op deze manier in Mister World!

Klaar. Over. Simpel.

En als je zegt: nou, ik wil een aardappel worden ... dan word je een aardappel.
(gelach)

Maar alles in functie van de Allerhoogste.

En het grappige van het spel is dat je door deze verbranding, en door deze link die je steeds met de Allerhoogste maakt, steeds meer begint te voelen wat er voor jou het leukste is. Het is dus níét kiezen Mister World of een aardappel te worden.

Je zult merken dat in die driehoek één van de 3 de lekkerste is.

Welke?

Zeg het maar.

Voel je hem aankomen?

Op zijn sokken?

Dat is de aanwezigheid van die geliefde persoon.

Dat is dus die Atmische ervaring.

Dat zal jou het meest trekken.

Steeds meer trekken.

Maar dat zal al doorgedrongen zijn tot in jouw grote teen, via die 30 verschillende Samyama's.

Dat zal steeds meer vertrouwd zijn.

En hoe onmogelijk het was in het begin om dit gevoel standvastig te houden in jou, hoe makkelijker en makkelijker het wordt naarmate je al die 30 oefeningen gedaan hebt.

Men spreekt over de Verlichting die je bereikt, maar men zou eigenlijk moeten zeggen dat je vanzelf licht krijgt omdat je uit heimwee gedreven langzaam maar zeker terug naar je goddelijk huis gaat.

Is dat moeilijk?

Om terug naar huis te gaan?

De Vader die daar op je zit te wachten ...

Je voélt zijn liefde.

Je voélt de verwantschap.

Je wéét dat je zijn zoon bent.

Ben je ooit naar huis/je ouderlijk huis gegaan?

Na lange afwezigheid?

Dat gaat vanzélf.

Je hoéft helemaal niks te doen!

Je hebt meer zin om te rénnen op gegeven moment dan iets anders.

De weg naar de hemel, de weg naar Verlichting – totale verlichting – is iets wat je rént.

Is dat wat Jezus bedoelde toen hij zei dat er geloof, hoop en liefde is, maar dat de grootste van de 3 de liefde is?

Dat is dít.

En voor mij is het altijd heimwee dat het grootste criterium is.

Ik kijk altijd bij jullie.

Ik kijk of je dié heimwee hebt.

Of je “aanslaat” als ik dat woord gebruik.

Als je hier in deze wereld zoekt naar je plek, en die plek niet weet te vinden, maar je wéét dat er tóch ergens een plek is voor je.

Maar waar ís die plek nou?

Dan praat ik over heimwee.

Heimwee naar de Vader.

Ja, dat snap ik wel, maar je zegt heimwee naar huis, maar je weet niet eens hoe dat huis eruit ziet, of wat het is

Het heet huis.

Het is de Oneindigheid.

Maar het zijn allemaal symbolen.

En we noemen het Vader, maar je zou het net zo goed “oorsprong” kunnen noemen.

Dus de energie waaruit we voortgekomen zijn.

Dáár gaat het om.

En dát is Samyama.

En dát is Verlichting.

En dát is het pad.

En dat is door mensen te boek gesteld, en tot nu toe níét begrepen.

Want ook deze commentator (Taimni) heeft het níét begrepen (wat Samyama is).

Misschien heb je het gelezen.

Maar het heeft níets te maken met die uitleg van hem.

Ik beveel het niet eens aan om te lezen.

Ik heb dit boek gekozen omdat het het minst slechte is.

Omdat het een transliteratie heeft en een woordelijke vertaling van Sanskriet.

Dat je enige grip kunt krijgen op de oorsprong, en je eigen vertaling en je eigen commentaar ooit kunt schrijven – hoop ik.

Maar het geeft aan hoe belabberd de situatie momenteel is in de wereld op dit vlak.

Want daar hebben we mee te maken.

Is dat verhaal van Samyama een beetje duidelijk?

Ik heb problemen met het begrip “genade”. Ik heb er heel veel over nagedacht en ik kwam er maar niet uit en heb toen besloten dat het waarschijnlijk niet bestaat. Het bestaat dus toch wel, als deel van Samyama. Krijgt men daar toegang toe als je Samyama kunt beoefenen?

Ja, je krijgt genade in Samyama, van Onze Lieve Heer.

Dan hoef je het niet meer allemaal zelf te doen?

Ja.

Dus, je krijgt een bekrachtiging.

Dus, je krijgt eigenlijk iets wat je niet verdient?

Nee, je verdient het wél.

Maar pas als je Samyama beoefent?

Nee, laat ik het anders zeggen:

Eigenlijk zijn we allemaal verschrikkelijk dorstig naar energie.

We zijn zo verschrikkelijk dor.

Je moet je een soort woestijnlandschap voorstellen.

Dat is een mens.

Er is dus weinig irrigatie.
En dat het blijft functioneren, blijft leven, dat land, is een wónder.
Wat doe je nu in Samyama?
Je maakt dat land open.
Je opent de grenzen.
Je bouwt wegen en infrastructuur, waardoor een stroming kan optreden.
Niet alleen wegen voor de auto's, maar ook wegen voor het water, en luchtwegen.
Dus, je opent je.
Hélemaal.
Dat is Nirbija Samadhi – het voelen van de aanwezigheid van een geliefde persoon.
En één keer dat je helemaal open bent, zal automatisch door die open grenzen, koppeld aan de Allerhoogste in meditatie, de noodzakelijke toevoer van schepen, vliegtuigen, trucks, auto's, door je heen komen, en je voorzien van hetgeen je nodig hebt.
Via het principe van de communicerende vaten.

Het werkt zo eenvoudig, zo simpel.
Wat je nodig hebt, krijg je.
En dat is de genade.
Voorwaarde?
Dat je je openstelt.
Dus, niét iedereen kan de genade krijgen.
Alleen de persoon die zich openstelt.
Ofwel die zich offert.
Dat is Yajna.
Het offeren.
Dus, het koppelen aan de aanwezigheid van een geliefde persoon is het afstaan van/het voorbijgaan aan je eigen ego.
Door in observatie te gaan van de aanwezigheid van de andere, zit je dus in een perceptieniveau dat heel hoog is.
Da's eigenlijk Atman.
Maar omdat je dus dat gebruikt om die anderen gewaar te worden, kom je er zelf in.
Dus, je bent helemaal open.
En dan komt 'ie binnen.
En die energie gebruik je dan voor een bepaald concentratieobject, als je daar zin in hebt.
Het hoéft niet.
Je kunt ook gewoon vullen met energie, en puur werken op bekrachtiging.
En dat kun je dus rechtstreeks met Onze Lieve Heer hebben tijdens Samyama, maar je kunt dat ook met een persoon hebben.

Dus, je opent je met, tja het is niet speciaal liefde, het is de aanwezigheid van die persoon gewaar worden.
Maar we zijn zo gemaakt dat we dat alleen maar kunnen met geliefde personen.

Ik zag genade als een soort cadeau, iets waardoor je hulp van hogere energieën krijgt om Karma te verbranden, in plaats van alleen maar je eigen energieën te gebruiken en het alles zelf te doen

Ja, maar dat is ook zo.
In Samyama verbrand je Karma.
Het is dan niet jouw energie die de Karma verbrandt.

Het is de energie die je binnenhaalt.
En dat maakt jouw ontwikkeling veel sneller.
Omdat het niet je eigen energie is.
Een wonderlijke truc om sneller vooruit te gaan, en de conditie van mens eigenlijk te verliezen op een gegeven moment.
Het is gewoon niet meer normaal wat je doet.
Je kunt het niet meer vergelijken met een gewoon mens.
Maar dan zegt Yoga: “Maar wacht even, wat een gewone mens doet, dát is niet normaal”.
Want wie is zo dom om zijn land zo steriel te laten, terwijl er mogelijkheden zijn om het helemaal te ontginnen/te ontwikkelen?
Daar moet je toch dom voor zijn?
Het enige wat je hoeft te doen, is je grenzen open te zetten.
Maar de gewone mensen weten dat niet.
En we zitten hier dus met de kern van de zaak: de mensen weten niet.
Onwetendheid.
Avidya.
En door kennisoverdracht en door te oefenen, zoals wij hier doen, proberen we die onwetendheid weg te halen, en te vervangen door weten.
Dat je zegt: “Hé, nou, dat klinkt wel logisch, dat verhaal van jou. Eens proberen ...”
En dan merk je: “Nou, het lijkt ook nog te werken! Zou hij dan toch gelijk hebben?”
En het wérkt.
Het staat geschreven.
En het brengt je naar Verlichting, door het verbranden van Karma.
Zoals de 5de Sutra zegt.

5. Taj Jayat Prajnalokah

Door het (nl. Samyama) meester te worden (te leren beheersen) (verkrijgt men) het licht van het hoger bewustzijn.

Het werkwoord “Jay” is “overwinnen”.
“Prajna” = licht van het hoger bewustzijn.
“Lokah” = de plaats.

Grappig, we groeien naar het licht, mits we de Samyama correct uitvoeren.
In elke Samyama moet je de driehoek die je bouwt zo lang aanhouden dat de energieën in elkaar versmelten, en er langzaam licht ontstaat in jou.
En dat heb je nog niet meegemaakt, maar het gebeurt écht.
Als je dat niét doet, dan heb je de Samyama niet tot zijn einde gebracht, en niet gebruikt voor datgene waar hij eigenlijk voor bedoeld is.
En dat is jammer.
Dan is het mislukt.

Hoezo altijd licht?
Hoe kom je erbij? Dat het altijd tot licht brengt?
Nou, wat doe je?
Je zorgt dat de kwaliteit van de energie heel goed is.
In Sattva.
Want je bent puur in observatie/waarneming.
En dat is Sattva toch?

Dus, je doet niks.
Of amper.
Het is allemaal op je gevoel.
En voor de rest heb je je aandacht op 3 verschillende punten.
Waarneming.
Sattva.
En het kwantitatief element wordt ook geregeld.
Dat komt van buiten.
Dat is de energie van Onze Lieve Heer.
Dus, wat krijg je erbij?
Hele goede kwaliteit energie, en heel veel.
Alles wat je nodig hebt.
Nou, dat is toch licht?

Het enige is dat er in die oefening hobbels zijn, namelijk de hobbels tussen de 3 werelden, die je met elkaar in verbinding probeert te brengen.
Hobbels die in het concentratieobject zitten.
Want, natuurlijk, dat is allemaal niet zo harmonisch hè?
Concentratieobject, dat is ergens iets in je lichaam misschien, maar dat is allemaal niet zo zuiver.
Dus, die wegen moeten gebouwd worden.
Die geulen moeten gegraven worden.
En dat kost moeite.
Oké, je gaat je gang, dat is de oefening.
En langzaam maar zeker ... en je blijft aanhouden ... en je blijft aanhouden ... en je blijft aanhouden ...
En na de zoveelste keer dat je zit, wordt het steeds lekkerder, steeds mooier, steeds makkelijker.

Als je Karma verbrandt, kun je dat voelen?

Je voelt het niet.
Of, alleen als je heel erg goed oplet, merk je dat er een verandering is.
Da's het gevoel van behaaglijkheid dat vergroot.
Dus, in het begin merk je dat er spanningen zijn, dat er problemen zijn in jou.
Het gaat niet vanzelf.
Maar door ermee bezig te blijven, gaat het langzaam makkelijker en makkelijker.
Stroomt het.
En je valt eruit, en je komt terug, en je valt eruit, en je komt terug.
Heel veel keren.
En de aanhouder wint.

Maar dat branden, dat voel je dus niet?

Nee, het héét branden.

(Dinie vertelt van een brandend gevoel in de hartstreek dat ze een keer heeft meegemaakt)

Dat kan, maar dat is dus niet dát.
Wat jij meegemaakt hebt is waarschijnlijk het opengaan van je hart Cakra.

Zoiets heb ik zelf ook meegemaakt.
En het was dus ook een ontploffing.
Zoals jij zegt, brandend, l etterlijk brandend.
Ik dacht dat ik doodging.
Ik dacht: het is gedaan met me.
Ik had z 'n witgele bol hier. (gebaar)
Heel pijnlijk.
Ik keek nog om te kijken of ik verbrand was.
Ik dacht echt dat ik verbrand was.
Nou, dit is een knoop van Brahma die opengaat.
Maar die knoop zit eigenlijk in Muladhara Cakra, maar dat uit zich hier.

Waar zitten die knopen?

Hier, hier en hier. (gebaar naar stuit, keel en hoofd)
Brahma Granthi, Vishnu Granthi, en Rudra Granthi.
Groeps karma.
Verbranding van groeps karma.
Iets anders dan dit.
Je moet die 3 knopen eigenlijk al kwijt zijn vooraleer je serieus met Samyama kunt oefenen.
Als je je een beetje een wereldburger voelt in plaats van een Hollander, dan heb je waarschijnlijk al heel veel verbrand van Brahma Granthi.
Als je geen problemen meer hebt met uitdrukking, met dat te vertellen wat er in je zit, dan is er de kans dat je Vishnu Granthi hebt opgelost.
En als hier dus (gebaar naar voorhoofd) je eigen denken vrij voelt, dat je kunt denken wat je wilt, dat je niet belemmerd wordt in je denken, want er zijn ook heel veel conditioneringen in het denken die je vast/gevangen kunnen zetten (gewoonten, taboes en dat soort zaken), dan heb je Rudra Granthi opgelost.
Dat is groeps karma.
En hier (met Samyama) pak je alle Karma.
Alle individuele Karma vooral.

6. Tasya Bhumishu Viniyogah

De toepassing ervan (nl. Samyama) geschiedt in etappes.

Hele grappige uitleg van Taimni.
Kun je lezen als je zin hebt.
Ik vind die maar niks, maar goed, lees maar als je er zelf een mening over wil vormen.
De uitleg heb ik al gegeven.
In het begin van Samyama heb je dus duidelijk de 3 verschillende punten, waar je beurtelings op gaat zitten om te kijken of je ze nog hebt.
En langzamerhand beginnen ze te versmelten.
Beginnen ze een verband te krijgen.
Eerst hebt je er 2 in je bewustzijn die je kunt vasthouden, en als je die 2 goed hebt, dan haal je de 3de, concentratie, erbij.
Zorg altijd dat je die 2 goed blijft houden.
Af en toe val je uit je concentratie, maar langzamerhand wordt het steeds meer  en.
Dat zijn de verschillende etappes.

En je kunt die etappes ook zien als volgt:

Je begint met puur afzonderlijk op elk punt concentreren, dan afwisselend, en later ga je langzamerhand naar meditatie toe.

Merk dat er een eenheid bestaat tussen die 3, mét die 3, en dan onderscheid je die 3 helemaal niet meer, want je bent door de 3, mét de 3, in een soort sfeer terecht gekomen, en alles is goddelijk geworden.

En je bént God, op dat moment.

Je bént Licht.

Je maakt niet eens het Licht mee.

Er is eenheid alom.

Het gebed dat we kennen in het Christendom, bijvoorbeeld het Onze Vader, maar ook andere gebeden, ook de gebeden in de Islam, in élke godsdienst, dat is dus eigenlijk een methode om Samyama tot stand te brengen.

En kijk maar goed: de 3 elementen zijn aanwezig.

Dus, je wordt verzocht om te koppelen met het Goddelijke, maar ook om te voelen.

Misschien wordt er niet zo specifiek gezegd “aanwezigheid van een geliefde persoon proeven”, maar bijvoorbeeld bij een Weesgegroet is het heel duidelijk dat je Moeder Maria moet proberen aan te voelen.

Je roept haar aan.

En in het Onze Vader roep je Onze Vader aan.

Dus je probeert te voelen/een verbinding te krijgen.

Dus, dat gevoel is er.

Meditatief element zit erbij.

Dus de energie ervan kan tot je komen.

En het is ook bewezen dat dit soort gebeden dus werkt.

En er is bij gebed altijd ook een element dat concreet is.

Je vraagt de energie van Onze Lieve Heer naar je toe te komen om je te helpen een probleem op te lossen.

Er is altijd een neerslagpunt.

En dat zijn de 3 punten die we kennen hier in Samyama.

Het is misschien een beetje onhandig geworden in het Onze Vader, als je dat vergelijkt met wat we nu leren.

Een beetje omslachtig.

Met een heleboel spreuken en woorden erbij die de zaak alleen maar verstoren.

Op deze manier, droom ik soms, dat we het gebed weer in ere zouden kunnen herstellen.

De mensen zouden opnieuw kunnen leren bidden.

Vanuit de kennis van Samyama.

Ik denk dat die oude Mantra's best gebruikt kunnen worden.

Maar de priesters in de Katholieke Kerk zijn niet meer in staat om dat over te brengen.

Ze weten niet meer wat bidden is.

En dan werkt het niet meer.

Nee, ik ga nog verder: als je dit soort zaken niet meer goed begrijpt, als je de essentie van het hele gebeuren niet meer duidelijk hebt, en je hanteert tóch kreten (zoals de Paus kreten hanteert in naam van Onze Lieve Heer/de mis uitvoert, enzovoort), dan misbruik je die krachten.

En die krachten keren zich dan tegen je.

En dat is de prijs die alle mensen moeten betalen wanneer ze God belasteren.
En dit is precies hetzelfde als wat in de Koran staat.
Alle mensen die God belasteren zullen doodgaan.
Niet met zo een mes van 30 centimeter, maar dit is de betekenis.
En als je goed doortrekt, zul je hetzelfde terug kunnen vinden in het Boeddhisme, Judaïsme,
en in welk godsdienst dan ook.
Al wie verkeerd omgaat met dit soort dingen, die gaan dood.

Dus, als je de naam van God hanteert, dan is het een aanroep.
Dan komt die energie.
Of tenminste, er komt dan energie.
Die zegt: "Hé, ik word geroepen!"
Maar jij bent niet zuiver.
Een gewoon mens is niet zuiver.
Hij roept God, maar hij heeft zich niet voorbereid.
Wat gebeurt er dan met die energie?
Nou, voor die energie maakt het niet uit.
Hij komt in die persoon.
Maar hij verwoest die persoon.
Hij verbrandt hem gewoon.
En dat is geen Karma verbranden!
Hij maakt hem kapot.
Dus, een versnelde veroudering treedt er op.
Dat is de straf.
En dan praat ik nog niet eens over het foutief hanteren van het Goddelijke, over alle soorten
verbeelding en onjuiste kennis, die optreedt bij de Katholieke Leer, die oorspronkelijk zuiver
was.
Pas op hè?
Want Jezus heeft het heel goed uitgelegd, maar Hij heeft blijkbaar te weinig tijd gehad om het
allemaal goed genoeg uit te leggen.
En de apostelen zijn de wereld ingegaan, elk met een gekleurde versie van hetzelfde gegeven.
Als je Matheus vergelijkt met Johannes dan zijn er zulke rare verschillen.
Dan vraag je je af: wie heeft er dan gelijk?

Maar als je afgesneden bent van je wortels, als je niet eens weet dat dit allemaal Yoga is, en je
niet terug kunt vallen op de oude heilige geschriften van Yoga, dan heb je een probleem.
Die 12 apostelen zijn in zee gegaan zonder een enkele fundamentele leerstelling op schrift.
Dus, Jezus had op zijn minst moeten zeggen: "Kijk, dit staat daar en daar geschreven. Val
daarop terug als je aan me denkt. Oefen dit."
Hij heeft ook geen oefeningen gegeven.
Tenminste geen fysieke oefeningen.
Hij heeft Bhakti Yoga gebracht.
En daar zijn weinig of geen Asana's in.

Maar goed, ik wil alleen maar zeggen: bidden is prima, maar pas op, want het is energie.
Het is net elektriciteit.
Daar kun je rustig mee omgaan als je weet wat je doet.
En dan heb je daar alle profijt van.
Maar als je vergeet de grote schakelaar af te zetten wanneer je een gloeilamp inzet, nou, dan
krijg je een behoorlijke schok.

Hetzelfde met bidden.

Ik ga nog meer zeggen: Binnen de wetten van het universum, is wat Theo van Gogh heeft gedaan, met belediging van de Islam, inderdaad terecht uitgemond in een doodsvonnis. En wij zeggen: “Het is schandalig. Het zijn extremisten die dat gedaan hebben” ... Oké.

Maar er zijn zoveel misstanden in onze maatschappij.
We denken dat we zelf God zijn.
Dat wij als mensen kunnen bepalen wat en hoe.
Dat is dus niét waar.
Er is nog steeds de wet van oorzaak en gevolg.

Wie het zwaard hanteert, zal ten onder gaan aan het zwaard.
Als je hem bezig zag, ... hij was nog erger dan ik!
(gelach)

Maar ik vind het grappig dat iedereen het heeft over vrijheid van meningsuiting, en dat daar geen geweld tegenover mag staan, maar wat van verbaal geweld?

Ja, maar dat zijn dus de wantoestanden van onze maatschappij.
Wij denken: vrijheid van meningsuiting, dat is absoluut.
Dat bestaat gewoon helemaal niet.
Dat is iets wat de mensen bedacht hebben.
Als je iets zegt, dan moet je gewoon verantwoordelijkheid dragen voor wat je zegt.
Da's alles.

Kijk, als je in een open discussie gaat met mensen, is het iets helemaal anders dan dat je mensen uitscheldt en beledigt.
De scheldpartijen van Theo van Gogh, en de beledigingen die hij uitte, die waren niet goed gefundeerd.
Dat was niet binnen een normaal gesprek.
Als je met die vent een gesprek had, nou, bij de derde zin kwam er meteen een scheldkanonnade van jewelste.
Nou, da's makkelijk!
Zo kan ik het ook!
Zo kan iedereen het.
Maar die man was slecht opgevoed of zo.
Ik weet niet wat hem mankeerde.

Een andere voorbeeld is Pim Fortuyn.
Wat hij gedaan heeft, is hetzelfde eigenlijk.
Hij was minder grof, maar hij kon ook behoorlijk provoceren ... poeh hè ... dat je zei: “Oef! Mensen die hierdoor geraakt worden zullen helemaal plat liggen, zeg!”
Maar hij kon beter argumenteren.
Hij stond open voor discussie.
Daarom vind ik persoonlijk dat de moord op Fortuyn erger is dan de moord op Van Gogh.
Dat laatste, dat is een beetje diens eigen schuld.

(Er ontstaat een discussie)

Nee, het was niet een moord, het was een terechtstelling.

En afslachting?

Nee, terechtstelling.

Waarschijnlijk in opdracht van een geestelijke.

Het heeft alle kenmerken van een terechtstelling.

Het is een Fatwa geweest.

(Er ontstaat weer een discussie)

Nou, we praten over Samyama en we komen terecht op een mes van 30 centimeter!

Maar het is dit hè?

Onthoud gewoon de kracht van Samyama.

Ik zou je willen uitnodigen om te bidden, opnieuw te bidden, maar dan zoals je hier geleerd hebt met Samyama.

Je zult meteen merken: het gaat erin als koek.

En ik ben ervan overtuigd: op deze manier kunnen we het doen.

Onze Christelijke traditie is waardevol – óók de Islam – en al die verschillende tradities kunnen weer vernieuwd tevoorschijn komen, met deze kennis.

7. Trayam Antar Angam Purvebhyah

De drie staan innerlijk in betrekking tot de voorafgaande.

Antar Angam.

De uitleg bij Taimni is maar kort, maar zelf zou ik hier een boek over schrijven.

Deze Sutra betekent dat juist de hele Yoga-leer, de hele Yoga-voorbereiding met 8 stappen, eigenlijk met deze 3 die samengesmolten zijn in Samyama, zijn doel bereikt.

En dat is de totale verinnerlijking.

De weg naar Onze Lieve Heer.

En dat is het moeilijkste.

En het grappige is dat dit nergens in de wereld is begrepen.

Tot nu toe.

Iedereen hanteert in het beste geval slechts de 8 stappen.

En dan moet je niet vragen hoé.

Maar alleen door integratie van de 8 heb je mogelijk succes in Samyama.

Voorals je Dharana, Dhyana en Samadhi beheerst en de 5 voorafgaande stappen beoefend hebt – Yama's, Niyama's, Asana's, Pranayama en Pratyahara.

Heel veel mensen in de voorbije eeuwen hebben gedacht: het hoogste wat ik in Yoga moet doen, is eigenlijk Samadhi beoefenen.

Als ik Samadhi kan, dan bereik ik de hemel.

Dat is niét zo.

Samadhi is het ontdekken van de wereld van het causale en van Atman.

Maar dat betekent niet dat je klaar bent.

Het is alleen maar door de vereniging van al de werelden in Samyama dat je de zaak finaal kunt zuiveren.

Snap je het probleem?

Een beetje tragisch is het.
Dat deze dingen hier beschreven staan, en dat de interpretaties ervan niet kloppen.
Tot nu toe.

8. Tad Api Bahir Angam Nirbijasya

Zelfs dat (Sabija Samadhi) is uiterlijk ten opzichte van het zonder zaadgedachte zijnde (Nirbija Samadhi).

De eerste woorden tussen haakjes kun je doorstrepen, want dat slaat helemáál niet op Sabija Samadhi.

Da's een fout wederom.

Waar gaan de Sutra's over, momenteel?

Over Samyama!

Dáár slaat het op!

Dus, er staat hier: "Zelfs Samyama is uiterlijk ten opzichte van het zonder zaadgedachte zijnde (Nirbija Samadhi)".

Ja natuurlijk!

Want Samyama is de weg naar de complete Nirbija Samadhi.

Omdat je in Samyama elke keer een stukje Nirbija hebt – aanwezigheid van een geliefde persoon – wordt het steeds meer vertrouwd.

Maar het krijgt – omdat het het hoogste is, kwalitatief, in de oefening – langzamerhand de overhand.

En het brengt jou, via de stof eigenlijk – je hebt concentratie en meditatie die helpen – naar een toestand van meer vanzelfsprekende beleving van Nirbija Samadhi.

En dat is de weg naar Nirbija Samadhi.

Dat is de scholing van Nirbija Samadhi.

En die scholing heet Samyama.

En in Samyama heb je dus hele duidelijke uiterlijke kenmerken.

De drie-eenheid, dat is toch uiterlijk?

Concentratie, da's uiterlijk.

Het object dat je erbij betreft.

Een deel van je lichaam of een toestand.

Da's toch uiterlijk allemaal?

En in Nirbija Samadhi heb je niks meer.

Zónder zaad.

Je laat zelfs het zaad los.

Kun je daar niet rechtstreeks, even meteen, zonder zaad, komen?

Ja.

Dat is Ati Yoga.

Of Sattva Yoga, zoals het heet.

De oorspronkelijke/eerste Yoga, die te maken heeft met Sattva.

Dat heb ik al uitgelegd?

Het wordt uitgelegd in de Brahma Sutra's en de Vedanta.

Het is heel simpel: je kijkt naar mij. Zie je mij? Nou, in plaats van dat je nu verder naar mij kijkt, kijk je nu naar datgene wat in jou kijkt. Zie je me nog? Nee hè?

En je bent meteen in de waarnemer.

Maar de waarnemer is uiteindelijk Atman.
Dus, dat is Ati Yoga.
Oorspronkelijke.
De oer-yoga.

Moeilijk?
Nou, als je de Brahma Sutra's leest, dan maken ze er zo een ingewikkelde toestand van, maar het is heel simpel.

Ja, maar in de praktijk is het heel erg moeilijk om dit te doen.
Vandaar dat ze dus dit neergezet hebben.
Het achtvoudige pad.
Ze zeiden: wat zijn de problemen eigenlijk bij het beleven van de waarnemer?
Wel, grofstoffelijke, mentale, emotionele, vitale enzovoort problemen.
Daar zijn die 8 stappen uitgekomen.
Om je te helpen door al die problemen heen te fietsen.
En om op een zekere, makkelijke manier het doel te bereiken.

Het kan zeker ook zo gebeuren.
Je hoeft niet per se die ladder te gebruiken.
Je kunt meteen in de hemel springen, met Ati Yoga.

Is dat wat er was gebeurd met Saulus onderweg naar Damascus?

Dat kan.
Maar ja, als je dat allemaal niét hebt, hoe moet je dat de hemel bereiken? ... is de vraag.
Dan kun je wel 10 keer dit aanhouden wat ik nu vertel, namelijk: kijk naar mij, en kijk dan naar degene die in jou kijkt, en dat is het.
Op gegeven moment ga je balen als een stier, en je laat het los, en het is verloren.
Dan gebeurt er niks meer.

En nog steeds is 95% van de Yoga-beoefening in deze wereld gebaseerd op dat idee van de Vedanta.
Zó de hemel in ... hup!
We kijken naar de waarnemer en hup ... we zijn er meteen.
Ze gebruiken de weg van Patanjali amper.

De weg van Patanjali is dus een Tantrische weg.
Het gebruikt de dualiteit.
Zoals de Hatha Yoga Pradipika (Svatmarama) ook.
Dat is typisch Tantrisch.
Het accepteert dus de problematiek van de wereld, en maakt daar gewoon het beste van.

De Vedanta zegt: je beleeft de eenheid en klaar.
Het gevaar van verbeelding is zo groot.
En dan heb ik het over de ziekte binnen de Yoga-wereld.
Verbeelding.
"Oh kijk, ik kan goed praten en filosoferen over de eenheid en zo (Advaita), en omdat ik het zo goed kan uitleggen, zou ik het moeten zijn".
Maar ze vergeten erbij dat ze eigenlijk steeds bezig zijn met denken.

Dat het gedachten zijn, die heel mooi geconstrueerd zijn.
En met gedachten kun je dus alles goedpraten.
Da's niet moeilijk.
Maar beleven van de eenheid/beleven van Atman, dat heeft hij (Boeddha) dan aangehaald,
want hij baalde van die gasten met de Vedanta.
Hij zei: "Anatta, Anatta, Anatta"
Ofwel Pali voor: Er is geen Atman, er is geen Atman, er is geen Atman.
Oplossing om Atman te vinden, bedoelde hij, is gewoon niet met Atman bezig te zijn.
Want zolang je ermee bezig bent, heb je verbeelding.
Dus, daarmee, met die ene uitspraak, heeft hij de hele toenmalige wereld van Yoga van de kaart geveegd.
En hij heeft daarin heel veel succes gehad.
Heel veel volgelingen.
En terecht.
Laatste grootste Yogi.
Die had het gesnapt.
Dat is de toestand van zonder zaadgedachte zijn.
Maar ook in het Boeddhisme zijn er gebeden/aanroepen/technieken, die lijken op wat we hier in Samyama hanteren.

En dan hebben we een heel mooi stuk.
Plotseling iets helemaal anders.
Het is datgene wat je doet bij het opbouwen van jouw Samyama, maar ook datgene wat je doet in het algemeen om te leven.
Dus Samyama is niet eenvoudig een methode om Verlichting te bereiken.
De toepassing van Samyama gebeurt op een bepaalde manier.
En die manier, dat zijn de Parinama's – dat zijn de transformaties – of hoe je de hobbels moet pakken.
Dat zal je in staat stellen om het leven te beheersen.
En als ik zeg: "leven beheersen", betekent het dat je met andere mensen, elementen, problemen enzovoort eindelijk op een goed manier zult kunnen omgaan.

Theo van Gogh wordt vermoord op straat met zo'n mes.
En de hele Nederlandse bevolking op achterste poten.
"Wat is dit?! Schandalig!" enzovoort.
Maar heb je mijn reactie gehoord?
Hoe was mijn reactie?
Ik ben gewoon gaan uitleggen van: "Nou, rituele moord, of tenminste rituele terechtstelling is het geweest. Er is een Fatwa. Dus, vanuit de leer van de Islam ben ik de zaak gaan bestuderen: wat is hier precies gebeurd? Hoezo? Oh ja, maar hij heeft dit gedaan ... en dat ... en dus, de transformatie of de beheersing van die situatie kan optreden vanuit het begrip van de omstandigheden".
Als je precies kunt bepalen wat er gaande is, hoe dit heeft kunnen plaatsgrijpen, dan pas heb je de mogelijkheid om zo'n herhaling van zaken te vermijden.
En als je eenvoudig emotioneel reageert, zo van: "Alle Marokkanen zijn smeerlappen", zul je niks oplossen.
Dat zeggen de mensen nu.
Als je Marokkaan bent, en nu rondloopt op straat, dan word je gewoon met de nek aangekeken.

Het valt wel mee

Het valt mee?!

(Er ontstaat weer een discussie)

Je lost er niks mee op.
Gemoederen worden opgehitst.
Ze worden emotioneel.
Ze lynchen straks een aantal Marokkanen!
En de zaak wordt steeds erger.
Een spiraal van geweld naar beneden.
Het helpt helemaal niet.
Dus, onze normale manier van aanpakken, van oplossen van problemen, werkt niet.
Onze maatschappij lost de problemen niet op.
Heeft ook nooit geleerd om problemen op te lossen.

Met de transformaties, die we samen zullen zien, die aan de basis staan van de werking van Samyama, zullen we leren langzaam te richten op een probleem, Samadhi Parinama, Ekagrata Parinama, en één worden met dat verschijnsel.
Ik word heel graag één met de Koran, met de Islam.
Ik heb groot respect voor deze leerstellingen.
En vanuit dat één worden en begrijpen en weten waar je over praat, kijken van: “Oh ja, maar wacht even, dit is er gebeurd, en dat is er gebeurd”, en, met kennis van zaken, de zaken ombuigen.
Op het moment dat je voelt dat je dat kunt.
Omdat je er één mee bent.
En dat is Nirodha Parinama.

En dat is dus de basis van alle Oosterse vechtsporten, maar dat is dus ook de basis van beheersing van het leven.
En dit wordt al velen jaren lang door een leerling van mij op deze manier gedoceerd aan de politieacademie.
En tot mijn grote vreugde zijn de Nederlandse militairen in Irak zelfs doordrongen van deze leerstellingen.
En hebben ze daarom ook zoveel succes in Irak.
En dat is een overwinning voor Yoga.
En da's heel wat anders dan een Amerikaanse aanpak: zwaar bewapend, met helmen en toestanden, en mensen tegen je in het harnas jagen.
Nog niet gelezen wat er in Irak wordt gedaan door de Nederlandse militairen?
We moeten contact blijven houden met de bevolking.
Dat is Parinama.
En vanuit het contact kunnen we informatie krijgen.
We moeten vriendelijk zijn/open zijn.
Denk aan die wegen die openen, in plaats van aan een steriel land.
Openbreken.
En zorgen dat er doorstroming is.
Dan kunnen we winnen.
En dat geldt dus voor alle problemen.
Jullie weten nog de helft niet van hoe mooi het is!

We waren bij de 9de Sutra.
Heel apart stuk.
Meteen aansluitend op Samyama.
Over de Parinama's/transformaties.
En het gaat eigenlijk om de werkwijze van transformeren die we toepassen tijdens Samyama.
Want ik heb je al uitgelegd dat Samyama een zuiveringsproces is.
Ik heb je uitgelegd dat die zuivering een verbranding van Karma is.
Dat gebeurt door toedoen van de instroom van goddelijke energie.
Dat richt zich op willekeurig welk object.
En daar zijn er dus 30 verschillende van in de Samyama-oefeningen.
Maar dat is een beetje schematisch uitgelegd, hoe dat proces in elkaar steekt.
Eigenlijk moet je de 3 Sutra's hier erbij nemen om precies te begrijpen hoe dat in zijn werk gaat.
Hoé die goddelijke energie in staat is om die Karma te verbranden.

Er zijn 3 Parinama's.
De eerste is Samadhi Parinama.
De tweede is Ekagrata Parinama.
En de derde is Nirodha Parinama.

Eerst richt je je naar dat object.
Je "Sama- dhi", of je verzamelt je bewustzijn – de letterlijke betekenis van het woord. Dat betekent Samadhi hier – naar het object toe.
Je schakelt alle afleidingen uit.
Je gaat gewoon naar het object toe.
Wat is de transformatie hier?
Wel, dat je steeds meer naar het object toe gaat.

Tweede transformatie is Ekagrata, of éénpuntigheid.
Je wordt één met het object.
Eka = één.
Grata (van Grahar = grijpen).
Dat betekent dat je het object met je bewustzijn elke keer opnieuw teruggrijpt.
Want je kunt je dus richten op een object, maar al gauw heeft dat object de neiging om weg te lopen.
En het teruggrijpen van dat object, dat is dan Graha.
Maar je blijft elke keer opnieuw grijpen totdat het één stroom wordt.
Dat je niet meer merkt dat het telkens herpakken is.
Je gaat zo op in dat proces dat het - bij herhaling - lijkt alsof het continue wordt.

Dan word je één met dat object.
En één keer dat je gevoeld hebt dat je heel erg vertrouwd bent met dat object, dat je er alle kanten mee op kunt, dan pak je de derde soort transformatie.
De transformatie van controle – Nirodha.
En dan wijzig je dat wat gewijzigd moet worden, met of door dat object.
Dus, hier treedt de zuivering op.
Omdat je complete controle hebt over het object – dat je er geen omkijken meer naar hebt – kan de goddelijke energie zonder storingen doorkomen.
En absorbeer/integreer je het, in jouw wezen.

Vechtsport is mijn eerste kennismaking geweest met deze Parinama.

In judo, met name.

Het verbaasde me als jongeling – ik was 11/12 jaar – dat judo een verdedigingsport was, en geen aanvalsport.

Er werd mij uitgelegd: “Kijk, je vijand komt op je af, je richt je op je vijand, hij komt naar je toe, jij loopt een beetje weg, maar je hebt hem in de gaten, en op het moment dat hij bij je komt, heb je hem zodanig goed in de gaten dat je precies die beweging maakt die nodig is. Je gebruikt de kracht van je aanvaller, en je draait die kracht tegen hem”.

En dat is een voorbeeld van Parinama's toepassen.

De drie transformaties: richten op je aanvaller – Samadhi Parinama; één worden met je aanvaller – Ekagrata Parinama; en ombuigen van de energie van je aanvaller, in de richting die je zelf bepaalt, door een bepaalde greep te doen – Nirodha Parinama.

Maar als je dit nu plaatst bij Samyama, en je doet dit gevoeld door goddelijke energie, terwijl je helemaal openstaat in Nirbija Samadhi, kun je je dat voorstellen?

Dan gaat die energie naar dat gebeuren.

Wat gebeurt er dan met die aanvaller?

Hij wordt helemaal doorstroomt met goddelijke energie.

Waar is zijn woede, zijn agressie, binnen zo'n proces?

Het kan gewoon geen stand houden!

En daarom zegt men in de Oosterse vechtsport: “De beste krijger is hij die niet vecht”.

Dat is dus níét een pacifist.

Het is eentje die wéét wat vechten is, maar die dít toepast.

Tja, maar het lukt ook niet altijd hoor!

Je moet wel je zwaard of je speer binnen handbereik hebben, want stel dat 'ie doorbreekt.

En stel dat 'ie sterk is, en meditatief ook goed onderlegd, dan heb je wel wat werk.

Maar bij gewone figuren ... gmmff!

Bij Aikido wordt de energie toch ook gebruikt om de aanvaller op afstand te houden?

Het is algemeen.

Bij alle Oosterse vechtsporten is dit de basis.

Het is dus níét vechtsport vanuit agressie.

Het is vechtsport vanuit verdediging.

Natuurlijk, het zijn Yogi's die dit bedacht hebben.

Het is normaal dat je dan ook de principes terugvindt die hier staan.

Wat zegt de tekst?

Nou, hij begint niet met Samadhi Parinama zoals ik doe.

De tekst begint met Nirodha Parinama, want dat is de belangrijkste.

9. Vyutthana Nirodha Samskarayor Abhibhava Pradurbhavau Nirodha Kshana Cittanvayo Nirodha Parinamah

Nirodha Parinama is die transformatie van het denken, waarin het hoe langer hoe meer wordt doordrongen van die toestand van Nirodha die zich even

voordoet tussen een impressie die aan het verdwijnen is en de impressie, die daarvoor in de plaats komt.

Dat is eigenlijk het kritieke moment: heb ik controle hierover/over de vijand, of heb ik geen controle?

Het wordt heel opmerkelijk beschreven: je wordt doordrongen van die toestand van controle – Nirodha – die zich even voordoet tussen de impressie die aan het verdwijnen is en de impressie die daarvoor in de plaats komt.

Dus, het is een flits in jou, waarbij je zegt: “Hé, ik heb hem! Ik heb hem door!”

Dus je voelt hem aankomen.

”Zal ik hem krijgen? Zal ik niet? Voel ik hem? Voel ik hem niet?”

En dan plotseling: “Ja, ik heb hem!”

In vechtsport/dit proces, en ook in het leven bij het oplossen van problemen, heb je één moment (vóórdat het opgelost wordt, er is nog niks gebeurd) dat je weet: “Ik heb het!”

Toen ik producten op de markt bracht als product manager, deed ik het op deze manier.

Ik werd één met mijn markt.

Ik focuste me helemaal op de markt, mogelijkheden, het product, de prijs, de promotie, enz.

Ik ging er helemaal in op.

Heel diep.

En dan bestudeerde ik de consument.

Dan liep ik op straat en ik keek naar de mensen.

En dan ... ja, zij zullen het kopen ... ik voel het ...

En dat was voor mij het startmoment.

Keer op keer.

Mijn baas begreep er helemaal niks van.

Die hanteerde puur mechanische technieken.

Dit soort zaken waren ver boven zijn pet.

En ik heb nooit de gelegenheid gehad om dit uit te leggen.

Een van die domme koopmannen weet je wel?

Dan moet je wel ontspannen zijn ...

Nou, het héle proces moet je ontspannen zijn.

Het heeft geen zin dat je gespannen bent.

Maar steeds geduld hebben.

Geduld, tot dat ene moment.

En níét handelen vóór dat ene moment.

En dat is lastig.

Want de telefoon rinkelt, collega's komen, er wordt druk op je uitgeoefend ... en wanneer komt het? ... wanneer is het daar? ... en zus en zo ... de normale zaken van het leven ... en de vrouw die ook vervelend is ...

Nee, ik wacht tot het gevoel er is, anders ga ik níét.

En zo was Krishna.

Op het slagveld van Kuruksetra.

Die 2 enorme legers stonden tegenover elkaar.

De soldaten van Krishna mochten bij het ene leger, en Krishna mocht bij het andere leger.

Krishna zat bij de goede, maar al zijn mannen waren ingedeeld bij het vijandelijke leger.

Een toestand van jewelste.

Allemaal vrienden/kennissen van elkaar, die tegen elkaar vochten.
Echte burgeroorlog.
Nou, hij was een Boedhha, dus de goden waren met Krishna.
En Krishna mocht bepalen wanneer de slag zou beginnen.
Je mocht in die tijd niet 's nachts vechten.
Een úúr voor het vallen van de avond gaf hij het sein voor de slag.
Waarom?
Omdat hij het voélde en in-tune-de op de krachten van de sterren/de energieën die aanwezig waren.
Wat is het geschikte moment?
Wat wil ik bereiken?
Dát.
Ik wil dat mijn leger wint.
Hoé?
Ze zijn heel erg sterk.
Miljoenen soldaten, aan beiden kanten.
“ ... ja! ... nu! ... ”

En dát moment – nu!, zoals ik het zeg – vind je terug bij heel veel grote staatslieden, generaals, grote veldslagen.
Die getuigen ook van dat moment.
Je kunt zeggen tja, het is intuïtie.
Natuurlijk is het intuïtie, maar binnen dit kader.
Je voelt op dat moment dat je de zaak onder controle hebt.
Dat het naar jouw hand gezet kan worden.
Waarom?
Omdat je het voorbereid hebt.
Met een Samadhi Parinama, en daarna een Ekagrata Parinama.
En langzamerhand, dankzij dat één-zijn-met, heb je de zwakke plekken in het leger/aanvaller/consument in de gaten.
En dan weet je: nu!

Maar als er een aanvaller op je afkomt, zou je dit proces heel snel moeten kunnen doen

Ja, dus het is beter dat je dat goed leert, vooraf.
Want als je de vijand op je ziet afkomen, en dan zegt: “Wacht even, ik ben even bezig met mijn Ekagrata Parinama, houd eens even stil ... ”, dan verlies je.

10. Tasya Prasanta Vahita Samskarat

Zijn stroom wordt rustig en bedaard door herhaalde impressie.

De controle over de stroom van energie kun je dus echt rustig en bedaard krijgen, als je dat dikwijls doet.
Als je er veel mee bezig bent.
Als je dit hele proces goed snapt, en integreert in jouw functioneren.
Dat je op die manier de dingen aanpakt.
Dat het voor jou gesneden koek is.
“O ja ... op die manier functioneer ik ...”

En dus niét op de Amerikaanse manier.
Ik noem dat de Amerikaanse manier.
Dat is dus voor de malloten ... voor de ... nou ja goed, voor de Amerikanen dus ...
Ik heb nog nóóit zulke stupide soldaten gezien als de Amerikanen.
Die kwamen bij ons in België kijken hoe wij dat deden.
Ik heb Generaal Westmoreland naast me gehad toen ik rotsen ging beklimmen.
Ken je Generaal Westmoreland, die verantwoordelijk was voor het leger in Vietnam?
Die zat naar ons te kijken, alsof wij iets speciaals deden!
Gewoon een kleine rots van 40 meter, een oéfenrots ook nog!
In een oogwenk waren we boven.
Nú is het Amerikaanse leger fantástisch, tenminste als je de Rambo-films moet geloven.
Publiciteit voor nietsnutten.

Maar op een gegeven moment draait de energie zich toch tegen zo'n leger ...

Ja, dat zéker.
Het is precisiewerk.
Ik noem het spirituele chirurgie.
Samyama is spirituele chirurgie.
Daar ga je heel nauwkeurig mee om.
Heel precies.
Je bereidt je heel degelijk voor.
Je leeft als een monnik.
Je bent zo zuiver als ik weet niet wat.
En de kleuring van jouw bewustzijn is je grootste vijand.
Dus, je moet ongekleurd proberen te zijn.
Het is hi-tech, dit allemaal.
Minste geringste kleuring veroorzaakt een afwijking.
En het gaat dus om die éénwording/je vermogen om je te kunnen verplaatsen, vollédig, in het object/in het probleem dat voorhanden is.
Het is een totale verzaking van jezelf.
Maar dat zijn allemaal elementen die optreden in Samyama, toch?
Nu, voor het eerst, doe je het niet ín jou, maar betrek je iets van de omgeving in dit proces.

En hier merk je al waar we naar toe gaan: naar beheersing van alle energieën.
Alle fenomenen/alle objecten/alle mensen zijn energie.
Jij leert hiermee om te gaan – met deze Parinama's en de Samyama-techniek – en dat betekent dat je langzamerhand gereedschap in handen krijgt, dat je in staat stelt om alles meester te zijn.
En dat is dan – als het lúkt – een échte meester.
Dat is niét iemand die een titel heeft voor zijn naam, of een papiertje waarop staat “meester”.
Nee, het is een vent die het léven meester is.
Nou ja ... vrouwen kunnen dat ook ... (gelach)
Er is geen discriminatie, alleen zou ik niet willen dat een Marokkaanse fundamentalist dit allemaal te horen krijgt.

Maar als je dit allemaal gelooft/doet, dan zou je geen fundamentalist worden

Nee, dit werkt niet met fundamentalisme.

Maar goed, zwarte magie is ook mogelijk.
Dan verdraai je deze principes.

11. Sarvarthataikagratayoh Kshayodayau Cittasya Samadhi Parinamah

De Samadhi transformatie is de (geleidelijke) neergang van de verstrooiingen en de gelijktijdige opgang van eenpuntigheid.

Kernwoord hier is “geleidelijke”.

Je stort je niet in iets als een wilde man.

Nee, je gaat er langzaam naar toe.

Je laat langzaam je interesse gaan over dat object.

Je betreft dat in je bewustzijn, en, aftastend, ga je daar iets verder op in, en daardoor wordt het steeds meer éénpuntig.

Net een soort trechter die optreedt.

Maar waarom precies die geleidelijkheid?

Waarom niet meteen Tjakka?

Als je het Tjakka doet, als je Ratelt, dan ben je in Rajas.

Ratel – Rajas.

(gelach)

En bij Rajas verlies je je perceptievermogen.

En het is juist het perceptievermogen – de mate waarin je dus Sattva kunt blijven hanteren – dat je in staat stelt om te sturen.

Dus, álles wat je doet, óók een fysieke houding, pak je aan met een minimum hoeveelheid Sattva.

En je probeert die Sattva in de oefening, naar het object toe, te vergroten.

Steeds maar te vergroten.

En dat is eigenlijk Asana.

Kun je je voorstellen dat er iemand binnenkomt in een bedrijf en die zegt: “Ik héb het. Ik kán het. Ik voél het. Wat zijn de problemen hier?”

Oké, ... dat zie ik zitten ... en ik voel ook aan hoe de zaak opgelost kan worden.”

Hoe denk je dat de directie daartegenover staat, als zo'n vent zo binnenkomt?

Ze ontvangen je met open armen, want dat is precies wat ze willen, waar ze van dromen, wat ze zelf blijkbaar niet kunnen.

Ofwel is het bluf.

Meestal bluf.

Zeldzaam zijn de gasten die dat écht kunnen.

Maar het gaat hiérom.

12. Tatah Punah Santoditau Tulya Pratyayau Cittasya Ekagrata Parinamah

En dan wordt de toestand van het denken, waarin het “object”, dat verdwijnt, steeds precies hetzelfde is als het “object” dat (het volgende ogenblik) opkomt, Ekagrata Parinama genoemd.

Je bent met een object bezig, dus je bestudeert het, maar je verhoogt eigenlijk je snelheid van waarneming.

Je weet hoe dat waarneming gaat?

Waarneming gaat: je grijpt/je merkt/je ziet iets van het object, en dan gaat de informatie van dat zien heel snel naar je hersenen, naar Buddhi, en daar herken je het.

Dat gaat heel snel.

Maar er is wel eventjes een onderbreking tussen het zien van het object en de verwerking van dat zien.

En zeker als er ook nog een beetje beredeneerd moet worden om dat object te herkennen.

Nou, je moet zo ver komen dat het object dat je waarneemt, en de verwerking daarvan steeds sneller gaat.

Dat het lijkt alsof er geen onderbreking meer in zit.

Dat houdt in dat je niet meer met je denken waarneemt, maar dat je waarneemt met je kruin Cakra.

Het is een intuïtieve waarneming.

Intuïtieve waarneming is de enige die boven de tijd uit gaat.

En dié moet je krijgen.

Zolang je bezig blijft in het denken, en dat is bekend in vechtsport, loop je hele grote risico's.

Je moet dus bóven het denken uitkomen.

Hoé?

Wel, door je vijand waar te nemen op causaal vlak.

En dan grijp ik naar de woorden van Jezus terug: "Je moet je vijand liefhebben".

En dat is dan een hele andere interpretatie dan die we van de Katholieke Kerk geleerd hebben.

Hoe kun je je vijand overwinnen?

Nou, door hem op causaal niveau te ontmoeten.

En de tijd nemen om hem van dááruit aan te voelen.

En dan zul je een Nirodha Parinama kunnen doen.

Het is het niveau van de liefde (causaal niveau).

Maar daar bestaat geen dualiteit.

Er bestaat geen vriend of vijand.

Wat je dan hebt, is een wezen.

Dus, je moet in staat zijn om boven je emoties uit te komen, dat vriendschap/vijandschap niet meer bestaat.

Dan heb je de goede golflengte.

Dan kun je hem begrijpen.

Dus, het eerste wat je moet doen in vechtsport is je vijand begrijpen.

Één worden met hem.

Ekagrata Parinama.

Als je niet één bent met je vijand, zul je hem nóóit kunnen overwinnen.

13. Etena Bhutendriyeshu Dharma Lakshanavastha Parinama Vyakhytah

Hierdoor (namelijk door wat er in de laatste vier Sutra's gezegd is) worden ook de transformaties in de eigenschappen, de aard en de toestand in de elementen en zintuiglijke organen verklaard.

Moeilijk.

Wat is dit?

Wat is de betekenis hiervan?

Wel, als je doorhebt wat deze Parinama's zijn, dan kun je ze loslaten op Dharma Lakshana Avastha.

Dan kun je ze loslaten op de Bhuta's en de Indriya's.

Hoezo?

Bhuta's = grove elementen.

Dus, de grove materie heb je met deze methode onder controle.

Indriya's = subtiele elementen.

De Karmendriya's, Jnanendriya's, Tanmatra's – horen onder de Indriya's.

Die heb je ook onder controle.

Maar de subtiele elementen zijn de oorzaak van de Bhuta's, van de grove elementen.

Dus, je ziet al meteen waar je de voorkeur voor zult hebben.

Een Yogi grijpt liefst niet in op grofstoffelijk vlak.

Het is veel makkelijker om op subtiel vlak in te grijpen.

Hoe doe je dat dan?

Wat zijn de Indriya's?

Wat is de wereld van de Indriya's?

Nou, dat is de wereld van het mentale, van het denken.

Dus, je gaat via beheersing van de Vrtti's de Indriya's een andere richting laten maken dan dat ze normaal zouden maken.

Dus, de motoriek van mensen kun je stoppen.

De waarneming van mensen kun je vertroebelen.

Of in gang zetten.

De golven van de zee kun je opzweepen.

De wind kun je aanwakkeren.

De regen kun je laten vallen uit de wolken.

Maar wat zijn Dharma, Lakshana en Avastha?

Dharma, dat is de lading van een Samskara, die we eigenschap noemen.

Als je dat merkt, kun je dat vereenzelvigen met een herkenning/je roeping.

Maar hier is het in de zin van: wanneer je je vijand bestudeert tijdens Ekagrata Parinama, dan ga je voelen hoe hij met zijn bewustzijn omgaat.

Wat voor ideetjes hij krijgt omtrent zijn aanval naar jou toe.

En je ziet in hem dat er iets wakker gemaakt wordt – een Samskara/indruk.

Want je kijkt met je goddelijke ogen.

Je merkt gewoon: "Hé, nu voel ik dat hij iets krijgt van een ... tja, een eigenschap (Dharma) van die aard ... oh, wacht even, het wordt langzamerhand kenmerkend (Lakshana) ... het wordt een gedachte ... daar zit het aan te komen ... dat wordt een schop met zijn linkerbeen naar mijn onderlichaam (Avastha) ... ja, kijk, nu maakt hij zijn been klaar ... dat was het ... ik heb het gezien!"

Nou, als je dát zo kunt waarnemen, dan ben je wel een stomme ezel als je niet preciés de juiste afweer hebt.

Dus, je kijkt niet naar het lichaam, maar je kijkt naar het bewustzijn van de andere.

En je leest in zijn bewustzijn als het ware de productie van de daad.

Die wordt voortgebracht uit een Samskara die een Vrtti wordt.

En de Vrtti gaat via de zenuwen naar het lichaam.

En men zegt dan ook in vechtsport dat er in het twinkelen van de ogen van de aanvaller het signaal is van de aanvaller.

Dat is dít.

De ogen zijn de spiegels van de ziel, zegt men.
 Die verraden de mens altijd.
 Die heeft geen beheersing over zijn ogen.
 Goéd de ogen in de gaten houden!
 Maar via de ogen heb je dus het beeld dat je moet hebben, intuïtief, van het bewustzijn van die persoon.
 Wat gebeurt daar?
 Wat komt daar tot rijping?
 Oh, ... dat groeit ... oh, dat gaat'ie doen ...
 Als je dat op voorhand weet, en compleet jouw plan/reactie al kant en klaar hebt, voordat hij zelfs begint met zijn daad, dat is pas vechten!
 En níét dat stomme meppen dat ze hier in het Westen doen.
 “ ... uuhh ... we gaan een beetje boksen ... ”
 Heb je dat al gezien?
 Gewoon een stelletje debielen bij elkaar!
 En zij maar meppen!
 Het gaat om het incasseringsvermogen, zeggen ze!
 Weet je wat dat is? Zo een mep krijgen?
 Nou, één mep, en je bent halfdood!
 Maar je moet kunnen incasseren zeggen ze.
 In één match tien van die meppen, ... nou, na 10 matches zijn ze gewoon goed voor de kerkhof.
 Het zou verbóden moeten zijn.
 Ofwel doe je het goed, ofwel doe je het niet.
 Maar laten afslachten en zo, dat doen we dus níét.
 Ik praat constant over vechtsporten, maar snappen jullie het een beetje?
 We zullen zien dat dit niet alleen in vechtsport de aanpak is, maar in talloze hele nuttige, praktische dingen.
 Maar goed, dat was mijn eerste kennismaking.
 Dus deze Sutra geeft het veld aan, waarbinnen we dit kunnen gebruiken.
 De grove wereld, de subtiele wereld, en ook de wereld van productie van de daad.
 En dat laatste is het meest interessante natuurlijk.

Wat is nu het gebied waarin die eigenschappen tot stand komen?
 Waarin die Dharma/die zaadjes tot rijping komen/die idee'tjes ontstaan?
 Dat heet Dharmi.
 Het wordt vertaald hier door het woord “substraat”.
 Ik zou zeggen het “gebied”.

14. Santoditavyapadesya Dharmanupati Dharmi

Het substraat is datgene, waarin de eigenschappen – latent, werkzaam of onwaarneembaar – inherent zijn.

Inherent zijn = aanwezig zijn.

Dus, als je goéd die dingen begrijpt, dan gaat jouw perceptie zo ver dat het in staat is om het causale gebied waar te nemen, met zijn eigenschappen.

Causale gebied = Dharmi.

Dat je de objecten en de mensen tegemoet treedt met je hart.
Eigenlijk met je kruin Cakra.
Waarneming vanuit je kruin Cakra.
Omdat we dus het voelen weerspiegelen in het hart zeg ik dan: met je hart, maar eigenlijk gaat het precies zoals verteld is.
Je treedt de mensen/de omstandigheden/het leven tegemoet met je kruin Cakra.
En wat ontstaat daardoor, denk je, bovenop je kop, als je daar constant energie hebt?
Licht.
Een kroon van een koning/Raja.
Raja Yoga.
Het begint te schitteren.

Het is buiten de tijd.
Het is de eeuwigheid.
Je schouwt in de eeuwigheid.
Da's het gevoel.
En je merkt wat belangrijk is en wat niet belangrijk is.
Maar je merkt vooral, tenminste dat is wat Patanjali wilt, dat je scherper wordt in de observatie van dat gebied, en dat je onderscheidt dat er dingen zijn – Samskara's – die latent zijn, Samskara's die werkzaam zijn, en Samskara's die onwaarneembaar zijn (Samskara's waarvan je weet dat ze daar zitten, maar die je niet kunt zien).
En waarom is dat laatste belangrijk?
Wel, plotseling zouden ze toch boven water kunnen komen/tot rijping kunnen komen.

Maar het meest gevaarlijke zijn de Samskara's die werkzaam zijn.
Die herken je zo.
En die die slapen aan de oppervlakte, die hoeven alleen maar eventjes aangespoord te worden om ook tot werkzaamheid te komen.
En waarom is dat zo interessant?
Wel, wat dacht je, hoe leuk het zou kunnen zijn dat je iets/iemand manipuleert op afstand, zonder zelfs op het subtiele vlak te hoeven ingrijpen, maar gewoon door eventjes een werkzame Samskara te over-rulen, door even een andere latente Samskara in dezelfde persoon wakker te maken, die precies het tegenovergestelde zegt?
Kijk, hup, hij heeft zichzelf uitgeschakeld!
Wat heb je dan gedaan?
Nou, bijna niks!
Ogenscheinlijk.
Maar eigenlijk heb je heel veel gedaan!
Met een minimum aan ingrijpen.
Maar dit wordt dan de hoge kunst hè?
Het niveau van wat we noemen de Witte Magie.
Totale beheersing van het leven.
Inspelen, veranderen, schikken, richten.
En als je goed bent in dit spel, zal niemand ooit kunnen bevroeden dat jij vanuit je stoel of op je kussen ergens in Ilpendam tot heinde en ver in de pap zit te brokkelen - joost mag weten waar het allemaal om gaat.
Te gek.

Maar je hoeft toch niet zo heel erg goed te zijn om enigzins invloed te hebben?

Niet?

Nou, probeer het maar.

Je hoeft toch geen Siddha te zijn?

Dit is een Siddha/een perfecte.

Die heeft het leven begrepen, en die kan perfect inspelen erop.

Nou, wacht even, je kunt vrij snel begrijpen, maar toepassen is een andere zaak

Maar wie zegt jou dat je de dingen inderdaad goed waarneemt?

Heb je een volledig zuivere waarneming?

Ben je niet meer gekleurd?

Da's het grootste probleem al.

Daar staat of valt alles mee.

De dag dat je helemaal niet meer gekleurd bent, kun je herkennen, precies doseren, en met de minste energie een impuls geven, en klaar.

15. Kramanyatvam Parinamanyatve Hetuh

De oorzaak van het verschil in de transformatie is het verschil in het ten grondslag liggende proces.

Bij de oefeningen van Samyama hanteren we ook deze regel.

Dat heb ik eigenlijk al uitgelegd.

Als Yogi/Yogini probeer je dus zoveel mogelijk stroomopwaarts in te grijpen.

En met stroomopwaarts bedoel ik dus in de lijn van Dharma Lakshana Avastha.

Je wacht het liefst niét totdat het verdicht is in de stof (Avastha) /totdat het een vaste toestand gekregen heeft, of zich gestabiliseerd heeft in welke toestand dan ook.

Je kijkt altijd naar de oorzaak.

Je neemt niet alleen de gevolgen waar.

Je probeert de oorzaken van die dingen in de gaten te houden.

En deze Sutra zegt uiteraard dat de oorzaak van de transformatie – van datgene wat verandert – ligt boven het verschijnsel, wanneer het vanuit causaal niveau een impuls krijgt om te veranderen.

Bijvoorbeeld een stemming.

Da's een heel mooi voorbeeld.

Personeel van een bedrijf heeft een bepaalde waarde, maar soms kom je binnen bij een bedrijf, en dan merk je dat ze allemaal zo moedeloos zijn.

Ze kunnen wel heel veel, maar ze zien het allemaal niet zo zitten, en het gaat zwaar.

Ken je dat?

Dan heb ik het eigenlijk over 80% van de bedrijven.

Bijvoorbeeld:

Je komt binnen, je ziet dat, je krijgt de verantwoordelijkheid om die toko weer recht te trekken.

Dan ga je achter je bureau zitten, je tuncet in op de laatste vergadering van het personeel waar je met de mensen gesproken hebt, en je verandert de stemming.

In jou.

Maar via jou, van het hele personeel.
Het is Tamas, dus je gaat achter jouw bureau in Samyama, en je gooit er extase in: Vicara Samadhi.
Hupsakee!
Rajas op causaal vlak.
En dan voeg je de daad bij het woord en je loopt rond in het bedrijf: “En hoe gaat het allemaal hier?!”
Wat dacht je dat er zal gebeuren in het bedrijf?
Ja? Heb je hem?

En zo deed ik met mijn mannen in een vorig leven.
Want die zagen door hun ogen niet meer.
De ene veldslag na de andere.
Ze werden bijna gek.
En steeds vielen ze terug op hun ego.
En klágen dat ze deden, en mékkeren, en mópperen!
“Ja, jongens! Er ligt nóg een veldslag te wachten op ons! Zullen we dan maar?! Gaan jullie mee? Ik ga alvast hoor!”
Zo, dit is pas écht leuk!
Dit heet leiding geven.

Nee, pasop, jij denkt dan dat er geen respect voor de manschappen zou zijn.
Da’s niét waar.
Want dan wérkt het niet.
Er moet een hele hechte band zijn met elkaar.
Ekagrata Parinama.
Dus, je moet één zijn met elkaar.
Als je op je kantoortje zit, en niét één bent met de mannen, en je gaat zoiets doen, dan haken ze meteen af.
Ze moeten jou óók voelen.
Ze moeten aan je hangen.

Ik heb ook een voorbeeld uit dit leven.
Ik was op kamp met mijn soldaten, en we kregen een peloton pantserinfanterie uit Nederland op bezoek.
Prachtig mooie voertuigen waar ze in konden kruipen en zo.
Maar ze droegen allemaal lang haar.
Daardoor was ik zó geïrriteerd!
Ik ben uitgevaren tegen mijn mannen, zo van: “Jongens dat zijn géén soldaten! Ze verdiénen niet om in het leger te zijn! Het beste zou zijn dat dat haar geknipt wordt ...”
’s Nachts gingen mijn mannen inbreken in de barakken van die gasten, en probeerden hun haar te knippen ...
Een rel geweest van jewelste!
(gelach)
Mijn mannen hadden die Hollanders bijna vermoord!
Door wiens schuld?
Door mij.
Omdat ik ze op dat vlak beïnvloed heb.
Dat is dus het probleem met dit soort dingen.
Je begrijpt dit allemaal, maar de verantwoordelijkheid die je krijgt in de praktijk is gigántisch.

En het wordt steeds groter.
Naarmate je dit meer toepast, breidt jouw veld van actie meer uit, maar jouw verantwoordelijkheid wordt steeds groter.
En de eerste de beste fout die je maakt ...

Je kunt eigenlijk pas actie ondernemen als je zéker weet dat je alle informatie hebt

Niet alleen dat, je moet ook gewoon heel erg goed opletten als je dit doet.
Je moet je ogen overal hebben, en steeds heel rustig blijven, want anders heb je een uitglijder.
Als je emotioneel wordt, is het bloédlink.
Op dat ene moment ben ik emotioneel en geïrriteerd geweest, en het is bijna een ramp geworden.
Alles aanpakken vanuit Sattva!
Dáár gaat het om.
Da's de kern.
Al heb je niet veel, bouw op jouw Sattva.
Hoe gering het ook is.

16. Parinama Traya Samyamad Atitanagata Jnanam

Door Samyama te verrichten op de drie soorten van transformaties (Nirodha, Samadhi en Ekagrata) verkrijgt men kennis van het verleden en de toekomst.

Da's de eerste Samyama.
Er zijn een stuk of 30 Samyama's, die toepassingen zijn van de wetmatigheden die we in de voorafgaande weken gezien hebben, die tot doel hebben jouw wezen te integreren/de 3 werelden in jouw wezen te integreren, zodanig dat je geen omkijken meer hebt naar de onderdelen.
En door in die 30 oefeningen telkens een verbinding te hebben met jouw Atman (door het Nirbija Samadhi-stuk – aanwezigheid van een geliefde persoon) krijg je steeds meer feeling voor dat onbeschrijflijke/ontastbare/onbemoembare, dat Atman is.
Het betekent dat je na die 30 oefeningen een dermate grote ervaring hebt gekregen van Atman dat je vanaf dat moment kans hebt om in Atman te verblijven.
En dat is dus de Verlichting.

Maar laten we met de eerste Samyama beginnen:

Er staat tussen haakjes “Nirodha, Samadhi en Ekagrata”
(Ajita geeft opnieuw uitleg van de 3 Parinama's, en wat je te doen staat als er een agressor op je afkomt. Het komt overeen met wat vorige week gezegd is.)

Wel, deze Samyama is eigenlijk de observatie van dat hele proces in de agressor.
Je ziet eigenlijk in zijn bewustzijn dat een bepaalde beweging zal ontstaan.
Je voelt het (dat hij bijvoorbeeld met zijn ene been iets zal doen).
Dat is eigenlijk de toekomst kunnen lezen.
Ofwel het verleden kunnen lezen.
Dat gebeurt op dezelfde manier.
Dus, je kijkt naar de rijping van de Samskara's, of naar het verloop van die rijping, tot de daad zelf.

En alles in de wereld is bezig met rijpen/rijping – is ooit ontstaan, en gaat ook kapot.
Dus je hoeft maar te kijken in het verleden, in de toekomst, in het heden: je ziet overal rijpingsprocessen.
En je ziet gewoon de mensen die bezig zijn met iets.
Je ziet de mensen focussen/Ekagrata doen.
Je ziet ook die mensen die proberen een draai te geven aan fenomenen.
Dus je hoeft niet te kijken naar feiten, zoals in de geschiedenisles, maar je moet kijken naar processen.
Dát is pas interessant.
Er zijn hele, hele leuke processen aan de gang.

Bijvoorbeeld: het proces, momenteel, van de dalende dollar ten opzichte van de euro.
Denk je dat dat zomaar gebeurt?
Er zijn figuren in Amerika die invloed uitoefenen op de dollar.
Ze stoeien met de betalingsbalans. Het Internationaal Monetair Fonds speelt er ook een lelijke rol in, en de Federal Reserve Bank is daar hoofdschuldige aan – die manipuleert de beleggers en die beïnvloedt de geldstromen – en de dollar daalt.
Dat zie je gebeuren.
Je merkt ook dat niemand ingrijpt.
Tja, Europa staat nu op zijn achterpoten en zegt: “Het kán gewoon niet verder gaan!”
Kun je raden wat er gebeurt als we niet ingrijpen?
Je hoeft toch niet geniaal te zijn om te weten wat er zal gebeuren?
Amerika bekostigt zijn economie met geld van ons.
Hoe?
Maar natuurlijk, producten van de Amerikanen worden zó interessant, dat we niet anders kunnen dan Amerikaanse producten kopen!
Ze zijn al 30% lager in prijs dan anderhalf/twee jaar geleden!
30%!
Kun je je dat voorstellen?
Dell-computers, overal Dell-computers.
En je ziet dat er geen verweer is daartegen, momenteel.
Dus, het zál gebeuren: we worden overgenomen door de Amerikanen.
Ze plegen momenteel een roofoverval op de wereldeconomie.
Zo simpel is dat.
Pure diefstal!
Heeft niéts meer met eerlijkheid te maken!
Het klinkt heel fantastisch wat ik vertel, maar de specialisten op economisch vlak, zoals Rienk Kamer, die hebben dat ook al gezien.
Die waarschuwen hiervoor.
Hoe doen ze dat?
Nou, door de processen te bekijken.
Wát in de processen?
Nou, de 3 Parinama’s.
Wat is momenteel aan het gisten?
Wat groeit?

Zo kunnen we zien dat in China een hele duidelijke Samadhi Parinama aan het optreden is.
Ze gaan regelrecht naar een kapitalistische economie.
Ze hebben al een aantal wetten uitgevaardigd.
Eigendomsrecht is nu mogelijk, enz.

Ze stroomlijnen steeds meer naar het kapitalisme.
Kun je je dat voorstellen?
Zonder slag of stoot ... hier en daar verandering ... hup! ...
China wordt het grootste, belangrijkste land over tien jaar in de wereld.
Dat kun je zo zeggen, omdat er nú een Samadhi Parinama optreedt.
Dat zal overgaan naar een Ekagrata Parinama.
Ze zullen een proces van doorlopende economische groei meemaken, dankzij het kapitalisme.
En je kunt raden dat er een Nirodha Parinama zal optreden één keer dat zij de machtigste van de wereld zijn.
10 jaar.
Ik zou zeggen: begin alvast Chinees te leren.
Oké, de Yogi zegt: “Nou, dit is de situatie ... ik vindt het wel grappig ... die spleetogjes en zo ... ik begin maar een schooltje waar Chinees gedoceerd wordt ... dan heb ik daar mijn verdienste aan ...”
Toch?
Ik heb al een uitnodiging van China gekregen om daar instructeur te spelen.
Een Yogaschool die opgericht wordt.
Eentje van jullie interesse?

Begrijp je wat er hier staat, met deze voorbeelden?

Alle processen in de wereld beantwoorden aan deze 3 transformaties.
En je hoeft maar te kijken.

In Nederland, momenteel, zijn we bezig met een Samadhi Parinama-proces, en gaan we naar een nieuwe integratiebeleid.
Langzamerhand beginnen de mensen steeds meer geïnteresseerd te raken in: hoe moeten we in godsnaam een multiculturele samenleving integreren?
We hebben dus gezien dat een aantal dingen níet kunnen.
Dus, de Wet op de Vrije Meningsuiting bijvoorbeeld, is níet in lijn met een multiculturele integratie.
Veel te open, veel te vrij.
We moeten gewoon iets hebben waar mensen beseffen dat ze vrij zijn om hun mening te uiten, maar zonder de anderen pijn te doen.
Dat bestaat dus niet in de Wet.
Maar deze bewustwording treedt nu steeds meer op.
En je kunt dat zien groeien.
Het zal op gegeven moment uitmonden in deze vaststelling.
En dat zal een wetsverandering zijn.

Maar wat heeft dat te maken met Samadhi en Ekagrata Parinama?

Ekagrata Parinama is: op het moment dat je een nieuwe wet hebt op basis van vrijheid van meningsuiting, met de anderen geen pijn doen erbij, en je dat houdt en volledig laat penetreren in de maatschappij.
Iedereen moet zich aanpassen aan de nieuwe wet.
We gaan niet meer naar die nieuwe toestand toe.
We zitten in die nieuwe toestand.
En die zet zich voort.

En Nirodha Parinama dan?

En Nirodha Parinama is: een wijziging die daardoor zou kunnen optreden.

Maar wat betekent Samadhi dan in de zin van Parinama?

Het Sanskriet-woord dat we gebruiken voor contemplatie, maar in de letterlijke zin van het woord, betekent: Sam = samengebundeld, en Dhi = bewustzijn.

Dus, het bewustzijn wordt samengebundeld.

Denk aan een trechter.

Je probeert te focussen.

En Ekagrata is: je bént gefocust.

Als je gefocust blijft, is er in jou steeds bewustzijn dat het object opnieuw grijpt, om het vast te kunnen houden.

Je bewustzijn werkt met impulsen.

Zie je dat alles processen zijn in het leven?

Als je een jongeling ziet, dan kun je, door bestuderen van de jongeling, merken wat voor leven hij later zal hebben.

Qua beroep, qua gezin, alles.

Je hoeft alleen maar naar die persoon te kijken.

Niet naar het plaatje, maar naar zijn functioneren.

En als je een poesje die persoon hebt gadeslagen, zul je zeggen: “Nou, je krijgt een groot gezin/een klein gezin, je zult ongeveer dat soort werk doen ...”

En dat is de waarzegger/waarzegster.

Dan kun je alvast een kraampje kopen op de kermis.

En dan ga je op je stoeltje zitten en de mensen observeren.

Maar niet observeren zoals gewoonlijk, maar vanuit de processen.

Maar dat is dan wel grofstoffelijk?

Je kunt het ook fijnstoffelijk doen.

En naarmate je meer naar de oorsprong kunt komen/subtieler werkt in deze, is je bereik groter.

Je kunt zelfs vorige levens terugzien met deze aanpak.

Of toekomstige levens.

Want alles is gewoon in lijn met elkaar.

Allemaal energie die voortgaat: samentrekt (Samadhi Parinama), eenduidig blijft (Ekagrata Parinama), of verandering van richting heeft (Nirodha Parinama).

Het lijkt me moeilijk op mezelf toe te passen ...

Het is niet zo moeilijk op jezelf toe te passen.

Wat wél heel moeilijk is, is je eigen datum van overlijden te bepalen.

Dá's moeilijk.

Maar dat willen we niet weten

Ja, je zegt het precies: er is iets in ons ego – Ahamkara – dat ons belet om die kennis te verwerven.

Het is ook heel moeilijk naar je eigen gedrag te gaan kijken

Ja, voor gewone mensen wel.

Als je overgave begrijpt, en dat ook toepast – in staat bent om je ego naast je te leggen – kán het.

Maar ego komt meteen weer omhoog als het gaat om overlijden van jezelf.

Ja, maar ik bedoel ook andere dingen ... vooruitkijken voor jezelf, of terugkijken voor jezelf, enz

Jazeker.

Eigenlijk, op het moment dat je geen interesse meer hebt in jezelf, kun je je eigen leven zien. Maar zolang je gefocust blijft op je ego, zie je van je eigen niks.

Als je geen interesse hebt in jezelf, hoe kun je jezelf dan openstellen?

Kijk of je in staat bent jezelf te relativieren.

Hele goede oefening is met jezelf lachen.

Da's iets anders dan geen interesse hebben ...

Ja, da's iets anders dan geen interesse hebben.

Maar ik bedoel de overdreven interesse van mensen, meestal, in zichzelf.

Ja, jezelf relativieren, en dán kun je schouwen, en dan zie je.

Het is heel belangrijk.

En dat is dus de eerste Samyama: het inbouwen van een soort radar, om aan te voelen wat er zal gebeuren.

Met vriend, met vijand.

En afhankelijk van de waarneming van de processen, bepaal je dan wat je gaat doen/maak je je beslissing.

Beslissingen zijn altijd relatief, afhankelijk van wat zich in jouw omgeving voordoet.

In het veld waar je functioneert.

Da's eigenlijk hetzelfde als een zesde zintuig

Ja, dat noemen de mensen het zesde zintuig.

Nou, het is niet het zesde zintuig, het is een verbinding van de 3 werelden, waardoor je uitstijgt boven het gewone denken, en dingen wéét, vóórdát ze zullen gebeuren, maar ook inzage krijgt in dingen van het verleden.

Het is het ontwikkelen van voorgevoel, van visie, van begrip.

Ook naar het verleden toe.

En als je het verleden begrijpt, kun je met deze methode ook de toekomst begrijpen.

Álles werkt in deze oefening.

Alles.

Het is niet alleen je zintuigen.

De 3 werelden (grove, subtiele en causale) zijn hier één.
En het grappige is dus dat ontastbare dingen, bijvoorbeeld dit verhaal over China, voor mij de realiteit zijn.
Ik voél al de hete adem van die spleetogen in mijn nek hè?
Er is nog niks gebeurd, maar het staat dus vast.
Dat is het resultaat van deze Samyama.
Het grappige is dus dat je, als je dít kunt doen, je op voorhand in kunt spelen op situaties waar je wat voor voelt.
Als je er niet mee akkoord bent, of als je er wel mee akkoord bent.
En zo je leven bepalen.
Láng op voorhand, vóórdát de dingen gebeuren, ben je al klaar.
Dat is previsionel management in het bedrijfsleven.
Een nieuw soort management, waar ze in Nederland amper weet van hebben.

Dus, je leeft nu, met deze Samyama, in de Eeuwigheid.
Je ogen zijn overal, tegelijk.
En je overziet de processen.
En je doet misschien niet veel, nu, maar door de observatie van alles – in het verleden en in de toekomst – doe je de juiste dingen op het juiste moment.
En misschien is er iemand die naast je zit en die zegt: “Goh hè, je vreet gewoon helemaal geen bál uit! De hele dag niks! Jeetje, hoe kom je aan je geld?!”
Nou, als je dít kunt, heb je 80% van de tijd vakantie.
En de sukkelaars die zich af zitten te peigeren, en die net zo ver kijken als hun neus lang is, die hebben pech.
Die moeten dan maar hard werken.
Als je niet slim bent, moet je hard werken, toch?
Da’s bekend.
Inzage in dit soort verloop geef je de mogelijkheid om op precies het juiste moment daar te zijn, met de juiste ombuigingen.

Hoezo?
Ik dacht dat we naar de Verlichting toe gingen!
We zitten hier helemaal in de stof.
Of niet?
Met radar, en voelen, en zo.
Nou, als je op deze manier bezig bent, zal jouw leven hier op deze aarde ... wat zal het dan zijn?/wat zal je voelen?
Nou, je hebt constant alles door!
Vind je dat dan nog interessant?
Nee, natuurlijk niet.
Het is allemaal zo doorzichtig.
Je hebt het allemaal door, vooraleer het gebeurt!

Wat is er dan wél leuk?
Het gevoel van Eeuwigheid.
De aanwezigheid van energie.
De betrekking van stof en geest met elkaar, die je met deze dingen doet.
Je voélt dat het goddelijke hiermee verbonden wordt in de stof.
Dat de stof vergoddelijkt wordt.
Nou, dat is dus Samyama.

Samyama zelf blijf je beoefenen/die observatietechniek blijf je beoefenen, omdat het jou versterkt.

Je doet het niet meer voor de stoffelijke dingen, maar voor dat gevoel van het goddelijke dat erin zit.

Dáár gaat het om in Samyama.

Dát is het doel van Samyama.

Dát is wat je naar de Verlichting brengt.

Dus, je voelt de aanwezigheid van het Goddelijke in alles om je heen?

Ja.

Je ziet die energiestromen een wending maken/nemen.

Je ziet al de pseudo-Yogascholen langzamerhand verpieteren.

En dan zeg je: “Oh, wat grappig, dat zijn mijn leraren geweest! Die pseudo-figuren, daar heb ik mee gevochten. Die hebben me daardoor geholpen om te komen tot een betere kwaliteit.

Dus, ze zijn ook deelgenoot aan het Goddelijk proces. Daar ben ik blij mee. Nou, ik ben benieuwd wat er verder zal gebeuren”.

De zogenaamde vijanden worden leraren in deze visie.

Problemen worden opportuniteiten.

Alles leidt ergens naar.

En je kunt kiezen wat je daarin wilt doen, of niet.

Hoe doe je dat nu praktisch?

Er zijn 3 elementen in Samyama: aanwezigheid van een geliefde persoon (Nirbija Samadhi), Dhyana op het Goddelijke, en de concentratie, Dharana, op dít.

Dus, je zoekt ergens een object in de stof dat voor jou vragen oproept, en waar je die Parinama's in zou kunnen traceren.

Jouw waarnemingsvermogen is door de twee eerste punten van het driehoek verhoogd tot het maximum.

Je focust dan/laat de concentratie komen op die transformaties.

Dat belicht de transformaties op een veel scherpere en intensere wijze dan je ooit gehad hebt.

Omdat het Goddelijke en al die dingen erbij komen.

De kwaliteit en de kwantiteit zijn zo groot dat je plotseling helderheid krijgt erin.

En je ziet China de hele wereld overnemen.

Maar hoe krijg je dat dan?

Gewoon zoals ik het je zeg.

Aanwezigheid van een geliefde persoon, die Goddelijke energie – meditatie – en dan bijvoorbeeld het hele proces van groei van Chinese economie, als Parinama's.

Dan bepaal je: wat is dit voor een Parinama?

Oh, wacht even, ze zijn duidelijk bezig met een Samadhi Parinama.

Ze worden inderdaad steeds meer kapitalistisch.

Wacht even, zo meteen gaan ze over naar een Ekagrata Parinama, dus een focus-situatie.

Als ze een lange tijd een focus-situatie hebben, dan zie ik het gebeuren.

Dan hebben ze kans om een Nirodha Parinama te doen.

Een Nirodha Parinama zal betekenen dat ze de wereldeconomie overnemen.

Maar wereldeconomie overnemen betekent wereldheerschappij.

Plotseling komt er licht en je snapt wat er zal gebeuren.

Dat is dít.

Dat is dus één Samyama, en je zegt dat er 30 zijn?

De 29 anderen krijg je hoor, maar niet vanavond.

Ik probeer gewoon een paar goéd uit te leggen.

En gaandeweg is het natuurlijk de bedoeling dat jij zo een verhaal vertelt.

Ik vind het ook mooi dat je zulke Samyama's op een gegeven moment helemaal niet meer moet uitvoeren.

Je kunt ze gewoon in je dagelijks leven, terwijl je rondloopt, meemaken.

Jouw manier van functioneren wordt zo.

Je koppelt de dingen aan elkaar.

En plotseling kijk je naar iemand en je zegt: "Goh, die zal niet lang meer leven".

Ik heb het gezien bij mijn schoonmoeder.

Ik vind mijn schoonmoeder toch een sympathieke persoon, ondanks het feit dat ze soms heel lelijk kan uithalen naar mij.

Nou, ik vergeef haar dat.

Ze had Legionella.

In de Flora-toestanden is ze dus besmet geraakt.

En ze kwijnde weg.

Ik zag dat gebeuren, vooraleer er doktoren aan te pas kwamen.

Nou, meteen behandeld – een Nirodha Parinama.

En nu blijft ze iedereen lastig vallen.

Achteraf gezien weet ik niet of ik er goed aan heb gedaan. (gelach)

Maar dat is dan de gelegenheid die je hebt.

Soms kan men op straat/in een supermarkt ook meteen zien als iemand zwaar ziek is

Maar dat kun je vooral zien als je een aantal opnamen gehad hebt.

Dus, dat je iemand een maand ervoor gezien hebt, een week ervoor, en dan die dag.

Dan zie je een verloop.

Dan verwerk je dat.

En dan zie je in die 3 momentopnamen een proces.

De waarneming van een proces is belangrijk.

Dus, het gaat niet alleen om het constateren dat iemand ziek is, maar hoe snel het gaat, of wat het verloop is?

Ja.

Bijvoorbeeld: ik heb jaren lang mijn zwager geobserveerd, die alcoholverslaafd was.

Steeds maar met het idee van: wat kunnen we hieraan doen?

Mijn vrouw zei altijd: we moeten hem gewoon aanpakken, want dit kán niet.

Maar op basis van de observatie – ik zag dus een Ekagrata Parinama bij hem (hij zat vast in zijn verslaving) – heb ik gezegd: dat moet je gewoon met rust laten, en op een hele zachte manier beïnvloeden van buitenaf.

Niet met dreunen, maar door de omgeving om hem heen zoveel mogelijk harmonisch te maken.

Dus heel verdraagzaam zijn naar hem toe.

Liefdevol.

Op een gegeven moment is dat uitgewerkt, en een wonder is gebeurd.

Hij leefde in een soort krot, en hij is de laatste weken zijn hele huis aan het renoveren/herinrichten.
Hij loopt met zijn zusters naar Ikea om alle soorten dingen te kopen.
Hij had niéts gedaan, vele jaren lang.
Compleet verslonsd.
En dan plotseling!

Dus, je ziet het proces, en je zegt: “Oké, ik beslis deze en deze aanpak ... omgeving zo harmonisch mogelijk ... dat hij zich goed voelt ... en suggereren ... misschien dingen aangeven ... maar geen druk uitoefenen”.
En dan plotseling is 'ie gaar.
En dan kan een Nirodha Parinama optreden.
En die jongen begint een nieuw leven.
En hadden we hem aangepakt met geweld, en hem naar een afkickkliniek gestuurd, met therapie zus en therapie zo, dan was hij compleet kapot gegaan.
Dan was hij in actie/reactie terechtgekomen.
Dan had hij nooit zijn evenwicht gevonden.

Samyama nummer 1 is van fundamenteel belang.
Op een gegeven moment krijg je feeling ervoor, in de omgang met mensen/situaties/bedrijven/producten.
Dan voel je al: dit zal succesvol zijn, en dit niet.

Ik weet als ik een wijnfles zie: als ik deze wijnfles opendoe, moet ik hem meteen uitdrinken, want als ik hem niet meteen uitdrink, draait 'ie, en dan wordt 'ie slecht.
Dat voél ik gewoon.
En dan inderdaad, je komt terug bij die fles, en de rest kun je weggooien.
Maar ik heb het dus over Yogi-drinken hè?

Ik heb het een keer gehad, zo.
Ik kocht een fles wijn voor een professor bij wie ik op bezoek was, een professor in filosofie in Amsterdam.
We praatten over Yoga en filosofie.
Toen ik het kocht, wíst ik: “O jee, o jee ... die wijn is niet goed ...”.
Maar ik móést hem kopen.
Dus, ik heb een fles gekocht met slechte wijn erin, en duur ook nog, van Gall & Gall.
En achteraf, toen ik terugkwam van dat bezoek, wíst ik waarom ik dat moest doen, want het was een etter van een kerel.
(gelach)
Dat wíst ik niet op voorhand.

Er zijn heel veel dingen die het verstand niet kan volgen.
Dus, je moet dingen doen die boven jezelf uitkomen.
En dan volg je gewoon, op je gevoel.
Ergens is er de observator die zegt: “... .ditdat ...”.
Dus het wordt allemaal een spel.

17. Sabdartha Pratyayanam Itaretaradhyasat Samskaras Tat Pravibhaga Samyamat Sarva Bhuta Ruta Jnanam

Het geluid, de betekenis (die daarachter zit) en het begrip (op dat ogenblik in het denken aanwezig) zijn in verwarde toestand bijeen. Door Samyama (op het geluid) te doen, worden ze ontward en dan ontstaat er begrip van de betekenis der geluiden, door welk levend wezen dan ook geuit.

Sabda, Artha, Jnana – weet je nog wat dat was?

Sabda – geluid.

Artha – essentie.

Jnana – kennis.

Die 3 moest je in een van die Sutra's leren onderscheiden in elke willekeurige Vrtti/gedachte/onderwerp.

Sabda, dat is eigenlijk de waarneming van het grove (groeve lichaam/groeve functies).

Dat behelst dus niet alleen waarneming van geluid, maar ook van water, lucht, vuur en aarde.

Artha, dat is de waarneming van het causale.

En Jnana is de waarneming van het subtiële.

De 3 werelden.

Distilleren hebben we dat genoemd.

Dat je overal probeert de essentie eruit te plukken, de kern van het gebeuren.

Als je de stem van iemand beluistert, dan kan die persoon hele vreemde woorden uitspreken, maar je kunt voelen wat 'ie écht bedoelt.

Dat zit áchter de woorden.

Dat is Artha.

En de woorden, dat zijn Sabda.

En al is de redenering misschien verward, dat is Jnana.

Ik heb je destijds verteld dat het de bedoeling is dat je zoveel mogelijk die Artha bij de mensen gadeslaat, en niet zozeer andere dingen.

Want alles draait om de essentie, het gevoel dat aan de basis ligt.

Je zou kunnen zeggen de bedoeling van de mensen.

Dan reageer je op datgene wat in de kern zit, en niet aan de oppervlakte.

Daar schrikken mensen wel van, omdat ze voelen dat je ze door hebt.

Maar dit is dé methode om te functioneren.

En hier pas je dat niet alleen toe op mensen, maar ook op andere wezens, bijvoorbeeld dieren.

En dan zul je inderdaad heel makkelijk een communicatie aan kunnen gaan met andere wezens.

Vissen, vogels, zoogdieren, maakt niet uit.

Of huisdieren, bijvoorbeeld katten.

Nou, observeer de kat.

Hij heeft bepaalde uitdrukkingwijzen.

Hij kijkt naar jou en zo.

Lichaamstaal.

Dat kun je bijvoorbeeld als Sabda zien.

Lichtjes mauwen, spelen – Sabda.

Je kunt ook gewoon de gedachtengang volgen van die kat.

En dáárachter zit Artha.

Je kunt voelen dat die kat jou graag ziet.
Of je kunt ook voelen als 'ie boos is.
Dat je hem dus op jouw stoel vindt, en je hem vastgrijpt en op een andere stoel zet.
Houd daar rekening mee, en praat in functie van wat je gevoeld hebt.
Dan zul je merken dat er een communicatie ontstaat/dat er een reactie uitgelokt wordt.
Hij zal heel verbaasd zijn dat 'ie begrepen wordt – zéker de eerste keren dat je dat doet.
En dan probeer je steeds aan te voelen: wat is in de kern?
Raden kan helpen.
Gewoon raden.
Wat zou hij kunnen zeggen?
En dan probeer je uit.
Als het niet klikt, dan is het dat niet.
Dan zeg je tegen jezelf: nou, dan denkt 'ie dit ... of dat ...
En op het moment dat dát het is, zal het klikken.

Bijvoorbeeld: ik zag een kleine olifant in een droom.
Ik vroeg eerst: “Ben je Krishna?”
Dus, ik raadde, maar het klikte niet.
“Ben je Ganesha?”
Toen klikte het, en kwam de energie, en toen gebeurde er een heleboel.
Je kunt het ook gewoon denken, als je maar die klik krijgt.
Dus, zoek die klikken, en baseer dus je leerproces op die klikken.
Dan zul je langzaam leren praten met dieren.

Word je dan een soort fluisteraar, zoals een paardenfluisteraar?

Ja.

Dit is de juiste manier om met dieren om te gaan.
Dat de andere mensen dat niet weten, dat is hun probleem.
Maar dit is dus correct.
Dit werd vroeger gedaan, en het kan ook nu gebeuren, en in de toekomst.
Eigenlijk is het heel simpel: niet letten op het oppervlak, maar wat érachter zit.
En het leuke van Yoga is dat je de mogelijkheid krijgt om dat te doen.
Dankzij Samyama.
Je bent versterkt in je waarneming: je bent gekoppeld aan de aanwezigheid van een geliefde persoon, er stroomt goddelijke energie binnen, en daardoor is je perceptie maximaal, en dan zoek je naar de kern.
Dan móét je slagen.

In het begin is het inderdaad een beetje warrig.
Wat bedoelt 'ie eigenlijk nou?
Ik praat wel eens met een vlieg!
Heel grappig.
Of een bij.
Vogels zijn zeer makkelijk.
Als ik zo loop, en er zit een pauw op een paal – hij blijft staan!
Want zodra je ze op deze manier benadert, zijn ze heel verbaasd.
Ze blijven staan en denken: Hè, wat is dit nu?
Ik vind dat één van de leukste dingen.

Een keer had ik een vriendin in de Ardennen, een gans!
Elke keer als ik aan kwam wandelen, dan kwam ze uit de weide naar de weg toe, luid roepend.
Achter het hek blééf ze roepen.
“Nou, rustig, rustig”, zei ik, “vertel nog eens ...”

Met een paard is het hetzelfde.
Paarden zijn zo heerlijk.
Die kwamen ook aangerend wanneer ik wandelde.
Zo kun je dus heel veel vrienden maken.
En je zult verbaasd zijn over de vriendelijkheid van dieren.
Dat er eindelijk eens een méns aandacht heeft voor ze, dat vinden ze práchtig.
Dat iemand wil práten met ze!

(Iemand vertelt een leuk verhaal over een paard)

Is dit moeilijk?
Het is niet moeilijk toch?

(Iemand vertelt nog een leuk verhaal over communicatie met dieren)

Zo, de weg is open voor een heleboel nieuwe ontdekkingen.
En het voorbeeld van de heilige Franciscus is voor mij altijd treffend.
Die kon dus praten met de dieren.
Hij had contact met Onze Lieve Heer, maar hij sprak óók met de dieren.
Dat houdt verband met elkaar.
Verband?
Wel, de doorstroming in een heilige zorgt ervoor dat zijn waarneming maximaal is, en dat hij de dingen doorziet/de kern kan zien.
En veelal vind je op deze manier ook een rechtvaardig mens.
Iemand die recht kan spreken.

Maar wat is het nut hiervan in jouw zoektocht naar de Verlichting?
Leuk gezellig kletsen met alles en iedereen?
Leren bij de kern te blijven.
Dus, niet meer de slaaf zijn van Sabda of Jnana.
Alles draait om Artha.

Dikwijls als ik iets belangrijks moet doen, zeg ik, voordat ik begin, in mij de Mantra: “Artha Matra”.
Verbinding van essentie en materie.
Of, beheers de materie door de essentie te raken.
Dan is het áltijd een succes.
Altijd.
Of je nu een lezing geeft, of een moeilijke presentatie in een bedrijf, wat dan ook: “Artha Matra”.
Blijf bij de kern.
Waar gáát het om?
Als je dat zegt voor jezelf, observeer je de mensen om je heen, en dan voél je waar ze zitten.

Je kunt meteen inhaken op wat zij, in essentie, weergeven.
Kennisoeverdracht wordt fantástisch op dat moment.
Nou, dat is dan les geven/leiding geven.

De Sutra handelt over dieren en vogels, maar dit is voor álle wezens.
Dus, je kunt dat grappig genoeg op die manier ontwikkelen, maar dat zet je dan door op alle niveaus.
Dus, je krijgt een soort synthesevermogen.
Inzicht.
En dat is een gigántische kracht.

Laatst zag ik een Franse spion op TV, van Islamitische afkomst.
Gespecialiseerd in spionage bij Islamieten/Islamitische landen, maar van het Franse leger afkomstig.
Hij praatte over de moord op Theo van Gogh en die Islamitische terroristentoestanden.
Kernachtig.
Hij had het heel goed door.
“Wat die mensen beogen”, zei hij, “is niet iemand omleggen, maar om via het omleggen van iemand hier en daar, de hele maatschappij te ontwrichten, waardoor er een soort opstand komt tussen de mensen onderling/de verschillende geloofsovertuigingen (de Christenen en de Islamieten, enz), en dat er een warboel optreedt van jewelste. In die chaos kunnen dan de Osama bin Laden-figuren en dergelijke hun slag slaan. Als de landen verzwakt zijn/helemaal in rep en roer zijn, kunnen zij de baas worden. Het is een machtspeletje.”
Die kon het zo mooi uitleggen.
Ze willen gewoon onze manier van leven kapot maken.
Dáár gaat het om.
Het is niet moord op een persoon.

Dat is leuker dan dat geklets dat je meestal in de krant meemaakt/op TV ziet, van emotioneel zus, emotioneel dat, en het is toch schandalig en het mag niet ... we moeten demonstreren en op straat gaan ... en het is nu genoeg ...
Daar gáát het niet om.
Het vermogen om “to the point” te komen, dat is dít.
Dat is de oefening.
Je kijkt naar iemand en je vraag je af: wat wil hij éigenlijk vertellen, nú?
Waar zit’ie?
Wat is zijn probleem nou écht?
Stel je eens een keer die vraag als je met iemand praat.
Dan zal de communicatie helemaal anders worden.

Als je de truc door hebt en je volgt al deze aanwijzingen, dan gaat het snel goed hoor!
Meteen alles direct door.
Ze kunnen jou geen oor meer aannaaien.
En je ziet ook meteen of bepaalde figuren totaal doelloos zijn/verward zijn, maar zich omgeven met mooie praatjes.
Dus, je voelt: deze persoon zéker niet volgen.
Dan zegt de omgeving: “Ja maar het klinkt toch wel leuk wat hij vertelt”.
De redenering die erachter zit kán ook misschien wel leuk zijn, maar jij voelt en zegt: “Hé, er is niks, helemaal niks ...”
Of het is een slechte bedoeling, wat óók kan.

Amerikanen noemen dat een “hidden agenda” – dat iemand een andere agenda heeft dan wat hij naar voren brengt.

Daar gaat het om in deze oefening.

Als je in de diplomatie werkt, en op staatsniveau omgaat met hele belangrijke mensen, en je kunt dát, nou, dan heb je een gigantische kracht.

Meestal hebben staatshoofden een geheime dienst en een heleboel ambtenaren nodig om te kunnen ontcijferen wat de anderen nou precies willen vertellen/wat ze kwijt willen/hoe ze dat bedoelen, om tot een vaststelling te kunnen komen over wat het zou kunnen zijn.

Een persoon die dat ook kon, was Gorbashof.

Die voelde: dáár gaat het om.

Die ging dwars door alles heen.

Kunnen jullie dat, door alles heen gaan?

Nog niet, maar één keer dat je er begint aan te denken, en je zegt: “Hé, dit is niet gek ... al mijn tijd die ik verlies met al die tierlantijntjes en die futiliteiten ... laat ik maar gewoon rechtstreeks naar de kern toe gaan.”

Je spaart sowieso heel veel tijd.

Vergaderingen?

Ze beginnen te lullen langs alle kanten, dan stel je gewoon de vraag: “Waar wil je eigenlijk naartoe? Wat bedoél je?”

En die lange rapporten?

Je kunt zeggen: “Halve A4'tje – vat het samen”.

Dus, je kunt anderen óók leren op die manier te functioneren.

Op deze manier zul je merken dat je woorden heilig worden.

Als je een statement maakt, dan zal'ie wégen.

Want je doet je mond niet meer open voor futiliteiten.

Als je iets zegt, dan raakt het de kern.

En dat heeft een impact.

De mensen zullen op dat moment beginnen te luisteren naar jou, want als je je mond opentrekt, dan is het om iets te zeggen, en niet om, zoals meestal het geval is, gewoon maar wat te kletsen.

We zijn ooit begonnen dit soort dingen te leren met waarachtigheid.

Nu komen we tot een superwaarachtigheid.

Artha.

Dat is dus de waarneming van de Samskara's/het aanvoelen van de Samskara's in de andere.

Het is intuïtief aanvoelen.

Maar je past het ook op jezelf toe, want dijkwijs heb jij ook last van een rumoer, en je kunt jezelf dan ook die vragen stellen, en voelen: Waar sta ik nou eigenlijk écht achter?

Het is heel belangrijk om je pad te kunnen terugvinden.

“Waar is mijn Dharma nou? Wat moet ik hier doen?”

Nou, zoek naar de kern.

Je kunt zeggen: “Ja maar ik heb mijn pad gevonden”, nou, het is makkelijk van je pad af te dwalen hoor!

En het is een hele goede oefening om dit af en toe te herhalen om er zeker van te zijn dat je op het goede spoor zit.

Dan heb je een gevoel van stevigheid.

Moet je je dan niet afschermen van andere mensen, als je al die signalen van ze krijgt?

Nee, je schermt je niét af in Yoga.
Als je je afschermt, dan blokkeer je alle signalen.
Yoga is onthechten, niet afschermen.

Dus, je ontvangt alle signalen, maar je doet er niks mee?

Exact.
Je geeft er geen voeding aan.
Maar nóóit afschermen, want dan scheid je je af.
Dan is de stroom van energie, de voeding, óók opgeheven.
Dan ga je kapot.

18. Samskara Sakshatkaranat Purva Jatijnanam

Door directe waarneming van de indrukken (ontstaat) kennis van de vorige geboorte.

Dus, je was al eigenlijk aan het kijken naar de Samskara's.
Hier ga je verder en je gaat kijken naar Samskara's die te maken hebben met een déjà vu-ervaring.
Ooit gehad?
Dat je in een landstreek komt of misschien zelfs mensen ontmoet en dat je zegt: "Hé, jou kén ik!/deze streek kén ik!"
Op dat moment is het interessant om dat gevoel – die klik die in jou optreedt – te betrekken in een Samyama.
Want als er eentje is, dan kunnen er meerderen zijn.
De kans bestaat dat je op dat moment een heel leven terug kunt ophalen (een vorig leven).
Want die ene Samskara heeft bepaalde kenmerken die dikwijls terug te vinden zijn bij anderen, die op hun beurt weer kenmerken dragen die weer op anderen betrekking hebben.
En dat vormt dan samen al snel een verhaaltje.
En het zijn de meest traumatische anekdotes van je vorige leven die je het snelst omhoog krijgt.
Ik heb het niet op deze bewuste manier gedaan.
Het is in dromen tot mij gekomen.
Maar achteraf heb ik dus gecontroleerd: Hoe is dat mógelijk? Waaróm heb ik dat?, enz.
En ik leg het je nu uit.
Je kunt het terugvinden door te scannen/te zoeken.
Bijvoorbeeld landen.
Je neemt een atlas en je kijkt welk land je aanspreekt.
Soms ga je daar op vakantie.
Dan voel je je erdoor aangetrokken.
Dan ga je verder en bekijk je/bestudeer je dat land wat nader.
Dan kijk je naar foto's, enz., totdat je weer een herhaling van die klik/herkenning krijgt.

Ik heb het dus met Nederland gehad. Ik heb Nederlands gestudeerd en Nederlandse boeken gelezen 10 jaar voordat ik wist dat ik naar Nederland zou komen

Goh, wat erg voor je ... (gelach)
Heb je gezien wat voor weer ze hier hebben?
Kon je niet iets ánders kiezen?
Zuid-Afrika heeft zo ongeveer het mooiste weer van de wereld!
Je was zeker niet goed bij je verstand, toen.

Als ik in Zuidwest-Frankrijk kom, in de streek van de Catharen en Languedoc, dan voel ik me helemaal thuis.
Ik heb het gevoel op dat moment: Dit is mijn land.
Persoonlijk, en echt betrokken op je ego.
Dat is dan typisch voor een Samskara van een vorig leven.
Je voel je echt thuis.

Als je goed kijkt naar mensen om je heen, dan zul je dat meer meemaken dan je denkt.
Want de karmische patronen die we allemaal hebben, zorgen ervoor dat we weer bij elkaar komen.
Dus, we worden opnieuw geboren, maar in een omgeving die karmisch gelijkaardig is aan wat we in ons vorige leven hebben meegemaakt.
Dus ook de mensen.
Mijn vorige leven was in het Oude Griekenland, maar ik ben geboren in Afrika, ik ben opgegroeid in België, en nu zit ik in Nederland!
Maar het is allemaal de weg die ik moet bewandelen.
Maar het is leuk om zo terug te kijken en je wortels te herkennen.

Maar er is nog altijd één zaak die ik vervelend vind: ik herinner me heel veel van mijn vorige leven, maar ik herinner me nét níét waar ik die grote schat heb verstopt!
(gelach)
Ik had zo'n gigantische schat.
Ik was de rijkste man van de wereld.
Ik had het veroverd.
Ik heb dat dus ergens – ik weet niet meer waar – verstopt.
Stél nou dat ik dat terug zou vinden!
Dat zou echt een topper zijn!

Maar dat was dus geen traumatische ervaring

Nee.
Met mijn stomme kop heb ik er toen niet genoeg mee rekening gehouden/niet genoeg opgelet.

Maar je hebt het ook op een oneerlijke manier gekregen

Ik heb het helemaal niet op een oneerlijke manier gekregen!
Ik heb alleen maar honderdduizenden mensen kapot gemaakt, da's alles.
Eerlijk gevochten.

Maar goed, dit was even een zijspoor.
Maar wat is dan het nut van deze Samyama/van deze oefening?
Dat je beseft dat je 3, 4, 5, 6, 10 levens gehad hebt voor dit leven?
Dat je alle details van al die levens weer op kunt halen?

Nou, ik beklag je hoor!
Al die problematiek van al die levens, daar wordt je zo van overrompeld hoor!
Je hebt geen leven meer!
Is dat de bedoeling?

Ja, da's een interessante bijkomstigheid: om nú met de conclusies die je gemaakt hebt in die verschillende levens rekening te houden.

Bewúst.

In mijn vorige leven heb ik geleerd dat mijn grootste probleem trots was.

Dat gebruik ik nu in dit leven.

Ik stel me zo bescheiden mogelijk op.

Ik heb nog steeds neigingen om die kant op te gaan – met Mercedes en zo – maar dan haal ik beetje bakzeil: "Oh ja wacht even, ga er niet opnieuw in stinken (?), want als ik dat doe, dan moet ik sowieso terugkomen".

Dan probeer ik te leren hoe ik dan wél moet functioneren zónder trots.

Okee, da's nuttig, zéker, maar de kérn, waar gaat het écht om in deze Samyama?

Het helpt jou om inzicht te krijgen en dingen beter te begrijpen?

Kijk, in de vorige leerde je te functioneren op het niveau van de Samskara's/naar de kern toe te gaan.

En hier leer je in de kern te blijven/leer je bij de Samskara's zélf te blijven.

Niet om daar naartoe te gaan, maar daar te blijven.

Want je ziet/leest alles, in iedereen, door hun Karma te scannen.

Niet meer hun gedáchten te lezen.

Dat interesseert je niet meer.

Wat is de potentie van die persoon?

Wat zit erin?

Wat eruit komt, is een andere zaak, maar wat zit erin?

Tijdens die oefening, moet je leren af te gaan op die klikken/op die herkenningen.

Dat dát het belangrijkste wordt in jouw manier van functioneren.

Dat je niet alleen heel snel naar de kern toe kan gaan bij een gesprek met iemand, maar dat je dan vérder kunt gaan, en die persoon helemaal kunt doorzien.

Je bent al op het niveau van de Samskara's, nou, lees dan de rest van de Samskara's ook.

Dan zeg je: "Nou, toffe peer ... lijkt nergens op ... maar hij is toch een toffe peer ... laat ik maar zijn boeventronie voor lief aannemen ... en voor de rest is het een fantastische vent".

Dus je krijgt mensenkennis.

Je zou eventueel ook terug kunnen kijken, maar dat is alleen een middel om jou dus bij de Samskara's te houden.

In jouw vorige levens proberen inzicht te krijgen, is een trucje – je gebruikt je ego (dat interesseert iedereen) – om daar standvastigheid te krijgen/te leren met die klikken te werken.

Jouw klikken, om mee te beginnen, en later de klikken die je hebt met alles en iedereen.

Snap je?

Je kunt dat makkelijk één keer hebben – dat heeft iedereen – maar niemand beseft hoe belangrijk zo'n moment van klikken is.

Dat is de oefening hier.

Dit is zo fundamenteel belangrijk voor je verdere ontwikkeling.

Het is hier dat je de overwinning kunt behalen, en je kunt installeren met je bewustzijn op hoger niveau.

En als je dat ook nog eens betreft met de andere werelden, dan krijg je relativering tussen de 3 werelden, en voldoende ervaring op een gegeven moment dat je kunt zeggen: “Ik heb het allemaal gezien. Al die 3 werelden heb ik door. Dat interesseert me helemaal niet meer. Wat mij interesseert is wat er boven de 3 werelden zit.”

Dan ben je klaar/geslaagd.

Dan ga je naar de Verlichting toe.

De Dalai Lama schreef in één van zijn biografieën dat’ie zich op een gegeven moment in zijn leven een heleboel levens herinnerde, en dat’ie blij was daar nu vanaf te zijn, dat het alleen maar ballast was voor hem.

Bij de Tibetanen (bij de Lama’s) is het vrij normaal, dit soort zaken.

Hebben jullie Little Buddha gezien?

Ze zijn dus op zoek naar de reïncarnatie van een Lama, en ze komen terecht in Amerika bij een klein jongetje.

Heel leuk.

Dat werkt volledig in overeenstemming met deze Sutra.

Als laatste punt bij deze Sutra wil ik graag het belangrijkste aanhalen:

Door Samyama te verrichten op indrukken van een vorige geboorte verbrandt je die Karma ...

19. Pratyayasya Para Citta Jnanam

(Door directe waarneming door middel van Samyama) van het beeld dat het bewustzijn in beslag neemt, (verkrijgt men) kennis omtrent het bewustzijn van anderen.

Nou, het ligt voor de hand dat je, als je met dit soort spelletjes bezig bent, al gauw doorkrijgt wat er zich afspeelt bij iemand anders.

Als je dus op het niveau van de Samskara’s kunt functioneren, dan blijkt dat elke mens voor jou een open boek is.

Er is echter een beperking:

20. Na Ca Tat Salambanam Tasyavishayi Bhutatvat

Maar niet van nog andere mentale factoren, die het mentale beeld ondersteunen, want die zijn niet het object (van Samyama).

De toevoeging “(van Samyama)” kun je wat mij betreft wegstrepen, want het gaat om “het object van waarneming”.

Niét van Samyama.

Dus, je kunt bepaalde feiten aflezen in het bewustzijn van een andere, maar je kunt niét zien waardoor ze tot stand gekomen zijn.

Dus de logica achter die feiten.

En daar moet je dus voor opletten, want een fout zou kunnen gemaakt worden.

Snap je?

Bijvoorbeeld: je leest in het bewustzijn van iemand: moord.

En jij vertaalt dat als: Die vent wil een moord plegen.

Maar eigenlijk heeft die man te maken met een trauma die hij opgelopen heeft naar aanleiding van de moord op Van Gogh, die hij aan het verwerken is.

Dus, er is een verschil.

Je schouwt het bewustzijn van een mens en je ziet dingen, maar pas op, zegt deze Sutra.

Het is alleen maar het oppervlak dat je ziet.

De oplossing hier is gewoon: blijf schouwen/blijf kijken, en gebruik diverse momentopnamen om een lijn erin te krijgen.

Want deze waarneming – zelfs mét Samyama, zoals hier aangegeven – heeft tóch bepaalde beperkingen.

Moet je je erin mengen, in die Samskara's?

Nee, je meng je er niét in, je leest het af.

Het is niet zoals hypnose, dat je de mensen onder invloed brengt/mentaal gaat verkrachten.

Dat doe je niét.

Je kijkt alleen.

Alléén dat.

Dat vind ik leuk – een Sutra die aangeeft – middenin deze wonderlijke dingen – dat het toch niet allemaal zo wonderlijk is/dat het beperkt is.

Dat er een logica in zit.

Voor mij maakt dat het echt waardevol.

Het maakt de andere beweringen nog veel geloofwaardiger.

Tenminste dat was zo in het begin.

Nu ben ik het gewend en ik pas het toe, en ik gebruik ze.

Ze zijn deel geworden van mijn leven.

Voor mij is het heel normaal.

Maar je kunt dus heel hoog/heel ontwikkeld zijn, en tóch nog een aantal dingen niét kunnen.

Mijn vrouw zegt dat ook af en toe.

“Jij kunt toch alles/hebt antwoord op alles, en dát weet je niet?”

Lullig.

Het is niet omdat je een aantal dingen heel goed kunt, dat je álles kunt.

Dat is voor later.

Daar bestaat ook een Sutra voor.

Pas als je helemaal op zielsbewustzijnsniveau gekomen bent, dan weet je écht alles.

21. Kaya Rupa Samyamat Tad Grahya Sakti Stambhe Cakshuh Prakasasamprayoge ‘Ntardhanam

Door Samyama te verrichten op Rupa (een van de vijf Tanmatra's) wordt bij het buiten werking stellen van de kracht van het ontvankelijke (bevattelijke) het contact tussen het oog (van de waarnemer) en het licht (van het lichaam) verbroken en wordt het lichaam onzichtbaar.

Wat is Rupa?

“Vorm” betekent het.

Het is eigenlijk de waarneming van vormen en kleuren, ofwel het vuur, door middel van jouw gezichtsvermogen.

Dus, je kunt hier onzichtbaar worden.

Ooit die reeks gezien op TV, “De Onzichtbare Man”?

Heel erg lang geleden.

Wel, dit is dít.

En ik heb altijd gelachen met deze Sutra – “het zal wel” en “ik kan me er niks bij voorstellen” – totdat ik in een gesprek verwickeld raakte met dr Pukh Raj Sharma die de school en mij zoveel heeft geholpen destijds.

“Wat vind jij het leukste Siddhi/paranormaal vermogen?”

“Nou, vliegen spreekt mij het meeste aan”.

Toen vroeg ik hem: “Wat vind u dan het leukste?”

En hij haalde dít aan.

“Hoezo, onzichtbaar worden?”

“Ja”, zegt’ie, “want mijn meester” – die hem dus tot het Licht gebracht heeft – “kón dit. Hij zat naast me, en plotseling was’ie weg! Hij kon zo verschijnen en verdwijnen.”

“Tja, hoe kán dat nou?”

Ik snapte daar geen bal van.

Je kunt toch niet zomaar verdwijnen!

Jouw energie blijft bestaan, dat weten we ondertussen.

“Nou”, zei hij, “je wordt gezien als mens door een andere omdat je steeds fluctueert/omdat er steeds ontploffinkjes zijn/omdat er beweging is.”

En de oplossing is Sattva.

Dus, als je in staat bent om die veranderingen in jou te neutraliseren, met name dus op het vuurniveau (in staat om het vuur in jou helemaal in harmonie te zetten), dan is het mogelijk.

Dat wat de waarneming van de vorm of het beeld mogelijk maakt verdwijnt.

Je bént er nog wel, maar je treft het oog niet meer.

Je moet Sattva brengen op het niveau van het vuur.

Je eigen niveau van het vuur als je zelf onzichtbaar wilt worden.

Dus je wordt niet meer ontvangen.

Dus de kracht van het ontvankelijke, die hier staat, is niet meer.

Dan word je een spion?

Nou, als ze dít nou aan James Bond vertellen ...

(Iemand vertelt van een oefening/soort ritueel van de Indianen waarbij iemand telkens verandert)

Ja.

Nu begrijp ik waarom ik, als ik naar mijn vrouw kijkt, haar niet meer zie!

Maar je hebt dus compleet Sattva nodig? Als iemand beweegt, dan wordt’ie dus meteen weer zichtbaar?

Zodra hij beweegt denk ik niet dat hij zijn Sattva kan behouden.

22. Etena Sabdady Antardhanam Uktam

Uit het bovenstaande valt het verdwijnen van het geluid enz. te begrijpen.

Hangt uiteraard helemaal vast aan de 21^{ste} Sutra, maar geeft er dus een vervijfvoudigde betekenis aan.

In de 21^{ste} Sutra was er sprake van het vuur, en de 22^{ste} begint met ether, en houdt eveneens lucht, water en aarde in.

Maar wat betekent dat dan praktisch?

Nou, de 21^{ste} is het meest in het oog springende.

We zijn meestal visueel ingesteld als mensen, dus dat spreekt ons aan dat we onzichtbaar gemaakt kunnen worden/dat er de mogelijkheid bestaat om de visuele waarneming te neutraliseren.

Wel, op dezelfde manier kun je de auditieve waarneming, de tast, de smaak en de reuk neutraliseren.

Telkens door de kracht van het ontvankelijke aan te pakken/buiten werking te stellen.

Wat is dit nou allemaal?!

Het is een methode om te komen tot volledige controle van de vijf elementen/de vijf Tanmatra's.

Ik vind het slecht uitgelegd in het boek. Het klinkt allemaal veel te eenvoudig/simpel/onvolledig

In het boek worden de Sutra's slecht uitgelegd, maar ik probeerde het duidelijk te maken verleden week.

Ik heb je uitgelegd dat de trillingen van het vuur die waargenomen worden aangepakt worden en dat de pulsaties van het vuur stilgelegd worden, zodanig dat ze geen vuurgolfengtes kunnen veroorzaken.

Fotonen, heb ik gezegd.

De pulsaties die optreden vanuit de elementen moeten geneutraliseerd worden, want zodra ze niet meer bewegen zijn ze niet meer waarneembaar.

En hoe doe je dat?

Door aan te voelen waar ze zitten.

Dus, je moet observeren, en je kunt beter observeren dan normaal omdat je de input hebt van goddelijke energie, en je bent gelinked op Nirbija Samadhi (aanwezigheid van een geliefde persoon).

Dus je versterkt je kracht van observatie.

Dus je kunt wel dégelijk de pulsaties merken van de elementen.

En vanuit jouw rust induceer je ook rust op dat element.

En op dat moment ben je de báás over dat element.

En dáár gaat de oefening over.

Niet om onzichtbaar te worden, of niet om het geluid uit te schakelen of dat soort zaken, maar om feeling te krijgen met elk van de niveaus van jouw grof lichaam en jouw subtiel lichaam.

De Sutra's zijn formules.

Die zijn dus zo summier mogelijk, omdat ze alleen een steuntje zijn voor de herinnering.

Dus, als je de betekenis kent, dan zijn ze voor jou nuttig, want ze frissen jouw geheugen weer op.

Maar je kunt niet op basis van de Sutra's leren wat het allemaal is.
Dat moet uitgelegd worden.
Nu heb je het uitgelegd gekregen, maar nu moet je het kunnen uitvoeren.

Als we ons hierop focussen, op controle van de Tanmatra's - want daar gaat het om – hoe kun je nu de Tanmatra's onder controle krijgen?

Dan vind ik het persoonlijk logisch/begrijpelijk dat je dat inderdaad pas onder de knie hebt door te demonstreren dat de werking ervan niet meer optreedt.

Dat is zeker.

Nu komt het andere punt: waar zit dat element?

Nou, dat is het onderwerp van jouw observatie.

Daar ga je naar op zoek in deze Samyama.

Waar is het vuurelement?

Waar is het etherelement?

In een mens?

Nou, als hij geluid uitbrengt, of als je zijn etherisch lichaam kunt waarnemen, dan heb je al een ingang, en dan ga je daarop verder.

En een stadium verder zul je een beweging merken in die energie.

En een stadium verder is dat je die energie steeds meer begrijpt, er één mee wordt (Parinama's), en dat je dan op gegeven moment daar harmonie in krijgt (laatste Parinama/ombuiging/verandering).

En op dat moment zul je gaan twijfelen: Goh, ik weet het niet hoor! Ik weet niet of ik dat allemaal onder controle hebt. Ik heb een heel goed gevoel over dit, en het is net of ik dit beheers ...

Dán zegt Patanjali: Kijk of je dat geluid van die persoon kunt neutraliseren. Als 'ie praat, grijp dan in op wat 'ie zegt, en neutraliseer de geluidsgolven, zodanig dat niemand hem nog kan horen.

Dan zet je de harmonie erin, in de persoon die praat, zodanig dat hij niet meer kan praten (dat is een van de leukste vind ik persoonlijk – mensen de mond snoeren, vooral in de politiek).

Het is harmonisering, want de spraak is Rajas.

Als je dus Rajas weghaalt, en daar Sattva voor in de plaats zit, kan hij niet meer spreken.

Je kunt werken op iemand anders, maar je kunt ook werken op jezelf.

Hoe kun je dan Sattva brengen bij een ander?

Je verplaatst je aandacht met die goddelijke energie naar de andere.

Een projectie.

En daar word je één met de energie, en dan buig je om naar Sattva.

Als je een motief hebt om iemand de mond te snoeren (bijvoorbeeld iemand die jou verveelt), dan heb je dus de mogelijkheid.

Kun je je dat voorstellen?

In een vergadering, met eentje die altijd het hoogste woord heeft, en dat jij daar zit in je stoel en je doet dát?

Die persoon krijgt steeds meer moeite om te praten.

Het is voor mij een droom.

Maar je kunt het ook doen bij iemand die loopt.

Het is uitgelegd hier op het vuur/de vorm/het zien enz., maar je kunt het ook op de Karmendriya's doen.

En in het boek "De Meesters van het Verre Oosten" (Spalding) wordt het uitgelegd Jezus ziet een aantal rovers te paard aankomen om een dorp te overvallen, en het is net of ze tegen een muur botsen.

Nou, dan heeft 'ie deze Samyama gedaan!

Die heeft 'ie gedemonstreerd.

Door de kracht van het ontvankelijke op het vuur-niveau te neutraliseren, konden ze plotseling niet meer verder lopen.

Maar je zegt dus dat we naar het etherisch lichaam moeten kijken.

Ja, als je met de spraak/het geluid wil werken, dan begin je bijvoorbeeld met het etherisch lichaam.

Dat is heel makkelijk te zien.

Dan ga je verder, want het doordringt jouw hele fysieke lichaam.

En dan probeer je de keel Cakra te zien, en de werking van het keel Cakra.

Dan zie je hem draaien.

En dan zie je hem langzamerhand pulseren.

Maar het etherisch lichaam doordringt dus het fysieke lichaam?

Ja, je ziet het helemaal.

Dus, je ziet een spook.

Je bent erop gefocused, en op gegeven moment verdwijnt de rest.

Je zit op die golfengte, dus je ziet alleen nog maar dat.

Maar ik zie alleen maar het buitenste laagje ...

Het is omdat je nog niet sterk genoeg kijkt, maar door deze Samyama, dankzij de goddelijke energie die je erbij krijgt, wordt het versterkt.

Het zijn vijf oefeningen als we praten over de Jnanendriya's, maar er zijn nog vijf oefeningen als we de Karmendriya's erbij nemen.

Dus, er zijn al tien oefeningen hier.

Maar we kunnen ook de vijf Tanmatra's nemen.

Dan zijn het er vijftien oefeningen.

En volgens mij kun je het dus ook bewust de andere kant opsturen.

Dan denk ik aan dat stuk van Spalding, van die rovers die aan komen rennen – die zijn dus motorisch bezig.

Maar als Jezus op dat moment niet die Rajas van het vuur in Sattva van het vuur veranderde, maar in Tamas van het vuur, dan zou het waarschijnlijk letterlijk vuur of warmte moeten geweest zijn wat zich voordoet.

Dus je kunt dat zacht aanpakken, maar je kunt ook doorgaan ermee, de andere kant op.

Dus geen neutralisering met Sattva, maar Tamas maken.

Jeetje, wat een leuke proefnemingen staan voor ons!

We kunnen hier heel wat grapjes uithalen.

Zoals Dennis the Menace met zijn buurman, meneer Wilson.

Ik heb graag Dennis, omdat Dennis een stout jongetje is, dat overal gaat pesten/dingen gaat uitproberen.

Hij is wel goed, maar hij veroorzaakt overal heibel.

Zo' n beetje moet jij worden.

Niet bang zijn.

Gewoon die dingen uitproberen die we hier allemaal zien.

Je zult alleen maar overtuigd raken van deze dingen door te toetsen/experimenteren, links en rechts.

En de arme buurman zal het eerste slachtoffer zijn, uiteraard.

Een soort nieuwe familie Tokkie.

Maar dit kun je toch niet doen als je de andere stof nog niet beheerst?

Exact.

Maar die beheers je toch?

Je hebt die in elk geval begrepen!

Okee, dan praten we hier over een plan voor de toekomst.

Dat je al ziet: o ja, dit zal mogelijk zijn.

Of je zegt: "Nu snap ik waarom ik de oefeningen moet doen. Nu ben ik beter gemotiveerd.

Straks als mijn schoonmoeder op bezoek is weet ik een trucje om haar de mond te snoeren, en verder weet ik nergens van ..."

Het is veel fijner, dít, dan haar te zeggen: "Mens houd toch op!"

Als je dat doet, dan heb je heibel tot en met.

Maar dan botst het met de Yama's en de Niyama's. Dan heb je geen doorstroming meer en dan lukt het niet.

Wie zegt dat?

Dit hoeft helemaal niet te botsen met de Yama's en Niyama's!

Je respecteert de Yama's en de Niyama's altijd, maar ze zijn geen dogma.

Je speelt ermee.

Je bent hartstikke lief, maar je probeert iets uit.

Dat mag toch?

Maar dat is toch geweldpleging, als je veroorzaakt dat iemand niet meer kan praten?

Oké, dan betaal je de factuur, maar dan heb je wat geleerd.

Dan zeg je: "Nou, ik heb het ervoor over, voor deze les".

Het is gewoon een spel.

Wees jezelf, natuurlijk.

Niet in een gevangenis leven!

Maar dat zijn toch allemaal breuken die je maakt?

Nee, de enige breuk die er is, is de gevangenis.

De gevangenis van vooropgezette gedachten en dat soort zaken.

Voel je vrij!

Lééf!

De wereld is voor jou.

Allemaal een speeltuin voor jou, zoals Dennis.
Probeer van alles.
En af en toe zul je tegen de lamp lopen en zul je fouten begaan.
Dan zeg je: “Oh ja, het is waar, het is een Yama! Nou, even bijsturen ...”
Niet op voorhand aan de leiband blijven.
Zónder leiband lopen.

Maar dan heeft het niks meer met Yoga te maken!

Kijk, ik vertel dit niet – wat ik nu aan jullie vertel – in het begin hè?
In het begin probeer ik je in te prenten dat je net zo voorbeeldig moet zijn als ik weet niet wat!
Totdat je langzamerhand in de gaten krijgt dat ik niet helemaal zo functioneer.
En dan begin je natuurlijk wel vragen te stellen.
En dan, langzamerhand, begin ik je steeds meer uit te leggen over relativiteit, en nu zeg ik jou: dit is allemaal te zien binnen een groot spel.
En dat is ook logisch, want een onderzoeker – een échte onderzoeker – mag je nooit vastzetten.
Die moet je vrijlaten, anders heeft’ie geen fut meer om te onderzoeken.

Maar je kunt dit toch ook gebruiken om geweld te voorkomen?

Ja natuurlijk!
Je kunt het gebruiken voor goede dingen.
Nou, weet je wat? Jullie reageren altijd veel beter op slechte dingen!
Wat leeft er in jou?
Nou, vooral slechte dingen.
Nou, gebruik dan die slechte dingen, maar ga naar het goede.
Dit is Tantra.
Om goed te worden, moet je een klein beetje slecht zijn.

23. Sopakramam Nirupakramam Ca Karma Tad Samyamad Aparanta Jnanam Arishtebyo Va

Karma is van tweeërlei aard: actief en latent; door Samyama er op te verrichten verkrijgt men kennis omtrent het moment van overlijden; en ook door Samyama op onheilspellende voortekenen.

Het lijkt een beetje op de eerste Samyama, waar we in de tijd gingen.
Maar het volgt hier op een studie van de Jnanendriya’s, Karmendriya’s en Tanmatra’s.
Dat geeft je meteen aan wat het inhoudt.
Je moet eigenlijk al klaar zijn met de voorgaande Samyama – je moet al realisaties hebben gekregen van die 3 – vooraleer je met deze verder kunt.
Maar als je realisaties hebt gekregen van die drie, die zich kenmerken door Vrtti’s, wat heb je dan precies gedaan op die vijf lichamen van energie, en het subtiele lichaam waar ze zich voordoen?
Daar heb je harmonie/controlle verkregen, toch?
En daarmee heb je de weg opengemaakt, véél beter dan in de eerste Samyama, voor het schouwen van de Samskara’s op causaal vlak.

Daarom is het hier ook veel precieser.

Het is niet een vorig leven dat je kunt zien - een hele hap/hele verhalen achter elkaar, flitsen en zo – maar je kunt hier heel precies zelfs het moment van overlijden zien.

Een aanzienlijk grotere verfijning treedt op.

Laten we zeggen dat je vanaf nu Karma kunt lezen.

Karma is van tweeërlei aard: actief en latent.

Wat neem je waar als je gaat kijken in Citta (jouw Citta of iemand anders Citta)?

Dan zie je de actieve Samskara's/indrukken.

Of je kunt zeggen: door observatie merk je dat er een verschil is.

Dat bepaalde indrukken leven – zachtjes trillen – en dat anderen er wel zijn, maar dat ze niks doen.

Dat is latent en actief.

Wat is het belang hiervan?

Nou, die actieve Samskara's zullen tot uiting komen.

Die produceren iets.

Die die latent zijn niet.

Die betekenen (nog) niks.

Maar als je de mate gaat observeren waarin ze actief aan het worden zijn – Dharma, Lakshana, Avastha – dus je merkt dat de lading groter wordt – dan kun je zeggen: dié is aan het rijpen, dáár zal wat uitkomen.

Je leest/scant dat en dan registreer je de lading in jou – de gevoelswaarde – en dan zeg je: oh wacht even, dat stemt overeen met een Vrtti/beeld, en dan kun je dat plaatsen.

En dat is dus intuïtief leren functioneren.

De Samskara trilt en produceert dan een Vrtti.

Dus je hoeft alleen maar af te lezen/een beetje te wachten op de Samskara die trilt, en dan zie je een beeld.

En diegene die latent zijn, kun je die ook zien?

Ja, die kun je ook zien.

En het beeld dat erbij hoort?

Dat kan ook.

Maar dan moet je hem zelf laten trillen/wakker maken.

Dat heb ik gedaan, ooit, in de eerste locatie van de school (Prins Hendrikkade, Amsterdam).

Ik zat in het souterrain aan de Prins Hendrikkade, en ik zei tegen mezelf: “Ik ben toch benieuwd te weten hoe het er hier in de 16^{de} eeuw uit zag”.

Ik zette dus een jaartal en ik maakte een Samskara in mij wakker, die te maken had met die tijd.

En meteen daarop zag ik iets merkwaardigs.

Behalve dat ik zeilschepen zag en zo (ik dacht; tja, het zal mijn fantasie wel wezen), zag ik dat de straat, voor de deur, een meter/anderhalve meter láger was dan nu.

Nu moet je met een trapje naar beneden om bij de school te komen, maar in de 16^{de} eeuw was de straat, lees kade, gewoon op het niveau van de deur.

“Hé, dat kán toch niet! Het is zeker weer mijn fantasie”, dacht ik.

En toen ben ik gaan zoeken in boeken en zo, en heb ik de bevestiging gekregen.

In de 16^{de} eeuw was de Prins Hendrikkade inderdaad een stuk lager.

In de loop van de tijd hebben ze hem verhoogd.
De trap is er dus later bijgekomen.
En zo krijg je met dit soort oefeningen een interessante blik op het verleden, of op de toekomst.

Dus je kunt iets wat latent is bewust in gang zetten?

Precies.

Maar dit geeft je onvoorstelbare mogelijkheden voor onderzoek, voor begrip, van dingen.

Bijvoorbeeld: mensen vertellen jou iets.

Klopt dat of klopt dat niet?

Je moet ze gewoon nemen op hun woord.

Nou, dan doe je dít, en dan ga je kijken.

Dan scan je in hen.

Rechtstreeks.

Je kijkt naar de actieve dingen – wat bezielt hen op dit moment?/wat leeft er in hen?

En dat lees je dan af.

En dan zie je meestal dat de mensen bezig zijn met hele andere dingen dan wat ze jou vertellen.

Maar dan zou je hun gedachten moeten lezen ...

Ach, dat hebben we al gehad.

Da's niet moeilijk.

Hier gaat het erom de Karma te lezen.

Het gaat erom dat je inzicht krijgt in die persoon/in een probleem.

Dan moet je helemaal naar de Karma toe/naar de Samskara's die aan de basis ligt.

Je geeft eventueel een duidelijke formule/een wens van: dít wil ik weten.

En dan kijk je wat ermee klikt.

Dat heb je in je hoofd.

En het wordt allemaal versterkt door de goddelijke energie.

En dan komt het gewoon.

En dan zie je ook, afhankelijk van de dosis latente en actieve Samskara's, of iemands Karma uitgewerkt is.

Als er bijna geen actieve Samskara's meer zijn, betekent het dat die persoon dood zal gaan.

Je kunt bijna het uur weten van overlijden.

Maar als je weinig Karma hebt, dan kun je toch ook schoon zijn van Karma?

Nee, actief Karma, zeg ik, niet geen Karma.

Zolang Karma actief is, leef je, in dit lichaam, hier, beneden.

Maar als het ophoudt actief te zijn, dan ben je uitgeleefd, zou je kunnen zeggen.

Dat zijn de oudjes die zeggen: "Nou, ik zie het allemaal niet meer zitten. Ik heb het gehad.

Het hoeft voor mij allemaal niet meer."

Dat is Karma dat uitgewerkt is.

Een voorteken van een naderende dood.

Maar dan is Karma een levensenergie

Nee, Karma is niet een levensenergie.
Actieve Karma is levensenergie.
Karma kan actief en latent zijn.
Als het allemaal latent is, dan ben je klaar om weg te gaan.

Ik vind het vaag. Hoe moet je dan precies gaan scannen?

Met Samyama.

Ik kan me dat moeilijk voorstellen. Dan denk je aan die persoon ...

Nee, dan neem je de aanwezigheid van een geliefde persoon, voel je die aanwezigheid, focus je in meditatie op de Allerhoogste, dan vul je jezelf – dus je verhoogt jouw waarnemingsvermogen op die manier – en als je die toestand hebt, dán ga je observeren. En je observeert gewoon de Citta van de betreffende persoon.

Maar hoe kom je daar nou bij?

Nou, die persoon is daar voor je.
Je weet waar de energielichamen zijn.
Je weet waar de Cakra's zijn.
Daar hebben we voldoende lessen aan besteed.
Causaal lichaam heeft te maken met je kruin Cakra.
Dus het zit hier (gebaar) en dwars door je heen.
Dan zul je langzamerhand eigenaardigheden beginnen te merken.
En je zult steeds nauwkeuriger werken.
Met de voorgaande oefeningen heb je vrij grof te werk gegaan – met de Vrtti's – maar langzamerhand ga je steeds nauwkeuriger te werk.
En nu ga je gewoon echt op de Samskara's verder.

Ik snap wel wat je bedoelt, ik weet dat het er is, maar ik zie het niet. Ik zie gewoon het buitenste laagje ...

Oké, let dan op de bewegingen.
Dat is het idee.
Let op de activiteit.
Dat is steeds de truc.
En de activiteit merk je alleen als jij helemaal rustig bent.
Als jij helemaal in Sattva bent, kun je heel mooi wat dan ook wat actief is, opmerken.
En via het actieve ga je steeds verder nauwkeuriger naar binnen.

Ingewikkeld?

Nou, het is Samyama, zoals ik je zei.
Die driehoek weet je wel?
Je hebt de eerste twee delen, contemplatie en meditatie.
En elke keer krijg je door het derde deel, concentratie, te veranderen, een andere soort Samyama.
En dan is er een beschrijving van het concentratieobject, en de werking van de oefening.
Maar het is net of je een soort microscoop/telescoop richt op een nieuw activiteit.

En meer is het niet.

Dus, je begint altijd op dezelfde manier.

Via observatie.

En als je het goed begrijpt wat er gaande is, ga je via de observatie een bepaalde macht krijgen over dat verschijnsel.

En dan is het de toepassing van de Parinama's – naartoe gaan; één mee worden; ombuigen – die jou in staat stelt om daar verandering in te brengen.

Dat is toch niet moeilijk?

Alleen het bereik van dit soort grappen, dát is ... poeh hè ... jeetje, wat heb ik nú aan mijn broek hangen?! Kán dit nu wel?!

Nou, dat kan dus wél.

Als je gewoon logisch verder blijft denken en uitproberen, zul je langzamerhand snappen dat het écht zo gaat.

En op dit moment is het moeilijk.

Ik kan dit aan niémand vertellen die niet met Yoga bezig is.

Dit is voorbehouden aan de mensen die beginnen te begrijpen waar het allemaal goed voor zou kunnen zijn.

Beheersing.

Beheersing van het leven.

Dáár gaan we naartoe.

En waarom doen we dat?

Vind je dat het leven zoals we het nu zien om ons heen leuk genoeg is?!

Ik vind dat het een hél is hoor!

Het is nodig dat er hier en daar een figuur tussen loopt die dít soort technieken toepast om hier en daar iemand de mond te snoeren.

Of om een mes uit zijn poten te slaan, of iets dergelijks.

Maar niét met geweld.

Dat is het leuke van deze dingen hier.

Kun je je voorstellen dat je zo rondloopt in de Lineusstraat in Amsterdam en je ziet zo'n dik, pafferig ventje van zijn fiets vallen, en achterna gelopen worden door een Marokkaan met een mes van 30 cm?

Wat doe je dan?

Nou, je doet er niks mee hoor!

Je staat erbij en je kijkt ernaar.

Maar had je dít gekund, dan had je gewoon gezegd, op afstand: "Goh, wacht even, wat doét hij nou? Oh, de motoriek van de lucht – dus het grijpen – is niet goed. Die vent gaat iets doen wat niet mag. Even ... (Samyama doen) ... dat hij niet meer kan bewegen met zijn armen."

Dat de expansie van het lucht-element gewoon gestopt wordt.

Dat het puur harmonisch of Tamas gemaakt is door jou.

Zou dat niet mooi geweest zijn?

(Er ontstaat een discussie)

Ik zal hem een klap om zijn hersens geven.

Ik zal hem eerst verlammen en dan plonk!

Maar da's geweld.

Dat mag niet.

Je moet heel goed in de gaten houden binnen welk kader je dit allemaal doet.

Nou, dan zitten we helemaal in de kern.

Dáár gaat het dus om.

Maar in elk geval niet om de dingen te laten gaan zoals ze nu nog gaan.

Het is mogelijk - vooral door onderwijs – om mensen te vertellen dat er een mogelijkheid is om het anders aan te pakken.

Er is zóveel te doen.

Da's een Yogaleraar!

Het is niet iemand die standjes leert aan anderen.

“Samyama op onheilspellende voortekenen”.

Daar is een hele literatuur over.

Een wetenschap op zich.

En het Tibetaanse Dodenboek is daar één van de exponenten van.

Dat houdt verband met stervensbegeleiding.

Dat wordt vooraf gegaan door heel veel kennis omtrent exacte bepaling van tekenen enz.

Als je daar interesse in hebt, dan kan ik jou wat werken aanbevelen.

Maar dat geldt voor elk van de Sutra's die we zien.

Het is maar één Sutra, maar daarachter zitten dus complete bibliotheken.

Die openen complete werelden.

Maar Samyama op tekenen van een naderende dood of voortekenen, is het aflezen van de structuur bijvoorbeeld van een mens en de karmische gesteldheid (wat ik je vertelde van de lantente en de actieve Samskara's, en de verhouding tussen die twee).

Met verschillende opnames kun je op een gegeven moment vrij nauwkeurig bepalen hoe lang iemand nog zal leven.

Dan zie je elke keer dat je waarneemt dat'ie minder actieve Samskara's heeft.

Nou, dan trek je het lijntje door, en zeg je: “ Op die datum zal'ie gestorven zijn”.

Ik zie dat bijvoorbeeld nu bij mijn moeder.

Ik lees haar Karma.

Ik hoop dat ze het einde van het jaar bereikt.

Ik heb het haar gezegd ook.

“Je moet gewoon alles in orde maken, want dit is echt serieus”.

En dat heeft ze ook gedaan.

Dat is het voordeel van die dingen.

Mensen zijn beter voorbereid.

Het is natuurlijk lullig als ze nog 10 jaar gaat leven!

Want dat kan ook.

Als je de zaken weer aanwakkert, en Karma weer actief laat worden bij die persoon, dan zorg je ervoor dat'ie weer gaat leven.

Latente Karma weer wakker maken.

Maar dat mag niet, want dan laad je dus Karma op jou, want je betreft die persoon misschien in ellende door die dingen op te roepen.

En die persoon is misschien klaar.

Snap je?

De bedoeling is dat je harmonie brengt, en niet dat je de ellende groter maakt.

Maar het zou wel kunnen.

Dus je kunt het genezingsproces eigenlijk zien als iemand Karma geven?

In bepaalde gevallen, ja.

Wat we in onze Westerse geneeskunde dikwijls doen, is dus echt slecht.

We verschaffen de mensen nóg meer ellende dan dat ze al hebben, door ze in leven te houden.

En Prins Bernard heeft dat heel goed begrepen.

Die heeft gezegd: “Nou, als ik iedere keer een punctie moet hebben ... Schei ermee uit...”.

Leuke kerel die Bernard van jullie, gast naar mijn hart.

24. Maitry Adishu Balani

(Door Samyama te verrichten) op vriendelijkheid (vriendschappelijkheid, welwillendheid) enz. (komt) sterkte (van het vermogen).

Drie woorden, en dan heb je de hele techniek van karakteropbouw!

We zijn tot nu toe grondstoffelijk/subtiel bezig geweest, en nu komen we dus nog meer op het niveau van de Samskara's.

We hebben onze eigen Samskara's, nog steeds, en hier wordt gezegd: nu kun je een metamorfose tot stand brengen als je daar zin in hebt.

Het voorstel van Patanjali is gewoon een eigenschap naar voren te halen, zoals vriendelijkheid.

En dat is een eigenschap die heel veel mensen leuk zouden kunnen vinden, en daar baat bij zouden kunnen hebben.

Hij zegt: doe/neem dat, laat er Samyama op los, en dan versterk je gewoon de indruk van vriendelijkheid in geweldige mate, waardoor je, willen of niet, vriendelijk zult worden.

Zo simpel, maar wat een enorme betekenis heeft dat!

We zijn opgegroeid met het idee: een mens heeft een karakter, en daar moet 'ie het maar gewoon mee doen, en het is jammer voor de omgeving als die persoon een slecht karakter heeft. Dan is de omgeving daar de dupe van, en niet alleen die persoon zelf. En daar moet je mee leren leven.

Ken je iemand in je omgeving met een slecht karakter, of met hele vervelende karaktertrekken?

Iedereen kent dat.

Als je op dit niveau gekomen bent, dan is het jammer voor je, maar je hebt dat excuus niet meer!

Patanjali ontnemt jou dat excuus.

Je kúnt niet meer een slecht karakter hebben.

Vanaf nu bouw je en maak je een keuze uit welke karaktereigenschap je wilt hebben, en je prent dat in jou.

En je wórdt het.

En als je klaar bent met één, dan kun je verder met een tweede.

Ik weet niet hoeveel je nodig hebt ...

Of, als je dat nog verder gaat bekijken, vanaf nu kun je diegene worden die je wil.

Maar let op, een Samskara inpoten in jou, dat heeft dus een consequentie op subtiel vlak.

De gedachten die je gaat produceren, zullen verband houden daarmee.

Je bewustzijn zal veel meer met dat soort dingen bezig zijn, maar jouw grof lichaam zal daar ook uitdrukking aan geven.

Als je dus haat in jou hebt gedrukt, dan drukt jouw fysiek lichaam ook haat uit.
Mensen die haten zijn lelijk.

We hebben ondertussen al begrepen hoe we Samskara's konden vernietigen, maar hier krijgen we de techniek om Samskara's te maken, en een metamorfose of karakterverandering van ons wezen te bewerkstelligen.

Wat is de basis van fysieke schoonheid?

Symmetrie?

De cocktail van genen.

Harmónische genen.

Dus aan jou is het om gewoon te zoeken: welke wil je?

En je ontwikkelt ze, en je krijgt dat vermogen.

Ik probeer de link te leggen tussen een goed karakter en fysieke schoonheid...

Dat gaat automatisch.

Want een goed karakter is eigenlijk niks anders dan veel meer in lijn komen met het universum.

Naarmate je de krachten van het universum veel meer door jou heen kan laten stromen, en naarmate er minder disharmonieën zijn op causaal vlak, zal er automatisch meer harmonie naar beneden komen, en het lichaam wordt rechtgetrokken.

Een ander punt hier: vanaf nu heeft niemand meer het excuus om onvriendelijk te zijn.

Je hebt het zelf in de hand.

Je kunt het zelf maken.

En als je nu nog onvriendelijk bent, dan is het omdat je daarvoor hebt gekozen.

En dat is dan heel erg, ja?

Ofwel zelfs dat je dan hélemaal de mist ingaat op het vlak van Yoga.

En zo herken je ook hoogontwikkelde mensen.

Die zijn altijd eenvoudig, vriendelijk, enz.

Omdat ze niet anders kunnen.

En ze konden vroeger misschien hele vervelende figuren zijn geweest.

Metamorfose.

Maar je moet dus in de grond vriendelijk zijn.

Hoe je dat naar buiten toe uitdraagt, is een hele andere zaak.

Je bent dus lief, en zacht, en vriendelijk, en geduldig ...

Alles wat ik ben.

(gelach)

Het is geen grapje! Niet lachen!

Het gaat om de grond.

De persoonlijkheid is iets anders.

Hoe drukt'ie zich uit?

Nou, dat zie je wel.

De basis hè?

En met de basis stuur je aan.

Je kiest een eigenschap.
Welke je maar kunt bedenken.
Één waar je hart naar gaat.

Voorbeeld: Ik ben geboren met één groot gebrek.
Hoogmoed.
Dat heb ik al verteld.
Nou, dat kan ik ook toepassen.
Dezelfde Sutra.
Wat is het tegenovergestelde van hoogmoed?
Nederigheid, bescheidenheid ...
In mijn vorig leven zou ik niet op hetzelfde niveau als jullie zijn gaan zitten! (Ik geef je mijn oefening, hoor).
De Swami die hier op de foto staat (gebaar), wou altijd een verhoog hebben, een podium.
Dat werkt beter, zei hij.
Ik zei: "Tja, nou, maar ik niet ..."
Vanuit mijn instelling van nederigheid - dat heb ik in mezelf gepoot (bescheidenheid, nederigheid enz.) – ga ik gewoon hier zitten.
Iedereen hetzelfde niveau, zonder verschil ertussen.
Snap je?
Maar dat komt omdat ik het erin heb gepoot.
Het zat er niet in hoor!
En als ik niet oplet, komen die oude dingen weer naar boven - die hoogmoed, en die trots.
Dan moet je me niet kennen hoor, want dat is verschrikkelijk.
Nu ben ik anders geworden.

Dat is het leuke van het spel.
Er is niemand die zegt wat je moet doen.
Maar Patanjali begint wel met de suggestie: vriendelijkheid.
Dat is een hint.
Vriendelijkheid lost al heel veel geweld op.
Nou, wat wil je in het leven?
Vriendelijkheid, rechtschapenheid, eerlijkheid, noem maar op.
En je bent vertrokken.
De beoefening van de Yama's en de Niyama's wordt niet meer een soort weigering, een soort ideaal, maar hier póót je dat in jou en het wórdt jou.
En je kúnt niet anders meer.
Het is bepalend voor jouw leven geworden/vanzelfsprekend geworden.

De Dalai Lama is ook altijd vriendelijk ...

En al die mensen in Tibet die hij liet afslachten?!

Ja, dat was een fout van hem.

Maar hij is wél altijd vriendelijk

Hij is altijd vriendelijk.
En echt grote mensen zijn altijd vriendelijk.
En figuren die arrogant zijn enz., die hebben ergens een zwakheid, namelijk hun ego.

Hé, maar wacht even, als je zo doorgaat, en je bouwt aan jezelf, en je kunt van jezelf gelijk wie maken, hoe lang ga je op deze manier bezig zijn?
Tien jaar later: je hebt de figuur bereikt die je wilde zijn, en dan zeg je: “Nou, weet je wat? Ik ga nu een andere figuur worden, want dat trekt me nu.”
Nog 10 jaar later ben je dat geworden.
En zo doe je 10 keer na elkaar.
Wat krijg je dan voor gevoel denk je?
Je kunt alle kanten op.
Maar dan heb je het gezien hè?
Dan zeg je: “Dit interesseert me gewoon helemaal niet meer, al die persoonlijkheden... die betrachting van een vorm en zo”.
Dan zul je dat speelgoed opzij gooien, en vanzelf naar de essentie gaan.
Waar het écht om gaat, namelijk datgene in jou wat dit bestuurt – Atman.
Dus, via een spel – een rollenspel zou je kunnen zeggen – ga je naar Atman.

25. Baleshu Hasti Baladini

(Door Samyama te verrichten op) de sterkte (van dieren) verkrijgt men de sterkte van een olifant, enz.

Eigenlijk is het niet “van dieren”.
Het is gewoon Samyama op een olifant hoor!
Daar krijg je de sterkte van.
Hetzelfde idee als de voorgaande, maar nu niet meer karakterieel, maar gewoon echt fysiek.
Vind je je lichaam niet helemaal dat wat het zou moeten zijn?
Dan poot je het beeld erin – een Samskara – dat overeenstemt met wat je zou willen.
Als je bijvoorbeeld heel sterk wilt worden, dan is het advies om een beeld van een olifant te laten leven.
Als je heel soepel/heel snel, wilt zijn, dan bouw je een beeld van een jachtluipaard voor mijn part.
Maar wil je heel langzaam zijn, dan bouw je het beeld van een luiaard op.
En dat zul je dan worden.

En je voélt in de waarneming van dat beeld de eigenschappen.
Bijvoorbeeld een olifant.
Dan voél je op gegeven moment de onstuitbare kracht die in dat beest zit.
En dáár gaat het om.
Dát is de Samskara, en niet dat beeld.
Je gebruikt dat beeld om het gevoel erin te poten.
En dat gevoel ontwikkel je: “Ik heb onstuitbare kracht ... ik heb onstuitbare kracht ... ik heb ...”

Ik heb dat een keer gedaan met mijn Bull terriër.
Dáárom heb ik die Bull terriër eigenlijk aangeschaft.
Een dier dat geen pijn kent, en dat vasthoudend is tot en met, én lief tot en met.
Allemaal dingen die ik graag wilde/leuk vond.
Maar na verloop van tijd heb ik opgemerkt dat ik op dat dier begon te lijken!
Ook fysiek.

(gelach)

Dat is het nadeel.

Ik heb nu mooie katten genomen.

Die zijn speels.

Dat zijn dingen die we weten/die we kennen, maar die hier dus bewust aangepakt worden.

Dat betekent dat je geen plastische chirurgie meer hoeft te doen.

Als je zegt: “Mijn oren vind ik te groot”, dan poot je het beeld van jezelf met kleine oren erin.

Dat pas je toe in Samyama.

En die oren zullen verkleinen.

Ik begin niet aan mezelf, want er is te veel te doen.

Ik hoop steeds dat ik vanzelf mooier zal worden.

Snap je?

Jouw fysiek lichaam is dus het gevolg van de indrukken die in jou zitten.

Als je één van die benadrukt, dan komt’ie uiteindelijk tevoorschijn.

Je moet die confrontatie met de stof aangaan/met dat speelgoed spelen, totdat je uitgespeeld bent, en je er geen belangstelling meer in hebt.

Maar dat kan alleen maar als je het spel kent, het totaal de baas bent, en er alle kanten meer op kunt, dat het jou niet meer interesseert.

Want zolang je interesse hebt in de stof/verbeteringen in de stof, móét je terugkomen/moét je hergeboren worden.

Deze aanpak is heel diep, en zorgt ervoor – op systematische wijze, ene vlak na het andere – dat je afrekent met al die dingen.

Kun je je er niet gewoon bij neerleggen?

Dat kan ook, maar je moet opletten: wat is jouw “neerleggen bij”?

Is het een mentale constructie?

Pas op hè?

Want als het ergens diep in jou toch blijft leven, dan zul je moeten terugkomen.

Wees eerlijk met jezelf, en zegt: “Nou, wat interesseert me, waar droom ik van, wat zou ik leuk vinden?”

Dat pak je eerst.

En dan begin je aan de weg te timmeren.

Je gaat zitten in Samyama – uur/anderhalf uur – en je doet dít.

Niet één keer, maar zes maanden voor mijn part.

Elke Samyama – schat ik – moet je zes maanden lang doen.

Mínstens.

In de Samyama begin je dus met dat beeld als concentratie, maar langzamerhand wordt dat beeld door die twee andere elementen van die driehoek naar zijn essentie teruggebracht, en versterkt.

Dus, de Samskara wordt steeds groter.

En je komt helemaal in het licht, mét die Samskara, vanuit die Samskara.

Nou, dan zit’ie erin hoor!

Een pilletje?

Het is een pilletje.

Wat je denkt nodig te hebben.

Maar op gegeven moment zul je het tot dáár (gebaar) hebben van die pilletjes.
En dan zul je eerder interesse hebben in géén pilletjes.
En dat is ook een hele leuke.
Ik denk dat het een van de beste middelen is om je te onttrekken van deze wereldse toestanden.

Zoals de monnik die met zijn gedachten steeds onrustig was.
Een abt kwam bij hem en zei: “Hier, een zak met geld, ga maar naar de stad.”
Nou, die monnik naar de stad, en hij begint geld uit te geven ... en hij begint na te denken...
”Wat is dít nou?! Wat doe ik hier?!”
Hij is zodanig bezig dat hij op gegeven moment zegt: “Ik ben nútteloos bezig hier... het geld, dat doét er helemaal niet toe...”
En met de helft van het geld gaat hij terug naar het klooster en hij zegt tegen de abt: “Hier is de rest. Nu heb ik het begrepen. Nu blijf ik in het klooster.”

Soms is het beter dat je de stof inspringt, en een losbandig leven gaat leiden voor mijn part, maakt niet uit, om te begrijpen.
Het doel heiligt de middelen.
Typisch Tantra.
Er zijn geen zonden, als je het in functie van de Allerhoogste stelt.
Alles is één.
Alles is hetzelfde.
Islam is hetzelfde.
Islam is heel erg verwant aan wat wij doen.
Maar het Christendom óók.
En het Boeddhisme óók.

En als je zegt dat jouw acties in dienst van de Allerhoogste staan, en je kaapt een vliegtuig en je vliegt zo een gebouw in, wat dan?

Prima, als je daar zin in hebt.
Het gaat om begrijpen.
Het gaat om van onwetendheid over te gaan in wetendheid.
En in dat proces kun je fouten begaan.
En we moeten, zoals Fernando Estevez-Griego zegt, mensen hun fouten gunnen.
We zijn dus in een dualistische situatie gekomen – in de wereld.
Iedereen bouwt een spanningsveld op/afgescheidenheid/dit zijn de goeden en dit zijn de kwaden.
Bush zit bij de goeden heb ik begrepen en Saddam Hoessein zit bij de anderen – “Wie niet met mij is”, zegt Bush, “is tegen me”.
Nou, dat is de onwetendheid van Bush, maar zo is het toevallig dus niét.
We zijn állemaal een product van Onze Lieve Heer.
Alle energie is één.
Hoe kun je daar met je domme menselijk verstand afgescheidenheid in willen?!
Dat is toch zinloos?!
Mensen in de gevangenis stoppen is een crime, want dan bouw je aan afgescheidenheid.
Iemand vermoorden is ook een crime, uiteraard, maar dit zijn mensen die niet weten/niet snappen hoe het zit.
Die moet je gewoon begeleiden/dingen weer aanleren.
Daar moet je een heleboel geduld bij hebben.

Die moeten hiér komen.

Maar de medemens kan zich ermee bemoeien - het is Karma van ons allemaal – en kan proberen harmonie te herstellen waar het mogelijk is.

En dán zal de wereld beter worden.

Zolang we dat niet begrepen hebben, is het een gigantische chaos.

Geen mens is totaal slecht.

Iedereen heeft bepaalde dingen die hij niet begrijpt/die hij fout begrijpt.

Nou, oké, open communicatiekanalen, laten we erover prátén.

En als dat niet kan?

Als je niet kan praten, nou ja, oké, dan sla je iemands kop eraf.

Maar dan doe je het in functie van wat ik je nu vertel.

Dan zeg je: “Ik kón niet anders meer, want hij wou niet luisteren...”

Maar het is dus een bewijs van zwakte, en niet een bewijs van kracht.

Alles omdraaien.

Dat voélt toch veel beter vind je niet?

Niet dat laatste!

26. Pravrtty Aloka Nyasat Sukshma Vyavahita Viprakshta Jnanam

Kennis van het kleine, het verborgene of het verafgelegene (wordt door Samyama verkregen) door het licht van bovennatuurlijke hoedanigheid te richten (of te projecteren).

Ajita vertelt weer het verhaal van hoe hij op die manier – door te “scannen” en te “zien” - de rode borstel van zijn moeder, die ze kwijt was, in de garage heeft gevonden.

Wat heb ik gedaan?

Dít.

Dus, je voert Samyama uit ... op wat?

Wat heb ik gebruikt?

Mijn derde oog.

Dat is het sattvisch vuurelement binnen mijn Ajna Cakra.

Dus, jouw Samyama heeft als object het sattvisch vuurelement in jouw Ajna Cakra.

Dit kun je doen om te “zien”, maar je kunt Samyama ook loslaten op de andere elementen.

En dan krijg je alle heldere vermogens.

En als je inzicht krijgt in iets, zie je dat dan ook met je derde oog?

Nee, dat is het Goddelijke oog.

Hiér is het het derde oog.

Derde oog = subtiel, en Goddelijk oog = causaal.

Maar je probeert hier af te rekenen met het subtiële, vanuit het causale.

Je verbouwt eigenlijk compleet jouw wezen, in de lijn van de metamorfose die je aangevat had – karakter, uiterlijk, en nu zintuiglijk, maar dat betekent óók motorisch, en óók de Tanmatra's.

Al die dingen maak je super-, superkwaliteit.

Het is net als de onderdelen van een Mercedes.

Dat is allemaal beproefd en beproefd, en getest en getest.

Beste kwaliteit.

Nee, sorry, van een Léxus, want Mercedes heeft heel veel mankementen, zoals je weet.

Maar een Léxus!

Dat is onvoorstelbaar.

Wat dáaraan voorafgaat, vooraleer dat die op de markt komt!

Dat is een beetje te vergelijken met deze oefening.

Een vervolmaking van jouw wezen.

Als je dát hebt, en iemand komt langs en zegt: “Waar is mijn borstel?”, dan ben je dus niet meer beperkt door je grofstoffelijke vermogens.

Dan schakel je over naar je fijnstoffelijke vermogens, en dan zie je dwars door alles heen.

Maar je hebt toch die driehoek, of doe je dat niet?

Nee, dan héb je het al.

Kijk, je moet niet beginnen op dát moment dít te doen, want dan is het instrument niet gemaakt.

Je moet de driehoek eerst bouwen.

En één keer dat ie gebouwd is, dan kun je hem naar willekeur gebruiken.

Dan zit je meteen erin?

Ja.

En dan kun je ook dingen zien die heel erg ver zijn, of heel dicht.

Dus, je kunt inzoomen.

Maar dít is dus het instrument dat gebruikt wordt in Yoga om onderzoek te plegen.

Al die tekeningen die ik gemaakt heb, al die dingen die ik ben gaan bekijken in het heelal, die jullie ondertussen al tot hier zitten (gebaar boven het hoofd), dat is met dít tot stand gekomen.

En dat is niet een talent van mij.

Dat is een talent/eigenschap die élke Yogi kan verwerven.

Nee, móét verwerven.

Het hoort bij het ontwikkelingspad.

Als je niet afgerekend hebt met de Jnanendriya's en de Karmendriya's, als je dus niet in staat bent om heldere voortbeweging ... enz. te bewerkstelligen, dan ontwikkel je niet verder.

Wat is een heldere voortbeweging?

Dat is dat je voortbeweging fantástisch is.

Dat je in staat bent om sprongen te maken/te rennen als een hert/antilope, zo snel.

Dát is heldere voortbeweging.

In Tibet heb je ook van die mensen die zo ontzettend snel kunnen voortbewegen/rennen

Er wordt gezegd van de lama's in Tibet dat ze zich zo voortbewegen in de bergen.

Nou, je houdt ze niet bij hè?

Je zou zeggen, die gasten zitten de hele dag in meditatie, sukkels zijn het op de baan.
Niét dus.
Dat geeft je een idee.
En dat gaat zo met de voortbeweging, maar dat gaat zo met elk motorisch element van jouw wezen.
Met de uitscheiding: je schijt alles eronder.
Met de voortplanting: je neukt alles plat.
Grijpen? Nou, dat weet ik niet ... je hebt enorme lange vingers ...
(gelach)
En je klets iedereen gewoon van de sokken.
Als je interesse hebt, tenminste.
Maar snap je het?
Alleen dus door die bollen sterker te maken, hier, in de Ajna Cakra.
Daardoor worden de Cakra's zélf sterker.

27. Bhuvana Jnanam Surye Samyamat

Men verkrijgt kennis omtrent het zonnestelsel door Samyama te verrichten op de zon.

Heel lang heb ik met deze Sutra geworsteld!
Hoe is het in godsnaam mogelijk dat ze plotseling overgaan naar astronomie hier, terwijl we in het kader zitten van ontdekking van je Zelf?
Wat heeft het ermee te maken?
En het is pas een paar jaar geleden dat ik erachter kwam dat de vertaling “zonnestelsel” en “zon” verkeerd zijn.
Het is Surya Bindu!
En “zonnestelsel” is dus niet correct.
“Bhuvana” kán vertaald worden als “zonnestelsel”, maar hoeft niet per se als “zonnestelsel” vertaald te worden.
Het kan gewoon als “een wezen behept met Bhava, of met gevoel/stemming” vertaald worden.
Dus, men verkrijgt kennis omtrent een wezen door Samyama te verrichten op Surya Bindu van dat wezen.
En in/voor welk wezen heb je vooral interesse hier?
Jezelf in eerste instantie!
Of je kunt het ook vertalen als: men verkrijgt kennis omtrent het wezen door Samyama te verrichten op de zon, maar dan op de zonne Bindu.
En dan wordt het zo logisch, zo onvoorstelbaar vanzelfsprekend.
De ingang van energie die een wezen in actie brengt, probeer je in de gaten te krijgen.
En via de Surya Bindu krijg je langzamerhand – vooral als de persoon in actie is – een idee van zijn functioneren.

Bijvoorbeeld: je hebt te maken met een collega.
Die is in een andere kamer.
Je ziet hem amper.
Dan kun je weinig kennis krijgen over die persoon.

Maar als hij niet ver van jouw bureau gezet wordt, en je ziet hem de hele dag functioneren, dan kun je vanuit dat functioneren een aantal ideeën krijgen over zijn wezen/zijn motivatie/zijn achtergronden/zijn belangstellingen enz.

Dus, zodra iemand in actie is, kun je hem beter leren kennen.

Hier ga je verder op in, en je laat Samyama erop los, met name dus op zijn Surya Bindu.

En dan zie je het functioneren van die persoon véél scherper dan je ooit hebt kunnen zien.

Meer is het niet.

Het is niet eenvoudig voor een gewoon mens om iemand te beoordelen via zijn actie, maar jij met je Samyama doorziét hem dankzij jouw focus op zijn Surya Bindu.

Hij is nog niet eens in gang gekomen, maar je weet al dat 'ie in gang zál komen.

Want je ziet zijn zonne Bindu plotseling schitteren, omdat energie opkomt.

Dus je ziet eigenlijk de energie?

Eigenlijk wel, ja.

En speciaal die die vanuit zijn Surya Bindu omhoog komt.

Dus, hij krijgt een telefoontje, en je ziet hem wel stilzitten achter zijn bureau, aan het praten, maar ... whoosh! ... dan weet je al dat er iets belangrijks gebeurd is.

En de rest is een kwestie van waarnemen, en gissen, en gedachten lezen, en binnen de kortste keren heb je door hoe hij in elkaar steekt.

Dus, je kunt iemand leren kennen via het schouwen van zijn actie.

Maar wat is het complement hiervan?

Elke Sutra heeft 2 oefeningen.

1 is kennis, Jnana, daar begin je mee, en 2 is Kriya.

Wat is de Kriya van deze Sutra?

Je hebt het zó goed door, zelfs voordat die persoon in actie komt. Wat kun je dan op een gegeven moment doen?

Zélf die persoon in actie zetten!

Maar pas op hè? Dit is léiderschap hè?

En wat is het probleem van een directeur, meestal?

Om zijn mensen in gang te zetten!

Heb je nooit gezien op kantoren?

Tamas!

Onvoorstélbaar!

Die gasten zijn niet vooruit te bránden zeg!

Ze zijn niét gemotiveerd.

Ze wachten op hun pensioen

Ze vinden dat ze uitgebuit worden.

Ze hebben een relatie met een collega.

Ze houden zich bezig met álles, behalve dat waar ze voor betaald worden.

De sukkelaar die het ánders doet in het bedrijfsleven, die wordt met de vinger aangewezen.

Het is bijna overal zo.

Het probleem van de baas is steeds hetzelfde: hoe krijg ik die lamlendige werknemers nou ooit eens een keer in gang?!

Het is menselijk: gemakzucht, altijd de makkelijkste weg zoeken.

Hoe krijg je ze in gang?

Dat willen ze niet!
Ze willen geen veranderingen.
Ze willen niet verbeteren.
Ze willen niks doen.
Ze willen zo weinig mogelijk doen, en zoveel mogelijk verdienen.
Gelukkig hebben we deze Sutra, en jouw kennis van Samyama.
Je tuncet in, je observeert.
Je gaat jouw bureau – als je de baas bent, neem ik aan - dus niet apart zetten, nee, je gaat dáár zitten waar je iedereen in de gaten hebt.
Om dít te doen!
En je volgt alles.

Ik probeer je uit te leggen hoe ik functioneerde – niet in dít leven, want ik ben geen baas geweest – in mijn vorig leven.
Ik was dicht bij mijn mensen.
Héél dicht.
En ik vroeg ze nooit dingen te doen die ze niet konden, want ik had ze zó goed geobserveerd dat ik wist (wat ze konden).
En ik gaf ook geen opdracht.
Het waren mijn compagnons.
Kameraden.
“Dít is het probleem ... wat vind je ervan? Eigenlijk zouden we iemand nodig hebben die zo ... en zo ... en zulke kwaliteiten heeft ... en misschien zou dié het kunnen oplossen ...”
Ik wist natuurlijk wie dat soort kwaliteiten had, maar het werd gezamenlijk besproken.
En ik wachtte altijd totdat die persoon zich geroepen voelde – zélf (dus dat zijn Surya Bindu wakker werd) – en toehapte.
En dan heb je de beste vrijwilligers, omdat het dan voelt alsof de mensen zélf de beslissingen hebben genomen.
En uiteindelijk gingen mijn mensen voor mij door het vuur.
Waarom?
Omdat ze wisten dat ik er voor hén was.
Omdat ik hen kende.
Ik bestudeerde hen, en ik vroeg nooit dingen die onmogelijk waren.
En als het te moeilijk was, dan wisten ze ook dat ik het zélf deed.
Dan zei ik gewoon: “Jongens, vandaag neem ik de leiding, en we gaan ...”
Het enige wat ik hen dan vroeg, was dat ze dít bij mij aansloten.
Want het is natuurlijk een ramp als je níét dicht aansluit.

Er is geen enkele cursus in leiderschap, tot nu toe.
Men gaat uit van bepaalde vooroordelen, hoe een directeur/baas zou moeten zijn.
Het is nog vreselijker, het ene geval, dan het andere.
En overall zie ik hetzelfde weer: incompetentie ten top.
Ik heb zelden competente bazen meegemaakt.
Zelden.
Één ervan, waar ik zeer grote achting voor had, was Cor Boonstra.
Iedereen weet, hij is nu vrijgesproken, maar dat zijn zeer zeldzame figuren.
Voor mij was die man verlicht.
Hij motiveerde, en ging dwars door alles heen.
Fantástisch.

28. Candre Tara Vyuha Jnanam

(Door Samyama te verrichten) op de maan, (verkrijgt men) kennis betreffende de onderlinge schikking van de sterren.

Logisch.

Daar zaten we op te wachten.

Het is de maan Bindu, maar wat zijn die sterren?

De Cakra's?

Nee, niet speciaal de Cakra's.

Jouw wezen is opgebouwd uit bollen, zoals je weet.

Energiebollen.

Elk element is een bol.

Maar in elke bol is het mogelijk dat er een zwaartepunt en een schittering van dat punt ontstaat.

Want elk bolletje is een wezen, en binnen elk bolletje kan dus ook een Manipura Cakra ontstaan.

En dat zijn dié sterren.

En de betekenis van deze Sutra is eenvoudig: dat je via de instroom van Shiva-energie langs Candra Bindu kunt regelen of al die bollen tot ontbranding kunnen komen.

Want je weet dat de voeding van een Manipura Cakra Shiva-energie is.

Dus, als je Shiva-energie toe laat stromen, dan kunnen die sterretjes ontstaan.

Warmte in jouw lichaam, zoals je weet, ontstaat door Shiva energie die je tot je neemt en die in Manipura Cakra tot een explosie leidt, waardoor vuur en warmte optreden.

En vanuit het vuur kan bekrachtiging optreden.

We hebben hier niet de loutere actie – de structurele Shakti-stroom, waardoor de mensen uit gaan zetten – maar we hebben het hier over de voeding van de mensen.

De bekrachtiging, die we aan kunnen sturen.

En dat is dan bijvoorbeeld het inspireren en het motiveren van jouw mensen.

Het is niet meer om ze in gang te krijgen en gemakzucht tegen te gaan, en luiheid, maar hier pak je het langs de andere kant.

En zoals ik nu tot je spreek, zoals ik lesgeef, doe ik niet anders dan dit.

Ik probeer je te inspireren/je wakker te maken, zodanig dat er sterretjes komen in jouw wezen. Dat je naar buiten loopt en dat je zegt: “Hé, wat voel ik me licht! Ik zie het helemaal zitten, en van Yoga zal ik gewoon écht iets maken in mijn leven”

De Romeinen noemden dat een Exhortatio.

Da's een pep talk.

En da's ook een functie van een leider: om zijn mensen te inspireren, te voeden, te bekrachtigen, zodanig dat ze op gegeven moment zó vol vóúr zijn dat ze zeggen: “En we gaan er nú tegenaan ... dit is geregeld ... we winnen ...”

Maar met Shakti-instroming bekrachtig je toch ook?

Nee, het is tot actie zetten, Shakti.

Het is de mannelijke energie ten toon spreiden.

Maar de kracht van Shiva is dus massacracht.

Het werkt ook helend?

Ja, het werkt helend.

Kijk, je kunt de mensen elektriseren, dat is Shakti, maar je kunt de mensen ook sterker maken. Het is allebei sterk, maar elektrisch is spetterend, en Shiva-energie is massa, stevigheid, uithoudingsvermogen, dié kracht.

Als je een pep talk gevoerd hebt, voelen de mensen zich sterk.

Als je er Shakti ingegooid hebt, willen de mensen versnelling.

Da's iets anders.

Na Shakti-instroming kunnen ze niet meer stil blijven zitten.

Ze moeten overgaan tot actie.

De ontploffing op het vuur-niveau zorgt ervoor dat de benen willen bewegen.

Dat is typisch voor Shiva.

En niet zozeer hun handen, maar hun benen.

Mensen die bekrachtigd worden, die staan op van hun stoel, en die lopen wat rond.

Maar mensen met Shakti-versnelling, die zullen veel eerder met hun handen zwaaien en praten dan dat ze met de benen gaan bewegen.

Nou, dan heb je door dat je eigenlijk begeleiding van mensen verzorgt met die 2 Samyama's.

Dat die 2 bij elkaar aansluiten.

Op een gegeven moment ben je in staat om dat zelf te versterken/te vertragen.

Da's ook een leuke!

Dan zitten we in de vechtsport.

Je kunt bij jezelf dit soort dingen versterken, maar je kunt ook de tegenstrever/de vijand beïnvloeden op deze manier.

Vroeger was je nogal dicht bij de vijand, dus dat was makkelijker.

Dan keek je waar zijn Bindu's waren, en je ontregelde zijn energiehuishouding.

En dan zei Sun Tzu: De beste krijger is hij die niet hoeft te vechten.

Veel mensen hebben dat niet begrepen/zijn niet in staat geweest dat te kunnen begrijpen.

Maar nu kun je dat in een hele ander daglicht zetten.

Want de beste krijger is eigenlijk hij die niet eens hoeft te vechten.

Hij zit al op een afstand te denken: "Je bent een beetje te actief manneke, en volgens mij krijg ik last van jou. Je bent een beetje te beweeglijk. Je bent zelfs van plan om agressief te worden? Weet je wat? Ik zal even je energie aanpakken waardoor je rustiger wordt/ik je onder controle krijg."

Maar deze techniek kan ook toegepast worden op het ego van een vijand, waardoor het ego te groot wordt.

Dus, typisch voor een grote krijger is dat hij probeert het ego van de vijand op te wekken en hem boos te maken, zodat hij niet goed meer doorstroomt, en niet meer bedacht is op de juiste reactie op het moment dat jij wel dégelijk de aanval in zult zetten.

Maar dit gaat héél ver hoor!

Je kunt iemand compleet verlammen op een gegeven moment, door dít te doen.

We zitten dus in high tech warfare, niet meer met elektronica en dat soort zaken, zoals de Amerikanen, maar met het Yin Yang-model!

29. Dhruve Tad Gati Jnanam

(Door Samyama te verrichten) op de poolster (verkrijgt men) kennis omtrent hun bewegingen.

Wat is de betekenis van de poolster?

Dat is de fundamentele wet der beweging.

Dhruve/Dhruva is de fundamentele wet van beweging.

Als je nu Samyama verricht op de fundamentele wet van beweging dan krijg je kennis omtrent de bewegingen.

Wat is de fundamentele wet van beweging?

Nou, als je de slinger van een klok ziet, dan zie je de slinger zo gaan (gebaar).

Da's dus fundamentele wet van beweging: die gaat van links naar rechts en terug.

Da's een fundamentele wet.

En als je deze beweging door hebt – dus, elk mens werkt cyclisch, één keer Shiva, één keer Shakti (dát probeer je nu in de gaten te krijgen) – dán zul je uiteindelijk controle krijgen over beweging.

Eerst kennis over beweging: je zult weten hoe iemand zich zal gedragen/in welke cycli hij zich bevindt.

Alles is golven enzovoort.

Eventueel zul je kunnen helpen hem in de juiste cyclus te zetten, ofwel de cycli te laten ophouden.

En dit is dan hártstikke interessant - nóg interessanter dan de voorgaande - want dít stelt jou in staat om bij jou zélf alle cycli te laten stoppen.

Je weet dat een wezen in constante beweging is.

Je hebt al die bloembladen in de Cakra's, al die beweging, toch?

Da's allemaal afhankelijk van Karma.

Allemaal heen en weer.

Nu ga je je dáármee bezig houden.

Een hele grote klus.

Dat word je gewaar, daar houd je steeds meer rekening mee, en op gegeven moment, door die beïnvloeding die je hebt vanuit het goddelijke – met Nirbija Samadhi – zul je die bewegingen tot stilstand brengen.

Maar wat is het nut van het tot stilstand brengen van alle bewegingen?

Ja natuurlijk!

Je bent toch op zoek naar Zelfrealisatie?

En wat is Atman dan?

Dat is het ophouden van al die dualistische toestanden?

Wow! Snap je hem?

We zijn begonnen met Surya Bindu: leren uitzettingen te controleren.

We hebben aangepakt via Candra Bindu: de samentrekkingen leren begrijpen.

Nu kijken we naar de fundamentele wet van de beweging: alle twee samen.

Om te komen tot totale controle van beweging, ofwel het installeren van de stilstand.

Yes!

Voel je het steeds dichterbij komen?

Weet je nog waar we zijn begonnen, destijds?

Bij welke Sutra's?

Zie je de opbouw niet?

Langzamerhand gaan we steeds dieper, steeds dieper, steeds nauwkeuriger.

Ja.

Je hebt toch waakbewustzijn, en slaapbewustzijn?

Het zijn 2 bewegingen, die de mens ondergaat.

Hoe wordt dat dan aangepakt?

Nou, je observeert dat, maar doordat je het observeert, hef je het op.

Waarom moeten we slapen?

Om Shiva-energie te krijgen.

En wat doen we overdag?

We spenderen heel veel Shakti-energie.

Nou, als je dit schouwt, en dit met schouwen versterkt (met goddelijke energie), zul je toch automatisch de zaken compenseren en in orde zetten/in Sattva zetten?

Dus, slapen en waken zullen langzamerhand veranderen in een sattvische toestand.

Je zult niet meer actief zijn, overdag, maar 's nachts zul je ook niet meer slapen.

De wet van de beweging zal onder controle gekomen zijn.

En dat is dus bekend in Yoga: die gasten die slapen niet meer op een gegeven moment.

Die zijn de godganse dag in meditatie.

Er zijn wel uitzonderingen: plotseling staan ze op, en dan doen ze iets wat écht belangrijk is, en is dat klaar, dan gaan ze weer zitten, voor 14 dagen.

Ik zie dat helemaal zitten, 14 dagen ... 3 weken mag ook ...

Maar dit is dus een andere manier van leven dan wij gewend zijn.

Wij laten ons leven.

We zijn bezig met talloze onbelangrijke dingen.

We denken niet na.

Als we zouden kunnen achterhalen wat nou écht belangrijk was in het laatste jaar/wat bepalend is geweest voor ons leven in het laatste jaar, nou, dat zijn misschien 10 momenten, dat je iets hebt moeten doen wat echt belangrijk was.

En de rest was allemaal ... tja ... bezig zijn ...

Had je net evengoed niet kunnen doen.

Misschien kunnen jullie de volgende Sutra voorbereiden, want nu hebben jullie de kneep door. Laat je gedachten er maar over gaan.

En zijn jullie nu blij? Dat jullie geen cursus astronomie hebben gehad?

30. Nabhi Cakre Kaya Vyuha Jnanam

(Door Samyama te verrichten op) het navel-Cakra (verkrijgt men) kennis aangaande de ordening van het lichaam.

In de voorgaande twee Sutra's hadden we de maan Bindu en de zonne Bindu.

De twee invalshoeken om een idee te krijgen van ons subtiel lichaam.

Als je de zaak bekijkt via de maan Bindu (in Samyama), dan begrijp je wat er gebeurt in jou onder invloed van de Shiva-stroom.

En als je Samyama doet met als concentratiepunt de zonne Bindu dan zie je het gebeuren langs de andere kant, met de Shakti-stroom.

We hebben met de 29^{ste} Sutra gezien dat het evenwichtspunt gezocht moest worden; dat je dus die twee tegelijk moest proberen te benaderen – dat was Dhruve (wat ook de poolster betekent, maar wat wij als de fundamentele wet der beweging hebben vertaald).

Dus, je ziet de beweging van de twee tegelijk.

Je ziet de logica van die twee.

Dus, je pakt het probleem aan langs de ene kant, en dan langs de andere kant, en dan pas kun je een idee hebben van wat ze tezamen veroorzaken.

Dhruve.

Kun je je voorstellen dat je hiermee al héél wat opgeschoten bent in jouw begrip van het subtiele lichaam – Sukshma Sarira?

Dit is dus niet een boek anatomie dat je voor je hebt, of zelfs subtiele anatomie, maar het is een realisatie die je hebt die zo fijn is, dankzij Samyama.

Dat voél je gewoon, dat het zo zit.

Geldt het niet voor alle andere lichamen?

Nee, alleen het subtiel lichaam, want de Bindu's staan aan de grenzen van het subtiele lichaam.

Hoe kun je nu nóg verder gaan in jouw realisatie/in jouw zuivering (want de observatie van het gebeuren brengt een zuivering van het gebeuren met zich mee)?

Wel, door Manipura Cakra te nemen.

Waar zit Manipura Cakra precies?

Is het een soort evenwichtspunt/middenpunt?

Het is het zwaartepunt.

We hebben gezegd dat het het zwaartepunt is van het fysieke lichaam, maar als je doorgaat (naar een heel klein beetje boven de “normale” Manipura Cakra), kun je ook het zwaartepunt vinden van het subtiele lichaam.

Je gaat het zwaartepunt van het subtiele lichaam bekijken, en de hele ordening/de hele bekrachtiging van het subtiele lichaam.

Tikkeltje hoger dan het zwaartepunt van het fysieke lichaam.

Wordt meestal bij elkaar genomen.

Ja, het is heel simpel.

Dus, je begrijpt al de theorie, je gaat langzaam in de oefening, je bouwt de drie onderdelen op, en dan ga je voor de concentratie in de buurt kijken van Manipura Cakra: wat is dáár?

Met de 3 Parinama's? Die onderdelen?

Nee, aanwezigheid van jouw moeder/een geliefde persoon, toevoer via meditatie van goddelijke energie, en dan als concentratiepunt: hier (gebaar).

In het begin is het een beetje vreemd.

Je denkt: het zal wel/weet ik veel, maar jouw fijnheid aan observatie wordt steeds groter naarmate je die twee andere dingen erbij houdt.

Dus, je blijft op Nirbija Samadhi aan de ene kant, en je hebt een toevoer van energie van het goddelijke aan de andere kant, en langzamerhand wordt jouw observatievermogen/jouw onderscheidingsvermogen steeds hoger/sterker.

En dan begin je dingen te ontwaren in die buurt die je tot nu toe eigenlijk nooit had opgemerkt.

Waarom niet?

Tja, nog nooit in die buurt gekeken!

En zéker niet op die manier.

Concentreer je je dan erop?

Nee, je houdt het gewoon in de gaten.

Binnen die driehoek zorg je dat de energie van de twee anderen daarop neerkomt.

Het is een “bezig houden met”, terwijl je eigenlijk met twee anderen dingen tegelijk bezig bent.

(Er volgen een aantal opmerkingen over het feit dat je gedachten verantwoordelijk zijn voor je functionering, en dat het best eng is om je dat te realiseren).

Prima.

Op een gegeven moment zul je schrikken, zoals jij geschrokken bent, van de oorzaak van alle problemen.

En dat zijn de gedachten.

Je merkt bijvoorbeeld in deze oefeningen dat de emoties – dat zijn dus gedachten geladen met ego – verwoéstend zijn.

Die komen dus naar dat zwaartepunt toe.

Die worden aangetrokken door dat zwaartepunt.

Dus, elke donkere gedachte die je hebt, nee, elke gedachte zelfs, zorgt ervoor dat er een ontploffing komt.

Maar dat blijft aan de gang.

En dat veroorzaakt dat stervormige in het subtiele lichaam, dat we dan astraal lichaam noemen.

En de mensen zijn constant aan het schitteren.

Net een vuurwerk.

Ik heb gehoord van een vrouw met een hersentumor die “genezen” is verklaard en die de hele tijd voelt hoe “vreugde” door haar heen stroomt

Ja maar is ze genezen?

Hoe is de tumor weggehaald?

Wat er dikwijls gebeurt is dat een tumor in de hersenen een vitale reactie veroorzaakt van die hersenen.

Een hyperactiviteit van het mentale, waardoor de mensen zichzelf overstijgen.

Dus, je moet dat in de gaten houden.

Even een slag om de arm houden.

Dat ze genezen is, dat hoopt iedereen natuurlijk, maar in de praktijk blijkt het dikwijls een vitale reactie te zijn.

Een soort verweerping van het wezen.

Dus, een ontploffing in Manipura Cakra kan aanzetten tot actie ...

Nee, dat zet niet aan tot actie.

Dat zorgt voor bekrachtiging, da's iets anders.

Dus het maakt je krachtig.
En veel mensen ontlenen aan die werking het gevoel dat ze leven.

Een ontploffing in Manipura Cakra kan leiden tot bekrachtiging, dat snap ik, maar wat ik dus niet begrijp is dat Samyama erop kennis ontrent de ordening van het lichaam kan verschaffen. Hoezo ordening?

Ja, maar je ziet dus ook wát in gang gezet wordt, en wáár, en zo merk je dus de ordening van het lichaam.

Het eerste wat je opmerkt wanneer je bezig bent met gedachten – en zéker als het een emotie wordt – is dat je kracht krijgt in je benen/dat je je benen moet strekken/dat je moet rennen/dat je moet lopen/dat je moet bewegen.

Dat is voor mij ook iets wat ik gebruik 's ochtends, want ik heb altijd problemen gehad om op te staan.

Maar dan laat ik dus een gedachte langskomen van iets wat me écht bezig houdt/waar ik bij betrokken ben, en wat ik misschien graag zou willen doen.

Nou, het duurt niet lang hoor!

Hup! Energie komt naar Manipura Cakra, naar de benen, en ik stap zo uit bed, en klaar.

Ik heb er in de vakantie over nagedacht, maar ik kwam dus niet verder dan de bekrachtiging. Ik zag het verband met de ordening niet.

Nee, het is dus een functionele ordening.

Dus, het functioneren van jouw wezen – en bij uitstek tot actie overgaan - begrijp je steeds beter.

Want actie is alleen maar mogelijk via kracht.

Je merkt op een gegeven moment door te kijken naar dit soort gebeuren, dat het hier uit dít (gebaar in de richting van de navel) moet komen.

Het kan niet uit de keel komen, en het kan niet uit het hart komen.

Het moet echt hiér uit (gebaar) komen.

Een klus aanpakken: het is niet uit het hoofd dat je het moet laten komen.

Met een verhuizing helpen: dat komt hiér uit (gebaar).

Ik heb dat ook gebruikt met mijn soldaten (dit leven en vorig leven) wanneer ze moesten vechten.

De energie zit dan vooral in het de laagste Cakra.

Eigenlijk hebben ze helemaal geen zin.

Ik weet niet of je je dat kunt voorstellen: in die tijd was het dus speren, pijl en boog, en zwaarden waarmee je elkaar te lijf moest gaan.

Er zijn weinig mensen die daar zin in hebben.

Dus, meestal stonden de twee legers tegenover elkaar, gewoon te kijken naar elkaar.

“Nou, ... tja ... yes ...”, met alle twee hun energie heel laag.

Dat is het moment waaruit blijkt of je echt iets waard bent, of niet.

Ik deed dat door de energie die beneden was naar Manipura Cakra te brengen: dus die mensen toespreken, aansporen, ophitsen.

“Jullie zijn de beste” (ego) “We gaan ze eens een keer wat laten zien ... wij hebben altijd gewonnen ... zij zijn waardeloos ... en wij zijn heel goed ...”

Steeds zo inspreken, totdat langzaam de stoom uit hun neus en oren komt en ze beginnen te stampen met de benen.

“Wat vinden jullie? ... Jullie laten me toch niet zitten? ... Ík ga vóór ... ik ga jullie tonen hoe dat moet ...”

Langzaam bouwt die kracht zich op.

De Romeinen noemden dat een Exhortatio – een pep talk.

En dan ga je de vijand tegemoet, maar allemaal opgefokt hè?

Dan ben je twee of drie keer zo sterk als normaal.

Als je een kleiner leger bent dan de andere, dan scheelt dat.

In Afrika doen ze ook een oorlogsdans, waarbij veel met de voeten wordt gestampt

Da's hetzelfde.

De zwarten noemen dat dan dansen.

De Indianen ook.

Vaak zie je het ook bij sport, bijvoorbeeld de All Blacks (rugbyteam) uit Nieuw-Zeeland, die voor een wedstrijd de Haka doet

Opwarmen noemen ze dat.

Een echte goede sportman, die een prestatie van formaat wil neerzetten, gaat – als hij dít begrijpt - eerst zitten met gekruiste benen, en deze Samyama uitvoeren.

Dit is dus de basis van vechtsport.

Nabhi.

Nabhi is dus een andere naam dan Manipura Cakra, omdat het iets verschillends is.

Een auto met een motor van 150 pk.

Dat is sterk/wel een goede auto.

Maar als je daarnaast een auto hebt van 500 pk (zelfde carrosserie)!

Hoe vind je dat?

Het zegt jullie natuurlijk niks, maar goed ... altijd hetzelfde probleem ...

Die is gewoon meer dan drie keer zo sterk hè?!

Bij groen licht schiét'ie weg.

Dat houdt je niet bij.

Die zit in 3 en een half seconden op 100km/u.

En jij met 150 pk hebt 10 seconden nodig!

Da's lullig hoor!

Nou, verplaatst dat beeld in een mens.

Iemand die dus in staat is zichzelf te bekrachtigen/generieke Prana te maken naar willekeur – zoveel als'ie maar wilt (door deze oefening) – kán niet overwonnen worden in een fysieke strijd.

Duidelijk?

Maar goed, we zitten nog steeds in een situatie waar een groot deel van de mensheid rondloopt met zó een buik.

Wat betekent dát dan?

Dat ze te veel hamburgers eten?

Je moet maar eens vragen hoeveel ze eten.

Problemen op vuur-niveau?

Het is dus een slechte werking van Manipura Cakra.
Ze stapelen alleen maar energie hier (gebaar).
Er is een disfunctie van Manipura Cakra.
Maar de gedachten blijven steeds doorgaan, en de emoties komen, en die blijven hier hangen.
Of tenminste de energie die daarmee gepaard gaat, blijft hier hangen.
Dus, ze raken opgeblazen.
Zielig.
Hoe moet je dat aanpakken?
Op dieet zitten helpt niet.
Laten bewegen?
Nou, daar zijn ze niet toe in staat.
De emoties kunnen er niet uit.
Emoties zijn verbonden aan Samskara's.
Ze blijven de Samskara's kietelen, ze worden Vrtti's, de Vrtti's komen naar beneden, en dat blijft maar groeien.
De enige oplossing is Samadhi.
Niet meditatie, maar cóntemplatie.
Pranayama helpt niet.
Onthechting helpt niet.
Samyama is natuurlijk het beste.
Deze Samyama ook.
Maar met Samadhi kunnen ze dit probleem oplossen.
Met Samadhi verbrand je namelijk de Samskara's die de zaak veroorzaken.
Mensen hebben daardoor minder gedachten, en dan moeten ze wat meer bewegen en proberen dat te laten doorstromen.
Langzamerhand worden ze weer slanker.

En pas op hè? Dat is ook in Yoga het geval.
Want Fernando, onze grote baas, heeft zó een buik.
Maar andere mensen ook: Swami Satyananda Saraswati, hoofd van de Bihar School of Yoga in Munger (India), die er uit is getrapt op een dag.
Hij kon het niet meer hebben.
Hoe gedraagt iemand zich die zo een buik heeft?
Abnormaal op het vuur-niveau.
Enorm geïrriteerd, kwaad, niet om mee te leven.
Pasop voor die gasten!
Die mensen zitten zichzelf dus in de weg.

En je ziet ook veel van die mensen die proberen het probleem van het vuur met vloeistoffen – nou, meestal met bier – aan te pakken.
Dat heeft een effect, maar tijdelijk.
En dan zeggen wij: die heeft een bierbuik.
Maar eigenlijk zouden we moeten zeggen: die heeft een emotiebuik.
Maar het is niet alleen bij mannen zo.
Vrouwen die zwaarlijvig worden vertonen precies hetzelfde.
En die volgen de hele lijdensweg van vasten, diëten, lijnen en dat soort gedoe.
Die putten zichzelf uit, en die hebben dan helemaal geen energie meer.
Ze kunnen helemaal niks meer, maar ze blijven groeien.
Ze kunnen noch die kant noch de andere kant op.
Compleet verloren.

En dan gaan ze zich laten verbouwen.

Nou, moet je kijken wat er dan van terecht komt, 3 of 4 jaar later: oeps, het is er weer!

Heeft zo iemand baat bij Asana's die het vuur-niveau aanpakken/stimuleren?

Ja, als ondersteunende oefeningen.

Maar de werkelijke oorzaak haal je alleen met Samadhi weg.

De 30 verschillende Samyama's kun je gewoon zien als zijnde langzame zuivering van grof naar steeds subtieler, en subtieler, en hoger, en hogere lichamen van energie, en de weg die daarbij gevolgd wordt.

Nou, dat is dat schema.

Dus, eerst begin je met de grovere dingen, en dan ga je steeds verder naar subtiel.

Bijvoorbeeld de logica die we net hebben gezien is niet van het grof lichaam, maar van het subtiel lichaam, met de twee Bindu's.

Eerst de ene, en dan de andere, en dan het vuurcentrum.

Resultaat daarvan is dat je een steeds grotere zuivering krijgt van het subtiel lichaam.

Dat zijn de eerste Samyama's? De eerste 3?

Nee, we zijn begonnen met kennis van het verleden en de toekomst, heel lang geleden.

Da's het eerste wat je doet.

Probeer te beseffen dus wat jou in beweging zet/hoe de bewegingen gaan in jouw wezen.

En waarom doe je dat?

Om eigenlijk die bewegingen stil te zetten.

Zolang het blijft transformeren, kun je niks begrijpen van je eigen wezen, want er is constante verandering!

Dus je probeert door te krijgen hoe die veranderingen optreden.

En hoe lang doe je dat?

Elke Samyama doe je 6 maanden, schat ik.

Zéker zes maanden.

Vroeger zei ik een jaar.

Nu ben ik beetje milder geworden.

Dus het is niet met één keer doen dat je klaar bent.

30 in totaal = 15 jaar.

Maar die rode draad moet je doorhebben: dat het eigenlijk een hulpmiddel is voor al jouw energiesystemen, functies, enz, die je langzaam maar zeker steeds verder brengt naar hogere gebieden, waardoor je in staat bent om steeds meer Antahkarana, steeds meer Brahmarandhra, enz. te hebben.

Tja, wat is 15 jaar?

Zó voorbij!

Je hebt toch niks anders te doen?

31. Kantha Kupe Kshut Pipasa Nivrttih

(Door Samyama te verrichten) op de slokdarm, (verkrijgt men) het ophouden van het honger- en dorstgevoel.

Formidabele Samyama!

Ik heb hem pas begrepen op het moment – een paar jaar geleden, in 2000 – dat ik de Upanishad's aan het bestuderen was.

Dat zijn de verhalen aan de voeten van de meester.

108 belangrijke verhalen.

In werkelijkheid zijn er vele honderden.

Afkomstig van de Veda's.

Één van die Upanishad's gaat over Deva's – onze voorouders (onzelf dus), voordat we mens werden.

Deva's die door subtiele begeerte bevangen werden, en als gevolg daarvan honger en dorst begonnen te krijgen.

Dus de werking van de subtiele begeerte in een halfgod – een Deva (een engel, zou je kunnen zeggen, in onze Katholieke leer) – is dat'ie plotseling iets krijgt wat hij vóór die tijd niét had: honger en dorst.

Ik heb je al verteld dat we ooit engelen waren.

Maar engelen hoeven niet te eten.

Waaróm moeten ze niet eten?

Omdat de mate van harmonie van hun energiesystemen zó groot is dat ze in staat zijn zichzelf te voeden via de Bindu's.

Maar tja ... da's het verhaal van Eva met de appel ... die domme trut ... die kreeg subtiele begeerte naar die appel ... en dát is dus het moment waarop honger en dorst zijn opgetreden in ons.

Beeldspraak natuurlijk.

Een hele eenvoudige, kleine, subtiele begeerte heeft een samentrekking veroorzaakt, maar daardoor is een disharmonie veroorzaakt in de werking van onze energiehuishouding, waardoor de eigen voeding niet meer volstond en we ook voeding moesten krijgen van buiten af.

En dat werd gesignaleerd met de werking van het keel Cakra – honger en dorst.

Als je nu Samyama doet op de slokdarm – op dít punt – met alles wat je dus daarvóór hebt gedaan, met jouw begrip, met jouw gezuiverd subtiel lichaam, en je gaat kijken naar de plaats waar honger en dorst normaal optreden, wat doé je dan eigenlijk?

Je zuivert het!

Toch?

Maar je haalt eigenlijk daarmee de subtiele begeerte, die je ooit uit het paradijs heeft laten vallen, wég.

En je hebt geen dorst en geen honger meer.

Ik heb zelden meer honger of dorst.

Het verdwijnt gewoon uit me.

Dit is werkelijke verandering van jouw wezen/verandering van jouw conditie.

Dus, verandering van mens in engel.

Je bént, als je dit doet, zuiver.

Een laatste zuivering.

En hup, je conditie is de conditie van een Deva geworden.

Je bént een Deva.

Je zult zien dat bij de 8 stappen van Yoga een verschil is in zuivering, want je bent natuurlijk niet meteen klaar.

Want als je dingen hebt laten liggen ...

Het is net als een huis: omdat er visite komt, maak je de kapstok schoon, en het toilet, en de gang en de woonkamer, maar het is niet omdat dát schoon is dat het hele huis schoon is. Als ze dan plotseling het idee hebben van: “Nou, wil je ons een keer je huis laten zien?”, dan schrik je je te pletter.

Tenzij je alles in orde hebt.

Dan zeg je: “Nou, kom maar mee ... hier ... kijk maar ...”

Dus het kan geen kwaad?

Nee, het kan geen kwaad.

Dus, je kunt de 8 stappen van Yoga toepassen op 3 verschillende manieren:

1) sequentieel – de een na de andere – er is dus een soort opbouw, een rode draad.

2) geconsolideerd – het kan elkaar versterken.

En daar heb ik het steeds over: doe het zó, geconsolideerd.

Bouw verder op (op hetgeen je al gekapitaliseerd hebt daarvóór), en ga verder (het is een trap die naar de hemel/het paradijs loopt).

3) Ad hoc – willekeurig (als je plotseling voelt: “Oh, ik heb dát nodig ... ik ga dát uitzoeken”).

Dat is jouw vrijheid: om even dwars door alles heen iets bij te spijkeren wat je losgelaten hebt, of als je een steek hebt laten vallen, links of rechts.

Dan ben je ontzétkend druk bezig hoor!

Het is een steeds groter bouwwerk dat je hebt, maar ook met zeer veel gevaren.

Je kunt een verleiding hebben, of een begeerte, of hebzucht, hoogmoed.

Dat zit allemaal op de loer, en dat moet je allemaal in de gaten hebben om daar tóch doorheen te fietsen, en dóór te gaan.

Om je te voeden, doe je dan Khecari Mudra?

Natuurlijk.

In het begin helpt Khecari Mudra, maar mettertijd gebeurt dat via Kevala Kumbhaka.

Dus, als je energie nodig hebt, komt het vanzelf.

Spontaan.

Kijk, de Mudra's en Pranayama's zijn leuk, omdat ze je tonen dat het inderdaad zo werkt.

Dat zijn leerpatronen, zoals je de tafels van vermenigvuldiging geleerd hebt.

Maar op een gegeven moment ga je rekenen zónder tafels van vermenigvuldiging.

Je wéét het gewoon, het is zo.

Ook hier.

Prana's, energieën enz. stuur je spontaan, overal, constant.

Het is net als autorijden.

Je kunt moeilijk vragen aan iemand die auto rijdt: “Zit je wel in de derde of vierde versnelling? En wil je nu alsjeblieft naar de tweede teruggaan?”

Daar denk je niet bij na.

Dat voél je.

Dat gáát gewoon.

Dít is heel mooi.

In Duitsland heb ik dit gerealiseerd.

Ik heb mijn vrouw meegenomen naar het Thüringer Wald in Oost-Duitsland.

Heel leuk woud.

Kuurhotel.

Je kon eten en drinken zoveel als je wou.

En toen kwam ik hierop (af)!
's Ochtends kreeg je sekt – Duitse champagne – gratis aangeboden.
En je kon net zoveel sekt drinken als je maar wou!
”Waarom moest het nu zó gebeuren?! Ik had zin om te genieten van al dat eten en drinken, en nu heb ik helemaal geen zín in eten en drinken, als ik dit begrijp!”
Beetje tragisch, en een beetje komisch ook.

En? Niks gegeten?

Nou, ik heb wel wat gegeten, maar ik kon helemaal niks hebben.
Ik had het zo goed begrepen.
Ik zat constant in die Samyama.
Was wel leuk.

Er zijn mensen die dit kunnen.
Ik heb ze niet persoonlijk ontmoet, maar leerlingen van mij hebben ze wel ontmoet – mensen die zich niet meer hoeven te voeden.
Die dan ook zeggen dat ze leven van licht.
Van energie eigenlijk.
Een Australische vrouw is hier in Nederland geweest.
Ik ben haar naam kwijt.
Het probleem met die mensen is dat ze dan een bepaald vermogen hebben bereikt, maar dan gedragen ze zich als een soort circusartiest.
En vanaf dat moment is natuurlijk elke verdere ontwikkeling gestopt.
Da's het gevaar hier.
Ze vinden het prettig om in het licht te staan, en dat ze interviews mogen afleggen en zo.
En dan maken ze fouten.

Een leerling van mij, Dik Stukkien uit Groningen, heeft dezelfde weg gevolgd, en is vele maanden lang zonder eten en drinken gebleven.
En toen is hij door de mand gevallen, en is weer gaan eten.
Als je dat soort fouten maakt op dit niveau, op zó een hoogte, dan kun je je wel indenken: hoge bomen vangen veel wind.
Ofwel: de val is dan net zo groot als dat je hoog was.
En de Tibetanen zeggen dan ook: “Als je een fout begaat op dit niveau – ego of begeerte of hebzucht of dat soort zaken – dan val je hélemaal tot aan het begin terug”.
Dan kun je de hele rit opnieuw afleggen.

Word je dan niet ondersteund door al die Yama's, Niyama's, Asana's enz?

Dat zou je inderdaad graag willen, maar de fout is zo fundamenteel, soms, dat je eigenlijk gewoon van vooraf aan moet herbeginnen.
En veelal heeft het dus te maken met ego.
Het ego is dus in staat om jouw causaal wezen compleet in disharmonie te brengen, jouw subtiel wezen in disharmonie te brengen, en ook je grof lichaam in disharmonie te brengen.
Al je soepelheid, al je fysieke training enz. is allemaal naar de knoppen.
Van je hele morele basis – Yama's en Niyama's – blijft er niks meer over.
Want ego brengt meteen hebzucht/begeerte met zich mee, en je zit gewoon aan de vijfde Yama.
Dát niveau.

Nou, dan moet je álles herstellen.

En dán maar proberen níet wéér door de mand te vallen!

Dat is dus heel moeilijk, en daarvoor heb je dus onderscheidingsvermogen nodig.

Alertheid.

Want het kwaad zit dus in een klein hoekje, en heeft je te grazen voordat je het weet.

We zullen dat later zien: dat zijn dus de laatste Sutra's van het boek.

Jouw zwakheden zijn door die grote mate van harmonie die je hebt, nog dúidelijker zichtbaar dan wanneer dan ook in je hele leven.

En de wet van de Klesha's werkt dan.

Dus, Vrtti's die overeenstemmen met jouw zwakheden komen vanzelf naar je toe!

En als je dat niet dóór hebt ... dat wat naar je toekomt (bezoekers, dagbladen, informatie, gebeurtenissen, voorvallen) eigenlijk een spiegel is van jouw zwakheden, en je stinkt erin ... nou, dan ...!

Ik heb het dagelijks.

Dágelijks.

Ik ben op mijn hoede.

Vanochtend had ik me zó woest kunnen maken.

Mijn vrouw gaf af op mijn broer.

Mijn broer is een slechterik, zei ze, en hij heeft dit ... en dat ...

Vroeger ging ik gelijk tekeer: "Je blijft van mijn broer af!"

Maar nu: "Rustig ... rustig ... niks aan de hand ... ik heb het door ... ze probeert me er weer in te luizen ... het komt naar me toe ..."

Mijn vrouw is een perfecte leraar.

Een spiegel.

"Je houdt toch niet van je zuster hè?"

Wat moet ik dáármee?!

Oooo ... pas op, pas op, pas op ... voor je het weet ...

Snap je dit?

De Samyama-oefeningen zijn pittig, maar dit soort gevaren zijn nog véél, veel pittiger.

Samyamas verbléken hierbij.

We hebben toch al een behoorlijke aantal (Samyama's) gezien?

Er zijn er een stuk of 30 in totaal.

Dat is wat aangeboden wordt door onze vriend Patanjali.

Je moet het zien als een soort nieuwe ladder, met 30 treden.

Als je zin hebt om één van die treden over te slaan, dan kun je dat rustig doen.

Zelfs 4 treden kun je overslaan, maar ik weet niet of dat handig is.

Maak kennis ermee/snuffel daaraan/probeer wat dingen uit, en laat het vooral doorzakken.

Hoe meer informatie je hebt, hoe beter je voorbereid bent - als het moment er is - hoe sneller je er doorheen gaat.

De slokdarm staat hier voor keel Cakra.

Samyama op de slokdarm, zoals ik je al heb verteld, is een middel om af te rekenen met je conditie van mens, en terug te gaan naar de conditie die je had voordat je mens was.

Om terug te gaan naar de toestand van een cyloop of een Deva, of hoe je het ook wil noemen.

Ik heb een verwijzing gemaakt naar de Upanishad's, waarin een gelijkaardige statement gemaakt wordt: dat op een gegeven moment een godmens, door subtiele begeerte te ontwikkelen, uit zijn toestand als godmens is gevallen, en honger en dorst begon te krijgen.

Het is logisch dat je op een gegeven moment, als je steeds verder gaat in je ontwikkeling, op dat punt komt waar je ooit bent geweest, toen je neder daalde.

Nu is het de weg terug, dus omgedraaid.

En Samyama op het keel Cakra is dan blijkbaar de oplossing.

Heb je het goed gedaan, dan eet je geen koekjes meer, en drink je geen thee meer.

(gelach)

Vandaar dat ik ook geen thee wil hebben, en jullie zondaars zijn nog allemaal aan het thee drinken!

Ik eet nog steeds te veel, en ik drink nog te veel, volgens mijn eigen opvatting.

Maar dat is ook weer dat lagere in een mens wat mij trekt.

Je bent gewend aan al die dingen, maar dat zou niet moeten.

Ik zou bij mijn verstand moeten komen en zeggen: “Als ik écht geen honger hebt, dan eet ik niet.”

En dat is opnieuw het moeilijkste.

De technieken enzovoort zijn niet zo moeilijk, maar daadwerkelijk installeren in je leven, dát is moeilijk.

Nog even over afvallen: het heeft dus te maken met emoties die je vasthoudt, maar het heeft toch ook te maken met wat je eet? Zijn dat twee dingen eigenlijk?

Nee, wat je eet is een vulmiddel.

Dik worden wordt veroorzaakt door de knopen.

Die belemmeren de energie door te stromen.

Dus er is een opstapeling.

En als je daarbij ook nog veel eet, dan maak je die opstapeling van energie nog groter.

Dus, als je afvalt omdat je minder eet, dan zitten die knopen er nog steeds?

Ja.

Dan heb je niks opgelost.

Je kunt wel enigszins slanker worden, maar écht slank zul je nooit worden.

Niet zolang die knopen er zijn.

Je moet die knopen weg krijgen.

En dat krijg je weg bijvoorbeeld door beweging, maar het is alleen maar tijdelijk.

Want de indrukken die de oorzaken zijn van die knopen zijn er nog steeds.

Dus, je kunt alleen maar echt slank worden als je Samadhi beoefent, de hoogste niveaus van Yoga.

Dus slanke mensen hebben weinig knopen?

Nou, dat zou ik niet durven zeggen!

Maar als je succesvol bent in Yoga, móét je slank zijn.

En mensen die te mager zijn ...?

Nee, het omgekeerde is niet waar.

Het enige wat je kunt zeggen is dat iemand die naar voren komt en die zó (gebaar) is, en die zegt dat 'ie alles afweet van Yoga, een leugenaar is.

Naarmate hij slanker is, is de kans groter dat hij effect heeft van zijn oefening.

Snap je dat?

Een mens is niet dik.

Het is dus door zijn fouten/door zijn knopen/door zijn begeerten enz, dat'ie dik wordt.

Om dat te bestendigen, zo een toestand, hebben we de 32^{ste} Sutra:

32. Kurma Nadyam Sthairyam

(Door Samyama te verrichten) op de Kurma-nadi (verkrijgt men) standvastigheid.

Dus, we hadden onze conditie als godmens teruggevonden, maar o jee, we kunnen uit die toestand vallen (weer uit het paradijs vallen, zou je kunnen zeggen).

Hoe gaan we verder?

Door Samyama te verrichten op de Kurma-Nadi.

Dan verkrijgt men standvastigheid.

Kurma-Nadi.

Kurma betekent schildpad.

Dus, Nadi van de schildpad.

Wat is dit nou?!

Kurma-Nadi is de koppeling van Ajna Cakra aan Manipura Cakra.

Maar die koppeling gaat dus via hart Cakra en keel Cakra.

Op de een of andere manier moet je proberen dat ze in overeenstemming met elkaar draaien.

Als ze in overeenstemming met elkaar zijn, zijn ze compatibel.

De kleine Cakra draait misschien een paar keer, maar dan haakt'ie precies in op de grote Cakra van het mentale.

En dat is een toestand die gedemonstreerd wordt door wat je mentaal denkt, wat je hier (gebaar) wilt (met je echte wilskracht), en wat je dan in staat bent te doen.

Fysieke wil is compleet in overeenstemming met mentale wil.

Dat zijn mensen die in staat zijn om dát in de stof te zetten wat ze in hun hoofd hebben.

Dat is Kurma-Nadi.

En die voelen dus aan als rotsen.

Als je bij zulke mensen komt, heb je het gevoel: die maken gewoon waar wat ze denken/zeggen.

Zo vanzelfsprekend, zo rustgevend, zo stevig, zou je kunnen zeggen.

Dat is iemand die een Kurma-Nadi heeft.

En je krijgt dat door Samyama te doen op dat verschijnsel.

In het begin is dat verschijnsel er dus niét.

Er is geen overeenstemming tussen deze twee Cakra's.

Maar omdat je het begrijpt, kijk je ernaar, en omdat je ernaar kijkt – met een bepaald gevoel, namelijk het gevoel van “tot stand brengen” – wordt het tot stand gebracht.

Het koppelt, het richt zich, het installeert zich, en op gegeven moment is het er.

Je kunt het ook herkennen aan de ogen.

Iemand met Kurma-Nadi heeft heel sterk priemende ogen.

Kijk niet naar mijn ogen, want ik heb het niet.

Ik werk eraan.

Het enige wat ik weet is dat het zo is.

Dus, het vuurelement is versterkt door het mentale.

Geldt Kurma-Nadi ook voor iemand die een verhaal schrijft? Dat hij op papier kan zetten wat hij in zijn hoofd heeft?

Schrijven is ook in de stof zetten.
Daarvoor heb je dus kracht nodig.
En de kracht komt hieruit (gebaar), al was het de kracht om je hand te bewegen.
Om iets in de stof te zetten, heb je dit nodig.

Ik begrijp de term “schildpad” niet zo goed ...

Ah ... omdat het voelt als een schildpad.
Sterk.
Niet kapot te krijgen.
Die gaat gewoon langzaam zijn gangetje, en die bereikt altijd zijn doel.
Die is beschermd ook.

Het past mooi bij de vorige Samyama, want de vorige was eigenlijk de conditie verbeteren – zodanig dat je afrekenet met al die problemen van het gewoon mens-zijn.
Hier zie je dat je een nieuwe koppeling maakt, of een nieuwe werking van de Cakra's onderling, zodanig dat je een compleet geïntegreerde wezen wordt.
En dat ook kunt blijven.
Want zo een proces versterkt zichzelf.
En da's het voordeel van deze Samyama.

33. Murdha Jyotishi Siddha Darsanam

(Door Samyama te verrichten) op het licht onder de kruin van het hoofd, verkrijgt men het visioen van Adepten (de Volmaakten).

Wat is het licht onder de kruin?
Ajna Cakra.
Maar Ajna Cakra in harmonie.
Het licht van je voorhoofd Cakra.
Wie kijkt er dan naar het licht?
Wat in jou kijkt naar het licht van jouw Ajna Cakra?
Jouw goddelijk oog.
Dat is eigenlijk het vuurelement in jouw kruincentrum.
Wacht even, dit is het einde van het subtiel lichaam hè?
Want nu kijk je eigenlijk naar het subtiel lichaam.
Je kijkt naar het voornaamste aandrijfmechanisme van het subtiel lichaam: Ajna Cakra.
En je observeert het.
En door rustig te blijven observeren zal daar licht ontstaan.

Ik heb lang gezocht naar de verklaring van deze Samyama.
Op een gegeven moment was het als vanzelfsprekend.
Ik was altijd heel erg dichtbij, maar de werkelijkheid was zoveel simpeler dan ik ooit gedacht heb.
Het is dus niet het visioen van de adepten dat je krijgt, zoals hier staat.

Maar het is het gezichtsvermogen van de adepten.

Da's iets anders.

Dus, je ziet de adepten niet, zoals deze vertaling suggereert, maar je krijgt hetzelfde gezichtsvermogen als de adepten.

Dus, je ziet wat zij zien

Ja, precies!

Da's iets anders.

En dat stemt dan ook helemaal overeen met de uitleg die ik je geef.

Denk even na hoe slim het is: je wordt gevraagd om te kijken naar het licht onder de kruin ... hint, hint, hint ... dus, Ajna Cakra ... maar dat kun je alleen maar zien als je inderdaad vanuit de kruin werkt!

Dus, je doet dat, en je zegt: "Hé, ik zie licht daar!"

Je ziet dat licht, maar dat betekent dat je harmonie installeert in heel je subtiel lichaam, en daar compleet de baas over wordt.

Eerst kennis, dan macht.

Maar tegelijkertijd heb je eigenlijk je bewustzijn verplaatst naar het causaal vlak.

Dus, de realisatie van jouw subtiel lichaam gebruik je als middel om in het causaal lichaam te komen.

Waar halen ze dit nu in godsnaam vandaan?!

Het klopt als een bus!

Je kunt alleen maar iets realiseren – écht realiseren, écht helemaal de baas over wordt – als je ernaast staat/erbuiten staat.

En deze methode komt elke keer terug.

We hebben gezien dat deze methode toegepast werd om het grove lichaam te realiseren, nu het subtiel lichaam, en straks het causaal lichaam.

Wordt op dezelfde manier gedaan.

Hebben we bij Wetenschap van de Ziel ook gezien.

Hoe zullen we dat doen voor het causaal lichaam?

Door vanuit Atman te kijken.

En Atman zullen we ook op deze manier – ooit - kunnen realiseren.

Door vanuit Purusha te kijken.

En Purusha zul je realiseren door te kijken van buiten Purusha.

Vanuit Prakriti.

Vanuit Brahman.

En dan zullen we volledig realiseren wat het verschil is tussen Purusha en Prakriti.

Simpel.

Dus, schrap dat woord "visioen", en zet ervoor in de plaats "gezichtsvermogen".

Dus, we zitten op het causale vlak.

En om zeker te zijn dat we daar zitten, hebben we de 34^{ste} Sutra:

34. Pratibhad Va Sarvam

Uit het intuïtieve (verkrijgt men kennis) omtrent alles.

Merk je plotseling op dat je een kennis verkrijgt waarvan je zegt: “Hé, hoe kan ik dat nou in godsnaam weten?! Ik heb dat nooit geleerd”, maar dat je toch de stellige overtuiging hebt/krijgt: dit wéét ik/dit is zo.

Maar welk diploma heb je dan daarvoor nodig?

Geen.

Wie ben jij dan om te zeggen dat het zo is?

“Ik ben maar eenvoudig ik, maar ik weet dat. Dit is zo.”

En als dan blijkt dat elke keer als je zo iets zegt, je ook nog gelijk hebt op de koop toe?

Dan wordt het eng.

Dan zeg je: “Waarom bestaan al die scholen dan? En al die diploma’s?”

Dat komt omdat je bij de 34^{ste} Sutra bent gekomen.

Je hebt je opgewerkt.

Daar heb je dus je bewustzijn, dat werkt vanuit je kruin Cakra, en al die Samskara’s – die bij elkaar de kennis vormen (Karma is kennis/informatie) – kun je naar willekeur aftasten.

Dus, je hebt intuïtieve kennis.

Hoe gebruik je nu intuïtieve kennis?

Één: door níét te denken.

Twee: door nadruk te zetten op observatie.

Constant observeren.

Alles observeren.

En in de stilte die bij de observatie optreedt: letten op de herkenningen die je maakt.

En als je dus plotseling iets van inspiratie krijgt – een soort oprisping: huh, wat is dit? – dat je dáár gevolg aan geeft.

Want da’s de moeite waard.

Daar zit iets.

Daar móét je wat mee.

Dus, als je in grote problemen zit/als je grote problemen wilt oplossen, stóp met denken.

Doe dít.

En wacht.

Snap je?

En dan kómt het!

En je staat versteld, en je zegt: “Exact dat wat ik nodig heb, komt nu naar me toe!”

En met je domme kop zul je twijfelen aan jezelf, omdat je mentaal opgevoed bent.

Denken is de baas, enzovoort.

Vergeet dat!

Dat is voor de primitieven/het vierde ras.

We werken nu naar de vijfde.

Uebersmenschen, zei Hitler ... oh pardon ... tja, af en toe maak ik een kleine misstap ...

Ik begin mijn leven helemaal in te richten naar dit soort zaken.

Mijn vrouw weet dat.

Die zegt: “Er zijn een aantal dingen die we zouden kunnen doen. Dit, en dit, en dit. Wat denk je? Wat gaan we doen?”

Soms zeg ik: “Helemaal niks”.

Of plotseling zeg ik: “Nou, dít”.

Eigenlijk sluit je je gewoon aan op die goddelijke kennis.

Ja, het leven wordt zoveel makkelijker.
Zo vanzelfsprekend.

En is daar dus alle kennis aanwezig?

Alle kennis.

Ook met mensen: je kijkt naar mensen, en tjak ... je plaatst ... onmiddellijk.
Je weet wat ze nodig hebben.
Je weet waar ze naar toe gaan.
Wat ze inhouden.
Wat hun achtergronden zijn.
Alles.

En als je ziet dat er op straat een of ander gek tegen je aan gaat knallen? Gewoon laten knallen?

Het gebeurt gewoon niet.
Omdat je dus bedacht bent op al dit soort zaken op voorhand.
Je ziet, en je bent ook in staat die dingen om te buigen.
Wederom het spel van kennis om te beginnen.
Maar de kennis brengt macht met zich mee.
Dus, je ziet het hele wereldgebeuren – verschillende neigingen/ontwikkelingen – en je wijzigt er iets aan, zodra het jou niet aanstaat.
En je brengt het gewoon in een andere richting.
Er gebeurt jou niks meer, als je dat niet wilt.

Je laat hem tegen een andere aanknallen?

Nee.
Je leidt het om.
Parinama's – hebben we gezien.
Transformatie.
Of je gooit er een wens tegenaan, waardoor de situatie verandert.
Dat zorgt ook voor een nieuw probleem, namelijk dat je meer verantwoordelijkheid krijgt.
Want als je een gedachte hebt die niet zo netjes is, dan kunnen anderen daar schade door ondervinden.
Of jezelf.

Dan wordt jouw gedachte een soort wens?

Maar jouw gedachten zijn automatisch wensen!
Het wordt steeds gevaarlijker, eigenlijk.
Let op voor grapjes op dit niveau.
Je kijkt naar buiten, naar de buurvrouw die langsloopt, en je zegt/denkt: "... hmm ... sexy buurvrouw ..."
Maar ze staat prompt voor je deur hè?
(gelach)

Maar zij zou dat toch óók moeten voelen?

Natúúrljik voelt ze dat!
Je gedachten hebben een kracht van jewelste!
Dus daarom kómt ze.

Maar ze weet niet waarom ...

Maar zij weet niet waarom.
(gelach)

Waarschijnlijk krijgt ze de gedachte: “Zal ik eens koffie gaan drinken bij de buurman?”

Via Citta heb je de mogelijkheid om naar Samasti Citta te gaan.

Kosmisch geheugen.

Dus, vanuit jouw personal computer heb je een verbinding met het internet, of de mainframe, wat je wilt.

En als je zelf iets niet weet, of denkt niet te weten, dan stel je je nog meer open, en dan treedt die verbinding met de kosmos vanzelf op.

Omdat je een soort resonantie/sympathie hebt.

Als je maar krachtig genoeg wenst, dan komt het van heinde en ver, en het is er.

Laatst zag ik een programma op de televisie over Marco Polo.

Veel mensen zeiden dat hij een leugenaar was.

Al die enorme rijkdommen in China die hij zou gezien hebben!

Iemand heeft die reis opnieuw gemaakt, zoals Marco Polo dat beschreven had, om te checken.

Hij wilde zeker weten of het zo was.

Had'ie niet moeten doen, want ik ken Marco Polo sinds altijd, en alles wat hij heeft verteld, is waar.

Waar haal ik die wijsheid vandaan?

Nou, die man heeft bewezen, met zijn peperdure reis, dat stuk voor stuk al die informatie van die vent klopte!

Ík heb die reis niet gemaakt

Ik heb die studie niet gemaakt.

En toch, van meet af aan had ik de overtuiging: dit klopt.

Dat is dít.

Dat spaart een heleboel werk/heleboel kosten.

Wat je echter wél erbij moet doen – en wat ík doe – is proberen te rationaliseren en te achterhalen: waaróm zou dit nu kloppen?

Wat je dus voelt, moet je proberen handen en voeten te geven, en terug te brengen naar denken.

Alleen op deze manier ben je begrijpelijk voor de gewone mens.

Want iemand die constant dingen zit te roepen in het ijle, da's een beetje lastig.

Kans dat je geweld pleegt is dus groot.

Dus, wat we zeggen in Yoga is: het kan wel zijn dat je dit hebt (die kennis), maar snavelkje dicht.

Zeg het niet zolang je het niet kunt rationaliseren!

Maar dat laat niet weg dat het jóuw leven wél bepaalt.

Jij weet het.

Jij gaat gewoon die kant op.

Voor jezelf hoeft je het verder niet te rationaliseren.

Daaraan herken je dus ook een succesvolle Yoga beoefenaar: dat hij in zeer korte bewoordingen ogenschijnlijk zeer complexe dingen kan uitleggen.
En hoe bóndiger hij dat kan vertellen, hoe hoogstaander hij is.

(Ajita vertelt weer het verhaal van de meester (de man die dus kon verdwijnen en verschijnen) van dr. Sharma, die op zijn vraag “wat is het causale lichaam?” gewoon antwoordde: “onwetendheid”).

Onwetendheid.

Hoe kom je dan bij het besef van jouw causale lichaam?

Doe eens een inspanning.

Houd eens op met denken.

Hoe gebruik je onwetendheid om te komen tot het besef van het causale lichaam?

Door je onwetendheid te observeren.

Waar zit je onwetendheid?

Uiteindelijk zul je, door het observeren van jouw onwetendheid, komen ... waar?

Op het causale vlak!

Het kán niet anders.

Want onwetendheid wordt eigenlijk veroorzaakt door je Karma.

Toch?

Dus, besef je onvolmaaktheid/je stupiditeit/je domheid.

Langzaam zul je daardoor komen tot weten, om mee te beginnen.

En via het kijken naar jouw weten - wat ook steeds gezien kan worden als een vorm van onwetendheid, want je denkt wel dat je het weet, maar je weet het eigenlijk niét, want je verbeeldt je een hoop (kijk dan naar die verbeelding, da's onwetendheid) – en naarmate je meer beséft, en blijft beseffen dat je Vikalpa in je hebt, kom je op gegeven moment tot Nirvikalpa.

Want je blijft je kapót observeren, en uiteindelijk is het allemaal Sattva in jou.

Want observatie is het installeren van Sattva.

Dus, je kunt niet ánders dan uiteindelijk Nirvikalpa Samadhi meemaken!

En op dat moment zit je gewoon in jouw causaal lichaam.

Plonk!

En dan zeg je: “Oh ... nou ... dan zit ik hier ...”

Dat was toch je vraag?!

Nou, ík heb dus boéken/tientallen lessen nodig om dat uit te leggen aan je!

Causaal lichaam?

Onwetendheid.

En zo begrijp je ook de methode van de Sutra's.

Dat zijn formules die op deze manier werken.

Een paar woorden in een bepaalde samenhang.

Die krijg je voor je kiezen.

Een shock.

Pas op, denk niet te veel na, maar voél.

En op een gegeven moment zal het een heleboel dingen laten ontwaken in jou.

Intuïtie.

Inspiratie.

En je hebt hem.

En geen van die gasten die tot nu toe dit allemaal hebben geïnterpreteerd/vertaald, heeft het op deze manier gedaan.

Nochtans is dit de enige goede manier.
Er zijn tientallen interpretaties van de Yoga Sutra's.
De ene nog afschuwelijker dan de andere!
Ik heb een collectie beneden.
Als ik depressief wil worden, dan stort ik me dáárop.
Dan merk ik pas wat de stupiditeit is van de mensen.
Terwijl het allemaal zó makkelijk is.
Of klinkt het moeilijk wat ik vertel?
Het is toch niet moeilijk?!
Klaar als een klontje.

Hoé weet je nu dat je goéd zit?
Hoe weet je nu dat ik jou geen oor aannaai?
Wat zeg je intuïtie dan?
Je weet het eigenlijk.
Het idee dat ik jou een oor aan zou naaien, komt niet eens óp in jou!
Als het goed is ... (gelach) ... tja, je weet maar nooit ...
Het ráákt je gewoon als het klopt
Je voélt het.
Dan zeg je misschien: "Ja ... verdómd ja ... waarom bedenk ik dat zélf niet?! ..."

Tja, maar mensen zeggen hetzelfde over de Koran enz. Die vinden óók dat het allemaal klopt.

Wie zegt dat dat niét zo is?
Heb je de Koran bestudeerd?
De Koran is een heilig geschrift!
Neem het héél serieus.
Het is op dezelfde manier geschreven als dít.
Je moet opletten voor de vertálers.
Je moet altijd proberen de oorspronkelijke teksten te lezen, en niet de vertalingen.
Het is natuurlijk moeilijk Arabisch te lezen, maar dan moet je gewoon ergens een vertaling proberen op de kop te tikken die zo dicht mogelijk is bij de oorspronkelijke tekst.
En dan ben je eruit.
En al die interpretaties, daar moet je héél erg voor opletten.
Ik zei het net: daar word je gewoon depressief van.

Geloof niemand meer, nu.
Allemaal leugenaars.
Allemaal valse leraren.
Als je vanuit het intuïtieve kunt werken, dan ga je rechtstreeks naar de oorspronkelijke teksten.
Of naar de vertalingen die zo dicht mogelijk bij de oorsprong zijn.
En dan maak je je eigen vertalingen.
En die zullen zéér verschillen van dat wat er staat.

Even over de evangeliën. Iedereen die Jezus kende, hebben ze eruit gegooid, en de evangeliën van de Bijbel zijn allemaal later geschreven. De evangeliën die niét in de Bijbel staan lijken veel meer op Yoga

Ja.
Maar ook de gewone evangeliën kun je op deze manier lezen.

Dan zal je merken dat het jouw hart raakt.

Maar dan nog is het sterk verdraait.

Ja, ze zijn verkracht, maar daar kun je doorh en lezen als je de oorspronkelijke teksten neemt, en niet de commentaren erop.

En ik ben beetje triest dat we nu een nieuwe Bijbel hebben.

Het gevaar dat ze het w er hebben verkracht, is groot.

Als het even mogelijk is, neem een zo oud mogelijke Bijbel, ik zou bijna zeggen in het Aramees, en probeer eruit te komen.

Of in het oud Grieks.

Dan zul je zien dat er hele grote verschillen zijn.

Dit is dus een aansporing om oude talen te leren, want van alle leugenaars zijn de filologen (taalkundigen) de grootste, denk ik.

35. Hrdaye Citta Samvit

(Door Samyama te verrichten) op het hart, verkrijgt men het besef van de aard van het verstandelijk denken.

“Het verstandelijk denken” is de vertaling van Taimni voor de werking van Citta.

Dus, pas op daarmee.

Maar het is een makkelijke h ? Die snap je?

Dus, je aandacht gaat vooral naar het hart.

We kunnen ook het fysieke hart nemen.

Via het fysieke hart kom je bij hart Cakra, en via hart Cakra kom je bij Vikalpa Taru Cakra, en die brengt je terug naar de kruin Cakra.

Dat betekent dus dat je op het niveau komt van Ahamkara, Buddhi, Citta, en dat geeft je de gelegenheid om Citta te leren kennen.

Ze hebben het hier over verstand, maar als ik aan het hart denk, dan denk ik gelijk aan gevoelswaarde, of intu tie.

Ja, maar het is dus de vertaling van Taimni die niet zo best is.

Het gaat dus om Citta?

Ja, “Hrdaye Citta Samvit”.

Geheugen.

Wordt ook dijkwijs als “denkstof” vertaald, maar wij hebben het vertaald als “geheugen”.

Een causale functie – dus, het plaatselijke verschijnsel van de causale trilling in Sattva, waardoor de geheugenfunctie kan optreden.

Hoe leer je dat kennen?

Hoe leer je daar begrip voor te krijgen?

Wel, door het ervaren ervan.

En de ingang daarvoor is het hart.

En Swami Yogeshvarananda Sarasvati heeft er in zijn werk Wetenschap van de Ziel herhaaldelijk op gewezen dat je via het hart naar binnen kunt komen, en dan een belevenis kunt hebben van Citta.

Makkelijk toch?

Hebben we toch al in het lang en in het breed gezien?

Beleving van Citta, vertel eens, hoe gaat dat?

Wat voel je als je in Citta bent?

Liefde?

Vreugde?

Verrukking?

Je voelt vréde!

Sattva.

Buddhi is toch Sattva?

Nee.

De aard van Buddhi is Rajas.

Maar op die Rajas kan dan opnieuw Sattva, Rajas, Tamas bovenop komen.

Maar het Buddhi-verschijnsel is uitzettend.

En als je daar bovenop nog Rajas zet, dan krijg je van die uitstulpingen.

Citta is Sattva van aard.

Daardoor is de geheugenfunctie mogelijk.

De vorm van de indrukken blijft dezelfde.

Dus, vrede.

Maar we kennen het ook als een gevoel van zijn, vandaar de oefening Asmita Samadhi (Samadhi van besef van louter zijn).

Asmita Samadhi is typisch de oefening die wij hebben gehanteerd om kennis te maken met Citta.

Maar wat is dan het verschil met deze?

Dit is een Samyáma, geen Samadhi.

Dát is het grote verschil.

Het is net of je een fiets – Samadhi - vergelijkt met een racewagen – Samyama.

Samyama is een racewagen, want je gebruikt goddelijke energie.

De observatiecapaciteit is aanzienlijk groter dan bij Samadhi.

Dus, de werking van Citta kun je pas écht goed beleven hier.

En door die veel hogere intensiteit van beleving, zal het voor jou een werkelijkheid worden.

Het begrip Citta zal voor jou iets concreets worden.

En dát is realisatie.

Kijk, realisatie is niet even eroverheen aaien en zeggen: “Hé, ik voel me vredig ... oh ja ... da's Citta!”

Nee, ga toch weg!

Dat is eroverheen vliegen, en driekwartier later ben je het al vergeten.

Maar een intense beleving, dat houdt je altijd bij je.

Dat zul je niet vergeten.

Dat is een realisatie.

Dus, een Samyama voor studiedoeleinden gehanteerd, zorgt voor een complete realisatie van Citta.

Dat betekent dat je de betrekkingen van Citta zult zien, dat je het belang van Citta zult zien, dat je de storingen van Citta zult zien/voelen.

Maar als je dat allemaal hebt, wat haal je daar dan uit als slotsom?

Dat je de baas bent geworden van Citta.

Dat Citta volledig onder controle is gekomen, dankzij de Samyama.

Oeps! Dát is leuk zeg! Want het betekent dat je nu het moeilijkste stuk van het causale lichaam de baas bent geworden.

In de 35^{ste} Sutra!

We gaan toch vooruit?

Het is net als bergbeklimmen: verzekeren, nieuwe greep, opnieuw verzekeren, vastzetten, beveiligen, klimmen.

Dit consolideert dus alles wat we tot nu toe hebben gedaan.

Gebruik je dan het hart als ingang tot je causale lichaam?

Ja, dat is zéker de boodschap.

Als hij praat over Citta, praat hij eigenlijk ook over Buddhi en Ahamkara.

Dus hij zegt: via het hart zul je begrip krijgen van Citta.

En als je begrip krijgt van Citta, dan heb je automatisch ook de twee andere, want terwijl je het verschijnsel Citta observeert, zie je dat 'ie zeer snel verandert van hoedanigheid, en dan merk je ook vanzelf wanneer hij Ahamkara wordt, en wanneer hij Buddhi is, en wanneer hij weer Citta is.

Je maakt kennis met alledrie de facetten.

Het is dus een beheersingstechniek van het hele causale lichaam.

En dat is dus ook absoluut noodzakelijk om de 36^{ste} Sutra te bereiken.

Dat is de top.

En je gaat verder, naar de 36^{ste} Sutra:

36. Sattva Purushayor Atyantasamkirmayoh Pratyaya Vishesho Bhogah Pararthat Svartha Samyamat Purusha Jnanam

Ervaring is het resultaat van het onvermogen onderscheid te maken tussen de Purusha en Sattva, ofschoon ze volkomen verschillend zijn. Kennis omtrent Purusha spruit voort uit Samyama op het belang van het Zelf (van de Purusha) los van het belang van iets (iemand) anders (van Prakrti).

Deze Sutra is zéér slecht vertaald.

Het betekent eigenlijk dat je, zolang je bezig bent met ervaring, er geen bál van hebt gesnapt.

Heel veel leerlingen zeggen tegen me: "We leven toch om ervaringen op te doen?"

Ik neem aan dat jullie dat ook denken?

We zouden het niet durven!

Tja, nu durven jullie niet meer.

Wat is ervaring?

Het is opgaan in een actie/een gebeuren.

En wat probeert Yoga jou te laten begrijpen?

Dat je ervaring lós moet laten, en tot pure observatie moet komen van de bron zélf.

En de bron zelf is dus het verschil tussen Citta in Sattva (hoogste Sattva) en Purusha (de ziel), en dan mág je gewoon helemaal geen ervaring meer hebben.

Want dat vertroebelt het allemaal, en dan merk je het onderscheid niet meer.

Dus, je moet absolute, totale stilte hebben in jou.

En het opperste onderscheidingsvermogen – Viveka Khyati – stelt je in staat om het subtiële verschil gewaar te worden.

Iets van: er is iets ánders dan wat ik voel dat mijn Citta is.

Daarbuiten is er nog iets, wat ook te maken heeft met mijn wezen.

Zo'n vaststelling is dat.

Maar gewone mensen komen daar nooit toe, omdat ze steeds bezig zijn met iets!

Met ervaring.

Dus, stop met ervaring.

Maar hier ben je toch ook bezig om iets te ervaren?

Da's waar.

Het is de ultieme ervaring.

Nou, stop dan de gewone ervaring om de ultieme ervaring een kans te geven.

Dan pas zul je merken dat je terugkomt in ervaring hè?

En dan zul je met de gewone ervaringen spélen, in plaats dat je daardoor bij de neus wordt genomen, zoals gewone mensen.

Waarom?

Omdat je dat hebt gezien wat aan de brón ligt/wat de ervaringen en het spel van ervaringen eigenlijk voédt/beweegt/tot stand brengt.

Is het dan Atman?

Het is boven Atman.

Tja, Purusha en Atman ... onderscheid is moeilijk te maken.

Laten we zeggen dat het hetzelfde is.

Maar plotseling merk je dat dát er ook is.

Tat Aham Asmi.

Citta in Sattva, dat is veel vertrouwder.

Dat is die stilte/vrede/dat gevoel van vrede.

Dat is grijpbaar/beschrijfbaar.

Maar datgene wat vérder is/daarbuiten is, en wat je ook ergens voelt dat het er is, is niet gelijk aan dat, maar is iets ánders.

Maar wat ís het dan?

Dat kun je niet benoemen.

Heeft het een vorm?

Nee, het heeft geen vorm.

Het is vluchtig.

Het is overal.

Het is altijd.

Enige wat je merkt/voelt, is dat het heel erg belangrijk is.

Iets zegt in jou dat het heel erg belangrijk is/dat dáár de zaak door draait.

Ultieme verfijning.

En dat is níét mogelijk als er ergens een beweging is.

En elke ervaring brengt een beweging met zich mee.

Er zijn mensen die mij zeggen: “Ja, maar ik mediteer terwijl ik loop/Ik mediteer terwijl ik werk./Ik mediteer terwijl ik ...” Nou, noem maar op.

En dan zeg ik gewoon: “Jij mediteert helemaal niét. Jij doet níks. Jij realiseert níks. Jij gaat niét vooruit. Jij hebt een hele grote arrogante gezicht. Want jij denkt dat dat mogelijk is. Ga je gang. Ik laat je met rust. Ik wil er niks van weten.”

Het is niét mogelijk.

Alleen met totale stilte is het mogelijk.

Het is net een optisch instrument, waarmee je naar de sterren probeert te kijken.

Dan moet de sterrenkijker zó verschrikkelijk schoon zijn, en stabiel, en stevig op een fundament.

Er mag níks bewegen.

Dan kijk je erdoor en dan zeg je: “Hé, ik zie wat ...”

Maar de minste, kleinste trilling en het hele zootje is kapot.

Je ziet niks meer.

De Samyama oefening die kan helpen om dit te bereiken, is Samyama op het belang van het Zelf, los van het belang van iets anders.

En het belang van het Zelf is eigenlijk het bereik van de energie van het Zelf.

Dus, je gaat kijken waar die Sattva, waar die Purusha, en waar het onderscheid tussen die twee is.

Daardoor krijg je dus die realisatie van dat onbeschrijfelijke.

En je komt tot de vaststelling, uiteindelijk, dat het enige waarmee je dit kunt beschrijven/benoemen is dat het iets ánders is dan wat nóg verder is.

Het is net of je de limieten van jouw energiebereik kunt meten/voelen, en kunt voelen waar je niét bent.

Als ik voel tot waar mijn Atman op dit moment is ... nou ... dat is toch laten we zeggen 20 km in de omtrek.

Een straal van 20 km rondom mij.

Maar dus niét 30 km.

Dáár ben ik niét meer/is mijn Atman niét meer.

Dat merk ik.

Dankzij de Samyama op het hele gebeuren – op dat verschil tussen Sattva en Purusha – krijg je een steeds fijnere waarneming, en krijg je ook dat gevoel: tot dáár is mijn wezen aanwezig.

En de eerste keer dat ik dit hebt gemerkt, was jaren terug toen een gastdocent op bezoek zou komen vanuit Zwitserland, waar hij woonde.

Dr. Sharma.

Ik voelde gewoon dat hij in het land was.

Natuurlijk was dat niet mijn aura.

Het was dus zijn aura die voelbaar was.

Zó'n sterke energie!

En ik was niet de enige, want mijn hond voelde dat ook.

Zelfs een hónd kan dat voelen!

Als jullie het nog niet eens kunnen! (gelach)

Mijn hónd kon het!

Een Bull terriër, Mathilde.

Tien minuten voordat die man aan de deur van de school in Amsterdam kwam kloppen, kroop ze op haar buik over de vloerbedekking richting deur terwijl ze zacht jankte.

Iets wat ze nóóit deed!
Alleen voor die vent.
Zo bleef ze voor de deur.
Wat is dít nou?!
Nou, kwam die gozer aan ...

Honden voelen dat gewoon. Ze weten ook bijvoorbeeld wanneer hun baas thuiskomt.

Ja, dat is het.
Jullie kunnen dat toch ook?

Ik heb wel eens iemand anders gevoeld ... die naast me stond zeg maar ...

Dat voel je?
Oké, nou, als je iemand anders kunt voelen, dan moet je gewoon attent zijn.
Probeer dan ook te voelen tot waar jij reikt.
En dat is dus heel wat anders dan identificatie met het fysieke lichaam.
Want dát is het grote probleem: we zitten constant met ons domme verstand te identificeren:
dít (fysieke lichaam) ben ik.
Primitievelingen! Ga toch weg!
Zelfs de natuurkundigen die weten dat je als mens een elektromagnetisch veld hebt!
Wat zit je te bazelen dat je alleen maar het fysieke lichaam bent!
En je gedachten zitten zeker in je hersenen?!
Stupido!
Nee, nee ... voél ... en de techniek om dat te doen is dít.
Je bent er attent op.
Je hebt er aandacht voor.
Je probeert met die Samyama toch ergens daar te zien, gevoed door die goddelijke energie,
met aanwezigheid van een geliefde persoon als derde element van de driehoek, en je versnelt
de energie ... en plotseling word je zó fijn dat je zegt: “Nou ... ik heb inderdaad de indruk dat
ik deze ruimte vul ...”
In het begin is het niet zo groot, maar mettertijd, als je meer en meer harmonie opbouwt,
wordt het groter.
Mahatma wordt je.
Een grote ziel.
Een titel in Yoga.

Jij kunt het ook heel goed voelen.
Als je dus aandacht hebt voor een persoon, kun je die persoon voelen.
Maar Friezen voel je niet ... (gelach)
Marokkanen ook niet ...
Ik heb zelf een Marokkaan in de familie, getrouwd met mijn nichtje ... hartstikke leuke vent.
Er is altijd een uitzondering die de regel bevestigt hè?

Iedereen kan dit voelen.
Kan 300 km zijn.
Als je er belangstelling voor hebt, dan zul je dit kunnen.
Voor ál wie je belangstelling hebt.

Denk erom: causaal lichaam is sneller dan de tijd.

Atman.
Je bént daar.
Je bent dáár, maar ook hiér.
Dat gaat gigantisch snel.
Dus, een Mahatma neemt een groot deel van het universum in beslag.

Maar dat heeft niks te maken met de 36^{ste} Sutra?

Dat is dít.

(Er ontstaat een discussie)

Nou, oké, dat zijn de meer grove trillingen die je ziet/voelt.
Er zijn gradaties erin.
Dit is het hoogste/fijnste niveau.
Een mens is net als een soort wolk: hoe dichter je erbij bent, hoe meer gecondenseerd (en hoe langzamer) de energie is.
Naarmate je verder naar buiten gaat, hoe sneller en hoe ijler de energie is, en ook hoe sterker.

Je moet op dat niveau intunen – dat is de sleutel.
Dus, als je er niet op bedacht bent, dan zul je het ook niet merken.
Maar als je het serieus stil maakt, en op dit soort hoogten let, zul je zeggen: “Hé, er is iets ...”
Da’s het begin.
Maar het kan alleen als je geen enkele ervaring meer belangrijk vindt.
Dat je dus in de stilte, in het nietsdoen, gedijt.
Dat het belangrijkste in je leven het nietsdoen is.
Waarom?
Om dít te kunnen observeren!
En dat je daaruit de vaststelling kunt maken: “Jeetje ... wacht even ... dat had ik niet gedacht!
... Dát is er ook zeg!”

Als ik bezig bent, dan voel ik niks meer.
Alleen als ik niks doe, kan ik dit opmerken.
Maar dan ben ik bezig met zielegroei.
En zolang ik bezig ben, tast ik mijn ziel aan.
Want de wisselwerking – actie/reactie – is niet bevorderlijk voor mijn ontwikkeling naar zielsbewustzijn toe.
Want wat is ziel?
Sattva!
Totale conditie van Sattva in mij.
Dat verdraagt geen Rajas en Tamas.
Of anders gezegd: oplossing voor het probleem is: gebruik Rajas en Tamas om te komen tot Sattva.
En als je het hebt gebruikt en in Sattva bent, dan ben je klaar!
Dan hoef je toch niet weer opnieuw te beginnen?!
Ben je dom of zo?!
Het is toch zat zo?
Je hebt het gebruikt waar het voor wás.
Maar de mensen zijn zo idioot: ze blijven keer op keer steeds dezelfde stommiteiten uithalen.
Mijn broer gaat nog steeds op zaterdagavond uit, want hij vindt dat nog steeds belangrijk.

Nou, ik snap dat niet.
Het is bij hem ingeprent: op zaterdagavond moet ik uit, dat hoort zo.
Nou, ik heb de zaterdagavonden gebruikt om een vrouw te vinden.
Ik heb haar gevonden ... nou ... prima!
Dan hoeft dat niet meer.
Ik heb dan andere dingen.
Ik kom tot een conclusie, en dan weer een stap verder, dan weer conclusie, en een stap verder.
Steeds meer harmonie.
Steeds meer.
Langzaam aan, als je maar naar harmonie toe gaat!
Dan is het niet nutteloos geweest – al die dingen die je hebt gedaan.
Je moet de ervaring gebruiken, en niet door de ervaring wordt gebruikt.

Dat is gewoon jouw Dharma ...

Dit is Dharma.
De weg van Dharma.
Datgene wat jÓuw licht, nou, dat accepteer je als ervaring/gebruik je als ervaring.
Maar je doet niet van alles en nog wat, omdat er zoveel dingen te beleven zijn in deze wereld.
Dat is consumptief gedrag.
Gewoon puur begeerte.
De ondergang van de mens.

Dus die schommelingen tussen Rajas en Tamas moeten steeds minder heftig worden?

Dat is het.

En je ziet hier de plaats van Samyama: zéér belangrijke topoefening om je te helpen hier korte metten te maken met alles.
Via observatie.

De uitleg in het boek kun je voor mijn part lezen.
Er zit een domme tekening bij (p351).

Hoe weet je dat je bent geslaagd in deze?
Wanneer je zegt: “Ik ben geslaagd”?
Nee, door de 37^{ste} Sutra te lezen:

37. Tatah Pratibha Sravana Vedanadarsasvadavarta Jayante

Daaruit (vandaar) komen het intuïtieve horen, tasten, zien, proeven en ruiken voort.

Als je correct de Samyama op het belang van het Zelf, los van iets anders, hebt beoefend, dan krijg je intuïtieve zintuigen.
We noemen dat goddelijke zintuigen.
Wat is het verschil tussen heldere zintuigen en goddelijke zintuigen?
De heldere zintuigen zijn sneller dan het licht, en de goddelijke zintuigen zijn sneller dan de tijd.

Dus, intuïtief horen betekent dat je alle soorten mogelijke dingen tegelijkertijd kunt horen.

Ik heb een paar ervaringen gehad van dit kaliber.

(Ajita vertelt weer het verhaal van hoe hij tegelijkertijd 3000 Sanskrietwerkwoorden zag en hoorde: heel nauwkeurig; apart, en toch tegelijk).

Dat is dus goddelijk zien/horen.

Heldere zintuigen zijn sneller dan het licht – een constante – maar ik kan me moeilijk voorstellen dat goddelijke zintuigen dan sneller dan de tijd zijn ... gebeurt het dan allemaal tegelijk?

Nou, het gebeurt niet allemaal tegelijk.

Het gebeurt elk op zijn niveau.

Maar de waarneming die je ervan hebt, is zodanig snel dat je het allemaal mooi in een pakje kunt zetten en tegelijkertijd afleveren.

Nou, ik kan me dat moeilijk voorstellen ...

(Iemand heeft een mooi voorbeeld: een film bestaat uit verschillende plaatjes, die je als één geheel ziet voorbijkomen).

En nu zou je de filmrol, die voor je staat, en al die duizenden beeldjes die erop zitten, zo, meteen, kunnen zien.

Dwars door het omhulsel heen.

Dan hoef je niet de film te gaan bekijken.

Je leest eigenlijk de indrukken af.

Dus, je blijft niet zitten bij de Vr̥tti's, de gedachten, de beelden, maar je scant de indrukken, en daarom kun je zo snel gaan.

Is dat wat er gebeurt als iemand zijn leven ziet voorbij flitsen?

Dat heeft ermee te maken.

Het is het verschil tussen analoog en digitaal.

Analoog is typisch denkwereld, en digitaal is typisch causale wereld.

Het zijn stroomstootjes (analoog), en geen stroomstootjes (digitaal).

Wat is intuïtief ruiken dan?

Intuïtief ruiken is dus alle mogelijke soorten geuren tegelijk kunnen waarnemen.

Hetzelfde met smaken.

(Ajita vertelt weer over zijn vermogen om in de supermarkt intuïtief te weten welke wijn goed zal smaken)

Wat is het voordeel hiervan?

Ik dacht dat we naar de hemel moesten gaan?! En we zitten nu in de wijnafdeling!

Het voordeel is dat je ervaring niet meer nodig hebt

Ja!

Gebruik en speel met de materie.

Dat je dus je bewustzijn leert gebruiken op het hoogst mogelijke niveau, en dat je de voorgaande niveaus probeert links te laten.

Als je dít kunt, waarom ga je dan fysiek nog (iets ervaren)?

“Doe eens die fles open, ik wil proeven ...”

Ik kijk naar een vrouw en ik heb al genoeg. (gelach)

Als mijn vrouw me maar niet hoort!

Het is weer een trede waar je kunt blijven steunen/je leven leiden/stabiliseren, om dan opnieuw te proberen verder te gaan.

38. Te Samadhav Upasarga Vyutthane Siddhayah

Ze zijn de belemmeringen die Samadhi en de vermogens in de weg staan, als het denken naar buiten gericht is.

Ook een belangrijke.

Weet je nog – Vahirmukhi Vritti, en Antarmukhi Vritti?

Buitenwaarts gerichte stroom, en binnenwaarts gerichte stroom, bij Citta?

Het linkerpad en het rechterpad, wordt dat genoemd.

Linkerpad is dus als je Rajas en Tamas hebt.

Dan raak je dus in het oppervlakkige, de vormwereld, de begeerte verzeild.

Maar als je het pad van harmonie/Sattva kiest in alles wat je doet – maakt niet uit wat, als je maar streeft naar Sattva – dan ben je op het rechterpad.

Dan zul je al deze oefeningen succesvol kunnen uitvoeren.

Maar als je je laat grijpen door de valstrikken, als je je laat pakken door de materie/de mensen/jouw begeerten/het zogenaamd “ervaren”, dan giér je met een verschrikkelijke snelheid weer naar beneden.

Want dat zijn de belemmeringen die Samadhi en de vermogens in de weg staan.

Mensen zijn niet in staat dus om op die trede te blijven staan.

Ze zitten nog te veel aan de materiële wereld vast.

Mensen krijgen grote vermogens, en ze kunnen heel wat zien/begrijpen, en dan moeten ze het zonodig op de een of andere manier gebruiken om hun ego te strelen, of aandacht te trekken.

En één van de eerste slachtoffers hiervan, is de Yogaleraar!

Leraren in het algemeen, maar Yogaleraaren zeker!

Hij is bezig met de prachtigste dingen van de wereld, en krijgt daarom ook – terecht – aandacht van een heleboel mensen, maar dan gebeurt het – 38^{ste} Sutra – dat hij op een gegeven moment vergeet hoe mooi de dingen zijn waar hij mee bezig is, en dat hij het belangrijker vindt dat’ie in het middelpunt van de aandacht staat.

En dat hoeft niet lang te duren.

Whoooooosh!!

“Oh ... dat was weer een Yogaleraar! ... doei doei!”

Die mensen kunnen dus geen Samadhi meer beleven.

Natuurlijk niet, want ze hebben die controle niet.

Ze laten zich elke keer weer naar beneden sleuren.

Ze spelen er niet mee.

Ze beheersen het niet.

Dus, hoe kunnen ze het dan verder vertellen aan anderen?!

Hoe kunnen ze anderen vertellen hoe ze erin kunnen blijven?!

Ze kunnen het zelf niet!

En de vermogens die dus door Samadhi en door Samyama zijn bereikt, zijn vluchtig. Ze treden misschien op, een tijd lang, maar omdat ze elke keer naar beneden zakken verdwijnen die vermogens.

En deze Sutra is dus wereldwijd foutief vertaald als zijnde een waarschuwing om geen Samyama te beoefenen.

Dat heb ik dus zo dikwijls meegemaakt.

Mijn antwoord erop is heel eenvoudig: Waarom zou Patanjali 30 verschillende Samyama's, bijna een compleet hoofdstuk wijden aan Samyama, om dan met één Sutra te zeggen dat je dat niet moet doen?!

Wat is dit voor een onzin?!

Wél Samyama beoefenen!

Zéér krachtige hulpmiddelen, maar let op: ze zijn zó krachtig, er is een keerzijde aan het gebeuren.

Je kunt erdoor gepakt worden en naar beneden gieren.

Het linker- en rechterpad, zijn dat de smalle en brede weg van het Christendom?

Waarschijnlijk wel.

Zit er een lijn in al die Samyama's?

Ja, er zit een lijn in.

Dat probeer ik al maanden duidelijk te maken.

Wat was de eerste ook al weer?

Samyama op de Parinama's – de transformaties.

Daardoor krijg je kennis van verleden, heden en toekomst.

Moeten we altijd bij de eerste Samyama beginnen?

Nee, je moet kijken waar je met je bewustzijn zit/waar je door aangetrokken wordt.

En grijp de ladder op dat niveau, en doe dat, waar het ook is.

En bouw dat uit vanaf dat punt.

Dan zie je voor de rest wel.

De andere zullen hun plaats krijgen.

En op een gegeven moment zul je de hele ladder zien.

En die zul je dan kunnen gebruiken naar hartenlust.

Dan komen we bij de 39^{ste} Sutra:

39. Bandha Karana Saithilyat Pracara Samvedanac Ca Cittasya Para Sariravesah

Het denkvermogen kan het lichaam van iemand anders binnengaan door het losser maken (ontspanning) van de oorzaak van gebondenheid (slavernij) en op grond van kennis van de kanalen.

“Het denkvermogen” is hier natuurlijk weer Citta.

Het is geen Samyama.

Het is een gevolg van Samyama.

Een speciale oefening.

De eerste beschrijving hiervan heb ik destijds in een merkwaardig boek gelezen, van Lopsang Rampa, een Engelsman die zegt dat 'ie een Tibetaanse lama is.

Hij zegt dat 'ie ooit eens voorbereid is geweest om vanuit zijn ziekelijk Tibetaans lichaam over te stappen in het lichaam van een vrijwilliger, een Engelsman.

De Engelsman heeft dat ook allemaal bewust gedaan/is ermee akkoord gegaan.

Die is in een boom gekropen en is op een tak gaan zitten, heeft zich van de tak laten vallen, en door de schok is hij dus uitgetreden, en op het moment dat 'ie uitgetreden was, via bepaalde rituelen van monniken en zo, is de Tibetaanse lama in zijn lichaam gekomen. En vanaf dat moment is die Tibetaanse lama – Lopsang Rampa, zoals hij dan heet – in dat leven verder gegaan.

Hij heeft de vrouw van die man ontmoet, en die vrouw heeft gezegd: “Hé, wat heb je vreemde ogen plotseling!”

En de Engelsman, waar was hij dan?

De geest van de Engelsman was dus geparkeerd in de astrale wereld.

Dus, op een gegeven moment kan de Tibetaan misschien weer uit dat lichaam gaan, en de Engelsman er weer in laten komen.

Hij had dat lichaam nodig om het werk te doen, namelijk om boeken te schrijven.

Nou, niet alles draagt mijn goedkeuring bij die man, maar er zijn wel een paar merkwaardige dingen waarvan ik me afvraag: hoe kán hij dat weten?

Niemand weet dat.

Toevallig wist ik ook van bepaalde dingen.

Bij andere dingen zit 'ie helemaal fout.

Hij heeft bijvoorbeeld een boek geschreven over het openen van het derde oog, en dat is dus allemaal bij het haar getrokken.

Ik weet niet waar hij dat vandaan heeft gehaald.

Ofwel begrijp ik het niet.

Hij heeft het over een chirurgische operatie, waarbij er hier (gebaar) een gat in het voorhoofd wordt gemaakt.

Dat hebben ze in de zestigerjaren gedaan ...

Ja.

De tweede beschrijving heb ik gekregen van dr. Harry Upadhyaya, gewezen professor Sanskriet aan de Universiteit van Benares (India), en professor Engels aan de Universiteit van Londen.

Hij vertelde me het verhaal van Sankaracharya, de stamvader van alle Swami's.

Hij leefde in de middeleeuwen.

Alle Swami's – de oranjejurken – hebben dus hun traditie van hem, en nog steeds zijn er in India een stuk of twee/drie Sankaracharya's.

Sankara was de naam van die man, en Acharya is professor.

Sankaracharya was heel jong, en was de beste Yogaleraar in India.

En hoe werd dat nou bepaald, dat je de beste was?

Wel, alle Yogaleraren liepen door het land heen, en die gingen in debat met elkaar.

Openbare debatten.

De winnaar van een debat kreeg een hogere status, kwam dus een trapje hoger in de hiërarchie.

Vreemde manier – ik heb daar mijn eigen ideeën over – maar goed, dat was de gewoonte.

Boeddha deed het toch ook?

Ik denk het wel, ja.

Het was zeer gebruikelijk in die tijd.

Sankara was dus een jonge man, altijd heel vroom.

Op een dag kwam hij een echtpaar tegen, en met allebei moest'ie een debat voeren.

Hij nam eerst de man, en drie zinnen later, man uitgeschakeld.

Toen kwam de vrouw.

Hij begon, en gaf daarna het woord aan de vrouw.

Die vroeg aan hem: “Hoe kun je nu zo hoog van de toren spreken? Je denkt dat je de beste Yogaleraar van India bent, maar je begrijpt eigenlijk pas de helft van de mensheid.”

“Hoezo?”

“Je weet alleen maar wat mannen begrijpen. Je hebt geen enkele ervaring met vrouwen, want je bent niet getrouwd, je hebt nooit een vriendin gehad, je weet niet wat seks is ... hoe kun je nu begrijpen wat vrouwen bezielt?”

En daar had hij dus absoluut geen antwoord op.

Hij was verslagen.

Door een vrouw.

Hoe moest hij dat oplossen?

Hij ging weg, en plotseling zag hij een brandstapel die aangestoken zou worden.

Er lag een prins op, en zijn weduwen huilden om het overlijden van de prins.

Het schoot Sankara te binnen: “Dit is het moment!”

Hij ging achter een struikje zitten, verliet zijn lichaam, en ging, met toestemming van de prins, in diens lichaam binnen.

De prins ging plotseling zitten op de brandstapel, vlak voordat de vlam erin kwam (hoop ik!)

Iedereen schrok en zei: “Oh ... de prins is niet dood! De prins is niet dood!”

En Sankara leefde een jaar lang als prins, en maakte dus kennis met seks.

Hij had dus een harem ... droom van elke man. (gelach)

Hij had dus kennis van dat onderwerp, kwam terug, en toen werd'ie niet meer verslagen.

Dat is het verhaal van deze Sutra.

Nu, hoe moet je dat doen?

Hoe heeft hij dat gedaan?

Hoe zou Lopsang Rampa dat hebben gedaan?

Wel, je moet kennis hebben van de 3 lichamen - grof lichaam, subtiel lichaam, causaal lichaam - en van de 7 Cakra's die ermee zijn verbonden.

Dat is eigenlijk “kennis van de kanalen”.

En hoe kun je daarin binnenkomen?

Nou, als het rustig is.

Als er overgave is in dat wezen, dat er dus een andere energie in kan gaan.

Dus, het is niet zomaar vanzelfsprekend.

Als lichaam – of als donor in deze – moet je al een behoorlijk niveau hebben.

En men zegt van Sai Baba – de oorspronkelijke Sai Baba, niet de huidige – dat hij dat ook deed met leerlingen.

Als hij zwaar werk te verrichten had, dan zei hij tegen één van zijn leerlingen: “Mijn lichaam is niet in staat/sterk genoeg het werk te leveren, dus, ga maar even in meditatie, maak alles rustig, ik gebruik even jouw lichaam, als ik mag.”

Nou, de leerling stapte eruit, en Sai Baba stapte erin.

Hij deed het werk, en hup, weer een “exchange”.

En de leerling werd weer “geparkeerd”?

Ja, hij werd weer “geparkeerd”.

En wat voelt’ie dan?

Het is net alsof je in slaap bent.

En neemt dat lichaam ook de fysieke kenmerken van die andere over?

Als het lang duurt, wel.

Dus, het is een transplantatie.

Een geestelijke transplantatie.

“losser maken van de oorzaak van gebondenheid”

Dat is ...?

Wat is de oorzaak van gebondenheid?

Oorzaak van gebondenheid is alle vormen van begeerte, hebzucht, gehechtheid.

Of, lagere zelf, overheersing door Ahamkara, het ego.

Plus, de persoon die donor is in deze, moet in staat zijn om bij zijn Hogere Zelf te komen.

Alleen dan is er een transplantatie mogelijk.

Maar de persoon die zélf uit zijn lichaam wil komen om in dat ánder lichaam te gaan, moet dat óók kunnen.

Kijk, de andere is misschien passief in deze, maar de persoon die daar gebruik van wil maken, moet dat actief doen.

Heel merkwaardige oefening.

Maar als je een orgaan doneert voor een transplantatie, dan is het al niet goed, en hier doneer je eigenlijk je hele lichaam ...

Ja.

Dus, wat is de achtergrond van deze oefening?

Wat probeert hij ons duidelijk te maken?

Dat we ons zomaar moeten transplanteren?

Dat je boven de 3 werelden uit moet leren leven!

Dat is dus de ultieme demonstratie van beheersing over de 3 werelden: grof, subtiel en causaal.

Dat is een behóórlijke training om in zielsbewustzijn te zitten.

Lós – totaál – van de identificatie met wat je dénkt te moeten zijn als gewoon mens.

En als je daar moeite mee hebt, nou, dan moet je deze oefening maar proberen, en dan zul je merken wat het inhoudt.

Dit is het leren sterven.
De verheerlijking die je bereikt door de kruisiging.
De derde inwijding, waarbij je álles loslaat (de enige oplossing trouwens).

In 1993 heb ik dit meegemaakt.
Het is verschrikkelijk.
Het is net of je inderdaad kapot gaat.
Maar wát gaat kapot?
Je lagere zelf.
En daardoor leer je erboven uit te komen.
De enige oplossing is dus “het lossen maken van de oorzaak van gebondenheid”.
Lossen maken.
Opgeven.
“Ik heb verloren”.
Niét meer strijden.
Dát is de oplossing.
Maar dit is de beheersing van het causale gebeuren in jou.

Dus, je moet bóven je ego uitkomen.
Als je dít doet/meemaakt, dan maakt het je niet meer uit dat je in dit lichaam leeft/in dit wezen bent, of dat je in een ander gaat, of dat je dood gaat.
Allemaal onzin geworden.
En tja, als je wil, kun je inderdaad in een extreme situatie een donor zoeken en zeggen: “Nou, hup, ik kom eventjes bij jou ...”
Het maakt jou toch niks uit.

Er zijn heel veel wilde verhalen van: pas op dat er niemand in je komt, enz.
Om binnen te komen bij een ander wezen is het veel moeilijker dan men denkt.
Zoals ik je vertel, beiden moeten heel harmonisch zijn.
Ze moeten hun lagere zelf helemaal hebben opgeheven, anders werkt het niet.

Dus het gebeurt eigenlijk altijd met goede bedoelingen?

Dit is een oefening die alleen maar tussen hele harmonische mensen mogelijk is.
Al die verhalen van: je wordt gepakt/er is iemand anders in jou, enz, dat is iets helemaal anders dan dít.
Dat zijn verhalen van obsessies.
Dat zijn dus gedachten die mensen zélf hebben over iets wat ze toélaten in zich, en voéding aan geven.
Dat vormt dan een soort entiteit in hun eigen subtiele aura.
Dat is wat men noemt bezetenheid.
En dat kan met heel eenvoudige middelen van exorcisme/rituelen worden uitgeschakeld.
Je hoeft maar in Samadhi – Vicara Samadhi – te gaan, om die obsessie te vernietigen.
Voor ons is dat een fluitje van een cent.
Maar voor de gewone mensen van de wereld is dat: “Ohhh! Ik ben bezeten! Er is een stem die altijd tot me spreekt!”, en weet ik veel wat voor toestanden allemaal.
Ik heb al veel mensen geholpen.
Al dat Winti- en Voodoo-gelul allemaal van de zwarten.
Mensen weten niks.

Ze dikken iets aan en zo.

Komt het bij zwarten vaker voor?

Ja, natuurlijk, ze hebben meer kennis van geesten enz. dan een westerling, maar ze weten niet hoe ze dat moeten aanpakken.

In Afrika kom je zulke dingen vaak tegen ...

Jazeker.

Dus, onthoud: als er ooit iemand met dat soort verhalen bij je komt/dat soort dingen vertoont, heel eenvoudig: meditatie helpt al, maar contemplatie is de oplossing.

Je gaat zelf in meditatie en je betreft de andere in jouw energieveld.

Die andere hoeft niks te kunnen.

Die laat het zich welgevallen/laat het gebeuren.

Tenzij hij weigert.

Dan heb je het recht niet om het te doen.

Als die persoon de behandeling niet vrijwillig ondergaat, dan is er kans dat je geweld pleegt.

En dan werkt niks.

Opmerking met verwijzing naar de strijd die moet worden opgegeven om dit te kunnen.

Nou, mijn strijd was om de Yogaschool groot te maken.

Ik heb het moeten loslaten.

Ik ben helemaal verscheurd geweest.

Ik weet niet hoe ik daar doorheen ben gekomen.

Er was een soort stemmetje in mij dat zei: "Dit is wat je nu moet doen".

Sedertdien heb ik er eerder met de pet naar gegooid als ik het vergelijk met de voorgaande jaren.

En wat is er gebeurd?

Toen is de school pas echt volwassen geworden.

Waarom?

Omdat de school niet meer van mij was.

Snap je?

Het was dus een entiteit op zichzelf geworden – het product van vele mensen, die daar een bijdrage aan hebben geleverd.

Maar tot dat moment had ik zoiets van: het is van mij, en omdat het van mij is, doe je precies van ik zeg.

Maar daardoor blokkeerde ik de hele ontwikkeling van de school/de hele verspreiding van de leer.

De leer die ik dus had gekregen, had ik me toegeëigend.

Allemaal regeltjes.

Het was allemaal heel goed opgezet, maar tegelijkertijd was het de dood.

Dat heb ik door schade en schande toen moeten voelen/ondergaan.

Helemaal uit elkaar gereten.

Pijn gehad – lëtterlijk, enorm.

Mijn hart brak en zo.

En toen heb ik dat losgelaten.

"Uw wil zal geschieden".

Die Mantra is zó sterk.
Niet mijn wil, Úw wil.

Jezus heeft aan het kruis de derde inwijding meegemaakt.
Hij heeft op dat moment de macht/kracht van Onze Lieve Heer erkend en gezegd: “Ze weten niet wat ze doen ... vergeef het hen ... Uw wil zal geschieden ...”, enz.
En dat moet iedereen meemaken.

Is dat de ultieme overgave?

Het is uitstijgen boven je zelf.

Een soort offer?

Het is Yajna, offer.
Helemaal Yajna.
En je weet niét wat er komt.
Opperste ongehechtheid – Para Vairagya.
Het is net als sterven.
Daarom zegt men in Yoga: je kunt niet leven zolang je niet in staat bent om te sterven.
Dat is dus dít sterven.
Dat is het sterven van het ego.
Zéér pijnlijk.
Létterlijk.
Maar het is net als de feniks die uit zijn as opstaat.
En ik dacht altijd: tja, bij mij gebeurt dat allemaal niet/ik ben er al voorbij/ik ben veel te goed,
maar ik heb nooit gedacht dat een zaak als de school mijn reden van gehechtheid was.
Ik dacht dus dat dat toegestaan was/dat dat mocht, omdat het de school was/omdat het ten bate
was van het hogere.
Nee.
Derde inwijding is: je verschijnt náákt voor Onze Lieve Heer.
Jij wil je school meenemen? Nou, niks school ...
Niéts, helemaal niéts.
Geen cadeautjes meenemen.
Naakt.
Nou, ik was wel in mijn blootje hoor!
Ik loop nog steeds in mijn blootje rond!
Ik leef hier als in een hotel.
De school is ook een soort hotel.
Mijn auto is een hotel.
Alles is een hotel.
Hotelgast.

Dat leidt ons naar de 40^{ste} Sutra:

40. Udana Jayaj Jala Panka Kantakadishvasanga Utkrantis Ca

Door meesterschap over Udana (verkrijgt men) de kunst van levitatie en het niet-in-contact-komen met water, slijk, doornen, enz.

Udana, wat is dat?

Dat is Udana Prana.

Shakti-overheerste werking van lucht.

Dat is dus een Samyama die je beoefent op Udana Prana.

Wat krijg je als je Samyama pleegt op Udana Prana?

Ná de 39^{ste} Sutra?

Je bent dus boven de 3 werelden hè?

En dan ga je weer in de 3 werelden terug.

Dus, de magische weg begint.

Je produceert op het niveau van de lucht een shakti-overheersing van jewelste.

En er is in het begin een normale hoeveelheid Udana Prana, zeg maar hete lucht, maar door jouw Samyama maak je daar het tienvoudige/honderdvoudige/duizendvoudige van.

Wat gebeurt er met een heteluchtballon?

Hij stijgt op?

Hij stijgt op.

Maar het gaat dus niet om het opstijgen, maar het gaat hier om een deel van jouw wezen plotseling sterker te maken in één bepaald aspect.

Het zegt hier “water, slijk”, enz. Betekent het dan dat je controle krijgt over het element water en het element aarde?

Nee, het betekent alleen dat je de toepassing van dit soort oefeningen op een praktische manier moet zien.

Je hebt een grote plas water die jou verhindert om naar de overkant te gaan, en je hebt geen zin/mogelijkheid om eromheen te lopen: dan kijk je even links en rechts, en dan doe je dít – als niemand je ziet – en je gaat eroverheen.

Dit is het wandelen over het water.

Waarom als niemand je ziet?

Er is een beetje schroom in deze.

Je wilt geen toestanden/gedoe.

Je bent veilig in je discretie.

Als het allemaal bekend is, dan beginnen mensen te kletsen en moet je verantwoording afleggen, en uitleg geven.

Dit is heel praktisch.

Maar je beseft toch al dat het heel veel tijd kost voordat je dit enigszins begrijpt?

En als je de mensen confronteert met iets wat ze niet begrijpen, dan pleeg je geweld.

Tenzij je ze lering geeft.

Anders zit je in de problemen.

Ofwel word je een circusartiest ... maar draagt dat bij aan de ontwikkeling van de mensen/het publiek?

Ik dacht het niet!

Ze betalen jou misschien, maar voor de rest gaan ze naar huis en ze zeggen: “Nou, het is een mooi trucje ... ik vraag me af hoe hij dat heeft gedaan”.

Ze hebben verder geen interesse in spirituele ontwikkeling.

Maar je kunt het toch wel doen om iemand te helpen, zoals Jezus met Petrus heeft gedaan?

Ja, natuurlijk.

In praktische zin ga je dat doen, om welke reden dan ook.

Een hindernis staat voor je/belet jou om dat te doen wat je moet doen (wat noodzakelijk/belangrijk is op dat moment), nou, je overwint die hindernissen, en doet dit.

Je weet dat dit mogelijk is.

Dus, de kennis die je hebt over het hele menselijke wezen begin je hier dus heel erg toe te passen, op een magische wijze.

Dat heet magie, maar er is helemaal niks magisch aan.

Gewoon kennis, kennis van het menselijke wezen, en benadrukken/versterken van Udana Prana.

Alleen dat.

In het begin zul je natuurlijk even moeten zitten vooraleer je dat aanzienlijk krachtiger hebt kunnen maken, maar mettertijd zal het steeds sneller en sneller gaan.

Het zal een soort besturingsknopje zijn, rechtsonder in je oor: je geeft er een draai aan en hup, daar ga je ...

Wat is de functie van Udana Prana?

Udana Prana heeft als functie om jouw lichaam recht te houden.

Zoals ik je zei: het is een functie van hete lucht in een ballon.

Generieke Prana is verantwoordelijk voor bekrachtiging.

Dit is Udana Prana.

Tja, ik noem het heel respectloos hete lucht, maar het is datgene wat aanwezig is in je longen/romp/bovenlichaam.

Wanneer mijn armen omhoog gaan tijdens meditatie/contemplatie, dan is dat Udana Prana dat eigenlijk wordt versterkt.

Als ik er Samyama op loslaat, nou, dan gaan mijn armen zó hoor! (gebaar)

En mijn billen gaan dan ook van de grond.

En als je door blijft gaan, dan kom je helemaal van de grond.

Heiligen worden herkend aan 2 kenmerken: in staat om te kijken zonder te knippen met de oogleden, en ze zijn op deze (gebaar) afstand van de grond.

En “deze afstand van de grond”, dat betekent dit.

Het is dus niet levitatie – dat je kunt vliegen – maar dat je lós van de grond bent.

Je raakt de grond niet meer.

En als je rondloopt op straat, dan loop je dus op zo’n afstand van de grond.

Ik heb het één keer gehad, in bed liggend.

Ik was ’s nachts bezig met al die oefeningen, en op een gegeven moment – ik weet niet meer precies wat ik heb gedaan – voelde ik met mijn hand onder mijn billen, en ik kon met mijn hand zo onder mijn billen door.

Ik was er helemaal niet op bedacht.

Wat me vreemd leek was die holte.

Ik dacht: wat is dit voor holte?!

Dat was dus de deuk van mijn billen in het matras die ik voelde, maar mijn billen waren er niet meer!

En toen ik me realiseerde dat ik eigenlijk een paar centimeters boven het matras was, viel ik meteen terug.

Ik probeerde hoe dan ook om het terug te krijgen, maar het is nooit meer gelukt.

Alleen het idee al, daar werd ik al zenuwachtig van.
Maar dan val je terug, dus, op de 40^{ste} Sutra, of op de 39^{ste}.
Want zodra jouw ego op een of andere manier weer gaat spelen, dan is het afgelopen.
En ik herinner me wat Jezus zei tegen Petrus, die bij de hand werd genomen: “Geloof! Als je niet gelooft, dan ga je erdoor zakken.”
En Petrus geloofde en liep erover, en op gegeven moment geloofde hij niet meer, en hij zakte erdoor.
Da’s dít.
En wat is dat geloof?
Dat is dus de reden van gebondenheid, of het lagere zelf, loslaten, en dan in het Hogere Zelf blijven.
Dat is dus de betekenis van geloof.
In de zin van vertrouwen – Sraddha.
Vertrouwen op dat Hogere Zelf/die zielewerking.
Laat het onderliggende voor wat het is.

Ik haal heel veel uit de Bijbel.
Ik vind dat zo máchtig weet je wel?
Ik word er helemaal warm van als ik dat allemaal lees.
Verdorie! Hebben we al die tijd geweten/het is voor onze ogen geweest, en we hebben er geen bál van begrepen!
En je moet verdorie een boek uit India voor je ogen krijgen, en daarin staat het uitgelegd!
Soms kan ik die Paus wel “killen” hè?
Maar goed, dat is mijn lagere zelf dat natuurlijk weer de kop uitsteekt.
Volgens mij zal ik als één van de laatste worden toegelaten in de hemel.
Jullie zullen er al láng zitten, en al dat geweld dat in deze jongen zit zal hem doémen om verder uitleg te geven over al deze mooie dingen, en te worstelen, en boéken te schrijven totdat hij een ons weegt!
Dat jullie daarboven zullen zeggen: “Is hij nóg niet klaar?!”

41. Samana Jayaj Jvalanam

Door beheersing van Samana (verkrijgt men) heerschappij over de hitte van de maag (spijsvertering).

Maar Samana Prana is toch Prana van het water?
Prana van het water – Shakti-overheersing op het water – is dus het terugbrengen van de focus ónder het vuur, maar met Shakti-overheersing.
Wat veroorzaakt die Shakti?
Een stroom naar boven toe.
Dus indirect heb je een effect op het vuur.
Maar je benadrukt het vuur niet, als je dat niet wilt.
Wat gebeurt er als je Samana Prana sterker laat worden?
Dat staat er niet bij, maar wat hebben we geleerd?
De voortplanting wordt geactiveerd door Samana Prana.
De seksuele functie kun je dus activeren tot en met, maar het criterium van succes is hier – heel wijselijk – gezet op een ánder niveau, want anders is het gevaar te groot dat je onderdoor gaat.
Het is gezet op het vuur.

Sublimeer die energie, en kijk, het heeft een gigantische beheersing van het vuur tot gevolg.
En dat is de beheersing van “Hare”, zoals het in Japan genoemd wordt.
Of de Chi of Ki in China.
Dat is deze oefening.
Dat is de kracht van de krijger.
En, gek genoeg, die komt uit het water.
Die heeft zijn expressie op het niveau van het vuur, maar die put zijn kracht uit het water.
De bron van de kracht komt uit het water.
Rechtstreeks verbonden aan de krijgermonnik.
Shaolin-monniken.
Kennen jullie die?
Of de Tempeliers in het Westen.
Dat waren monniken, maar ook krijgers!
Gevréésd door de Mohammedanen.
Omdat ze dus een gigantische kracht hadden!
Waar haalden ze die kracht vandaan?

Uit Manipura Cakra?

Dat zou je verwachten, maar dit is dus kracht van de lagere regionen, en het grootste deel van
jouw energie zit dus – qua gewicht – op het water.
Dus, dáár zit de bron.
Dat gebruik je, en breng je naar het vuur.
Het vuur is dus het krachtcentrum van jouw lichaam.
Bekrachtiging alom.
Dus, je put uit een gigantische voorraad.
Onuitputtelijke bron.
Er wordt niet gezegd: houd je bezig met voortplanting (wat het normaal zou zijn).
Je wordt meteen doorgestuurd naar het vuur.
En kijk wat het effect is op het vuur.
Dus, een sublimatie, zoals we geleerd hebben, in Vajroli Mudra.
Het lijkt er een beetje op.

Wat je doet, nu, is de 3 lichamen die je hebt, naar willekeur gebruiken, en bepaalde accenten
verleggen.
Het maakt je allemaal geen bal meer uit.
Dit is mogelijk.
Je verlegt het.
En plotseling ontpop je van een gewone brave burger tot een woeste krijger.
Door deze oefening.
Daarnet kon je dus ontpoppen tot een soort vlinder.

Wekt deze oefening de lagere begeerten niet op van het heiligbeen-centrum?

Lagere begeerten zitten inderdaad op het water-niveau, maar in Tamas.
Dit is Prana, dus Rajas.
Het probleem van de begeerten wordt uit de weg gegaan, omdat je hier niet Tamas maar Rájas
produceert.

Dus, de krijgers in de oudheid gingen zitten.

De Samoerai ging zich dus op zijn Hare richten, en dat is dus ónder Manipura Cakra.
Harekiri is dus in de onderbuik prikken.
Hare.
En dan omhoog.
Niet Manipura, maar daarónder.
Het watercentrum.
En de Chi of Ki van Tai Chi is er ook onder.
En dat leer je dus naar Manipura Cakra te brengen.
Probeer het ...

42. Srotrakasayoh Sambandha Samyamad Divyam Srotram

Door Samyama te verrichten op de verhouding tussen Akasha en het oor
(verkrijgt men) bovenzintuiglijk gehoor.

Akasha en het oor.
Het oor – heel fysiek.
Akasa – etherische trilling.
Als je dat doet, dan is het net of je het grove deel van het etherische – dus de Bhuta van de ether – optrekt naar Jnanendriya van de ether.
Dus, de grove manifestatie van jouw wezen trek je op naar het subtiele.
Zeer, zeer prettige oefening.
Alles wat binnen het etherische lichaam is, gaat mee.
Dus, het is een oefening waarbij je je grof lichaam helemaal tot aan het etherische brengt, en het etherische dus op Sattvisch niveau (het etherische in Sattva).

Dan wordt je helderhorend.
Dan krijg je wat dat betreft een formidabel gehoor.
Je hoort vele, vele keren beter dan ooit.
Ik kan dus horen op een vreemde manier.
Ik kan horen waar mijn gedachten zijn.
Ik hoef me alleen maar in gedachten te verplaatsen om op de plek waar ik me verplaatst hebt, te kunnen horen.
Soms is er geluid 's nachts – mensen die van het café komen en die feesten (3/4 uur in de ochtend) – en dan stap ik uit mijn lichaam en ga ik even rond en luister ik.

Moet je dan uit je bed stappen, om het te testen bijvoorbeeld?

Nee, je hoeft niet uit bed te stappen.
Ik heb dat dikwijls uitgetest: of het inderdaad klopt.
Maar goed, het horen is dus één aspect.
Uit je lichaam stappen is een ander.

En dan hoor je wat ze precies hadden gezegd?

Ja.
Ik kan alles volgen.
Als mensen kwaad spreken over mij, dan heb ik het meteen door.

Wat is het nut hiervan?

Het is hoogst interessant, omdat je je hier bevrijdt van de grofstoffelijke gevangenis.

Je bent in staat om alles te herleiden van het grove lichaam tot aan het etherische.

Én in Sattva.

Je hoeft niet meer om te kijken naar het grove lichaam.

En het gaat helemaal niet om het beter horen, maar het gaat om het overwinnen van dat grove lichaam.

Snap je de logica?

Het oor staat gewoon voor de grove manifestatie – de Bhuta, zoals we dat noemen – en

Akasha staat voor de subtiele.

En je hebt ze alle twee in de gaten.

Het is dus logisch dat, als je die twee in de gaten blijft houden, terwijl je verbonden bent met de Allerhoogste en de aanwezigheid van een geliefde persoon, die verhouding langzamerhand één zal worden.

Máár de sterkste zal winnen.

Dus, je trekt daarmee het oor naar Akasha.

Je observeert ze dus eigenlijk?

Je observeert ze allebei.

Alleen dat.

En vanzelf komen ze bij elkaar.

Niet Akasha bij het oor, maar het oor bij Akasha, omdat Akasha dus Sattva en het oor Tamas is.

En de observatie ervan is ook Sattva.

43. Kayakasayoh Sambandha Samyamat Laghu Tula Samapattes Cakasa Gamanam

Door Samyama te verrichten op de verhouding tussen het lichaam en de Akasa en tegelijkertijd het samenvallen (en rapport brengen) van het denkvermogen met het lichte tot stand te brengen (lichte dingen zoals katoenvlokken, dons), (verkrijgt men het vermogen) zich door de ruimte te bewegen.

Één van de beroemdste Sutra's, die uitgebreid door Maharishi Mahesh Yogi in zijn TM-beweging (Transcendente Meditatie beweging) wordt gebruikt als Mantra.

Wordt de vlieg-Sutra genoemd, en het stelt de mensen in staat om hele mooie grote sprongen te maken.

Hoppen.

Hebben jullie ooit hoppen gezien?

Alleen op TV...

Ik heb het in het echt gezien.

Op een foto of zo is het niet realistisch.

Die mensen maken sprongen.

Die kunnen dat vanuit lotushouding doen.

Ze zijn in staat om tot op een tafel te springen, zonder dat ze veel met de knieën bewegen.
Het is hup!, en dan zijn ze op tafel.
Ze blijven niet staan in de lucht.
Ze bewegen/hoppen.

Alleen in de lotushouding?

Deze die ik gezien heb, deden het allemaal in de lotushouding.

En de voorbereiding die ze daarbij hebben, is meditatie.
Ze gaan eerst een hele poos – een uur of anderhalf - in de coulissen mediteren.
Dan zijn ze nog vervuld van die energie, komen ze op het podium, gaan ze zitten, halen ze de energie opgewekt in hun meditatie weer terug, en dan springen ze.
Door middel van een Mantra.
Ik vind het een prestatie.
Wij hanteren een andere benadering, maar wij zijn nog nooit in staat geweest om zulke demonstraties te geven.
Dat vind ik lullig, want ik vind dat onze benadering beter is.
Dus ik zou jullie willen verzoeken een beetje harder te werken, zodat er eindelijk eens een keer iemand hiervan een demonstratie kan geven.

Maar wat zegt die Sutra dan?

Het is een afgeleide van de voorgaande Sutra/Samyama, met toevoeging van het gevoel van lichtheid.
Dus je hebt die verhouding tussen het oor en Akasha – dus eigenlijk tussen het lichaam en Akasha – maar daar voeg je het gevoel van lichtheid aan toe.
En wat is het nu precies?
Je hebt een nieuwe conditie gecreëerd, maar het is Sattva.
En om het soortelijk gewicht dus duidelijk te veranderen, verander je de informatie in jou die het soortelijk gewicht bepaalt.
En dat doe je door het gevoel van lichtheid in te brengen.
Het is eigenlijk een probleem van conditionering.
Je hebt eigenlijk een nieuw conditie.
Je bent heel licht geworden.
Maar hier (gebaar) in je hoofd ben je nog steeds doordrongen van jouw waarheid dat je iets weegt.
En dat houdt je dus tegen.
Dat verander je door het begrip lichtheid van katoenvlokken in te voeren.
En dan is het net alsof je de ankers loslaat, en dat je helemaal – whooops! – omhoog gaat.

Dus, het is een mentale conditionering?

Ja, vooral.
Het is eigenlijk je zelfbeeld.
Je hebt jezelf vastgezet in een lichaam, dat onderworpen is aan de zwaartekracht, en je kunt je niet voorstellen dat het anders zou zijn.
Dát is het probleem.

In de Meestersopleiding ging ik met een groep van 7 leerlingen naar het strand.

Eerste jaar Meestersopleiding.

Ik legde ze uit dat je met de linkerhand de golven kon toespreken, en ze kon platleggen met Parinama's en energiebeheersing enz.)

Ze luisterden gedwee.

De ene na de andere strekten ze hun hand uit.

En inderdaad, daar waar ze hun hand strekten, gingen de golven plat.

In plaats dat ze opkwamen om over te rollen op het strand, bleven ze dus klein.

En alle 7 deden het.

Ik zei: "Fantastisch...jullie hebben het begrepen!"

We liepen terug naar huis, en geen enkele van de 7 kon nog geloven dat 'ie dat had gedaan!

"Tja ... wat we nu hebben meegemaakt was zo vreemd ... het is onwezenlijk ... zal wel toeval zijn ..."

Dus, ze hadden het gedaan – en niet één keer, maar verschillende keren – maar het drong niet tot hen door.

Nou, toen ben ik ermee gestopt.

Ik zei: "Ik doe het niet meer. Als de mensen zo onwaarachtig zijn dat ze zelfs de werkelijkheid ontkennen, dan blijven we gewoon voortaan in de klas. Dan vertel ik mijn verhaal, en voor de rest, bekijk het maar!"

Ik hoop dat het niet met jullie gebeurt.

Het is een probleem, dat weet ik, en dat snap ik, maar dat moet jij proberen óók te zien.

Dus, probeer jezelf te bestuderen en te zeggen: "Hoe komt het dat ik zo vastzit in die dingen? Omdat ik het altijd zo heb bekeken?"

Natuurlijk, maar dat betekent niet dat het niet ook anders kan.

En op een dag, weet ik zeker, zullen we ook door de beoefening van deze Samyama hier kunnen vliegen.

En niet alleen hier, maar we zullen deze techniek ook kunnen verspreiden, en het transportprobleem van de mensen ermee kunnen oplossen.

Er staat geschreven dat het een hele makkelijke oefening is.

Een vanzelfsprekende aangelegenheid.

Akasha en het lichaam.

Daarnet hadden we het oor en Akasha.

Hier heb je het hele lichaam dat etherisch geworden is.

Die twee worden bij elkaar getrokken door jouw observatie die versterkt wordt.

De waarnemer is Sattvisch, je gooit er goddelijke energie doorheen omdat je zelf op Atmisch niveau bent – dus, je verandert de complete structuur van jouw wezen – en je wordt licht.

En nog méér dan dat: hoogst waarschijnlijk trek je ook – als je dus van de grond komt – je matje mee.

Wat in de onmiddellijke nabijheid van jouw lichaam is, ondergaat dezelfde invloed, en trek je mee.

En dat zijn dus de legendes van de vliegende tapijten.

Ik heb al een complete cursus gehad in vliegen, 's nachts, in dromen.

Heeft zich uitgestrekt over verschillende jaren.

Het is begonnen toen ik 8 jaar oud was.

Ik moest leren zwemmen.

Ik was bang, en in het water zonk ik.

Het was een verschrikking.

Die nacht droomde ik dat ik bij datzelfde zwembad was, en dat ik ging zitten op de rand en mijn voet op het water zette.

Ik paste heel goed op de oppervlaktespanning.
Ik veranderde iets in mijn lichaam – ik weet niet meer precies wat – waardoor ik heel licht werd.
Ik probeerde zo licht te zijn dat ik met mijn voet de oppervlaktespanning niet meer brak.
Toen ging ik staan op het water, en het wateroppervlak gaf mee waar mijn voet zich plaatste, maar brak niet.
Ik zette een tweede stap.
Het werd net een soort matras.
Toen viel mijn concentratie weg, en zakte ik door het water.
Héél opmerkelijk.
Daarna ben ik naar het zwembad gegaan, en ik kon zwemmen.

Ik snapte er helemaal niks van.
Maar dat gaf me informatie over het soortelijk gewicht, de weerstand van het water, de weerstand van een heleboel dingen, enz., en later – in 1981 – tijdens een vakantie in het Zuiden van Oostenrijk, heb ik mijn eerste vliegdroom gehad.
Ik droomde dat ik op een houten tafel lag, met mensen om me heen.
Plotseling ging ik omhoog, en alle mensen riepen: “Hé dit kan niet! Dit is nep! Het is een truc!”
Langzamerhand kwam ik recht en bewoog ik verder naar boven.
En dat voelde zó lekker, zó onvoorstélbaar lekker.
In de loop van de tijd heb ik dat lekkere gevoel steeds teruggevonden in mijn Yoga-beoefening.
Het is een soort graadmeter geworden voor succes.
Dat is het lekkere gevoel dat je hier in de 42^{ste} Sutra zult voelen wanneer je je oor naar Akasha krijgt.
Dus, een verandering van conditie.
Als je dat gevoel terug kunt opbrengen, dan weet je dat je goed zit.
Dat het in die richting is dat je verder moet werken.
Een herkenningspunt.
En voor de rest, gewoon werken, werken, werken.

Ik heb vele verschillende van dit soort vliegdromen gehad.
Ook hier bij IJpendam ben ik over het kanaal gevlogen, en heb ik het kanaal gezien vooraleer de school hier gevestigd was, waardoor ik eigenlijk wist dat het hier ergens in de buurt was dat de school zou gevestigd worden.

De laatste droom die ik heb gehad over vliegen was een test die ik moest uitvoeren.
Een soort rijbewijs.
Dat was in een bos met dikke bomen, met laaghangende takken overal.
Ik moest razendsnel tussen die stammen doorvliegen, maar ook op en neer tussen de takken, zonder ergens tegenaan te stoten.
Ik herinner me nog heel goed de manier om te sturen.
(Ajita demonstreert even de techniek – net een knuppel van een vliegtuig)

Ik heb ook een andere opmerkelijke droom gehad, waarbij ik gewoon liep en ik voelde: “O ja, nu kan ik gewoon van de grond komen”.
Ik deed iets speciaal, maar ik kan nog steeds niet precies terughalen wát ik deed, maar het was iets heel lulligs.
En mijn benen kwamen van de grond.

Ik zweefde boven de grond, met de benen zo omhoog en gestrekt voor mij.
En dan ging ik gewoon omhoog naar het plafond, en ik deed alle soorten toeren, en dan kwam ik eventueel terug op de grond.
Dikwijls liepen er mensen op de grond, die zich verbaasden en zeiden: “Wat doé je nou? Wat is dit?”
Het was een hele kleine klik, en de benen kwamen omhoog van de grond.

Baby'tjes drijven ook op het water. Ze verliezen dit vermogen later, maar je hebt ook volwassenen die zo op het water kunnen drijven, net als in de Dode Zee

Ja.
Nou, het moet iets in die aard zijn.

Zitten er verschillende betekenissen achter de verschillende hoogten waarop je kunt vliegen in je dromen?

Nee, want je kunt de hoogte veranderen zoals je wilt.
Het sturen gaat met de gedachten – dat vergat ik te zeggen.

Ik droom vaak dat ik zweef boven de grond, en die klik waar je het over hebt, ervaar ik als gewoon de intentie om te vliegen

Dát is het, een intentie!
Exact.
Dat is genoeg ... en je gaat ...
Dat is dus wat hier in de 43^{ste} Sutra staat: het gevoel van lichtheid, maar het is de inténtie van gevoel van lichtheid.
Dat is dus die programmering, die instructie die je geeft.
Maar het moeilijkste is gewoon die conditie.
Je móét jouw grof lichaam dus zo verschrikkelijk optrekken naar het etherische niveau toe, totdat het geven van de laatste instructie een fluitje van een cent is.
Het lastige van de oefening is dat eerste – dus, de 42^{ste} Sutra.
Dat is het grote werk.

Nou, laten we kijken waaróm we denken dat het niet kan.
Omdat we dus hier te maken hebben met zwaartekracht.
Alles draait om zwaartekracht, maar wát is zwaartekracht?
Het is een overmaat aan Tamas wat je ondergaat, waardoor gewicht ontstaat.
Maar wat doe je in al deze oefeningen, tot en met de 42^{ste} Sutra?
Tamas wegwerken hè?
En in de 42^{ste} haal je de complete Tamas wég uit je grof lichaam.
Dát is de oplossing.
En dat lekkere gevoel van de dromen – als je vlieg-dromen hebt gehad – is eenvoudig het gevoel van Sattva op grofstoffelijk vlak.
En dat is daarom ook inderdaad dé indicatie.
Als je Sattvisch bent, dan ben je dus eigenlijk niet meer onderworpen aan de zwaartekracht.
Het is de aanwijziging dat je je hebt losgemaakt van de zwaartekracht.
Je bent zelfstandig geworden.
Dat is het hele punt.
Dus, het is niks wonderlijks.

Je onttrekt je gewoon aan de algehele overheersende Tamas.

Als je dit allemaal door hebt, dan denk ik dat het alleen maar een kwestie is van zitten, oefenen, zitten, oefenen, en doorgaan.

En op een dag moeten we het bereiken.

En niet zoals de gasten van Maharishi Mahesh Yogi, die eventjes een sprong maken.

Dan zullen we – zoals in onze dromen – dankzij de complete conditieverandering van ons grof lichaam, vrij zijn.

En dan maken we de kreet van de ouden die zeiden dat het zo makkelijk was ook wáár, omdat het ook vanzelfsprekend is, indien je de juiste conditieverandering hebt verkregen.

Zolang je dat niet hebt, dan kun je proberen zoveel als je wil, maar dan lukt het niet.

Het is een conditieprobleem.

Ze zijn momenteel in de vliegtuigindustrie een heleboel dingen aan het testen op dit vlak.

Alles komt langzaam naar elkaar toe.

Ze zijn op het spoor van elektromagnetisch evenwicht.

Zoals ik jullie verleden week vertelde van de lezing van Gérard Fiches, met zijn evenwichtspunt op 20,45 Hertz – dát is het elektromagnetische evenwicht.

Als we ons lichaam op 20,45 Hertz kunnen brengen, dan vliegen we.

Als je een voorwerp op 20,45 Hertz brengt, dan vliegt het ook.

Straks zijn er geen wielen meer nodig bij de auto's!

Maar kun je dan voortbewegen, of blijf je hangen?

Da's het volgende probleem.

Hoe zorg je voor voortbeweging?

In de dromen is dus de ervaring dat het denken jou voort stuurt.

Je hoeft alleen maar in een richting, of aan een bepaalde snelheid te denken, en automatisch beweegt jouw lichaam zich in die richting en tegen die snelheid.

En je bent er heel snel.

Het kan vliegensvlug.

En je kunt héél hoog gaan.

Ik ben, met begeleiding, reusachtig ver meegesleept geweest door Swami Yogeshvarananda Sarasvati.

Zo snel als ik het zeg, tot aan het einde van het heelal.

De trillingen onder 20,45 Hertz zijn magnetisch, en de trillingen boven 20,45 Hertz zijn elektrisch.

Dus, 20,45 is het evenwichtspunt, dat wij Sattva noemen.

Maar het zijn toch allemaal golven?

Het zijn allemaal golven, ja.

Blijkbaar is het daar waar ze elkaar opheffen.

Hoe het precies zit, weet ik nog niet, maar ik weet wel dat het daar zit.

Je kunt het ook met muziek doen, op de "i", of de "me", zoals ik het geleerd heb, in elk octaaf.

Steeds kom je terug op Sattva.

Sattva, Sattva.

En je hebt al gehoord dat we overheerst worden door Tamas, nou, dat klopt dan allemaal.

Jouw lichaamsgewicht enz., dat is gewoon een som van jouw Tamas.
Als je dus een Kapha-type (slijm-type) meemaakt, dan is die veel zwaarder, zeggen de ouden.
Tja natuurlijk, want hij heeft meer Tamas!
Je kunt beter een Vatta-type zijn.
Die heeft minder Tamas.
Maar nog beter dan dit allemaal, is Sattvisch.
Helemaal vrij van de Dosha's.

Dus, je hebt Kapha, Vatta en Pitta?

Ja.
Dat moet je overwinnen.
Vatta is dus een verdichting in de stof, Pitta is nóg verder, en Kapha is heel diep.
Maar goed, dan heb je de Kriya's om je te helpen.
En alle andere technieken natuurlijk, maar speciaal de Kriya's.
En iedereen kan weer terug naar een Sattvische conditie.
En het hele systeem wordt helder.
En de grond van het probleem wordt ook duidelijk: de gevangenis waarin we zitten, wordt voornamelijk gemaakt door Tamas.
En zolang we met begeerten bezig zijn, en met hebzucht, zullen we die gevangenis alleen maar groter maken.

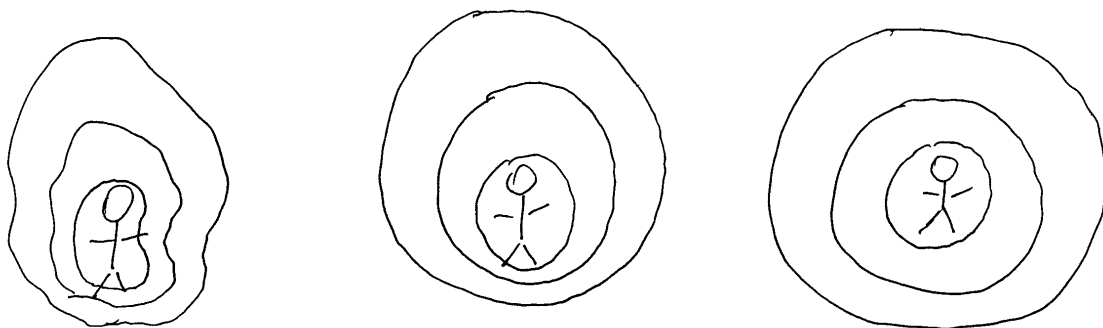
Heb je ooit katoenvlokken in je hand gehouden?
Als je de kans krijgt, moet je dat eens doen, omdat de instructies die hier staan daardoor duidelijker worden.
Wat is een katoenvlok?
Nou, dat weegt niks, en je gooit de katoenvlok in de lucht, en die blijft daarna zo in de lucht hangen.
Zo licht is dat.
Nou, dié ervaring – als je die kunt meemaken (je kunt het ook met een ander soort licht voorwerp meemaken: een pluim/donsveertje enz.) – helpt jou om precies de juiste instructie te geven op het moment dat je van de grond wilt komen.
Dus die intentie.
Juist dié intentie van “net zo licht worden als dat dingetje waar je dus ervaring mee hebt”.
Niet meer, niet minder, da's genoeg.
Gewoon even eraan denken, waardoor de programmering optreedt in jou, en het is klaar.

44. Bahir Akalpita Vrittir Maha Videha; Tatah Prakasavarana Kshayah

Het vermogen contact te maken met de staat van bewustzijn die voorbij het intellect ligt en dus niet te begrijpen is, wordt Maha-Videha genoemd. Vandaar uit wordt teniet gedaan wat het licht verhult.

Maha-Videha betekent “zonder lichaam”.
Hier kom je, dankzij de vorige oefeningen, tot een nieuw soort bestaan, bevrijd van de grofstoffelijke gevangenis.
Dat is de Maha-Videha toestand.

En dat is inderdaad niet te snappen voor gewone mensen.
 En dat is eigenlijk hoofdzakelijk leven in jouw subtiel lichaam.
 Of de nadruk zetten in jouw nieuw leven op jouw subtiel lichaam.
 En je kunt misschien jouw grof lichaam nog gebruiken, maar dat doe je dus op een andere manier dan vroeger, toen dáár dus dat gewicht was.
 Momenteel hebben we een identificatie met ons grof lichaam, omdat we Tamas zijn.
 We worden naar beneden getrokken.
 Ons denken wordt ook in dat grof lichaam gezet.
 Maar bij Maha Videha is het bewustzijn vooral in ons subtiel lichaam.
 En van daaruit wordt “teniet gedaan wat het licht verhuult”.
 Dan heb je een magnifieke mooie basis om in het licht te komen/om wit te worden/een engel te worden.
 Een Deva.



Gewoon mens

Succesvolle Yoga beoefenaar

Maha Videha

De drie energielichamen (grof, subtiel en causaal) bij een gewoon mens zijn onregelmatig, zwak en werken moeilijk met elkaar samen. Bij de succesvolle Yoga beoefenaar zijn de energielichamen daarentegen regelmatig, sterk en werken met elkaar samen. Bij de Maha Videha komt daarbij dat hij niet meer overheerst wordt door de zwaartekracht van de aarde en daardoor zijn de energielichamen zelfs gecentreerd. Vandaar dat hij het gevoel heeft “zonder lichaam te zijn”.

Weet je nog het Yin Yang-model met de witte vleugels?

Ajna Cakra open, en dan subtiel lichaam mooi rond, en hier links en rechts van je hoofd zie je dan wit, maar dat is dus het witte van het subtiel lichaam.

Dat lijkt op twee vleugels, maar dat zijn geen vleugels.

Maar je vliegt ook.

Dus, nu ben je een engel/een Deva geworden.

We zien wederom: stapje voor stapje ...

45. Sthula Svarupa Sukshmanvayarthavattva Samyamad Bhuta Jayah

Heerschappij over de Panca-Bhuta's (verkrijgt men) door Samyama te verrichten op hun grove, constante, subtiel allesdoordringende en functionele staten.

Panca-Bhuta's = 5 grove elementen.

Panca = 5.

Vanuit een machtspositie ga je dat bestuderen.

Je gaat er Samyama op loslaten.

Dus, je bent een engel.

Je bent los van het grove.

En dan ga je pas écht begrijpen hoe je om kunt gaan met elk van de elementen, omdat je alles in Sattva gebracht hebt.

Dat is meesterschap over de stof dat je krijgt.

Dat is dus die oefening waar ik jou van vertelde daarnet, die we in de Meestersopleiding deden - met de linkerhand de golven van de zee naar beneden laten gaan.

En met de rechterhand kun je dus heel makkelijk Rajas – Shakti-overheersing – sturen: dan geef je Shakti aan de golven, en worden de golven groter.

Met mijn vriendin Louise haalde ik een grapje uit.

Bij een dijk klotste het water tegen de kant. Als de golven rustig waren riep ik haar erbij, en dan liet ik de golf plotseling opkomen, en over haar heen neer komen...

Flauw, natuurlijk.

En dan met meteorologische dingen: bijvoorbeeld wolken.

Als je wandelt, dan zeg je: "Dat zijn vervelende regenwolken ..."

Ik neem geen paraplu mee (altijd heel praktisch weet je wel) en dan denk ik: "Ik heb absoluut geen zin dat het hier gaat regenen ..."

En wat doe je dan?

Wind laten opkomen?

Ja, je kunt wind produceren om ze weg te halen, maar dat heb ik nog nooit gedaan.

Maar wat is een wolk?

Dat is eigenlijk gewoon Tamas-overheersing.

Nou, je focust/richt je op die wolk boven je, en je verandert de conditie – in jouw zelf allereerst (dus, als jij Tamas bent, dan kun je het vergeten. Je moet in Sattva zijn om zulke dingen te doen) – en vanuit die Sattva projecteer je Rajas naar die wolk.

De conditie van die wolk verandert dus.

Meestal breekt 'ie open, en begint de zon door te stralen op de plek waar je gewerkt hebt.

Doodeenvoudige dingen, die lagere Siddhi's genoemd worden in Yoga.

Nu kun je pas écht omgaan met de materie, omdat je vanuit Sattva werkt.

Dus, je bent een meester over de materie.

Alle stoffen doen wat jij zegt.

En zolang je in een gewoon Tamas grof lichaam bent, ben je niet in een positie om bevelen uit te vaardigen naar andere dingen die ook in Tamas zijn.

Dus, je beheerst helemaal niks.

En steeds zie je weer hetzelfde: het komt neer op verandering van conditie.

De óorzaak, zegt Patanjali, moet je aanpakken.

Hebben we die Sutra niet gezien? Met die boer en die akker?

Hoe een akker bevoeid wordt in het Oosten?

De akkers zijn omgeven door walletjes, en het water komt erin.

De boer wil al zijn akkers bevoeid zien.

Die gaat naar de bovenste akker, en van daaruit kijkt 'ie welke akker precies water nodig heeft.

Hij graaft een beetje dat muurtje weg op de plaats, waar het water door kan gaan naar

beneden, naar de akker die water nodig heeft.

Bij elke akker die daaronder ligt, doet hij hetzelfde.

Totdat het water dat nodig is in die ene akker, daar terecht komt.

Dat is eigenlijk de achterliggende methode van die actie op de elementen.

Je probeert altijd de oorzaak van het verschijnsel te pakken.

En dat is in het algemeen de conditie.

Door de conditie – Tamas, Rajas, of Sattva – wordt het verschijnsel dat wat hij is.

Heel grof gezien, maar daar komt het op neer.

Je kunt het ook met mensen doen.

Je kunt een mensenmassa helemaal manipuleren zoals je wilt.

Bijvoorbeeld, in een voetbalstadion hoef je alleen maar een beetje Rajas te produceren, en die hele massa wordt ook Rajas.

Maar als je vindt dat ze een beetje te fel zijn, dan zet je Tamas erin, en alles dimt.

Ik doe dat in vliegtuigen ook, met de vleugels.

Je weet dat de vleugels zó gaan hè? (gebaar)

Nou, ik zit in mijn stoel, en ik laat ze dus zó gaan, maar dan zonder dat er aanleiding voor is van buiten.

Moet je niet te veel doen natuurlijk ...

Maar het is een soort reactie die je opwekt. Je gaat zelf niet mee?

Nee, je stuurt het.

Dus, je weet wat Rajas is, maar je kunt het projecteren omdat je zelf in Sattva bent.

Het is net of er een versnelling optreedt bij Rajas, en bij Tamas is het net of er een vertraging optreedt.

Dus, tijdens droogte, dan gooi je er Tamas tegenaan, zodat het kan gaan regenen ...

Ja, en dan kun je het laten regenen.

Dus, als ik geen zin heb in een wandeling ...

Mijn respectievelijke partners zijn er al allemaal achter gekomen: als deze jongen er geen zin in heeft, dan plenst het.

En als ik ergens op vakantie ga, dan is het mooi weer.

Pleeg je dan geen geweld?

Da's een goede vraag, want je veroorzaakt toch wel een abnormale verandering.

Dus je moet rekening houden met actie/reactie.

Als jij op een bepaalde plaats zonneshijn veroorzaakt, dan zal het op een andere plaats, die anders zonneshijn zou gehad hebben, gaan regenen.

En dat is niet zo leuk.

Milarepa, de grote Tibetaanse Yogi, was ook zo eentje.

Die was dus kwaad op een boer, en hij liet het hagelen op het land van die boer.

Dat kan ook - een versnelde Tamas.
Dus, het kan verwoestend werken.
Maar die boer was niet van gisteren, en die ging achter Milarepa aan.
En die grote Tibetaanse heilige heeft mogen lopen hoor!
De mensen hebben het op de een of andere manier door.
Hun intuïtie helpt ze.
Dan moet je opletten.

Maar goed, het hoort bij de oefeningen.
Je wordt geacht hiermee aan de slag te gaan.
Nu heb ik er geen interesse meer in, maar ik heb er veelvuldig mee gespeeld.
Ik vond het prachtig.

In de Sutra staat dat je dus diverse aspecten van de Bhuta's in de gaten moet krijgen:
“Hun grove, constante, subtiele allesdoordringende en functionele staten”.
Dus, het zijn niet alleen de Bhuta's – de grove elementen – maar het zijn ook de subtiele elementen - of de oorzaak van de Bhuta's – die je door moet hebben.
Je moet ook de algemeenheid van energie die aan de basis ligt van de hele verschijning – dus die zee als 't ware van energie waarbinnen die subtiele elementen grof worden – kunnen zien.
En de diverse functies van Tamas, waarbij gewicht ontstaat, en Rajas, waarbij bijvoorbeeld warmte ontstaat, moet je gewoon zien/voelen/bestuderen.
En de oefeningen die je verricht zijn er eigenlijk op gericht dié dingen te realiseren, en niet om je vriendin nat te maken, of niet te willen wandelen, en dat soort flauwekul.
Ze zijn erop gericht een nieuwe visie te krijgen op wat wij noemen de grofstoffelijke wereld.

Dat kan ook op het vuur-niveau gebeuren.
Daar heb ik niet zoveel ervaring mee.
Er zijn verhalen van Yogi's die vlammen kunnen laten ontstaan uit de lucht.
Er zijn bepaalde Yogi's die met een stok op een rots kloppen, en er komt water uit die rots.
Dat voorbeeld is ook in de Bijbel aanwezig.
Mozes heeft dat gedaan.
Ik denk trouwens ook dat de doorgang van de Rode Zee ook iets in deze aard moet geweest zijn, waardoor een weg door de zee is opengemaakt voor het volk.
Het kán niet anders dan een voorbeeld hiervan geweest te zijn.

Je hebt nog heel wat te doen, ja?

46. Tato Nimadi Pradurbhavah Kaya Sampat Tad Dharmanabhighatas Ca

Daar vandaan (daaruit) het verkrijgen van Animan, enz., volmaaktheid van het lichaam en het niet belemmerd worden van de (lichaams)functies door de krachten (van de elementen).

Animan, Mahiman, Laghiman, Gariman, Prapti, Prakamya, Isatva en Vasitva (in de tekst).
Animan betekent zo klein worden als je wil.
Mahiman = zo groot worden als je wil.
Laghiman = zo licht worden als je wil.
Gariman = zo zwaar worden als je wil.

Prapti = zo lang worden als je wil (zo lang dat je in staat bent een hemellichaam/ster aan te raken).

Prakamya = onder water kunnen blijven.

Isatva = doden opwekken.

Vasitva = wilde dieren temmen.

Dat zijn de 8 grote Siddhi's.

Dat zijn de gevolgen van de voorgaande Samyama's op de Panca-Bhuta's, de 5 grove elementen.

Kun je je er iets bij voorstellen? Wat het is? Samyama's op de 5 grove elementen?

Ik was 14/15 jaar oud, en ik zwom in de Middellandse Zee (Le Lavandou, Frankrijk)

Snorkel en zwemvliezen mee; het water was lekker en warm.

In die tijd (zestigerjaren) was het er nog mooi.

De zon speelde door het water, en ik keek ernaar, en naar de vissen.

En plotseling werd ik opgenomen in het gevoel van de zon, het water, de lichtheid, het zweven.

Het was net of ik in de hemel kwam.

Het water was dus niet meer voor mij water, maar het was een levend wezen geworden, waarvan ik deel uitmaakte.

Ik zag het zó goed, met de weerspiegeling van de zon erin, en het was zo héérlijk.

Het heeft wel 10/20 minuten geduurd.

Ik noem dat mijn realisatie van het water, omdat vanaf dat moment het water voor mij niet meer iets abstracts was, iets waar ik tegen moest worstelen, maar het was iets écht geworden, iets waar ik een vriendschap mee gesloten had, iets wat mij kon helpen, iets vertrouwd.

Nou, dát is Samyama op het element water.

Het is een bovennatuurlijk gebeuren, dat je laat voelen wat het is.

En hoe kom je erbij?

Hoe maak je dat mee?

Ik heb alleen maar gezwommen en genoten van, en verder had ik blijkbaar een bepaald gevoel ervoor.

Nou, dát moet je proberen te hebben met élke element.

Dat heb ik ondertussen met de meeste elementen gehad.

Ik ben nog steeds aan het zoeken of het correct is voor de anderen, maar van water weet ik het zeker.

Met lucht heb ik het ook gehad.

Van lucht heb ik het gehad toen ik sprong met een parachute.

Toen ik begon met springen, ben ik geschrokken, want lucht had helemáál geen weerstand, tenminste naar mijn idee.

Ik heb heel erg lang moeten zoeken: wat is nou preciés lucht?

Wat is de weerstand die hij biedt?

En dié keer, die ene keer, heb ik het gevonden.

Het kwam misschien door de wolken die er waren, en het genot dat ik erbij beleefde: "Oh, nu ga ik ín de wolk springen ..."

Daar zak je gewoon meteen doorheen, maar ik voelde de nattigheid van de wolk.

Heel snel.

Heel subtiel.

Op dat moment heb ik ervaren wat de lucht was.

Toen was de lucht mijn vriend geworden.

Sindsdien hoef ik alleen een "knop" om te draaien en dat weer op te roepen.

Het springen uit het vliegtuig was eigenlijk op dat moment niet meer dat afschuwelijk gebeuren wat het vroeger was.

Zou die realisatie komen door het genot dat je erbij beleeft?

Ja, ik denk dat je dus dat genot als een ingang kunt zien van die Samyama.

Het zal waarschijnlijk niet perfect zijn.

Bij de échte Samyama heb je natuurlijk aanwezigheid van het goddelijke enzovoort - het zal veel intenser zijn - maar het is een ingang.

Dus, als je op vakantie gaat/met de 5 elementen omgaat/in je tuin zit (straks, om je tuin klaar te maken voor de zomer), denk er een keer aan.

Ga niet eenvoudig met je handen in de aarde zitten, maar probeer te voelen.

Voél.

Voél de aarde.

Wrijf het, ruik het ...

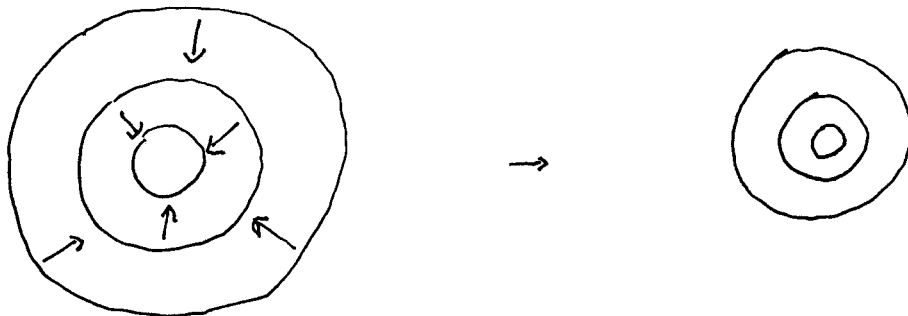
Neem de tijd om ervan te genieten.

Ik heb het ook gehad, zó – in Afrika, met de rode aarde.

Als je heel vertrouwd bent met de 5 grove elementen, en ze door en door begrijpt, dan heb je eigenlijk de 5 niveaus van je grof lichaam/wezen door.

Dan kun je die elementen van vorm laten veranderen.

Animan – zo klein worden als je wil:



Als je je hele structuur tegelijkertijd met Tamas – gelijkmatige Tamas – bewerkt, zul je een veel kleiner wezen maken.

Let op dat het niet eenzijdig Tamas is.

Er moet een beetje Rajas tegenover staan.

Maar juist zoveel Tamas dat je omvang vermindert.

Als je te veel Tamas erin zit, zal alleen je gewicht verhogen.

Dus, beetje Tamas, beetje Rajas.

Altijd ietsje meer Tamas dan Rajas.

Dan verander je je omvang/maak je je omvang kleiner.

En dat doe je dus op 5 niveaus: aarde, water, vuur, lucht, ether.

Dat is de oefening van Animana.

En ik leg het heel precies uit, maar in werkelijkheid gaat het met een gevoel.

Een gevoel om kleiner te worden.

En je wordt ook kleiner.

Mahiman – zo groot worden als je wil:

Mahiman is net hetzelfde, maar omgekeerd: dat je ietsje meer Rajas zet, gevolgd door Tamas. Dat je op een gegeven moment een gigantisch wezen kunt worden - met een hoofd van laten we zeggen 5 meter diameter (dat je boven het bos uit kijkt) - en dat iemand die jou ziet, schrikt en zegt: “Wat doé jij nu?”

Nou, dan speel je gewoon Mahiman!

En je zet het in via jouw gevoel, dat gaat naar de gedachten, en de gedachten bewerken jouw grof lichaam.

Dus, je bent zó vertrouwd met de elementen dat je ermee kunt spelen, en je verandert.

De verhoudingen blijven behouden, maar je zoomt in/uit.

Dat zijn de twee makkelijke, om mee te beginnen.

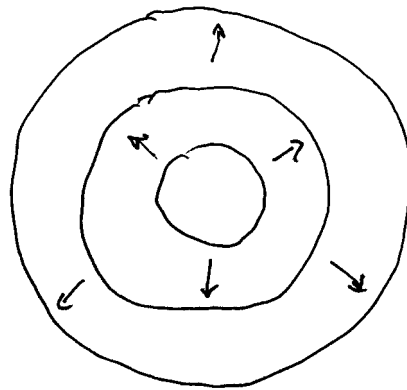
Het vermogen van grote Yogi's om te verdwijnen, heeft dat te maken met Animan?

Het verdwijnen is een andere Siddhi.

Met Animan kun je zodanig klein worden dat je minuscule klein wordt, en onder een deur kunt (door)lopen, maar het onzichtbare is een andere.

Die zullen we nog krijgen.

Laghiman – zo licht worden als je wil:



Hier verminder je dus Tamas.

Dus, je houdt je vorm, maar je lichaamsgewicht wordt gevormd door de overmaat aan Tamas, en je vermindert die Tamas. Of je verhoogt je Rajas.

Dus, je gaat steeds meer naar Sattva, terwijl je je vorm behoudt.

Op een gegeven moment ben je dus gewichtloos.

Da's hetzelfde als de oefening die we al gezien hebben in de 43^{ste} Sutra.

Dus, je bent overwegend Tamas, nú, zoals je hier zit – je wéégt dus een aantal kilo's, door je Karma – en de oefening is om dat tegen te gaan en steeds meer in je observatie via de inwerking van Samyama naar het gevoel van Sattva te gaan.

Daardoor is de snelheid van de energie groter, of tenminste, dóór de snelheid die groter wordt, worden de Samskara's in hun werking langzaam maar zeker uitgeschakeld, en je voelt je dus lichter worden.

In jouw beoefening moet je nu al langzaam voelen dat je lichter wordt.

Jij zei dat je geen pijn meer had aan je knieën.

Dat zijn allemaal tekens.

En op een gegeven moment voel je je heel licht.

Vrij makkelijk te bereiken.

Je visualiseert dat je zelf groter of kleiner wordt.

Dus, als je kleiner wordt, stuur je met Tamas, maar niet met te veel Tamas, want er moet ook een beetje Rajas zijn.

Anders donder je in elkaar.

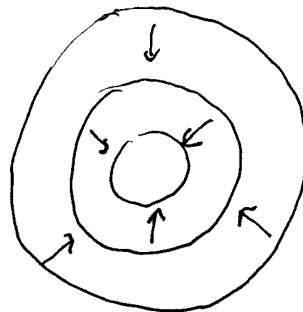
Want Gariman – net zo zwaar worden als je wil – is dus eenzijdig Tamas.

Bij kleiner worden moet je dus niet het gewicht vergroten, maar moet je de vorm verminderen.

Het gewicht vergroten is eigenlijk doodeenvoudig: gewoon puur Tamas.

Kleiner worden is Tamas, maar Rajas ertegenover.

Gariman – zo zwaar worden als je wil:



Een voorbeeld van Gariman heb ik gezien toen ik 12 was.

Er kwam een Japanse judoka (3^{de} dan, zwarte band) – 82 jaar oud – op bezoek in de Dojo in Brugge.

Klein manneke.

Hij gaf les, en wij waren er met een stuk of 15 jongens en meisjes.

En toen zei hij plotseling: “Nou, nu gaan jullie proberen mij van mijn plaats te drukken/op de grond te krijgen”.

Hij was amper groter dan wij.

We dachten: fluitje van een cent, maar die vent ging gewoon op zijn voeten staan en een beetje door zijn benen heen buigen ... en hij stónd.

Hij was als een rots.

Niet van zijn plaats te tillen.

We hebben gesleurd en getrokken en geduwd.

Niét te doen.

Hij was net een blok steen.

Nou, dát is Gariman.

Wat deed'ie?

Gewoon Tamas.

Heel veel Shiva innemen weet je wel?

Je kunt dat spelletje ook zelf doen, als je je wilt laten optillen door iemand.

Dan zeg je het niet, maar voor die tijd neem je heel veel Shiva in, en dan word je zó verschrikkelijk zwaar ...

Dan zal die arme persoon die jou moet dragen zich een breuk tillen!

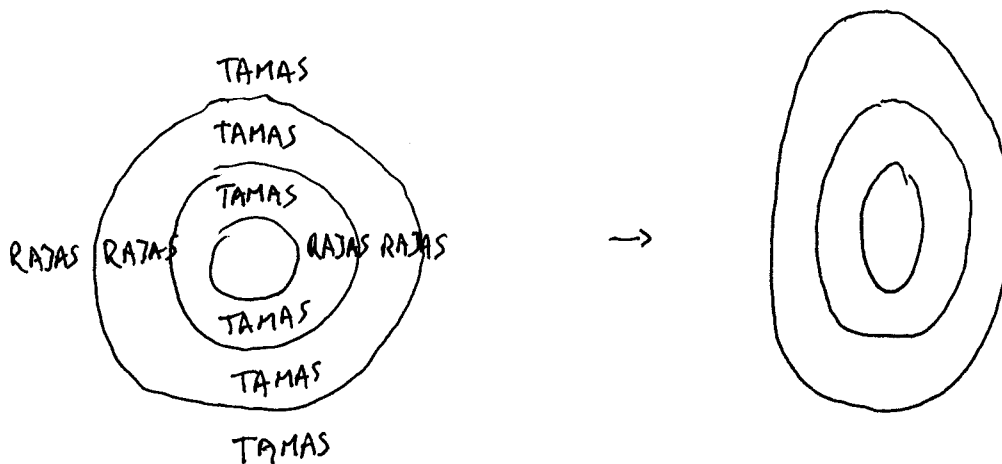
Anderzijds, als je in de problemen bent en je moét gedragen worden door iemand en die heeft niet veel kracht, dan moet je proberen je zo licht mogelijk te maken.

En dat is zoveel mogelijk Rajas erin pompen.

En dan zul je merken: je bént lichter.

Hele praktische dingen, en ze werken wel.

Prapti – zo lang worden als je wil:



Dat is een aantasting van de verhoudingen.

Zo lang worden dat je zelfs een hemellichaam met je vingers kunt aanraken.

Je speelt met de conditie.

Afwisselend Rajas en Tamas.

Dus, je stuurt gewoon je vorm en je maakt het afwisselend Rajas en Tamas.

Denk aan spiegels die een heel ander beeld geven van jezelf omdat ze gebogen zijn.

Dan kun je heel erg ver gaan.

Als we de oude geschriften moeten geloven, zou je een hemellichaam kunnen aanraken met je vingers.

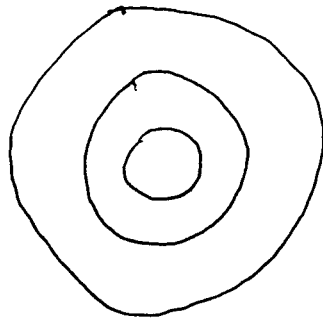
Het doet me denken aan een soort Barbapapa (jeugdserie van de TV).

Maar er is dus een samenhang hè?

Dus, nog steeds zijn je energielichamen hier aanwezig, maar je doet dat vanuit het causale.

Je werkt in op het subtiele, en dat werkt op zijn beurt in op het grove.

En dan Prakamya – onder water blijven:



Dié vorm, maar perféct.

Wat is eigenlijk onder water kunnen blijven?

Perfekte Sattva bereiken.

Compléét rustig/in evenwicht/stabiel.

Dát is de Siddhi van onder water blijven.

Dat is nóg moeilijker dan zo lang worden als je wil.

Dat heb je al door, want het aller moeilijkste is altijd niet de vorm te veranderen/niet een actie te ondernemen, maar gewoon die stabiliteit te krijgen.

Dat is reusachtig moeilijk.

Stabiel en púre Sattva.

En kijk naar de logica: langzaam steeds moeilijker.

Dat is dus Prakamya.

Isatva – doden kunnen opwekken:

Eerst Sattva herstellen in de energielichamen.

Dan de verbinding met de hemel herstellen.

De Sutratma.

Opnieuw contact laten maken.

En zodanig dat de dode dus ópstaat.

Hoe doe je dat?

Nou, we hebben daar een mooi voorbeeld van: ken je het verhaal van Lazarus?

Jezus kwam voor het graf van zijn goede vriend Lazarus te staan, en wat heeft Hij toen gedaan?

Hij heeft in ieder geval geroepen: “Lazarus, sta op!”

Ja, Hij heeft geschreeuwd: “Lazarus ...”

Wat gebeurt er als je je naam hoort?

De overledene kan nog horen.

Dat staat in het Tibetaans Dodenboek.

Pas op hè, als je bij een overledene komt, want dat etherisch lichaam functioneert nog, en zit in de buurt, en blijft meestal nog 2/3 dagen in de buurt hangen, en ontsnapt dán pas.

Dat is een spook.

Dus, op het moment dat het etherisch lichaam hóórt, en dan nog zijn náám hoort, dan is er identificatie met zijn lichaam.

Op dat moment gaat het hele zootje in dat lichaam.

Dat gebeurt door die naam te roepen.

En als je dan de motoriek in gang zet, met name de vuurmotoriek, en je zegt: “Sta op!”, dan bekrachtigt je dat hele grof lichaam.
En dan kán het gebeuren dat de dode wakker wordt.

Dat is het verhaal van een man die ik tijdens het wandelen tegenkwam hoog in de bergen, en die voor mij in elkaar stortte en doodging. Ik probeerde meteen te helpen met kunstmatige ademhaling enz. Toen heb ik ook geprobeerd hem weer op te wekken. Zijn pols was compleet weg. Ik riep zijn naam: “Claude! Claude! Sta op”, en ik voelde zijn pols terugkomen. Ik heb het een aantal keren gedaan. Uiteindelijk is hij toch doodgegaan. De helicopter met de arts kwam maar niet. Maar door deze aanpak heb ik toch duidelijk gevoeld dat zijn pols een paar keer terugkwam.

Maar als je kunt horen, dan zou je ook nog kunnen voelen?

Éérst horen, maar dan moet de energie zich verspreiden in jou.

Maar het is dus niet zo dat je wat voelt als je dood bent?

Nee, je voelt niks meer, je kunt alleen horen.
Alleen als je weer je lichaam helemaal bekrachtigt, dan gaan ook je andere zintuigen en andere onderdelen opnieuw werken.
Natuurlijk moet je je afvragen of dat geen geweldpleging is.
Dat die persoon klaar is met het leven, en dat je hem dus forceert om er weer in te gaan.
Dat is ook wat ik bij die Fransman, Claude, gemerkt heb.
Het was beter om hem te laten gaan.
Maar dit is de techniek voor zover ik haar begrijp.
Helemaal geen magie/wonder.
Gewoon het gebruiken van dingen die er zijn.
De energie/het bewustzijn is eruit, en met een trucje laat je het er weer inkomen, en je bekrachtigt het wezen.

Maar dan moet je zelf Sattvisch zijn?

Je moet, denk ik, wat meer beheersing hebben over al deze dingen dan wat ik heb.
Het is me niet helemaal gelukt.
Ik heb kunnen merken dat er iets gebeurde, maar het is nog verre van volmaakt.
Dit is Isatva.

En de grootste van de 8 is Vasiatva – wilde dieren temmen:

Dan gaan we naar een streek aan de kust van India, waar er mangrovebossen zijn.
Jullie kennen die streek?
Net op TV geweest.
Daar is de grootste populatie tijgers bij elkaar - helemaal in het wild - en ze vreten per jaar zo'n duizend dorpingen op.
Het zijn dus mensetende tijgers.
Die mensen daar leven van de visvangst, en ze gaan bijenhoning zoeken in de natuur.
En die tijgers zijn daar op de loer. En terwijl de mensen vissen, zwemmen die tijgers naar ze toe.
Maar ik ga niet met jullie in één bootje.

(gelach)

Elk een eigen bootje.

En wie terugkomt, die heeft gewonnen.

Een tijger is wilde energie/is niet gewillig.

Alle andere dingen tot nu toe, zijn dus gewillige situaties.

Hier leidt de energie een eigen leven.

En je moet dus in al het vorige al zoveel ervaring hebben opgedaan dat je in staat bent hiér die krankzinnig lopende energieën langs alle kanten tóch in harmonie te krijgen.

Want een tijger die jou wil opvreten vertellen dat'ie dat niet moet doen, is natuurlijk onzin.

De enige manier om de tijger af te brengen van zijn voornemen, is om zijn energie in Sattva te krijgen.

Dus, je moet al gigantisch veel beheersing hebben over al die energieën.

Dan zit je daar, en je tuncet in op die tijger, en het gaat alle kanten op (die energieën), en jouw Sattva moet dus zodanig groot zijn, en die inductie/je invloed op die tijger moet zó groot zijn dat je al die Rajas en Tamas in hem wijzigt op heel korte termijn.

Veel tijd heb je niet hoor!

Bij ons in Afrika was er een kennis van mijn vader die op leeuwenjacht ging.

Hij schoot een leeuw, en hij kwam bij de leeuw die hij net had geschoten, en hij werd op dat moment aangevallen door de partner van de leeuw, de leeuwin.

Met één ruk van haar poot haalde ze zijn hele ribbenkast open.

Heb je die poten van die beesten al gezien?

Een leeuw heeft al een flinke poot, maar die van een tijger is nóg groter.

Sjoef! Afgelopen met je.

Nou, dát moet je dus onder controle krijgen.

Voor mijn part kun je AUM zingen.

Misschien raakt dat beest dan nóg meer geïrriteerd.

Er zijn mensen die dat hebben geprobeerd hè?

De Christen-martelaren in de arena's van Rome, die een martelaarsdood zijn gestorven.

Die zongen, en waren bezig met bidden en zo.

Ze dachten op die manier de leeuwen en wilde dieren te kunnen verschalken.

Maar het is hen niet gelukt.

Maar ja, ze hadden geen les gekregen in deze Sutra's.

In de school passen we deze Siddhi toe in het derde jaar Meestersopleiding bij behandeling van zieke mensen.

Een ziek mens is net een tijger.

De energieën gaan alle kanten op.

Zéker als je met een kanker geval te maken hebt.

Zéér, zéér lastig.

Je moet al behóórlijk goede controle hebben.

En dat lukt aardig.

We hebben mooie resultaten op dat vlak.

Er zijn al enkele mensen die genezen zijn van kanker, terwijl ze ten dode opgeschreven waren.

Dat is deze aanpak.

De hele esoterische geneeskunde moet je daarvoor achter de rug hebben.

Alle wetmatigheden in deze moet je kennen.

Ik heb dus 3 jaar nodig om dat te vertellen.

De andere Siddhi's behandelen we niet.
We hebben alleen de grootste, de 8^{ste}, die we hier in de praktijk brengen.
Maar ik ben nog nooit bij een tijger geweest.
Alleen bij zieke mensen.
Snappen jullie een beetje de schoonheid van de oefening?

47. Rupa Lavanya Bala Vajra Samhananatvani Kaya Sampat

Schoonheid, een frisse gelaatskleur, sterkte en hardheid als adamant maken de volmaaktheid uit van het lichaam.

Hoe kun je nu weten dat je geslaagd bent, met vlag en wimpel, voor die 8 Siddhi's/de beheersing van de Panca-Bhuta's?
Wel, dat je een mooi lichaam hebt.
Een frisse gelaatskleur.
En zo sterk als diamant.
Adamant = oud Nederlands voor diamant.
Als je slappe spieren hebt, dan heb je nog wat te doen.
Als je er niet zo heel erg mooi uitziet – een beetje kalig of zo; wallen onder je ogen – dan is er nog wat werk te doen.
Heel makkelijk: je hoeft alleen maar een spiegel te nemen ... en je af te vragen: wat moet ik nog doen?
En het is goed voor je bescheidenheid.
Want je kunt misschien al heel veel, maar dit wijst op wat je nog te doen hebt.
Denk aan die berg van 2000 meter (Ajita's droom).
Er is zóveel meer wat gedaan moet worden.

Ja, die spieren moeten hard zijn.
En die hardheid, dat is het resultaat van Sattva.
Da's heel raar.
Dus, iemand die echt in Sattva zit, die voelt fysiek heel hard aan.
Nou, da's logisch, want Tamas is zachtheid.
En spanning/verkramping is Rajas, of tenminste een samenspel daarvan.
Maar iets wat heel Sattvisch is, is heel hard.
En heel makkelijk.
En grappig genoeg, voel ik dat bepaalde delen van mijn lichaam al heel hard zijn.
Wat ik ook merk, is dat mijn handgreep heel hard is, en steeds harder wordt.
Ik kijk altijd uit naar een ontmoeting met mijn broer.
Hij was altijd sterker dan ik, maar nu durft'ie mij geen hand meer te geven!
Ik doe het ontzettend graag.
Niet met jullie, wat dat is geen kunst, maar met hém wel.
Daar kun je aan zien dat je vooruit gaat.

Schoonheid is belangrijk.
In de Yoga wereld zijn er heel veel lelijke mensen die rondlopen, en die alle mogelijke soorten titels hebben, en die heel hoog van de toren kraaien.
Nou, dan zeg je gewoon in jezelf: 47^{ste} Sutra.
Dus, die mensen zijn het niét.

Als'ie goéd is, moet'ie móói zijn.
De hoogste Yogi is ook de mooiste.
Onthoud dat goed.
Symmetrisch, gaaf, jong, fris – dat is het teken van succes.
En ongelooflijk sterk!
Zodra ze een dikke buik hebben, en een bril op, en een kaal hoofd ... ga weg joh!

Babaji, de grote Yogi, ziet er toch ook zo verschrikkelijk mooi uit, en jong?

Ja, de échte Babaji.
De Babaji uit Herakhan is bijvoorbeeld ook lelijk geworden.
In het begin was hij mooi, maar hij heeft toen ook zelf gezegd dat'ie veel te veel Karma heeft opgedaan, en daardoor lelijk is geworden.
Maar als je Karma opdoet, en dat niet kunt verbranden, nou, dan ben je het óók niet.
Dan zeg je misschien wel: "Ik ben een Avatar", maar je bent géén Avatar.
Een Avatar is een vlees geworden godheid. Een Avatar is niet geboren uit een vrouw.

48. Grahana Svarupasmitanvayarthavattva Samyamad Indriya Jayah

(Men verkrijgt) heerschappij over de zintuiglijke organen door Samyama te verrichten op hun vermogen om te bevatten, hun werkelijke aard, egocentriciteit, al-doordringbaarheid en functies.

Deze 48^{ste} Sutra is inderdaad Samyama op de Indriya's.
Daarvan heb ik ontdekt dat je de zinnen/zintuigen moest hanteren, zoals Swami Yogeshvarananda Sarasvati zegt in zijn Wetenschap van de Ziel.
Dus, als je de Jnanendriya van de aarde wil nemen, dan moet je je op het puntje van de neus concentreren in je Samyama.
Als je de Jnanendriya van het water wil nemen, dan moet je je op het puntje van de tong concentreren.
Als je de Jnanendriya van het vuur wil nemen, dan moet je je op de oogbollen concentreren.
Als je de Jnanendriya van de lucht wil nemen, dan moet je je op de vingertoppen concentreren.
Als je de Jnanendriya van de ether wil nemen, dan moet je je op de oorschelpen concentreren.
Via die ingang, die vrij grof is, kom je automatisch terecht in de oorzaak, die subtiel is.
Zo kom je bij de Jnanendriya zelf.
Dat is een gigantisch sterke manier om jouw wezen, jouw subtiel lichaam, helemaal in harmonie te krijgen.

En ik heb ontdekt/gezien dat dit de manier is om kanker te genezen.
Want kanker kan zich voordoen op de 5 verschillende niveaus.
Een draaiing, en een knoop, veroorzaakt door begeerte, en dan plotseling een breuk, veroorzaakt door de frustratie van die begeerte, en door die breuk stroomt de energie niet meer door naar het volgende stuk van het energiekanaal, maar zoekt zich een nieuwe, chaotische weg, in een verkeerde richting.
Het hele probleem komt neer op het verhelpen van de gefrustreerde begeerte en het slaan van een brug over de breuk/het juiste lassen.
Niet alleen de knoop moet worden weggehaald, maar ook de breuk moet worden gelast.
En er moet een hele krachtige impuls worden gegeven aan de Shiva-energie.

En dat kan dus met deze Samyama op de Indriya's.

Als je de Samyama niet doet, dan gaat de energie hier gewoon zijn eigen gang.

Als je de Samyama wél doet, dan herstel je deze/dan lijn je deze uit.

Dan gaat de energie dus een brug slaan.

De energie gaat dus een eigen leven leiden?

Ja.

En dat is logisch, want de energie heeft geen kracht.

Alleen daardoor is het al logisch dat het gewoon het andere stuk niet terug kan vinden.

Want je hebt die knoop die alles ophoudt.

De energie sijpelt gewoon in jou.

Als we het over een afvalproduct (Mala) hebben van energie zoals haargroei bijvoorbeeld, dan is het niet zo erg als dát.

Er is geen breuk.

Maar er is wél een tekort aan energie.

Ergens is een afknelling, waardoor boven op je hoofd niet het noodzakelijke voedsel doorkomt/doorstroomt, en dan groeit het haar niet meer, of wordt het haar wit/grijs.

Alle vreemde dingen in jouw lichaam kunnen dus op deze manier verklaard worden.

Alles wat niet symmetrisch is.

Maar wat is dan die uitleg in de Sutra?

Dat je bezig moet zijn met Samyama op het “vermogen van de Indriya's om te bevatten, hun werkelijke aard, egocentriciteit, al-doordringbaarheid en functies”.

Wel, voor een groot deel hebben we dat gezien in de lessen subtiele anatomie en Wetenschap van de Ziel.

Ik heb je uitgelegd dat die Indriya's eigenlijk bollen zijn van energie.

En die bollen bevinden zich dus overal, dwars door alle stoffen heen.

Maar ze vormen eigenlijk de basis – de oorzaak – van de grove stof.

En de veranderingen van condities in die subtiele elementen zorgen ervoor dat de stof een andere manifestatie krijgt.

Dus, als die subtiele elementen samentrekken (Tamas), dan heb je de rechtstreekse vorming van grove elementen, Bhuta's.

Als je een harmonisch subtiel element hebt, heb je een waarnemingsmogelijkheid.

En wanneer die subtiele elementen uitzetten (Rajas), heb je een motorische actie.

Ik heb je, denk ik, wel eens uitgelegd dat je mensen kunt beïnvloeden.

Dat doe je dus op het niveau van de Indriya's.

Als iemand niet vooruit te porren is, zelfs niet als je hem dat vraagt (dat'ie op moet schieten, of dat'ie zijn werk moet afmaken), wat doe je dan?

Dan ga je gewoon de Indriya's die je wakker wil maken/in actie wil zetten, Rajas maken.

Dat doe je heel simpel: door die in jezelf in actie te brengen, en dat via Samyama ook bij de andere in actie te zetten. Die wordt meegesleept, en die kan niet anders meer.

Dus, je wil je manschappen meesleuren en de stad veroveren, maar die stad wordt omgeven door grote muren, en ze zien, als ze proberen die muren te beklimmen, dat ze ervan afgeschoten worden, en daarom dūrven ze niet.

Maar die stad moet tóch wel ingenomen worden.
Dan ga jij gewoon als eerste de ladder op.
Je moet een beetje snel zijn, anders word je zélf afgeschoten.
En je zorgt er voorál voor dat de mensen voélen dat je dat doet.
Zodanig dat ze niet anders kunnen.
Dat ze zeggen: “Hé, die gaat ... nou, dan móét ik wel ... ik kan niet anders ... want híj doet het ... dus ik doe het ook ...”
En dan zul je zien dat je de zaak wint.
Je zorgt er wel voor dat, op het moment dat jij naar boven klimt, er geen vijand is ergens op de muur...
Ik heb dat gedaan in mijn vorig leven, maar ik ben behoorlijk gekwetst geweest door een pijl.
Ik heb nog het litteken ervan.

Snappen jullie? Leiderschap?

Dat is wat we noemen een voorbeeldfunctie.
Jij doet iets, en mensen zijn schapen, en dan doen ze hetzelfde.
Maar het is niet zo eenvoudig.
Tegelijkertijd, als je dat doet, tune je in op je mensen, en je sleept ze op deze manier mee.
Dat is wat hier staat: “egocentriciteit”.

In het Westen zijn te veel mensen van mening dat ze mensen kunnen leiden door te zeggen:
“Jongens, daar is de muur ... ik zeg jullie, jullie moeten die muur op ...”

Heel veel mensen denken dat het zo kan.

In bedrijven zeggen directeuren: “Weet je, je bent betaald om te werken ... en je gaat dat doen ...”

En al heeft de werknemer problemen met zijn werk – hij komt er niet uit – toch wordt hij onder druk gezet door zijn baas: “Dit wil ik klaar hebben op die datum”.

Wat zeg je dan als werknemer?

“Je kunt de pot op. Ik heb het geprobeerd en het lukt niet.”

Wat gebeurt er met zo een leider/directeur?

Die is zijn autoriteit kwijt.

Die heeft geen gezag meer.

Het is afgelopen met hem.

Het bedrijf is vanaf dat moment zonder leiding, al heeft die vent nog zijn titel en zijn bureau en alles.

Als het personeel niet meer luistert naar de directeur, dan is het over.

Ik heb nog veel erger gezien.

Ik heb bedrijven gezien waar de secretaresse de directeur was!

Die was nog de minst slechte van allemaal, omdat ze er gewoon was voor iedereen, en alle eindjes aan elkaar probeerde te breien.

En dat was het voornaamste.

Wat is dan de wáárde van zo een bedrijf?

Niets.

Niet levensvatbaar.

Dus, inspelen op de stof gebeurt in Yoga via de Indriya's.

En interne memo's, of een evaluatiegesprek, of ik weet niet wat voor gesprekken je wil voeren om je leiderschap aan te tonen, kunnen dan wel optreden als verpakkingsmateriaal van jouw Samyama op de Indriya.

Dát laatste is het belangrijkste.

Deze Samyama is ook de oplossing voor oogproblemen.
Dan voer je je Samyama uit op de oogbollen, en je zicht zal hersteld worden.
Meer nog: het is zo sterk dat, als je dit doet als je blind bent, je weer zult kunnen zien.
Als je dit doet als je doof bent, zul je weer horen.
Als je dit doet als je niet meer kunt ruiken, zul je weer ruiken.
Als je dit doet als je zonder smaak bent, zul je opnieuw smaak hebben.
En als iemand anders dat doet bij jou, dan is dat één van de wonderen die Jezus gedemonstreerd heeft, waarbij Hij de blinden liet zien, en de mensen die niet meer konden lopen, liet lopen.

Dus het is eigenlijk observatie van jouw oogbollen?

Het concentratiedeel van de Samyama is op jouw oogbollen.
Wat je eigenlijk doet, is een krachtige versterking van harmonische energie op jouw subtiel element van het vuur.
Maar jouw ogen – fysieke ogen – zijn het resultaat van die vuurbollen.
Als die vuurbollen in jou sterk en harmonisch worden, dan zullen ze in hun neerslag - de zintuigen (dus, de ogen) – versterkt worden.
Dat betekent dat je nieuwe ogen krijgt.

Dus, je concentreer je alleen op de oogbollen?

Ja, alleen dat.
Da's genoeg.

Eerst de ene en dan de andere?

Je mag ook één bol nemen, en een zwarte lap op de andere doen (gelach) ...
Je kunt doen wat je wil, ik vertel het je alleen maar.
Ik heb veel mensen die in één oefening alle 5 zintuigen nemen, maar persoonlijk heb ik liever dat je voelt wat je nodig hebt, en dat je naar vermogen, op je gevoel, met één bezig bent, en dan eventueel de andere pakt.
Meestal is het alles, maar daarin moet je gewoon zo praktisch zijn dat je zegt: "Wat interesseert me het meest?"
Dat pak je als nummer 1.
En gaandeweg zul je vanzelf op de andere komen.

Ik ben bijvoorbeeld bezig met mijn huid, met alle moedervlekken, die littekens zijn opgelopen tijdens mijn vorig leven.
Die wil ik ook kwijtspelen.
Ik wil niet alleen maar meer haar.
Dus, ik ben de laatste tijd regelmatig bezig met Samyama op de vingertoppen.
Maar af en toe heb ik ook een steek van een oude niersteen in mijn rechternier, dus dan doe ik 's ochtends een Trataka Kriya erop om het weer energie te geven, maar dan ga ik ook Samyama op het water doen.
Typisch een waterverschijnsel, en eventueel een aardeverschijnsel (de neus).
Dus, alles heeft te maken met de 5 elementen in ons grof lichaam, en met deze Samyama op de oorzaken van de grove elementen zorg je voor een complete reiniging.
Heel erg mooie oefening.

Karma Yoga in de zuiverste vorm.

49. Tato Manojavitvam Vikarana Bhavah Pradhana Jayas Ca

Daardoor (verkrijgt men) ogenblikkelijk directe kennis (inzicht), zonder gebruik van enig voertuig, en volledige heerschappij over Pradhana (i.e. Prakrti).

Resultaat van de oefening is dat je het subtiel lichaam – en niet alleen het grof lichaam – helemaal harmonisch maakt.

Je wordt niet meer vastgehouden met je bewustzijn in één van die twee lichamen.

Jouw bewustzijn kan vrij – op causaal vlak – functioneren.

Daar heb je nog de Samskara's.

Maar het rechtstreeks functioneren met het scannen van de Samskara's, dat noemen we directe kennis.

Dus, je kijkt naar dingen, en dan zeggen die dingen jou wat, en je weet precies ... tjak ... dit is het.

Naarmate je deze Samyama meer doet, is het logisch – het criterium van succes – dat je steeds meer directe kennis krijgt.

Je hoeft er niet meer over te redeneren.

Je weet het gewoon.

Iemand vraagt jouw mening, en meteen ... boem ... statement.

Zonder gebruik van enig voertuig.

Ogenblikkelijk.

Pratyaksha, weet je nog?

We hadden Pratyaksha, Agama en Anumana.

Agama = getuigenis.

Anumana = gevolgtrekking.

Pratyaksha = direct inzicht.

Samen vormen ze de Vrtti's van juiste kennis (Pramana's)

Vrtti's van Buddhi.

Maar wat hebben we toen gezegd, bij die Vrtti's van Buddhi?

Dat ze wel de werking van Buddhi typeren, maar dat we ze allemaal kwijt moesten spelen.

Maar wel door het herleiden van getuigenis naar gevolgtrekking, om dan uiteindelijk op directe kennis uit te komen.

Wel hiér, op déze manier, met déze Samyama op de Indriya's, herleid je ze allemaal naar directe kennis.

Maar dat betekent nog niet dat we klaar zijn.

Wel, zegt Patanjali, dat je op deze manier volledige heerschappij over Prakrti krijgt.

Dus, alle manifestatie van energie ben je eigenlijk de baas.

Ja natuurlijk, want je bent op het niveau van de oorzaken van manifestatie, dus de causale wereld.

Je kunt alles aansturen vanuit causaliteit, dankzij deze oefening.

Het is grappig, want als je puntje van de neus, puntje van de tong, oogbollen, vingertoppen, of oorschelpen neemt als concentratieobject voor je Samyama, dan doorloop je telkens alle 3 werelden.

In dat proces voel je de reacties in jou.

Je maakt kennis, aan den lijve, met al die onhebbelijkheden in jezelf.

En die ervaring is belangrijk.
Die onthoud je dus.
Dat wordt in je geheugen gezet.
Dat zal je kapitaal zijn, later, om terug te komen, en een omgekeerd proces te veroorzaken, waarbij je dus in de stof dingen tot stand brengt.
Je bent eigenlijk van beneden naar boven gewandeld.
Je kent de route.
Als je boven bent en je wilt weer naar beneden, dan heb je de route al afgelegd.
Je hoeft die alleen maar omgekeerd te volgen.
Dus, je spreekt met kennis van zaken.
En vermits die oefeningen niet zo eenvoudig zijn dat je in één keer met langzaam opklimmen en naar boven komen, kláár bent – dat je dat heel veel moet doen – dan heb je heel veel wegen langs de berg naar de top ontdekt, en heb je een behoorlijke goede kennis van de hele omgeving van de berg.
En dat is je kapitaal.
Je kapitaal dus om later magie te beoefenen.
Dat is dus allemaal magie.
Je laat uiteindelijk datgene gebeuren wat je wil dat er gebeurt.
Álles.
Want alles is veroorzaakt door subtiele energie/elementen.
Alles in deze materiële werkelijkheid.

Bijvoorbeeld als je zoals mijn moeder in een auto zit met een figuur die je niet aanstaat, en je rijdt door Spanje op vakantie, en het blijkt dat die figuur een Nazi is, wat je tot je schrik vaststelt ...
“Wat heb ik gedaan, zeg?! Een vriend die een Nazi is?! Jeetje ... en ik zit hier in het midden van Spanje ...”
Mijn moeder richtte zich op de motor van die auto, een Fiat Uno, en ze richtte zich zodanig goed op de motor dat’ie stilviel.
De hele elektrische leiding was gewoon om zeep (geholpen).
En die vent kreeg zijn auto niét meer in gang, wat de gelegenheid was voor mijn moeder om uit te stappen en iets te vinden om weg te wezen.

Ook goed bijvoorbeeld als je op het strand ligt.
Waarneming van subtiele elementen zal je in staat stellen om een aankomende Tsunami in de gaten te hebben vooraleer dat het gebeurt.
Heb je gehoord dat er heel weinig wilde dieren – nou, bijna géén wilde dieren – verdronken/doodgegaan zijn bij de Tsunami?
Men vraagt zich dus af hoe dat komt.
Nou, misschien hiérdoor.
In elk geval, een Yogi zal meteen voelen: “Hé, hier is iets niet in orde ... wat is dít? ...”, en zal de voortekenen merken van naderend onheil.

Wat is nog onmogelijk voor jou, als je dit allemaal kan?
Nou, níks meer.
Wat je wél zult merken is dat als mensen iets willen doen, ze jou daar graag bij willen hebben, om er zeker van te zijn dat het goed gaat.
Dat noemen ze dan: de zegen van de Guru.
Dat is dan op een gegeven moment een functie die je hebt bij de mensen: dat je erbij komt en dat je dan “Hocus Pocus Pilates Pats ...” zegt, en het is goed.

Aan de buitenzijde is niets te zien.

Mensen zeggen dikwijls tegen me: “Ik snap er helemaal niks van. Je doet níks. Níks!”

Maar het is op een vreemdsoortige wijze dat alles in jouw omgeving aan het rollen is.

Je zou zelfs kunnen zeggen dat het versnéllingen meemaakt, en dat mensen gemotiveerd zijn en aan de slag gaan.

En als ze naar jou kijken en je doet niks ... tja, natuurlijk, een koning doét niks.

Tja, fysiék doet hij niks, maar hij doet dít.

Dus, je zet een troon ergens – breed genoeg dat je de benen kunt kruisen – en dan laat je opa maar zitten ...

In de Bijbel zijn er toch ook die verhalen van water in wijn veranderen, en de extra vissen en brood ...

Dat is allemaal dít.

Vuur uit de lucht halen.

Water uit de rots slaan.

Met de voet stampen op de grond, zoals Boeddha deed, en een aardbeving treedt op.

Dít.

Dus, je weet hoe alles tot stand komt – alles beweegt/alles stroomt – je merkt dat/ziet dat/voelt dat – dus, je gaat geen moeite meer doen om het op fysiek vlak aan te pakken.

Da's de primitieve manier, voor de gewone mensen.

Je pakt het aan via de oorzaken.

Da's de subtiele wereld van subtiele elementen.

En als er bandieten komen, die jouw dorp willen verwoesten, zoals beschreven staat in De Meesters van het Verre Oosten (Spalding), dan zegt de Jezus-figuur plotseling: “Hocus Pocus Pilatus Pats ...”, en ze botsen allemaal tegen een muur, ogenschijnlijk, van energie.

En ze kunnen níét verder meer.

Wat is er gebeurd?

Ze komen in galop op hun paarden ... wat is dat?

Vuur.

Motoriek van het vuur.

Dus, je hoeft alleen maar op het niveau van het vuur ... wat te doen?

Tamas er tegenaan gooien?

Ja, maar je moet in elk geval zorgen dat ze niet meer in Rajas zijn.

Dat de voortbeweging niet meer kan.

In elk geval moet je zorgen dat er Sattva optreedt op het vuur-niveau.

Dat is het beste/hardste.

Je ziet ze aanstormen en je beïnvloedt ze zodanig – met goddelijke energie – dat ze stilstaan.

Maar hoe doe je het dan? Met een wens?

Met een intentie.

Dus, het spel wordt hier niet meer gespeeld met een wens, want dat is te traag, maar met een intentie.

Intentie is dus werking van de ziel.

Wensen heb je al helemaal door, maar de motoriek van de ziel is de intentie.

Dus, je hebt alleen de intentie dat ze stoppen, en ... plonk ... ze stoppen.

Het gaat dus heel snel ...

Ogenblikkelijk.

Yogeshvarananda Sarasvati, schijver van Wetenschap van de Ziel, kon dat ook.

Dat heb ik van een getuige die bij hem geweest is, en die vervelend was (vertelde hij mij), en die wist dat 'ie vervelend was.

Die kwam binnen in de lesruimte, en de Swami wilde hem er niet meer bij hebben, en die zei tegen hem: "Ga maar naar buiten ..."

En hij zei: "Nee".

Als Hollander op zijn klompen zei hij gewoon nee, en hij kwam tóch binnen.

En hij zei tegen mij: "Ik kwam tegen een muur. Ik kon niet meer verder. Maar méér nog, ik werd naar buiten gedúwd".

Niemand deed wat, maar de energie duwde hem naar buiten, zei hij.

En uiteindelijk is 'ie op de grond gevallen, zo krachtig was het.

Hij was behoorlijk geschrokken, en hij is niet meer gegaan.

En dat kwam hij mij vertellen.

Ik zei: "Nou, weet je wel zeker dat je hier op de goede plek zit?!"

(gelach)

Ik heb hem maar één keer gezien ...

Dat is dít.

Dat zijn leuke dingetjes die je kunt uitproberen.

Af en toe probeer ik dat met mijn schoonmoeder.

Ik doe net alsof ik haar help om uit de auto te komen of zo, en dan ... (valt ze).

Beetje lastig als je iemand tegenkomt die dit óók kan

Ja.

Dat is pas echt leuk.

Dat moeten we een keer doen hier.

Je kunt het ook met pingpongballetjes doen.

Je zet een pingpongballetje in het midden, en dan kunnen we voetballen.

Dan proberen we op afstand het balletje naar een betreffende persoon te krijgen (doel), en jullie proberen dat gewoon te verhinderen.

Lijkt me leuk.

Maar we zijn bezig met de weg naar de Bevrijding.

Wat is hierin het element Bevrijding dan?

Dat je niet meer vastzit in de stof?

Je hebt geen omkijken meer naar de stof.

De stof is een spel voor je.

En hier kom je weer met dat kind(zijn).

In het begin is het: doe als een kind, maar op gegeven moment is het wérkelijk een kind, dat de wereld ziet als een soort grote speelgoedwinkel.

Dus, je hebt geen zorgen meer wat dat betreft.

Dat is de Bevrijding.

Dat bereidt je voor op de Inwijding – complete nieuwe geboorte op causaal vlak.

Wat ik jou vertel bijvoorbeeld van ontdekken van de intentie als zijnde leidinggevend/een stuurmiddel in de nieuwe wereld, dat is eigenlijk een onderdeel van een nieuwe geboorte. Met nieuwe spelregels.
Een nieuwe wereld ontdek je.
Een nieuw leven.
Dat is een Inwijding.
Je komt hier helemaal op kruin Cakra-vlak.

50. Sattva Purushanyata Khyati Matrasya Sarva Bhavadhishthartvam Sarvajnatrtvam Ca

Alleen uit het gewaar-zijn van het onderscheid tussen Sattva en Purusha ontstaan suprematie over alle staten en vormen van bestaan (almacht) en inzicht in alles (alwetendheid).

Dit is Boeddhaschap.
Voordien was je Boddhisattva, en hier word je Boeddha.
Dus, jouw beheersing over Prakrti gaat zó ver dat je inderdaad zelfs Citta in Sattva bewust bent/gewaar kunt worden, én het verschil met Purusha.
Boven Citta in Sattva heb je Atman, boven Atman heb je Avyakta – de Ongemanifesteerde (ongemanifesteerde Atman), en boven Avyakta heb je Purusha.
Die hele subtiele lagen kun je op gegeven moment onderscheiden.
Want eigenlijk maken ze óók deel uit van Prakriti.
Als je dan tóch bezig bent zonder belemmeringen van al die Vrtti's, dan raak je mettertijd steeds meer bewust van de minste, geringste verandering van energie op hoog niveau.

Op dit moment is voor jou Atman al behoorlijk abstract.
Atman - je kunt hem dus gewaar zijn (minst slechte woord dat ik ken om de waarneming ervan te beschrijven).
Dat is dus het gewaar zijn van de energie van jouw wezen.
Dat is eigenlijk een manifestatie van Prakrti, maar vooraleer het zich manifesteert, is het ook mogelijk iets op te merken daarvan, maar dan vlak voordat het gemanifesteerd is.
Dat is Avyakta.
En Purusha is al helemaal abstract.
Van Purusha kan ik je niet veel vertellen, want daar heb ik geen enkel idee van (van wat het zou kunnen zijn).

Een manifestatie is te wijten aan verdichting.
Uit het ijle is er een verdichting die optreedt, een manifestatie.
Je moet het ongemanifesteerde zien als dat wat er is vóór de manifestatie, en wat de oorzaak is van de manifestatie.
Het is energie, maar met een paar krassen in of zo.
En Atman heeft een aantal “bobbels”.
Maar die krassen zijn de oorzaken van die bobbels.
En Purusha is energie zónder krassen, maar waarschijnlijk met “tikjes” erop, die bij de verdichting leiden tot krassen, en die krassen worden dan bobbels, en die bobbels worden dan Samskara's, en die Samskara's worden dan Vrtti's.

Als je tot het uiterste komt van alle verschijnselen die optreden binnen Prakrti, en daar kennis van krijgt, dan wordt die kennis op een gegeven moment macht.

Dus, je begrijpt alles, want alles is op deze manier ontstaan.

Niet alleen de wereld hier, maar ook de oorzakelijke wereld, en de wereld daarboven.

Dus, álles.

Zo heeft een Boeddha kennis van al zijn levens.

Hij loopt rond en weet zich al zijn levens te herinneren, maar kan ook bij iemand anders kijken en al de levens van die andere zien.

Maar er zijn beperkingen.

Eén van de beperkingen is dat Hij niet de vorige levens van hemellichamen kan zien.

Dat vind ik een leuke.

Hemellichamen, dat zijn dus andere type levens, die op een andere golflengte, of veel groter, of veel hoger, zitten.

Hij moet dus wachten/één worden met dit soort levens en beheersing krijgen over dit soort energieën vooraleer Hij dáár ook dít soort dingen kan doen.

Maar wat de mensen betreft, is Hij almachtig.

En we hebben al 7 van dit soort Boeddha's gehad.

7 mensen die dit niveau hebben bereikt.

Kun je je dat voorstellen?

En de eerste was Manu.

In de Bijbel wordt hij Adam genoemd, de gozer die zich heeft laten verleiden door zijn vrouw, die Eva heette.

Sukkelaar!

Nou, die Manu, dat is Sanat Kumara (de Heer der Wereld, de Oude van Dagen – Bijbel) die ik gezien heb.

De koning.

Nog steeds de koning.

Men zegt dat 'ie 80 miljoen jaar oud is.

Ze zwaaien dikwijls in de geschriften met miljoenen jaren.

In elk geval gigantisch oud.

Men zegt dus: de eerste mens.

Dus, de Deva's waren er, en die zijn gevallen.

Hij was waarschijnlijk een Deva, en is gevallen, maar leeft nog steeds, en is de baas van de mensheid.

Eerste Boeddha.

Hij leeft in de astrale wereld.

De laatste Boeddha kennen we.

Hij ziet er trouwens niet uit als een Chinees.

Hij heeft Arische trekken.

Dat is de echte Boeddha.

Slank en niet dik (da's ook een vervorming in de geschiedenis).

Heel mooi mens.

Doodgegaan door vergiftiging, zegt men.

Zag Hij dat aankomen?

Ik weet niet wat er precies gebeurd is.

Jezus is geen Boeddha.

Hij heeft niet de status van een Boeddha, maar van een Boddhisattva.

Die is eigenlijk op weg (Hij werkt eraan) – nog steeds – om dit te verwezenlijken, deze Sutra.

Maar zulke mensen gaan dus niet dood hè?

Die verlaten misschien hun lichaam, maar die blijven zich verder ontwikkelen, en die blijven eigenlijk zorgen voor de mensheid.

En zeer waarschijnlijk zal Hij op een dag ook Boeddhaschap bereiken.

Deze (laatste) Boeddha – Gautama – leefde zo'n 2.500 jaar geleden.

Zo'n 5.000 jaar geleden heb je de vorige Boeddha, namelijk Krishna.

Alles wat met Krishna te maken heeft, moet je meteen bestuderen/tot je nemen.

Heel erg belangrijk.

En 10.000 jaar geleden leefde Rama.

De 3^{de} laatste Boeddha.

De namen van de andere Boeddha's ken ik niet.

Wat ik ook vernomen heb, is dat we nu in de tijdperk leven van de Duizend Boeddha's.

Dus, het is een speciaal tijdperk.

Zéér gunstig voor de spirituele ontwikkeling van mensen.

Tallose engelen proberen met alle macht te incarneren.

Voorál bij Yoga beoefenaars, want die zijn het meest in lijn met hun karmische lading.

En in plaats van één Boeddha om de zoveel honderden of duizenden jaren, zal het nu een tijdperk zijn van duizend Boeddha's.

Houd dat dus in de gaten.

Leer goed je les, want de bedoeling is dat er toch een aanzienlijk aantal van die Boeddha's hier uit deze school in Ipendam moeten komen!

Niet waar?!

Dus, we gaan tóch met dat pingpongballetje ...

Misschien 2012 ...

Nee.

2012 is een groot rampjaar, die voorspeld is door de Azteken of de Inca's.

Het staat op hun kalender.

Dan kunnen we hele grote verwoestingen verwachten.

Overstromingen, aardbevingen, enz.

Want het wezen Aarde functioneert ook.

Tegen die tijd moeten we kunnen vliegen.

Enige mogelijkheid.

In een bootje zitten als er zo een zo een vloedgolf aankomt, is ook niet veilig.

Genoeg gehad?

Je hoeft niet alles te geloven wat ik je vertel, wederom.

Geef mij alleen het voordeel van de twijfel, en gebruik de dingen die ik je doorgeef en onderzoek het/vergelijk het.

Bijvoorbeeld met je Vitarka Samadhi: hoe zit dat nu preciés?

Dan zul je het ook weten.

Écht weten.

Dus, we zijn nu Boeddha geworden?
Ik zie geen licht om jullie heen, dus het is mislukt.
Nóg geen licht, moeten we zeggen.

We hebben gesproken over almacht.
Kun je wel omschrijven wat almacht is?

Dat je macht hebt over alle mensen?

Kijk, de Paus, die zou onfeilbaar moeten zijn, dat weet je?
In de Katholieke Kerk is de Paus onfeilbaar.
De Zonnekoning, Lodewijk XIV, was onfeilbaar.
Tenminste, hij zei: “Ik ben Koning bij de gratie van God”.
En de Zonnekoning, dat is eigenlijk een soort Zonnegod.
Zó moet je dit hier een beetje zien.
Dat is iemand die zó machtig is – alles wat leeft/beweegt, daar heeft hij macht over.
Hoe komt het?
Omdat hij alles ziet.
Omdat hij alles kent.
Hij leeft niet in de gemanifesteerde wereld, maar in de immanente wereld.
Begrijp je dat woord, “immanent”?
Hij ziet de wereld die zál zijn, die aan het worden is, maar nog niet geworden is.
Immanent.
Gemanifesteerd: dan is het daar.
Dat is de vormwereld zoals we hem kennen.
Maar je kunt ook de energieën eromheen zien.
En als je al die verschillende lagen van energie ziet, tot en met Purusha toe, dan kun je daar ook invloed op uitoefenen.
Want je weet dat ze functioneren volgens de 3 Guna's: Rajas, Tamas, Sattva.
En je weet hoe de 3 Guna's veroorzaakt kunnen worden.
Shiva-toevoer, dat is Tamas maken.
Shakti-toevoer, dat is Rajas maken.
En evenwicht tussen de twee, is Sattva maken.

Is het belangrijk dat je alles kent, en alles kunt?

Ja, anders heeft iets/iemand anders controle over je ...

Ja, dus je bent gebonden.
En hier zie je eigenlijk de reden waarom je streeft naar alwetendheid en almacht: dat is gewoon om helemaal uit de gevangenis van onwetendheid te komen.
Om vrij te zijn.
Dus, je schept hiermee de conditie van Bevrijding.
Als je alles ziet/alles begrijpt, en je hebt er invloed op naar believen, dan is er niks meer wat jou de wet kan lezen.
En dat is typisch voor een Yogi – die luistert naar geen enkele wet meer.
De wetten van God, dat zijn toch wel belangrijke dingen/richtlijnen voor hem, maar zelfs dié wetten zijn op het eind (niet meer belangrijk).
Hoe kun je je houden aan wetten als je het zelf geworden bent?
Als je zelf de wetgever geworden bent?

Op een dag reed ik 111 km/u, terwijl de snelheidslimiet 100km/u was. Ik kreeg een boete van 30 euro.

“Ik veeg mijn voeten eraan af. Denkt de politie dat ik daarom zal ophouden om 111km/u te rijden? Ik laat me niet kisten ... En een veiligheidsgordel aan in de auto, dat vertik ik ook gewoon.”

Wat gebeurt er als je auto te water komt en je hebt je gordel om ...
Alle elektrische systemen blokkeren ...

Het gaat om het principe.

Dus, je stelt je op als vrij mens.

Er is niemand die je nog zal vertellen wat je moet doen/denken.

En dat zie je/maak je mee in de 50^{ste} Sutra.

51. Tad Vairagyad Api Dosha Bija Kshaye Kaivalyam

Door ongehechtheid zelfs daaraan, wanneer ook zelfs het zaad van de gebondenheid is teniet gedaan, volgt de Bevrijding (Kaivalya).

De 51^{ste} Sutra gaat nóg verder.

Zoals ik nu spreek – dat ik mijn veiligheidsgordel niét vastzet, omdat ik gewoon het gevoel van vrijheid wil behouden – dat is ook nog gehechtheid.

Dat is ook nog een gevangenis.

Dus, hier verzoekt hij (Patanjali) ons om zelfs dat los te laten.

Dan pas ben je écht vrij.

Laatste kleine trucjes, die je goed door moet hebben.

Als niemand jou dat zegt, en je bent zover, of je leest deze Sutra's niet toevallig op dat moment, dan kun je blijven vastzitten.

En vastzitten gedurende vele jaren, waardoor je nét de plank mislaat.

Dus, je bent hartstikke goed bezig, en je zegt: “Goh, ik heb alles bereikt, en ik kan alles ...”, en je vergeet het laatste stukje: dat óók los te laten.

Jammer ... jammer ... jammer ...

Want je bent nog gebonden/gehecht, en dat betekent dat de cyclus van geboorte en dood doorgaat, al was het alleen maar door deze gehechtheid.

Je bent niet compleet Sattvisch.

“Ja, maar ik ben gehecht aan mijn kinderen. Ik ben gehecht aan mijn gezin. Moet ik dat óók loslaten?”

Je hoeft niks los te laten, maar van binnen in jou, is de gehechtheid weg.

Je kunt blijven houden van iedereen, maar zonder voorwaarden, en zonder claims.

Ik heb mijn zoon (28), die ik in 21 jaar niet heb gezien. Ik zou hem graag willen zien, maar hij wilt zijn moeder geen pijn doen. Dus houden we het bij mailtjes. Nu vind ik het goed. Dat maakt onze liefde/genegenheid niet minder. Mijn hart is er, en het is zoals het is. Alles en iedereen in zijn waarde laten. Acceptatie van de situaties zoals ze zijn. Niet eisen, niet trekken, en niet duwen. Als de situatie verandert, dan is het ook goed.

Zit je je dan niet voor de gek te houden?

Dát is het gevaar.

Dus, als je dit niet écht doet, als je niet eerlijk bent ten opzichten van jezelf, ga je gigantisch de mist in.

Dan ben je spelletjes aan het spelen.

Het is écht, of niét.

Maar we moeten toch naar ons hart luisteren, en de klik volgen ...

Nee, dat wás zo.

Nu zitten we gewoon op het einde.

We zijn voorbij de klik.

Het is de onthechting van de klik hier.

Dingen die jou dus aanspreken, die vroeger hielpen bij het uitvoeren/uitwerken van jouw Dharma, die merk je wel, maar het is prima zo.

En het is logisch, want je hebt gewoon de weg gevolgd van je Karma, tot het einde.

Je hebt geleerd te leven volgens de klikken.

Maar nu moet je ook de oorzaak van de klikken opheffen, en dat zijn de Samskara's.

En hoe doe je dat?

Door ook van de aantrekkingskracht/het verschijnsel dat optreedt bij herkenning van een Samskara, te onthechten.

En zo vervul je gewoon je Dharma.

Het einde van je Dharma.

Finale verbranding van je Karma.

Ja, je kunt nu in stilte verder leven, tenzij je zelf iets initieert om te doen.

Maar dan weet je dat je dus Karma maakt, en dat je je daar dus opnieuw zult van moeten onthechten.

Dat betekent dat je dus een actie alleen maar in functie van het Goddelijke gaat uitvoeren.

Dan zeg je: "Nou, ik doe niks meer voor mezelf ... het is de Baas daarboven die me gezegd heeft dat het moet gebeuren".

En dan doe je dat.

Maar terwijl je die actie verricht, wordt de Karma verbrandt die je bij dat verrichten maakt, omdat die Goddelijke energie erdoorheen gaat.

En dat is Karma Yoga.

De hoogste vorm van Yoga.

Maar het is dus absoluut niet meer begrepen hoor!

Karma Yoga wordt gezien als dienstbaarheid aan de Guru, afwassen, en de omheining van het huis van de Guru schilderen.

Dát is Karma Yoga geworden.

Allemaal gelul natuurlijk.

Dus, zaad van gebondenheid hier in de Sutra, is de Samskara.

Je voelt nog wel de klikken, maar je laat het los.

De klikken waren de oorzaak van Samsara – proces van reïncarnatie – maar je geeft er geen gehoor meer aan.

Mettertijd word je daar steeds beter in – om het te laten zoals het is – en je heft gewoon Samsara op.

Zit je op de goede weg als je steeds minder begeerten hebt?

Dat is langzamerhand groeien in deze richting.

Vroeger had je zoveel begeerte ... en nu is het niet meer interessant.
Wat ik wél doe, nu, is, wanneer ik merk dat er iets is wat ik móét doen, als ik voel dat het mijn Dharma is, bijvoorbeeld het schrijven van Wetenschap van de Ziel, en ik zie dat totaal niet zitten (eind vorig jaar) – “moet ik dat allemaal schrijven?!” – dan heb ik gezocht naar een object om te begeren.
Begeerte is goed, want het is de aanzet tot actie.
Dus, bewust heb ik gezocht: hoe kan ik iets vinden die me tot actie aanzet?
Auto’s vind ik altijd leuk, dus, brochure van Mercedes voor me neergelegd ... en lang genoeg kijken ...
En inderdaad, ik schoot in gang.
Dus, ik heb dat gebruikt om dat boek te schrijven.
En elke keer dat ik afweek, of geen zin meer had, keek ik weer naar die brochure.
Ik voelde de energie stromen, en nu is het boek klaar, ik hou de brochure van Mercedes dicht, want het hoeft niet meer.
Alhoewel, om dit boek af te werken heb ik nu een poster aan de muur hangen van de Mercedes S ...

Dit is Tantra.

Týpisch Tantra.

Als je goéd wilt zijn, moet je leren een klein beetje slécht te zijn.

Er is geen goed en kwaad meer, want je gebruikt het ene voor het andere.

52. Sthany Upanimantrane Sanga Smaya Karanam Punar Anishta Prasangat

(Er moet zijn) het vermijden van genot of trots bij de uitnodiging door de bovenzinnelijke entiteiten, die verschillende gebieden onder hun hoede hebben, omdat hier de mogelijkheid zit van het tot nieuw leven komen van het kwaad.

De dingen die je gebruikt, of die toevallig op je pad komt, die kunnen je op dit niveau lelijk te grazen nemen.

En daarom zegt men: op het einde moet je vooral Turya hebben, dat is alertheid.

Heel erg belangrijk.

Je danst op een snee, zoals van hele scherpe messen.

Dáár loop je over.

Minst geringste, en je kunt vallen.

Maar je bent genoeg getraind om te weten wat Sattva is, en in Sattva te blijven.

Het rechterpad – Antarmukhi Vrtti (binnenwaartse stroom) – is voor jou een fluitje van een cent.

Sattva – de middenweg – zoals Boeddha zei.

En je laat je níét afleiden door Rajas of Tamas.

Vanavond was ik helemaal geïrriteerd door de verhalen van mijn stiefdochter - ze was aan het zeuren over vakantie. Ik was daardoor in Rajas gekomen. Ik ging liggen, liet het los, luisterde naar nada, en ben weer in harmonie gekomen.

En niet wachten hè!

Zodra je merkt: “oh ... ik verlies hier mijn evenwicht ...”, hup, ingrijpen!

Dát is alertheid, en het is belangrijk dat je daar een levensstijl van maakt.

En niet vergeten – je hebt enorm veel krachten verzameld als je op dit niveau zit.

Die krachten, als je ze misbruikt, kunnen zich tegen jou keren.
En dat is niet niks hoor!
Ik heb het ook af en toe dat ik begin zwart te kijken of zo ... pasop ... pasop ... dan voel ik: ik ga als een spiraal naar beneden ... giérend naar beneden.
En alles wat je opgebouwd hebt, is weg.
Dat is niet te vergelijken met een depressie van een gewoon mens.
Dit is een rámp als het bij jou gebeurt op dit niveau.
Als je zó'n fout maakt, op dat niveau, dan is dat een bewijs dat je niet écht door hebt waar het om gaat.
Je bent niet klaar.
En veelal is dat gewoon herbeginnen, van voren af aan.

Er is een spel van de Yogi's/Tibetanen dat Leela heet.
Een soort Ganzenbord.
Helemaal op het eind van het Ganzenbordspel kun je deze fout begaan, en dan val je met een slang weer helemaal terug tot aan het begin.
Hartstikke leuk.
En het is echt zo.
Ik weet het heel goed, want ik heb het gehad.

Jaren terug moest ik helemaal opnieuw beginnen met de school. Ik had de school zo mooi uitgebouwd, met 45 Basisopleidingen en een paar Docentenopleidingen. Toen is mijn ego naar boven gekomen en ben ik bijna alles kwijt geraakt. Ik dacht veel dingen te weten, maar het is pas later bij de herkansing dat ik zowat alles heb doorgekregen. Toen ben ik veel meer gaan opletten.

Het is heel nuttig voor je om dít te horen, nu.
Ik had er ook zelf veel meer op moeten letten, destijds.
Dit zijn de laatste lessen die je krijgt, en dit zijn de zwaarste.
Ik heb ervan geleerd: hoe dat het kán ... en hoe dat het níét moet ...

Waarom ben ik dan zo gevallen?
Omdat ik me kwaad heb gemaakt, en iemand die zich kwaad maakt, geeft een demonstratie van onvermogen.
Het is gewoon puur een emotie, en emotie wordt beheerst door ego, dus, het was jammer voor me ...

Maar dat is dus het verhaal van de Yogi die in zijn spelonk zit.
Hij zit bijna aan het eind, op de rand van de Bevrijding, en plotseling komt er iemand langs en gaat in zijn zonlicht staan.
De Yogi wordt pissig en hij zegt er wat van:
“Je staat in mijn zon!”
Whooooosshh ...
“Oh shit! Al de jaren die ik gewerkt heb! Die onnozele stómmerik die daar langskomt!”
Léraar!
De stommerik is de leraar.
En eigenlijk zou ik nu ook moeten zeggen: “Dank je wel ... 45 mensen.”
Dankzij hen, dankzij de val, dankzij alle gebeuren, ben ik nu veel alerter.
2^{de} poging.
Nou, nú proberen we het goéd te doen.

Niemand in mijn weg hè?
Ik ga op een plek zit waar niemand langskomt!

Toch hebben ze heel veel respect voor je ...

Dat weet ik allemaal wel, maar dat is allemaal persoonlijkheid.
Het gaat om de ziel.

Maar het is wél blijven hangen ...

Ja, dat weet ik.
Maar dat is onze opdracht, aan ons allemaal, om af te rekenen met de persoonlijkheid.
En op het laatste is dít de proef.

Ik ken mijn grootste gebrek. Dat zal mij niet gebeuren.

Dat hoop je maar.
Gegarandeerd is dat het eerste dat je dan op je dak krijgt!
Ik heb dat heel lang bestudeerd: je bent héél zuiver, maar er zit nog een héél klein krasje erin.
Net als op de Autorai.
Er was een schitterende mooie Mercedes – een E Coupe AMG.
Hij blonk langs alle kanten.
En op de rechterachterspatbord zat een enorme streep.
Iemand had met een sleutel of zo een kras erin gedaan!
Nou, van die schitterende auto zag je alleen nog maar die kras.
De rest zag je niet meer.
Alleen de kras.
Da's hetzelfde hier.
Hoe hoger je komt, hoe duidelijker je laatste fout, als je die nog hebt.
Maar ómdat hij zo duidelijk is, roept het de werking van Klesha's nog harder (op), want die zien ook ... oh, ego nog niet onder controle ... en het komt aanstormen naar jou uit de omgeving.
Minste geringste onzuiverheid in jou trekt onmiddellijk een Klesha aan.

Sneller dan bij anderen?

Véél sneller.
Omdat je zo mooi bent, zo glad.
En daarom zijn de fouten veel duidelijker.
Het is net een boom in de Alpen, dat valt niet op tussen al die bergen.
Maar zet een boom neer in de polder, waar er helemaal geen bomen zijn, dan is het enige dat je ziet in de polder die ene boom.
Mensen zijn qua structuur, energetisch, net als bergen.
Net zo onzuiver, vol met problemen, en je ziet dat allemaal niet.
Maar hier, bij jou, die zó zuiver bent, is het Godsgruwelijk duidelijk.
Dus, wee je gebeente!

Dus, je wordt getreiterd tot op het einde?

Nog méér: op het einde wordt het nóg erger.

Het wordt steeds erger.
Dus, de kans dat je hier valt, is reëel.
Je bent gedoemd om harmonisch te zijn.
Je bent gedoemd om te oefenen, om op te letten, om te verbeteren, om vooruit te gaan, om af te rekenen met die Klesha's.
En als ik op de rand van de Bevrijding sta ... ik zie het nu al komen ...

Dan komt er een Mercedes langs ...

Dan komt er een leerling die zegt: "Ik heb wat voor je ... een interessante aanbieding ...", en dan komt er een Mercedes langsrijden.
Dat zie ik gebeuren.
En dat is mijn laatste leraar.
Als ik dáárin stink ... nou, dan moet ik wéér helemaal van vooraf aan beginnen!
Néé hè?!

53. Kshana Tat Kramayoh Samyamad Vivekajam Jnanam

Kennis (wordt) geboren uit gewaar zijn van het Werkelijke (uit het onderscheidingsvermogen) door Samyama te verrichten op het moment en (het proces van) zijn (duur).

Oh, nóg een Samyama.
Nu nog maar pas ben je klaar om de top van de top te zien, en dat is de tijd.
Met deze oefening, ga je de tijd leren begrijpen.
Dat betekent ook boven de tijd uitstijgen.
Wat is de tijd?
Weet je dat er geen definitie van tijd bestaat?
Maar als ik je nu vertel dat het de ménsen zijn die de tijd hebben ingevoerd, zeg je dat wat?
In de natuur ... tja, er zijn seizoenen, en er is dag en nacht en dat soort zaken, en er zijn verschillen van inval van de zon, maar de tijd zoals wij het kennen – uren, minuten en seconden – dat bestaat niet.
Maar wij maken het leven mee in een stroom.
Er zijn gebeurtenissen die op elkaar volgen, en ons bewustzijn gaat van de ene gebeurtenis op de andere, en van de ene gedachte op de andere, en daardoor hebben we het gevoel van verloop van tijd.
Maar als je dat nou níét zou hebben?
Er is toch niemand die jou verplicht om zo te functioneren?
Wat zou er dán zijn?
Wel, dan zou je geen tijdsbesef hebben.
Dan zit je in een soort contemplatieve toestand.
En dat is hetgeen je hier al hebt meegemaakt.
Tijdens contemplatie is het net alsof de dingen veel sneller gebeuren, of anders dan gewoon.

Maar wat zijn dan de bepalende factoren van de tijd?
Nou, de tijd is een opeenvolging van bewustzijnsmomenten.
Ik teken het altijd als een spiraal, en die spiraal heeft lussen, maar die lussen zijn dus niet altijd egaal – er zitten lussen bij die scherper afbuigen dan anderen, vooral waar Samskara's

zijn (daar wordt de energie meer afgeremd dan anders, en dan vormt het een soort haarspeldenbocht).

Die haarspeldenbochten, waar oproeping van Karma is, dat zijn de momenten waar je bewustzijn vastgehouden wordt/de bewustzijnsmomenten.

En het verloop van gebeurtenissen of van gedachten in het leven zijn, als je goéd kijkt, eenvoudig de vergelijking van elk van die bewustzijnsmomenten met elkaar.

Wel, hier word je verzocht om dít in jouw Samyama te betrekken als concentratieobject, en dus, om het proces van die ogenschijnlijke tijd/of dat wat tijdsbesef bij jou teweegbrengt, te schouwen, en te versterken, tegelijkertijd, met Goddelijke energie, waardoor je het steeds duidelijker zult zien.

En als het voor jou net zo concreet wordt als eten en drinken nu, wat krijg je dan?

Wel, je spéélt met de tijd, want je hebt hem begrepen.

Dus, naar believen kun je de tijd versnellen, en de tijd vertragen.

Hoe doe je dat?

Simpel: Als dít (gebaar) je normale bewustzijn is (mentaal), en je wilt de tijd versnellen, dan ga je causaal, want die trilling is veel groter.

Wil je de tijd dus sneller voorbij laten gaan, dan ga je op causaal vlak zitten.

Dan zijn er minder lussen in hetzelfde bestek.

En wil je de tijd langzamer maken, en meer genieten van de tijd hier in het materiële, bijvoorbeeld je hebt een hele goede maaltijd voor je, dan ga je naar beneden, ga je meer concentreren om er meer van te genieten.

En als het klaar is, dan ga je snel weer naar boven.

Je bent eventjes naar beneden gegaan om te genieten van de materiële dingen, maar dan ga je weer naar boven.

Maar je kunt alleen zoiets doen als je je totaal kunt onthechten van al die dingen.

Kijk, erover praten, zó, is al een teken dat ik ermee omga, zoals met andere dingen, maar dat ik het ook kan loslaten.

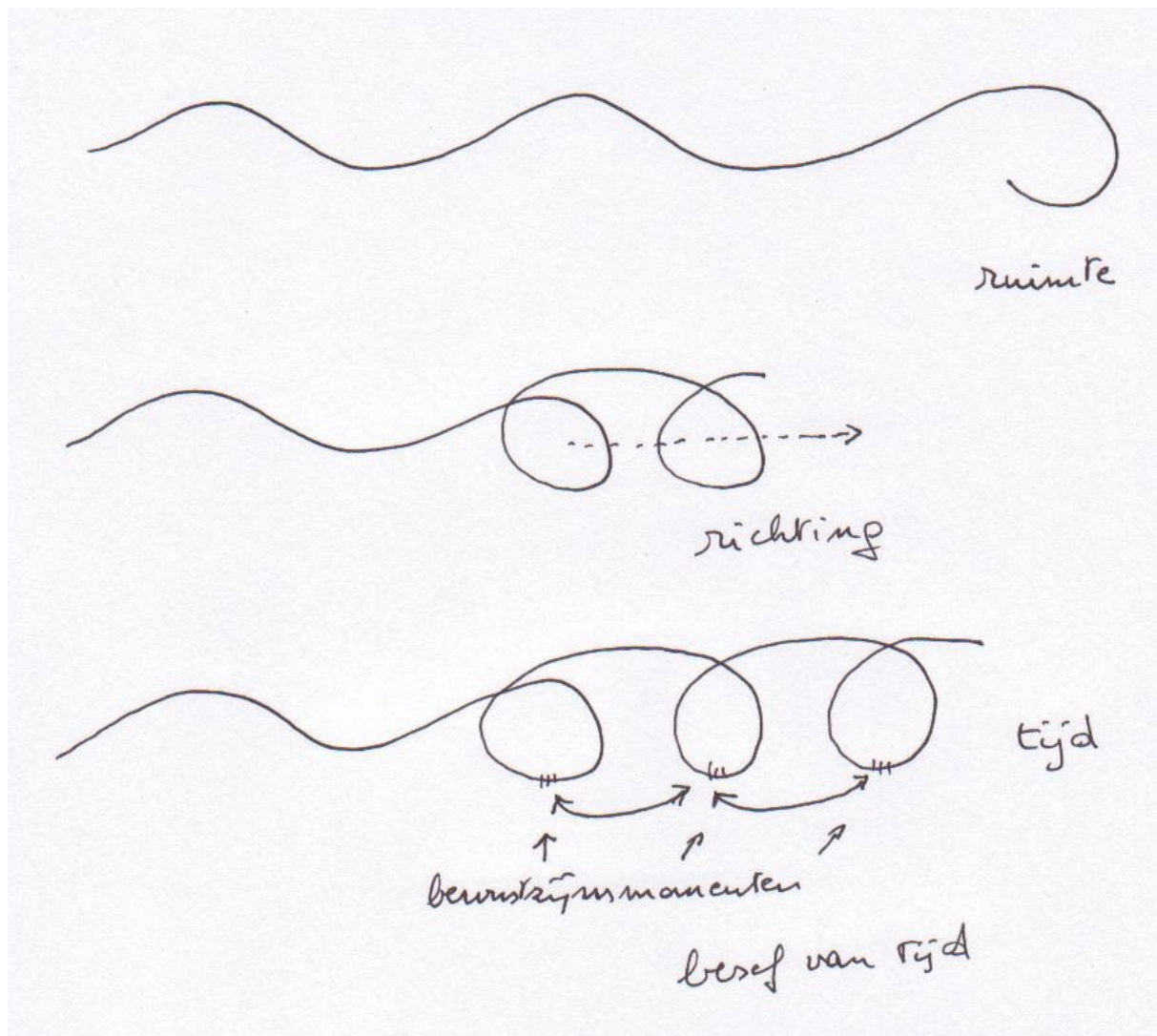
Maar tijd bestaat toch niet alleen? Je hebt toch tijdruimte?

Ja.

Dus, je gaat van tijd naar ruimte, en van ruimte naar richting.

Dat zijn de 3 laatste waarden die kennis omvat, de hoogste kennis.

En dat is dus niet eenvoudig de informatiekennis, maar het is de intelligentie van het geheel.



Drie lussen, dat is dus de tijd, of een vergelijking van die drie (want bij elke vergelijking heb je er twee nodig – 1 en 2 – en dan 2 en 3 – en dan dié twee met elkaar).

Je hebt dus 3 bewustzijnsmomenten nodig om besef van tijd te hebben.

Maar als je de oorzaak van tijd zoekt – hoe tijd ontstaan is – dan kom je dus bij ruimte.

Want het is dus die boog van die energietrilling die een afbakening in de ruimte maakt.

Het is dus vierdimensionaal.

Dus, je ziet een beweging van energie vierdimensionaal.

Dat is het ontstaan van ruimte.

Maar als je nóg één doet, en je verbindt de twee middelpunten van die twee lussen, dan heb je richting.

En dat zijn de weinige dingen die ik begrijp van wat men noemt Brahma Vidya – de wetenschap van het Goddelijke.

Via dit soort begrippen – tijd, ruimte, richting – ga je naar opheffing van tijd, ruimte en richting.

En dat is de weg rechtstreeks naar Brahman.

Want als je de richting van die spiraal hebt gevonden, wat gebeurt er dan met die spiraal?

Dat maakt niet meer uit, je volgt gewoon de richting ...

Je kijkt niet meer naar de spiraal, maar je kijkt naar de richting van de spiraal, toch?

Maar de spiraalvorm is veroorzaakt door Guna's, dus je laat gewoon de werking van de Guna's los.

Je wordt Nirguna.

En dat is dus de ultieme kennis.

Daarnet hadden we alwetendheid, maar ogenschijnlijk heb je nóg een niveau hóger dat mogelijk is bij kennis, nadat je dus bewustzijnsmomenten hebt geschouwd, of in Samyama hebt betrokken.

Maar wat is vierdimensionaal dan?

Tijdruimte.

Ruimte is driedimensionaal.

Met tijd erbij is het vierdimensionaal.

Dat betekent dat je een versnelling of een vertraging kunt hebben.

Maar Einstein heeft toch gezegd dat snelheid van tijd ook met jouw positie/snelheid te maken heeft? Hoe sneller jij gaat, hoe langzamer gaat de tijd, toch?

Laten we niet over Einstein beginnen.

Laten we dit rustig bekijken en laten zakken.

Op een dag zul je merken dat Einstein behoorlijk goed op weg was om te ontdekken hoe het werkelijk allemaal in elkaar zit.

Maar hij was er nog niet.

En de mensen die Einstein geïnterpreteerd hebben, zijn in vele gevallen verkeerd.

Er zijn heel veel foute interpretaties van Einstein.

Bijvoorbeeld dat lichtsnelheid een vaste waarde zou zijn, om maar één te noemen.

54. Jati Lakshana Desair Anyatanavacchedat Tulyayos Tatah Pratipattih

Hieruit (namelijk uit Vivekajam-Jnanam) (ontstaat) kennis van het onderscheid tussen gelijke dingen, die niet onderscheiden kunnen worden door klasse (rang, stand), kenmerkende eigenschappen of positie.

Het inzicht dat je dan krijgt is (eigenlijk) opereren vanuit de ziel. Wat vormelijk voor jou op het eerste gezicht hetzelfde lijkt, kan dan voor jou op een ander moment een andere kleuring krijgen. Hetzelfde object zie je 's ochtends anders dan 's middags. Je voelt het.

Bijvoorbeeld een auto, als iemand anders in je auto heeft gereden. Er zit dan een ander gevoel, een andere sfeer in.

Dat was voor mij ook zo in het leger. Er was niets te zien of te horen, maar ik wist dat de vijand er aankwam. Dat is een voorbeeld van Jnana.

Ook bij het geven van advies aan bedrijven voelde ik dikwijls de oplossing, maar ik moest dat dan inpakken in een begrijpelijke redenering, anders was het onaanvaardbaar.

Je doet er niets voor, je hebt geen machtspositie, je bent een voorbijganger.

“Pars pro toto” betekent in het Latijn: deel van het geheel, ofwel een deel staat voor het geheel. Bijvoorbeeld via een product in de supermarkt de karmische lading van het gehele bedrijf aanvoelen waar het geproduceerd wordt. Dan maak je echt kennis met het product. Daarom ben ik gek van BMW. Ik voel de begeestering. Die auto geeft de essentie van het

bedrijf. Dat is Jnana. Dat kun je proberen op te bouwen, door meditatie, contemplatie en Samyama.

Stel twee auto's, exact hetzelfde model (datum productie etc.). Dan voel ik welke van de twee auto's betrouwbaarder is. Zo ook met flessen wijn. Niet één klik (is primitief), maar een heleboel klikken. Een ander voorbeeld is de polsdiagnose door een van mijn leerlingen. Hij kan op basis van de polsdiagnose het hele verleden van de desbetreffende persoon vertellen. Je neemt waar, niet met gedachten. De gevoeligheid via de huid gaat naar het causale. Ik heb hem uitgedaagd het zonder polsdiagnose, rechtstreeks te doen. Je kunt tot in de kleinste details doordringen, afhankelijk van je interesse. In het begin dacht ik: "Wie ben ik om dit te kunnen", maar weg daarmee, want met het denken betrek je het ego erbij.

55. Tarakam Sarva Vishayam Sarvartha Vishayam Akramam Ceti Vivekajam Jnanam

De hoogste kennis, geboren uit het gewaarzijn van de Realiteit is transcendent, omvat kennisname van alle objecten tegelijkertijd, heeft betrekking op alle objecten en processen in het verleden, heden en de toekomst en gaat ook het wereldproces te boven.

Opmerkelijke visie die je krijgt van het Krama-proces. Het leven is een proces. Het is een reusachtig groot bord vol met spaghetti. De spaghetti slierten zijn de energiestromen. Daarnaast de tomaten, zout, etc. Zoiets is in beweging, 4-dimensionaal. Datgene wat wij waarnemen is de manifestatie van een bord vol met spaghetti. Dan lijkt het onsamenhangend, het lijkt dan aparte objecten te zijn. Als je er doorheen kijkt, zie je het hele proces.

Krama en Karma. Allebei hebben ze de stam van het werkwoord Kr-. Kr betekent in het Nederlands, doen. Wat een gedoe. Dat hele gedoe is het leven. Het transcendente is dat de slierten zich af en toe manifesteren om dan weer ongemansificeerd te zijn. Soms immanent (d.w.z. in aantocht om te manifesteren) en soms voorbij de manifestatie. Als je dit ziet, vraag je je af waarom mensen zo moeilijk doen. Je wilt spaghetti uitlijnen (in heden, verleden, toekomst). Het is nuttig dat je deze gevangenis zoals de tijd, manifestaties kwijtspeelt.

Als mensen dat zo zien, dat kunnen ze het proberen uit te lijnen. En als de sliert de verkeerde kant op gaat dan moet je deze sliert met behulp van de Parinama's ombuigen. Ik vind de internationale politiek interessant. In de Oekraïne is geprobeerd de leider te vergiften. Het was kantje boord. Toen heb ik die persoon geholpen om de verkiezingen te winnen. China was heel erg gesloten en dat is Tamas. Gooi er dan Rajas in. Plein van de Hemelse Vrede was de druppel die de emmer deed overlopen. Ik voel veel voor China, ik voel de potentie. Ze hebben nu o.a. het eigendomsrecht bij wet hersteld.

De manier van werken hier is de intentie (niet wensen). Dit is een techniek van de ziel. Het werkt alleen als de bedoelingen goed zijn.

Zwarte magiërs zijn luitjes die vast zitten aan ego. Witte magiërs staan hoger, en zijn onaantastbaar.

Als ik mij tot auto's aangetrokken voel, dan haal ik Onze Lieve Heer erbij. Daardoor beseft ik dat hij verantwoordelijk is voor die mooie auto's.

Je confronteert de zwarte magiërs met energie die hoger is dan hun eigen energie. Dit heeft twee gevolgen: Hun acties worden verijdeld. Je bent dan verheven boven de normale energie. Bijvoorbeeld Darfur (Islam versus Christendom). Je moet leren respect te hebben voor andere opvattingen. Serviërs waren heel fascistisch en dat is Tamas. Dan moet je er Rajas ingooien. Het herstellen van de harmonie maakt mij blij.

"Operatie van het licht". Brengen van het licht. Breng vrede op aarde, tot op het niveau van gezinnen. Er is zoveel ellende in verzorgingstehuizen, kinderopvang etc. Geweldpleging is heel gemakkelijk te beoordelen. Als ik me goed voel en mensen zich goed voelen dan is er meer ruimte etc. en dan is het geslaagd. Dit is iets anders dan winnen of verliezen. Vergelijk het maar met Jezus aan het kruis. Ogenscheinlijk verloren, maar de boodschap is daardoor bekender. Om dit na te gaan, moet je achter de tijd kunnen schouwen. Het gevoel dat het je geeft, is dat je je geen zorgen meer hoeft te maken. Het hebben van intentie is genoeg. Dat is bevrijding. Wij, leerlingen, moeten hetzelfde doen. Je merkt dat het werkt, het is fantastisch. Stel dat je zo'n heel leger hebt, dan krijg je overal harmonie. Op een gegeven moment ga je jagen op disharmonie en dan kun je harmonie herstellen.

56. Sattva Purushayoh Suddhi Samye Kaivalyam

Kaivalya wordt bereikt, wanneer er gelijkheid van zuiverheid is tussen Purusha en Sattva.

Door bezig te zijn met jouw Dharma oftewel je eigen Karma, los je steeds meer op. Ik ben bijvoorbeeld van oorsprong een krijger, reageer daardoor heftig op geweld. Door deze neiging kan ik alles wat hier mee te maken heeft beter aanvoelen en daardoor realiseren. Anderen kunnen het hebben met eerlijkheid, luiheid, tevredenheid etc.

Wanneer alle zielen in Sattva zijn, dan is er bevrijding. Paradijs op aarde. Mensen zijn dan bevrijd, hoogstwaarschijnlijk is dan ook de aarde bevrijd. Vreemde gebeurtenissen zoals aardbevingen etc. behoren dan tot het verleden.

We gaan dan naar het Gouden tijdperk. Al die zwarte figuren zijn de laatste leraren. Als wij licht gaan verspreiden dan leggen zij het loodje.

Iedereen die de Subtiële Anatomie heeft gelezen/download, heeft ook mijn Hatha Yoga Pradipika gedownload. Dit zet mensen aan het denken, en dat is ons wapen.

Intentie heb je nodig om de zaken meer onder controle te krijgen. **Je houding is nieuwsgierig en onbaatzuchtig.** Hierbij moet je wel heel goed de universele wetten in de gaten houden, en dan gaan de wetten jou helpen bij de beheersing van het leven, die net een snelstromende rivier is.

In de vechtsport kijken de echte krijgers naar elkaar en beslissen of ze gaan vechten. Er zijn drie mogelijkheden, als je iemand tegenkomt die heibel zoekt:

1 Je voelt dat je sterker bent dan ga je bluffen dit is in een feite waarschuwen.

2. Je voelt dat je gelijk bent dan ga je hem beïnvloeden, bijvoorbeeld door zijn ego te versterken. Dan zakt hij af, terwijl jij op zielsniveau blijft.
3. Je voelt dat je zwakker bent dan ga je je terugtrekken. Je ziet het als een proces, Krama. Dus voor de mensen heb je wel verloren, maar voor jezelf heb je de juiste beslissing genomen. Hij is dan wel je leraar, want je kunt van hem leren.

Een voorbeeld met de yoga van B.K.S. Iyengar. Ajita heeft één dag les van hem gehad, en nu kent hij hem door en door. Door op B.K.S. Iyengar in te tunen is Ajita er achter gekomen hoe hij de oefening zou uitleggen aan zijn leerlingen. Op deze manier is hij veel van de werkwijze die Iyengar toe past aan de weet gekomen. Op dat moment was het verschil weg. Tegelijk heeft Ajita zijn eigen yoga-inbreng verhoogd. Vriend en vijand bestaat niet meer, dit is bevrijding van de dualiteit.

Hoofdstuk IV: Kaivalya Pada

We zijn gekomen aan het 4^{de} hoofdstuk van de Yoga Sutra's van Patanjali.

De laatste Sutra van de vorige les was eigenlijk de aanzet voor dit 4^{de} hoofdstuk, want daar viel het woord "Kaivalya".

Bevrijding.

Er werd gezegd dat dat bereikt werd wanneer er gelijkheid van zuiverheid was tussen Purusha en Sattva.

Dan zou je denken: "Nou ja, dan zijn we toch klaar?"

Maar nu begint het moeilijkste deel van de Yoga Sutra's, want de spelregels veranderen hier opnieuw.

En de kans dat je snapt wat je meemaakt, hangt af van jouw kennis van de spelregels.

Je gedrag moet hier opnieuw veranderen.

Je wordt hier opnieuw geboren, dankzij al die Samyama's.

Weer een nieuw leven dat voor je begint.

Welk leven dan?

Welke inwijding is dat?

Leven op het niveau van de ziel/Atman.

Dus, we hebben het normale leven op grofstoffelijk niveau, dat gewone mensen hebben, en we hebben dankzij meditatie de inwijding in het leven op subtiel vlak/mentaal niveau, en we hebben dankzij contemplatie de inwijding in het leven op causaal vlak.

Maar hiér zijn we zelfs dááran voorbij.

En de tijdloosheid van het leven op causaal vlak – het leven bijvoorbeeld als gezalfde – moet je dus nu afleggen.

Je moet leren leven in de Leegte, zoals Boeddha vertelde.

In het Onbeschrijflijke.

En dat is dus zó verschrikkelijk makkelijk, zo vanzelfsprekend, dat het heel erg moeilijk is in de praktijk om dat vast te houden, te herkennen zelfs, in het begin.

En daarom spendeert Patanjali het hele 4^{de} en laatste hoofdstuk aan Kaivalya – bevrijding.

Want Kaivalya is het resultaat van jouw vermogen om te blijven op het niveau van Atman.

En dat is de toestand van Nirbija Samadhi.

1. Janmaushadhi Mantra Tapah Samadhijah Siddhayah

De Siddhis (occulte vermogens) spruiten voort uit geboorte, verdovende middelen, Mantra's, harde strenge leefwijze of onthouding, en/of Samadhi.

Het is dus niet alleen met wat we gezien hebben - die 30 Samyama's en die Samadhi's die we geleerd hebben - dat je hier kunt komen.

Je kunt er ook komen via geboorte.

Dat betekent dat je in een vorig leven al bepaalde ervaring hebt opgedaan op dit vlak, en dat je gevoelsmatig aangetrokken wordt tot dit gebeuren.

Dat is voor mij zeer zeker het geval geweest.

Ik heb alles herkend.

Dus het was voor mij een fluitje van een cent om zelf te beoordelen: dit is juiste Yoga, en dit is geen Yoga.

Mijn hart wees me de weg.

Dat is typisch geboorte.

En een gewoon mens moet het leren.

Ergens zal zijn ziel het wel herkennen, maar het is niet zo makkelijk.

“Verdovende middelen” is een aparte manier om binnen te komen.

Nou, “verdovende middelen” moet je niet letterlijk zien als verdovende middelen.

Je zou het kunnen vertalen, in ruime betekenis, als uiterlijke middelen.

Dus, dat kan een glas alcohol zijn, dat kan een sigaret zijn ... denk maar gewoon uiterlijke middelen.

Dat kan een bepaald gerecht zijn, door moeder/vrouw gekookt, waardoor je plotseling in een stemming komt van: “Ah! ... Lékker! ...”

De Chinese geneeskunde – die een uitvloeisel is van Ayurveda – geeft daar ook heel veel voorbeelden van.

Combinaties van bepaalde stoffen veroorzaken dus binnen jou een bepaald resultaat.

Dat is de betekenis van verdovende middelen hier.

Dus het is iets wat effect heeft op jou?

Ja.

Dus, je moet niet meteen denken aan iemand die marihuana zit te roken.

En jammer genoeg, dat laatste is bij heel veel mensen doorgekomen, en ze menen dat door het roken van dat soort drugs ze daar zullen komen.

In India vind je regelmatig Saddhu's, die constant stoned rondlopen.

Hoe moet je dat dan zien, die middelen/externe middelen?

Nou, als je teveel Tamas hebt, dan kan het gebeuren dat je door gebruik van Rajas-stimulerende middelen plotseling in harmonie komt, en een doorbraak maakt.

En andersom ook: je bent te opgewonden, en je neemt een Tamas-product tot je, en dan ga je weer een sprong vooruit maken.

Ik gebruik bijvoorbeeld wat dat betreft koffie en cola, omdat ik weet dat ik regelmatig in een Tamas-toestand ben.

Soms wil ik dat uitschakelen door eenvoudige middeltjes – op een eenvoudiger manier dan al mijn oefeningen – en dan neem ik een kop koffie.

Het liefst een espresso dan, 's ochtends meteen ... tjakka!

Het is natuurlijk geen demonstratie van meesterschap, maar onmiskenbaar doet het wat met mij.

Deze kennis – kennis van wat jou hierin een duwtje kan geven en wat niet – (is dus belangrijk).

De producten van WIN bijvoorbeeld, die ik nog steeds adviseer - als je daar behoefte aan hebt - spelen zo'n rol.

Als je denkt dat je ze kunt gebruiken, dan doe je dat, klaar.

Dat doet me denken aan bijvoorbeeld een glas warme melk voor het slapen gaan ...

Dat is precies hetzelfde.

Dus, de truc is eigenlijk om te weten wat voor effect alle externe middelen op jouw wezen hebben?

Ja.

En zo kom je ook binnen bij de Ayurveda.

Dan zie je plotseling de hele zin van alle middeltjes die ze daarbij adviseren.

En wat doet dan een Ayurvedische arts anders dan zich verplaatsen in jouw toestand, om van daaruit te proberen aan te voelen wat je eigenlijk zou kunnen gebruiken?

In de oudheid ging hij gewoon het bos in na een diagnose, en ging hij op zijn gevoel kruidenblaadjes/worteltjes, of wat hij ook maar kon vinden, die overeenstemden met de behoefte die jij dus had kenbaar gemaakt om in Sattva te komen, verzamelen, en maakte hij daar een soort mengsel van, en dat kreeg je toegediend.

Dat is gewoon de Ayurvedische geneeskunde in het kort.

Maar om dát te doen, moet je dus ontzettend ver zijn in Yoga, moet je het kunnen voelen.

En alles is dan mogelijk: acupunctuur, homeopathie, allopathie, kruiden ... enz.

Maar ook heel eenvoudige dingen, bijvoorbeeld door te zeggen: “'s Ochtends moet je een bad nemen in ijskoud water ...”

Hoezo?

Nou, zijn gevoel gaf dus aan dat dat voor jou de manier van aanpakken is.

Dan is dát jouw therapie.

Dat hoort ook hier bij externe middelen.

Vandaar dat ze een Ayurvedische arts vroeger een Vaidya noemden, iemand die weet.

Dus, de Siddhi's kunnen we bereiken door Samyama/Samadhi, door geboorte, door verdovende middelen, maar we kunnen ze ook bereiken door Mantra's.

Dat is dus in-tunen op de geluiden die je waarneemt en ze dan nabootsen, of bepaalde geluiden produceren die een invloed uitoefenen, die gericht zijn op het bereiken van harmonie om mee te beginnen, en vanuit kennis en harmonie kun je verder gaan naar macht.

Dat zijn de fameuze toverwoorden.

Heb je al gemerkt dat Mantra's toverspreuken zijn?

Heb je dat al aan den lijve ondervonden?

Jaren geleden, als ik een lezing moest geven voor veel vreemde mensen, had ik de gewoonte mezelf helemaal terug te trekken, en “Artha Matra” te herhalen, en tegelijkertijd die mooie krultekening te zien.

Dat werkte zo sterk in mij dat ik helemaal bij de zaak was.

De verbinding tussen de essentie en de materie zag ik/voelde ik – ik was het – en ik kon een lezing/les geven die echt “to the point” was.

Gaaf.

En ik heb ook geprobeerd om op een normale manier dat soort zaken te doen, en ik zag meteen dat de kwaliteit enorm ging verschillen/veel minder was dan als ik de Mantra hanteerde in het begin.

Je kunt dat bij jezelf uitproberen en je zult zien.

Ga alsjeblieft geen sprookjesverhalen geloven en zo, van je gooit een Mantra in de lucht en plotseling is er een wonder gebeurd ...

Dat kán misschien later, maar in het begin is het een kwestie van instellen van een toestand, of veranderen van een toestand, dankzij de Mantra, waardoor je dus beter voorbereid bent op wat je moet doen.

Ik heb nooit zoveel kracht gehad, dus heb ik altijd naar trucjes gezocht om alles wat ik maar kon vinden aan energie naar me toe te halen.

En Mantra's werkten inderdaad zeer goed voor me.

En dan hebben we "harde strenge leefwijze of onthouding".

Tapas, wat wij als "soberheid" hebben vertaald.

Dat brengt je ook naar Siddhi's.

Hoezo?

Snap je dat je vervolmaking kunt krijgen door soberheid?

Ja, je verliest minder energie door soberheid.

Je houdt meer je energie bij je.

Je hebt toch ook van die monniken die bijna niks eten (in extreme gevallen alleen de bast van bomen), en daardoor verder probeert te komen?

Ja, dat kan ook een vorm van soberheid zijn.

Of in elk geval bedoeld zijn als.

Maar ik vraag me af hoe ver ze komen ... volgens mij is dat puur geweld ...

Er zijn heel veel mensen die daar ook de mist ingaan, want ze overdrijven.

Als je begint jezelf tekort te doen in dingen die jouw lichaam nodig heeft, dan is het diefstal.

Dan is het oneerlijk.

Dan hebben ze de 3^{de} Yama uit het oog verloren.

Soberheid moet altijd rekening houden met de andere Yama's, dus, met zachtheid, eerlijkheid, waarachtigheid, enzovoort.

Maar hoe kan soberheid je dan, door eenvoudig de energie bij je te houden, en je niet te laten afleiden, zo ver laten komen?

Wel, als je kijkt naar je soberheid, dán pas bereik je het.

Dus, het is niet alleen het beoefenen van soberheid, maar ook het observeren van jouw eigen soberheid.

En in dat laatste heb je de vervolmaking, want dát brengt het evenwicht/sattvische toestand, en van daaruit de kennis, en dan de almacht.

Maar die Yogi's in India, die graatpakhuisen zijn, die zijn dan iets te ver gegaan?

Dat zou kunnen.

Dat is per geval te beoordelen, maar ik heb heel veel voorbeelden gezien van mensen waarvan ik zeg: “Nou, die zien er echt niet goed uit ... als dát gezond moet zijn, nou, dan weet ik het niet hoor!”

Je kunt het makkelijk herkennen (of het correct is of niet): als er een soort gevoel van schoonheid uit een persoon komt, en zijn lichaam harmonisch is – goed geproportioneerd – en als hij glanst en soepel is en dat soort zaken, dan kun je zeggen dat hij soberheid heeft beoefend, maar dan op de juiste manier.

Tenminste als hij zegt dat het door soberheid bereikt is.

Maar als het een graatpakhuis is, zoals jij zegt, en hij ziet er zó uit (gebaar), met één hand in de lucht, zoals ik ooit eens heb gezien – die arm was helemaal mager geworden, omdat’ie constant in de lucht bleef – en hij was helemaal asymmetrisch, nou, dan zeg ik: “Die vent is helemaal gek! Die moeten ze opsluiten! Of nee, afschieten ... gevaar voor de mensheid”.

Er zijn heel veel slechte voorbeelden in Yoga, omdat de kennis ontbreekt.

Er wordt maar wat gezegd.

En niemand kan het tegendeel zeggen, dus de mensen doen maar wat.

Waar is de laatste verlichte?!

Wie is er op dit moment op de aarde verlicht?

Je kunt niet één naam noemen!

Ik óók niet.

Ik heb hier een aantal mensen meegemaakt die naar mijn oordeel zóveel licht uitstraalden, waarvan ik zeg: “Nou, dat zou wel eens een keer Verlichting kunnen zijn”.

Maar ik ben maar ik.

Ik heb een ontzettende grote mond.

Ik beweer alle soorten dingen.

Ik kan mijn klep niet meer dichthouden.

Maar het is dus sterker dan mezelf.

Ik móét dingen vertellen.

Maar wie ben ik dan?

Dat weet ik niet.

Ik weet alleen dat ik het moet zeggen.

Dus je moet mijn woorden maar met een korreltje zout nemen en zeggen: “Nou, dat zal wel weer zo een gek zijn die denkt dat’ie het weet. Misschien heeft’ie iets begrepen, of een flits gehad of zo ...”

Maar zolang ik niet de Verlichting heb bereikt, weet ik het eigenlijk niet.

Onthoud dat.

Maar die Yogi’s ... misschien kunnen ze de oefeningen beter doen omdat ze minder spiermassa hebben ...

Een succesvolle Yogi heeft een harmonisch, goed geproportioneerd lichaam.

Hij is niet mager, en hij is niet asymmetrisch.

Hij is iets wat lijkt op een Griekse god.

Hij ziet er jong uit.

Hij heeft geen kale bol en zo.

Maar als je een tijdje niet gegeten hebt, dan gaat jouw lichaam over op zijn reserves, en dan verlies je ook spiermassa ...

Hoeft niet per se, maar in zulke gevallen is het wel dikwijls gebeurd

Maar ik kan me ook voorstellen dat iemand met zo'n strenge leefwijze helemaal in Tamas verzakt, en dan heeft 'ie continue honger, en zijn ogen gaan niet meer schitteren, en dan kan hij niet meer zo goed nadenken. Het lijkt me de verkeerde weg om op te gaan...

Een vrij recent voorbeeld van iemand die heel ver is gekomen met soberheid, is Charles de Foucault.

Een Fransman.

Hij leefde ongeveer 100 jaar geleden in één van de grote Franse steden.

Een rijkeluizoontje, met veel braspartijen en toestanden.

Op een gegeven moment moest hij toch wat met zijn leven doen.

Hij wist niet beter, en dacht: "Zal ik dan tóch maar het leger ingaan?"

Hij ging het leger in, en ging alleen maar verder brassen, en werd uiteindelijk naar Noord-Afrika gestuurd, naar Tunesië, Marokko of Algerië, weet ik veel.

Hij heeft dan vaarwel gezegd aan het leger, omdat hij daar iets had begrepen.

Hij heeft al zijn bezittingen weggegeven, en zich in Tamanrasset teruggetrokken, met uiterst weinig levensmogelijkheden/het minimum aan dingen.

En hij is uitgegroeid tot een voorbeeld voor mij.

Iemand die een uitstraling had van jewelste.

Gestart als een slecht mens, en vrijwel heilig geworden.

Dat is dus soberheid.

Snappen dat je dat wereldse allemaal niet hoeft, en dat je in de stilte veel meer kunt vinden.

Hij zat middenin de woestijn.

Tamanrasset is een gat in de woestijn.

Maar wacht even, hoe zit dat nou met de Bevrijding?

Je kunt wel zeggen dat zijn de ingangen om naar de Bevrijding te komen, maar dan weet ik verder nog niet veel over de Bevrijding zélf.

Stel dat ik erin kom dan, via één van die wegen, wat moet ik dan?

Nou, dan neem je de 2^{de} Sutra:

2. Jaty Antara Parinamah Prakrty Apurat

De transformatie van de ene soort in een andere geschiedt door overvloeien van natuurlijke tendensen of potenties.

Wat maak je mee op het niveau van Atman?

Er is niks.

Wel, de eerste leefregel om daar te blijven, is deze: dat je kunt vertrouwen op het feit dat de ene toestand overgaat, vanzelf, in de andere.

Er gebeuren geen sprongen.

Jouw toestand, bijvoorbeeld, zal niet veranderen van het ene moment op het andere.

Het zal alleen maar langzaam overgaan/overvloeien.

Dus jouw leven moet gebaseerd zijn op een soort dansen.

Dat is dat overvloeien.

De god Shiva die danst.

Nataraj.

De dansende god ... op één been in evenwicht.

Evenwicht is dus controle van dat overvloeien.

Dat je elke keer terugkomt naar die harmonie.

Ja maar wacht even, op het Atmische niveau zijn we toch helemaal in Sattva?

Wat is dat vloeien dan?

Wel, het is nog niet helemaal Sattva, en die lichte veranderingen – lichte Rajas en lichte Tamas – dat is dat vloeien.

En dat volg je gewoon.

Maar als je daarin een beetje vertrouwd raakt, dan merk je ook dat alles in de wereld – alle verschijnselen, alle mensen – precies op dezelfde manier functioneren.

Dat daar ook de veranderingen optreden door eenvoudig overvloeien van de ene naar de andere toestand.

Die geleidelijkheid, die zachtheid, weet je wel?

Wat zul je dan worden?

Je zult zacht worden.

Je zult zacht zijn voor jezelf, uiteraard, maar je zult ook zacht zijn voor de omgeving, omdat je merkt dat dat gewoon de stijl is van leven.

En dát is de wérkelijke geweldloosheid.

De hoogste, de diepste, geweldloosheid.

En het is zó makkelijk, zó vanzelfsprekend.

Daar herken je ook de bevrijde persoon aan.

Dat is al heel moeilijk, want het is totaal verschillend van wat we hier doen, nu.

Hoe dikwijls kun je zo'n toestand aanhouden?

Het is niet zo moeilijk om erin te komen, maar erin blijven, dat is iets anders ...

Dan ga je gewoon naar huis en je zweeft zo'n beetje.

Veelal wordt je dan teruggetrokken in de stof ... plonk!

En dat is op zich eigenlijk interessant, want het geeft jou de mogelijkheid om de magische weg te ontdekken.

Ofwel de noodzaak om dat spel van langzaam overvloeien ook gericht naar beneden te sturen.

Dus, om die hogere zielsenergie in de stof te helpen brengen.

En dat doe je door beziéld te leven.

Wát je ook doet – boodschappen doen in een supermarkt, of auto rijden – dat doe je níét meer mechanisch.

Dat is dus een godslastering geworden op dat moment.

Dat doe je dus beziéld.

Waarom is het een godslastering, om op een mechanische wijze auto te rijden?

Omdat je dat overvloeien, dat je net ontdekt hebt als het leven op zielsniveau, niet toepast, en het doorstromen/het overvloeien naar de stoffelijke wereld verhindert (door er niet bewust van te zijn).

Je laat het niet toé in je lichaam/in je auto.

En als je dat niet toélaat, dan betekent het dat je niet hebt begrepen.

Maar dat is ook eigenlijk godslastering, want dat hóórt bij het goddelijke.

Stom rúnd die je bent!

Waarom doe je dan zo lang Yoga?!

Je kunt beter een ander vak kiezen!

Dat overvloeien van het goddelijke naar het stoffelijke, kun je dat ook zien als iets transcenderen, dat je erboven uitstijgt?

Wel, het is die mooie krultekening: Artha Matra.

De verbinding tussen essentie en materie.

Dat is dat overvloeien.

Maar je kunt het ook andersom zeggen: in alle materiële dingen leren – en dan zijn we weer bezig met magie – de k ern te zien.

Met een.

De goddelijkheid.

Maar als je de essentie van iets kunt onderkennen, heb je eigenlijk de goddelijke vonk gezien.

En di  spreekt je aan.

Dus, je ziet/ontmoet een slecht mens:

Normale houding zou zijn: je bent een slecht mens.

Nee ... op d t niveau is jouw levenswijze dat je naar die persoon kijkt, naar zijn essentie zoekt, die vindt, die essentie aanspreekt, en een verbinding kunt maken tussen jou en die essentie.

En die persoon plotseling z lf verbinden met het goddelijke.

Pure magie.

Die persoon zal plotseling een flits krijgen, en alle slechtheid die in hem zit, zal weggaan.

Hij wordt gewoon wakker gemaakt, door jouw toedoen.

Dit is esoterische genezing, eigenlijk.

De manier die Jezus hanteerde om de mensen te benaderen.

Wordt alles niet met Liefde opgelost?

Nou, het gevoel van liefde is niet meer relevant hier.

Het is eenvoudig dat je merkt dat er schommelingen zijn.

Niet meer van het hart.

Het is ziel.

Hart hebben we gehad.

Hart heeft zijn functie vervuld door je naar de ziel te brengen.

Met de Samyama's heb je dus daar een heleboel dingen ontdekt, maar hoe kun je daar blijven?

D t is het probleem nu.

Door naar die ziel te l ven.

Maar voor mijn gevoel ben je, als je z  ver bent,  en en al Liefde ...

Nee.

Liefde is causaal.

Het is het gevoel van  enheid daar.

Het is een ruimtelijk gevoel.

Een leegte.

Niet meer Liefde.

Het is transparantie.

Allereenvoudigste toestand die je je maar kunt indenken.

Dat wat aan de bron is van Liefde.

D n heb je gelijk, maar je moet je niet laten zakken naar Liefde.

Tenzij je zegt: “Nou ja goed, ik wil de goddelijke energie naar de stof brengen”, en dan gebruik je Liefde.

En dat zal zeer veel het geval zijn, maar je kunt ook blijheid gebruiken, of vrede.

Vrede aan alle mensen van goede wil.

Zó simpel, en zó moeilijk om uit te leggen.

Wacht even ... je moét niks ...

Vanaf het moment dat je zegt: “Ik moet ...”, dan praten we niet meer over hetzelfde.

Je bent hier terechtgekomen dankzij al jouw oefeningen, en de vraag is hoe blijf je hier/hoe houd je hier stand?

Hoe leer je te functioneren hier?

En dat is dus: doen door níet te doen, zoals het heet.

Hele mooie uitspraak: doen door niet te doen.

Vanaf nu is het afgelopen.

Geen plannenmakerij meer.

Geen wensen meer.

Niks.

“Tja, maar wat gebeurt er dan met mij leven en zo?”

Nou, dat je die vraag stelt, is al te veel.

Als je die vraag stelt, dan val je al eruit.

Wat is dat voor een onzin?! Zulke vragen stellen?!

Je bént er!

Je bént in Atman!

En de 3^{de} Sutra geeft aan hoe het eigenlijk werkt naar beneden toe:

3. Nimittam Aprayojakam Prakrttnam Varanabhedas Tu Tatah Kshetrikavat

De incidentele oorzaak beroert de natuurlijke tendensen niet tot werkzaamheid; ze ruimt alleen maar de belemmeringen uit de weg, net als een boer (die zijn akker besproeit).

Dus, je bent bezig met dat overvloeien en zo, en tja, je moet toch ergens standhouden in het leven.

Uiteindelijk moet je de actie/reactie-wet ontlocken aan de natuur, anders krijg je bijvoorbeeld geen brood op de plank.

En de Yogi doet het dus zó (zoals in de 3^{de} Sutra).

De methode van water geven aan de akkers in Azië is nog steeds dezelfde.

De akkers zijn dus op heuvels, en op de hoogste heuvel is er een verzamelbekken van water, met een muurtje eromheen.

Het water wordt daar bewaard.

De boer die loopt dus naar de hoogste akker toe, en die kijkt vanaf die heuvel in welke richting zijn akkers liggen, en of één van die akkers water nodig heeft.

Dan ziet hij: dié akker zou wel wat kunnen gebruiken.

Dan gaat hij naar het muurtje van zijn waterreservoir aan de top, en hij haalt daar een beetje aarde weg, zodanig dat er een beetje water in die richting naar beneden stroomt.

Maar dat zijn allemaal terrassen, dus, hij maakt het gat dicht als hij klaar is/het genoeg is, en bij de akker daaronder gaat hij weer op de juiste plaats een beetje aarde weghalen van het muurtje, zodanig dat het water er doorgaat.

Totdat hij het water in de juiste akker heeft laten komen.

Dat is de methode die hier aangehaald wordt.

En dat is exact de methode die toegepast wordt door de persoon die vanuit zijn zielsbewustzijn probeert te functioneren, en tóch wel ergens contact wil houden met de materie.

Hij grijpt niet rechtstreeks in op de materie.

Dus, een Westerling zou zijn emmer water nemen, dat dragen naar de akker, en het erin gieten.

Dat is dus de stoffelijke manier.

De Yogi zal kijken: hoe kan ik de zaak triggeren/aanzetten tot verandering?

Nou, daarvoor hebben we dus geleerd over Rajas, Tamas en Sattva.

Dus, we veranderen bepaalde energetische toestanden, en daardoor zijn er wijzigingen die optreden.

Bijvoorbeeld:

Mijn stiefdochter zit aan tafel – heel opgewonden – en ze vertelt dat ze wederom problemen heeft.

Ik weet het antwoord, maar ik weet ook dat, als ik het haar nu vertel, ze het niet hoort.

Waarom niet?

Omdat ze zo opgewonden is dat er niks meer te doen is met dat mens op dat moment.

Een gewoon mens zou dan beginnen roepen, of geweld gebruiken, of wat dan ook.

Wat doe ik dan?

Ik beïnvloed haar, en ik zorg ervoor dat haar Rajas langzamerhand naar Sattva komt.

Dan wordt ze rustiger, en als ze rustig is, dan begin ik uit te leggen: “Kijk, ik heb dit en dit als ideeetje. Misschien kun je dat doen?”

Dat is de methode van handelen van iemand die vanuit zijn ziel werkt.

Ja, maar wat is het nut van zoiets?

Moet je constant zo moeilijk gaan doen?

Het is toch veel makkelijker om boink! ... recht voor zijn raap ...

Nee, deze aanpak garandeert jou jouw verblijf op het zielsniveau.

Als je geweld pleegt, en je denkt dat je dan in je zielsbewustzijn blijft, dan ben je fout.

Kwaad worden bijvoorbeeld - en dat gebeurt mij ook nog regelmatig - is de garantie dat ik 3 dagen niet in mijn ziel zit.

Één keer kwaad worden.

Dan ga ik weer helemaal naar beneden.

Da's het verschil.

Dus, je doet het op deze manier, ofwel doe je het niet, en is het over.

Maar het gebeurt ook soms onbewust ...

Ja, dat is dan helemáál lullig, als het onbewust gebeurt.

Vanuit de ziel zijn het niet meer gewone dingen die je doet of zegt.

Het zijn heilige dingen.

Op het werk vroeger zeiden ze tegen me: “We zijn verbijsterd over jouw uitspraken/jouw statements. Die komen dus vanuit een soort diepte, zo ver vandaan, en die zijn zo raak, die maken ons echt aan het schrikken.”

Daarvoor werd ik ook bij mijn baas geroepen, dat ik daarmee moest opletten.

Dat voelde bedreigend voor bepaalde mensen.

Net zweepslagen.

En dat is dan een andere soort van beoefening van geweldloosheid die je moet leren: dat jouw handeling en jouw woorden veel meer kracht hebben als ze vanuit de ziel komen, en ook dat je dan veel meer rekening moet houden met de omgeving.

Je mag niet alleen geen geweld meer plegen, maar je moet ook opletten met het onrechtstreeks veroorzaken van geweld.

Onrechtstreeks hè?

Niet meer rechtstreeks, ónrechtstreeks.

Want je zet een sfeer in, met zo'n zielsbewustzijn, dat oproept tot geweld.

Er is een soort spanningsveld dat ontstaat.

Mensen kunnen daar niet mee omgaan, en zeggen: “Er gebeurt hier iets ...”

Dus, dat moet je allemaal incalculeren, vóóordat je zelfs je mond opentrekt.

Dat hoort allemaal bij deze Sutra.

Nu, hetgeen dat je zegt, is dus de pure waarheid/de oplossing zelfs voor het probleem, maar komt zo dúidelijk en zo hárd aan, in al die duisternis – het is zo lichtgevend – dat al die mensen een soort reactiegevoel krijgen: in plaats dat ze daar naar luisteren en het opvolgen, gaan ze zich verweren tegen het feit dat het hen gezegd wordt.

Of ze beginnen zich schuldig te voelen dat het hen op deze manier gezegd wordt.

En ze trekken zich terug.

Of ze sluiten zich af.

Allemaal vreemde reacties krijgen ze dan.

Dus, ze voelen zich aangevallen, en dan gaan ze meteen over tot een tegenaanval?

Ja.

Dus, in de praktijk moet je hier héél erg gedoseerd/voorzichtig/zacht te werk gaan.

Vroeger zei ik: “Dít is de waarheid ... plonk!”

En mettertijd heb ik geleerd (dat zachtheid beter werkt).

En dat is hetgeen je ook met je leerlingen hebt hè?

Met je leerlingen kun je wel af en toe anders zijn, maar om ze te helpen naar een hogere toestand, is harmonie de juiste weg.

In je omgang met buitenstaanders moet je nóg zachter zijn dan met leerlingen.

Nóg zachter.

Want die verdragen al helemáál niks!

En daar ontleent Yoga dus zijn naam van superzachte mensen – ogenschijnlijk heiligen – aan.

Dus dat sprookje van de heiligen is toen ontstaan.

Maar in werkelijkheid, als mensen op een beetje gelijk niveau zijn, dan is het zweepslagen hè?

Helemaal geen zeemzachte toestanden.

Je hebt het begrepen, dus zo is het ... tjak, tjak, tjak, tjak!

In 3 woorden is een hele leven veranderd.

Dat zijn dus die Mantra's.

Je praat in Mantra's dan.

En je houdingen zijn Asana's.
De tekeningen die je maakt, dat zijn Mandala's of Yantra's.
Jouw wezen drukt gewoon dat soort dingen uit.
Het kán niet anders meer.
Als ik een tekening maak op het bord, dan is dat een Yantra of een Mandala.
Mandala is dus curve, gebogen lijnen, en een Yantra is hoekige, geometrische lijnen.
Ja?
Kun je dat aan?
Leven in een wereld waarin jouw woorden Mantra's zijn?
In toverspreuken leven?

4. Nirmana Cittany Asmita Matrat

Kunstmatig geschapen denkvermogens (komen) alleen maar (voort uit) het gevoel van "ik-ben-heid", de "ik-gedachte".

Nirmana Kaya, noemen ze dat in het Boeddhisme.
Kaya = Kosa in het Sanskriet.
Nirmana = manifestatie, gemanifesteerd.

Hoe werkt eigenlijk deze beïnvloeding die je uitoefent via woorden/daden, vanuit dat overvloeien?
Nou, door gebruik te maken van jouw Citta, jouw geheugen, jouw denkstof maak je een vorm.
En dat is een Nirmana Kaya.
Dan maak je dus een Vrtti, een werveling van energie.
En dié beïnvloedt de zaak in zijn oorsprong.
En daar treedt Rajas/Tamas/Sattva op.
Maar de aanzet van de Vrtti, de kracht om dié te produceren vanuit jouw Citta, ligt bij jouw Ahamkara. Deze is rechtstreeks verantwoordelijk voor de Vrtti Ahamta, of Asmita: "ik-ben-heid".
Kun je je nog herinneren?
Versnelde samentrekking: Ahamta.
Vertraagde samentrekking: Mamatva.
Mamatva = de oorzaak van begeerte.
Da's een lange spiraal.
Zo'n tentakel.
Dat zich slingert en grijpt.
Ahamta = de oorzaak van hebzucht.

Heb ik niet verteld destijds hoe je om kunt gaan met mensen die vol met begeerte zitten (om ze dus uit hun begeerte te halen), zonder ze te zeggen dat ze niet meer moesten begeren?

Dan moet je ze vertellen dat ze al zoveel mooie dingen hebben?

Ja.
Dan zeg je: "Je hébt toch al zoveel! Moet je dít nog hebben ook?! Of ben je niet blij met wat je hebt?"
Op dat moment veroorzaak je een herkenning bij die persoon, zo van: "Hé, ja ... dat héb ik!"
Maar dat is een Vrtti van versnelde samentrekking.

Hebzucht.

En dan is het niet meer mogelijk om te begeren.

En een krent/gierige/vrek?

Die haal je uit zijn vrekigheid door het omgekeerde te doen.

Wat dan?

Dan zeg je: “Goh, ik zag dat je een gewone Jeep Cherokee hebt! Nou, ik zag veel liever de V8-model. Grand Cherokee. (die aanzienlijk duurder is!) Vind je die niet leuker?!”

En dan zegt die persoon: “Nou, ... hmmm ...”, en hij is vertrokken.

Dit is een spel dat zéér effectief is.

Ik heb wel eens mensen daarmee benaderd en behandeld die bijna dóód waren, om ze te stimuleren weer te leven.

Mensen die helemaal nergens zin meer in hadden.

Op die manier werk je.

Je suggereert.

Elke suggestie is eigenlijk het oproepen van een speciale Vrtti van Ahamkara.

Waarom Ahamkara?

Omdat het de sterkste aandrijfkraft is van de mens.

Die moet je heel goed kennen.

Adana, Pradana, Mamatva en Ahamta.

De 4 Vrtti's van Ahamkara.

Hebben we gezien in Wetenschap van de Ziel.

We waren bezig met Nirmana Kaya's.

Denkvormen, die ontstaan uit Ahamta.

De 5^{de} Sutra gaat daar verder op in.

5. Pravrtti Bhede Prayojakam Cittam Ekam Anekesham

Het ene (natuurlijke) denkvermogen is dat wat de vele (kunstmatige) denkvermogens richt en in beweging zet bij hun verschillende werkzaamheden.

Ester is jarig en Ajita spreekt een wens uit dat ze zo snel mogelijk de opleiding afmaakt. Hij gaat er verder op in:

De bedoeling is dat je hier zo snel mogelijk doorheen wandelt.

Dat het jou stimuleert tot het krijgen van eigen realisaties, een eigen verbinding.

Dat je je eigen Yoga hieruit haalt.

Dát is de bedoeling.

En als je hier te lang blijft, dan wordt je dít (wat in de 5^{de} Sutra staat).

Een kunstmatig denkvermogen word je.

Je wordt een kopie van deze jongen, en je gaat gewoon dansen naar de pijpen van deze jongen.

Ik vind dat heerlijk hoor!

Maar het is niet wat ik vind wat belangrijk is, het is wat jij belangrijk moet vinden – wat belangrijk is voor jóu.

Dus, je moet geen slaaf zijn?

Inderdaad, dat moet je niet doen.

Verschrikkelijk.

Als je iets scheidt, dan maak je Karma.

En dat gaat een eigen leven leiden, maar afhankelijk van jouw leven.

En dat is de ellende bij vele groepen/Guru's/organisaties.

Het hangt compleet aan de baas.

En stel dat de baas wegvalt?!

Hoeveel Yogascholen zijn al niet verdwenen, omdat de leraar plotseling doodging?

Wel, dát is het bewijs dat de leraar zijn werk níet goed heeft gedaan!

Je kunt dat geven wat je hebt, maar als je ziet dat het leidt tot een soort gemakzucht van: "Hij vertelt/weet het wel ... ik zal het aan hém vragen", dan wordt het kunstmatig.

En dat zijn dus dogma's.

Het is een kristallisatie in de structuur.

Daar is de Katholieke Kerk aan kapot gegaan, en vele godsdiensten/organisaties.

Houd de kracht van het individu in ere.

Elke individu moet proberen zijn eigen vrijheid te voelen, dat hij zijn eigen mening kan hebben/vormen.

Dat daar ook ruimte/respect voor is.

En het enige wat een leider moet doen, is de verbinding bij zijn mensen te proberen herstellen, zodat ze dus niet meer naar hém luisteren, maar rechtstreeks naar boven gaan.

Onze Lieve Heer moet ze vertellen wat goed is voor hen.

Zodanig dat de organisatie verandert in een clubje gelijke mensen.

Gelijk.

Niet één die het weet en het allemaal verspreidt en doorgeeft aan anderen, maar allemaal mensen die hun eigen lijn hebben met de hemel, en wisselen van gedachten onderling, en zeggen: "Zeg, wat hem jij vernomen daarboven? Oh? Nou, daar heb ik niet aan gedacht. En jij?"

Dát is de bedoeling.

En dat heet Sangha – de gemeenschap van de heiligen.

Iedereen is gelijk.

Doe je dat níet ... nou, dat kan, maar alles wat uit jouw handen komt, zal dus jouw Karma dragen, zal de tekenen vertonen die naar jou toe verwijzen.

Heel veel leraren die ik heb opgeleid, kun je herkennen aan de manier waarop ze dus Yoga doorgeven.

Dat zijn eigenlijk papegaaien van mij.

Het vervelende daarvan is niet alleen dat ze geen echte eigen bezieling hebben, maar dat hun band met mij ervoor zorg draagt dat ik hun Karma moet afhandelen.

Dus, ze schuiven gewoon via hun functioneren Karma naar mij toe.

Zou daar nog geld bijkomen ... tja ... dan zou ik zeggen: "Goed, dat is prima ...", maar dat komt óók niet! (gelach).

Dus, je krijgt gewoon de sores naar je toe geschoven.

De beste methode om snel kapot te gaan.

In mijn homeopathiepraktijk hoor ik alleen maar negatieve dingen/klachten. Hoe blijf ik dan staande/in harmonie/positief?

We hebben net de oefening gedaan – Nirvicara Samadhi.

Blijheid, verrukking.

Lachen, grappen maken ...
Denk aan M*A*S*H, de televisieserie over Amerikaanse artsen in Korea.
Tijdens het opereren zitten de chirurgen nog lol te trappen.
Dat is perfect.
Je bent zó scherp, je straalt constant.
Geen Karma die erbij kan.
Je hebt overal je eigen mening op.
Je moet ze (de patiënten) tegenspreken, en lol trappen.

Een gewoon mens, wáár hij zich ook mee bemoeit, trekt automatisch ellende naar zich toe.
Maar deze Sutra vertelt gewoon dat dat wat jij doet, elk werk wat jij dus verricht, afhankelijk blijft van jou.
Omdat jij het gedaan hebt, en er als zodanig dus een Karmische link blijft bestaan naar jou toe, en het wordt bij jou afgerekend.

Bijvoorbeeld:

Mijn Hatha Yoga Pradipika – er zijn al duizenden van die boeken – dat houd je niet voor mogelijk – over de hele wereld verspreid, gratis gedownload van de website in een jaar tijd.
Helft in Nederland, en de andere helft in de rest van de wereld.

Duizenden!

Soms heb ik een nare droom, zo van: “Oh God! Heb ik dat nu juist verwoord?! Die Sutra? En dáár ben ik niet helemaal correct geweest. Dat heb ik niet goed beschreven.”

Het zijn duizenden lijntjes naar mij hè?

Soms krúip ik hier door het huis!

Denk je dat dat onschuldig is?

Mensen die dat lezen, en die daar een bepaalde reactie op hebben en zo?

Het is een rechtstreekse lijn naar míj.

Niet omdat mijn naam eronder staat, maar omdat zij dus op mijn golflengte komen.

Je kunt zeggen: “Ja maar dat is goed. Het voegt iets toe.”

Ja, natuurlijk, maar ook dát moet je dragen, want ook dát is Karma.

Dus je verantwoordelijkheid wordt zoveel groter?

Ja.

Je krijgt verantwoordelijkheid.

Het zijn de fouten waar je meestal naar kijkt, maar de goede dingen werken óók door.

Je kunt zeggen: “Prachtig! Prachtig!”, maar als je bezig bent op een verantwoordelijke manier met al deze fantástische dingen, en je verricht daden/maakt mooie dingen, denk er om: je bent met Nirmana Kaya’s bezig!

Resultaat hiervan is dat je een gevecht aan zult gaan met verbeelding.

Jouw grote vijand voor de toekomst zal verbeelding zijn.

Beelden die je veelal zélf tot stand hebt gebracht, die terugkomen.

Dan zul je steeds meer behoefte hebben aan Samadhi’s van het Vicara type.

Als je dit soort Samadhi’s niet beheerst, dan ben je dood.

Dan is het afgelopen.

Finito.

Want je wordt overspoéld door gedachtevormen.

Dat is de reden waarom artiesten/grote mensen/staatslieden die veel succes hebben, onderdoor gaan.

Ze zijn niet ziek of zo, maar ze worden het.
En veelal worden ze gek.
Grote geleerden, uitvinders, die iets fantastisch ontdekt hebben, zijn gedoemd om kapot te gaan.
Alleen maar door de reactie op hetgeen ze hebben gedaan.

En al die gasten waarover wordt gesproken, die de zaken beïnvloeden en zo, of proberen te beïnvloeden – al die zogenaamde zwarte figuren – daar hoef je je geen zorgen over te maken. Uit hoofde van dit gaan ze allemaal kapot.
En ze maken zichzelf kapot, omdat ze niet weten wat een Nirmana Kaya is.
Ze houden daar geen rekening mee.
Ze denken dat het allemaal geoorloofd is om gewoon aan het werk te gaan, en andere mensen te beïnvloeden.
Is goed ... doé maar ...

Je causale gezondheid houd je in stand met regelmatig Samadhi beoefenen.
En als het kan, Nirbija Samadhi.
De totale leegte.
Dus, je doet iets, het is nuttig en het is goed – of je hebt het zo goed mogelijk gedaan – en dan zeg je: “Oké, dat was het ... doe!”
Niks meer.
Dus je heft gewoon de werking van de Nirmana Kaya's op.
Dat is Karma Yoga.
Het beheersen van Karma.
Je zet Karma neer, laat het zijn gang gaan, en als het jou niet bevalt – de terugslag ervan – dan moet je dat uitschakelen.
Maar dan moet je er wel op bedacht zijn dat je de link naar jouw schepping ook uitgeschakeld hebt!
En dat'ie dus veelal daardoor afsterft, omdat'ie niet meer verbonden is.
Dus, je moet steeds in de gaten houden: “Ja maar wacht even ... dát heeft wél nut. Daar moet ik mee bezig blijven/rekening mee blijven houden ...”

Een kunstenaar die zijn kunstwerk afstoot en zegt: “Nou, dit was een vergissing”, die ontkracht op hetzelfde moment zijn kunstwerk, en dat kan dan net evengoed meteen naar de vuilnisbak.
Zolang de kunstenaar zijn werk waardevol vindt – in wiens handen het ook terecht komt – is die kracht er.
Dan is de kunstenaar aanwezig in dat werk.

Verandert dat als'ie doodgaat?

Nee.
Hij kan rustig doodgaan.
Die verbinding blijft er.

Als een vader – luister goéd hè? - tegen zijn zoon zegt: “Ik wil jou niet meer zien, en ik verstoot jou”, dan is dat het érgste wat die zoon kan meemaken.
De maatschappij is zo gék weet je?
Daar wordt niét naar gekeken.
Daar wordt géén rekening mee gehouden.

Het gebeurt dágelijks.
Er zijn dúizenden gevallen hiervan.
Het is de grúwelijkste wat je kunt meemaken.
Niet alleen als kind, maar ook als vader.
Het is gewoon een stuk van je wezen dat je eruit rúkt.
Dat is blijvend letsel ... poeh! ... tot in de oneindigheid.
Daarom zeiden de ouden: “Je moet respect hebben voor je ouders en je voorouders”.
Omdat die eigenlijk verantwoordelijk zijn voor jouw groei, jouw opvoeding, enz.
Daarmee hebben ze heel veel van hun Karma in jou gemaakt.
Er ís een soort schepping.

Maar het werkt ook andersom. Ouders zouden respect moeten hebben voor hun kinderen.

Zéker.

Maar een kind kan ook zijn ouders verstoten, da's hetzelfde.

Nou, ik zie het toch vaker andersom hoor! Ik vind dat kinderen op grote schaal verwaarloosd worden. Misschien niet helemaal verstoten, maar in ieder geval verwaarloosd.

Op het moment dat die mensen jou ter wereld hebben gebracht, of helpen ter wereld brengen, heb je een Karmische band.

Dus, vanaf dat moment moet je eigenlijk – of je wil of niet, en of omstandigheden ernaar zijn of niet, maakt niet uit – respect blijven houden.

Maar is het niet zo dat, als ouders meer respect hebben voor hun kinderen, dat de kinderen automatisch ook meer respect hebben voor hun ouders?

Niks mee te maken.

Het gaat boven elke voorwaarde.

Het is intrinsiek in jou.

Het is iets wat door jouw genetische structuur bepaald is.

Jouw fundamentele informatie, jouw genen, zijn mede tot stand of bij elkaar gebracht door de ouders.

En dát is eigenlijk het respect voor jouw ouders/voorouders.

Dus, respect voor je eigen genen.

En als je bij iemand anders terecht komt, zoals in het geval van adoptie? Hoe zit het dan met die Karmische band?

Dat kan er allemaal ook bij komen.

Met die nieuwe mensen heb je dan ook iets, maar je hebt ontegenzeggelijk eerst te maken met je biologische ouders.

Snappen jullie dat een beetje?

Dus, het gaat erom: je functioneert in het leven, je hebt heel wat geleerd enz., maar in welk kader je functioneert, en wat de consequenties van je functioneren zijn, dat is dít.

Het is níet moeilijk om heel veel duplicaten van je eigen wezen te maken.

Je stempelt gewoon jouw Karma overal om je heen – op objecten of op mensen – maar dan moet je rekening houden met de gevolgen.

Op een gegeven moment heb ik beseft dat ik tientallen figuren had rondlopen in het land die alleen maar deze jongen na-aapten.

Toen ben ik zó kwaad geworden, vooral op mezelf, dat ik alles in duigen gegooid heb/kapot gemaakt hebt.

Want ik had het verkeerd gedaan.

Niet datgene wat bedoeld was.

Ik had gehoopt/gedacht – in mijn verbeelding – dat al die mensen bij zichzelf zouden komen en rechtstreekse inspiratie zouden vinden.

Dat is niet gebeurd.

Aan de andere kant kun je zeggen: “Tja, had je niks gedaan, dan zou er ook niks gebeurd zijn, en zou je ook niks begrepen hebben, hoe je het dan wél had moet doen”.

In elk geval, léér van mijn fouten, en herhaal zelf dit soort fouten niet.

En als je kinderen hebt, dan kun je dit ook heel goed toepassen.

Zorg ervoor dat ze zelfstandig worden.

Stimuleer ze in het vinden van zichzelf, en niet dat ze iets worden wat pa leuk vindt en goedkeurt.

Moeilijk hoor!

Dat betekent dat je boven je eigen voorkeuren moet uitkomen.

6. Tatra DhyanaJam Anasayam

Van deze is het denkvermogen, dat uit meditatie is geboren, vrij van Samskara's (indrukken).

Da's de oplossing.

En het resultaat daarvan is dus echte Karma Yoga.

Let op bij al die activiteiten, bij al die Samyama's die we geleerd hebben – ze kunnen dus grootse dingen teweeg brengen, maar maak je vrij van de Samskara's die je daarbij gebruikt hebt.

Bijvoorbeeld: ik ga een Samyama doen op de Indriya's, want er is toch nog een en ander wat aan mij schort, en ik ga mijn gezichtsvermogen verbeteren, en ik ga ook mijn vorm verbeteren ... noem maar op.

Nou, ben ik met mijn gezichtsvermogen bezig, dan is dat Samskara's.

Dus, dan raak je verwickeld in een proces waarbij je Karma opdoet.

Je gaat vastzitten aan Karma, namelijk Karma van je gezichtsvermogen.

Je ziet: “Hé, mijn gezichtsvermogen wordt beter! Leuk!” (want zo werkt die Samyama).

Vergeet dan níét deze 6^{de} Sutra!

Na een tijdje zeg je: “Het kan me absoluut niks meer schelen, het gezichtsvermogen ...” ... (en dan volgt) verrukking!

Dus, je onthecht je van het resultaat?

Onthechten van hetgeen je gedaan hebt.

Onthechten van het resultaat.

Onthechten van alles wat met de hele actie te maken heeft gehad.

Zodanig zelfs dat je je niet meer kunt herinneren dat je dat gedaan hebt.

Maar hoe ga je dan nog verder functioneren?

Nou, dat is dan de reden waarom je die verbinding moet hebben.

Dat je die inspiratie hebt.

Dat je in dat gevoel van vrijheid – zonder belasting – steeds opnieuw kunt kiezen, in volle wetenschap van de omgeving: “Nu doe ik dít ... of nu doe ik dát ...”, maar dat je geen nadeel ondervindt van wat je doet.

Dat is pittig.

Dat is heel diep.

(Ajita vertelt dat hij zich aan het voorbereiden is voor de lezing in Milaan, en dat’ie maar een half uur (!) de tijd heeft om het allemaal uit te leggen).

Dan moet je een beetje loskoppelen en deze Sutra hanteren om er de grap van in te zien.

Maar ja, als je in de Verenigde Naties de hele assemblee toespreekt dan heb je als staatshoofd misschien 5 minuten, en dan moet het ook overgekomen zijn.

Maar dat zijn redeneringen, en dat heft het probleem niet op.

Je moet echt hiérin gaan, die blijheid produceren, en Karma opheffen.

Dan kom je gewoon weer tot een verbinding – dat geen wat je moet hebben – en zeg je: “Ja, maar het is een cadeau van 30 minuten!”

In 30 minuten kun je misschien de hele wereld veranderen, als je de juiste woorden kunt vinden.

Nou, welke woorden zou ik dan kunnen kiezen?

Dan ben je weer bij je positieven.

Anders ben je een slachtoffer.

Met deze aanpak ben je weer de leider/heb je weer het initiatief.

En als je het initiatief verliest, ben je geen leider meer.

Dan ben je een slaaf, en geen meester.

Onderworpen aan de wet van Karma.

Maar kun dat niet uitleggen en ze om meer tijd vragen?

Dacht ik ook.

Maar dit is ook een gevaar – dat je zó gaat redeneren – en dat je dan gaat proberen wat meer tijd los te peuteren.

Nee, nee, nee ...

Misschien ... misschien niet ...

Maar éérst vrijmaken.

En als je je vrijgemaakt hebt van die Karma, kun je dat misschien inderdaad vragen.

Anders ben je emotioneel gebonden.

Dan ben je niet meer jezelf, en ga je rare dingen doen.

Nee, een leider blijft erboven.

Heftig hè?

Karma Yoga.

Mooiste Yoga.

Je kunt wel kiezen om het positief te zien, maar het kost wel ontzettend veel tijd en energie om binnen 30 minuten iets moois neer te zetten ...

Al die dingen die je nu zegt, moet je uitschakelen.

Blijf lachen.

Het is grappig allemaal ...

Door die houding van Karmaloosheid, houd je die verbinding.

En als die verbinding blijft bestaan, dan komt alles precies uit zoals het moet.

Dan zul je voelen wat de stemming is.

Die gasten zullen wel moe zijn (Ajita geeft pas om 16:30 zondagmiddag zijn lezing).

Dan moet je misschien met een zak friet komen: "Jongens, wie heeft zin in friet?"

Maar heb je je spullen op een blaadje gemaakt, en lees je dat af, zoals zo velen het doen, dan is dat een genadeslag voor de gasten die daar de zaak bijwonen.

Die snurken dan allemaal ...

Dus, je moet open staan, en de sfeer proeven, enz.

En dát is dus deelachtig zijn aan het Koninkrijk Gods.

Niet in het moeras zitten van de menselijke gedachten/menselijke Karma.

Je moet erboven uit komen.

Er is iets wat jij als mens kunt betekenen voor je medemens, voor jezelf, op elk moment van het leven, maar als je in het moeras zit, kun je dat níet onderscheiden, en kun je eigenlijk niks scheppen.

Ik heb bij multinationals gewerkt als New Product Development Manager, en ik heb daar dus geleerd hoe het níet moet.

Eenvoudig door naar mijn collega's te kijken.

Nieuwe Productontwikkeling, dat is al een vreselijk monster dat ontstaat uit denken.

Combinaties, trucjes, verzinsels, verbeelding.

Dat wordt bij elkaar gegooid en daar maakt men een heel spel van.

Het ene nog gruwelijker dan het andere.

Ik heb daar dingen zien tot stand komen, dat houd je níet voor mogelijk.

Nou ja, het is dus wél mogelijk, want je ziet het regelmatig in de supermarkt.

Wéér een nieuw bedenkssel!

Paar weken in het schap en dan is het voorbij ... hup! ... de volgende.

Hoeveel nieuwe auto's/producten zijn er niet?

Wéinig zijn er die écht blijven.

En welke blijven?

De producten die bezield zijn?

Ja.

Iets wat een kracht heeft weet je wel?

Het heeft iets speciaals.

Het heeft iets, maar wat het is, weten de mensen niet.

Als het tot stand is gekomen vanuit een denkvermogen die vríj is van Karma, dan heeft het de noodzakelijke kracht.

Ja, het is een Sutra met verstrekkende gevolgen, maar als je het goed begrijpt is het leven dus veel luchtiger/makkelijker.

7. Karmasuklarkshnam Yoginas Tri Vidham Itaresham

Karma's zijn noch wit, noch zwart (noch goed, noch slecht) waar het Yogi's betreft, waar het anderen betreft zijn ze van drieërlei aard.

Wederom een Sutra die ik zo prachtig vind, want het betekent dat je als Yogabeoefenaar – serieuze Yogabeoefenaar – op grond van deze woorden, alles mag doen waar je zin in hebt. Want je bent niét meer te classificeren onder goed of slecht.

Ja maar wacht even, en de Yama's en Niyama's dan?

Mag je dan alles doen?

Tja, ik zei het net: bóven Karma.

Hoe blijf je bóven Karma?

Je blijft boven Karma dankzij de verbinding.

Maar goed en kwaad, dat voor de gewone mensen geldt, geldt niet meer voor jou, omdat je die verbinding hebt.

Dus, je kúnt niet anders meer dan te zijn/dingen te doen in functie van het grote Goddelijk Plan.

En dat is wat het is.

Dat kun je zelf niet eens meer beoordelen.

En voor mijn part zegt Onze Lieve Heer jou: “Nu moet je alle Marokkanen in Amsterdam de keel doorsnijden ...”

“Nou ... leuk idee ... dank je ... dan gaan we maar aan de slag ... even een mes kopen ...”

Natuurlijk een idioot voorbeeld, maar je bent een verlengstuk geworden.

En alles is zó mooi geregeld daarboven, zulke idiote daden zullen niet voorkomen.

Maar ik zeg het opzettelijk, want soms begrijp je niet wat je moet doen/wat je doorgegeven wordt, want dat stoot je tegen de borst, om één of andere reden, en als je zelf kon kiezen, zou je zéker dát niét kiezen.

Maar het word je wél doorgegeven.

Dan moet je gewoon leren om het niet te beoordelen ...

”Komt eraan!”

Doen.

En als er dan nare gevolgen zijn?

Nee, het is altijd goed, hoe naar het ook lijkt.

Pas achteraf, heb ik dan geleerd, blijkt dat dat de juiste aanpak was.

Op het moment zelf kun je het meestal niet zien.

Uit het verloop van alle dingen die daar op dat moment spelen, en de correcte ombuiging die je veroorzaakt hebt, blijkt later dat het uiteindelijk allemaal goed komt.

Het zit zó ingewikkeld in elkaar – een gewoon mens kan dat niét snappen.

Zoals de moord op Theo van Gogh?

Ik durf het niet meer te zeggen hoor!

Ik vond het verschrikkelijk wat die vent heeft gedaan, maar als ik wat hogerop ga, dan zeg ik:

“Nou ja, weet je wat, het is gebeurd. Ik kan niet zeggen of het zwart is, of wit, of grijs”.

En dat is deze Sutra.

Het is gebeurd.

Voor gewone mensen is het zwart of wit of grijs.

Bijvoorbeeld de bouwfraude hier in Nederland.

Soms lees ik de krant, en ik kan me daar zó over opwinden!

Hoe is het in gódsnaam mogelijk?!

Nu hebben die 4 aangeklaagden – de grootste fraudeurs – via hun advocaten laten weten dat er eigenlijk vele tientallen zijn die hetzelfde deden.

Maar waarom zijn die dan niet in het beklaagdenbankje?

Waarop de rechtbankpresident heeft moeten toegeven: “Tja, het is eigenlijk niet correct dat jullie hier alleen zitten”.

Gróte overwinning voor de verdediging van de bouwfraude gasten.

Dan heb ik zin om naar die rechtbank te gaan, en de hele zaak kort en klein te slaan.

Al wie een bouwonderneming heeft in dit land, wil ik met mijn bazooka bezoeken.

En dan nog de projectontwikkelaars erbij.

En de grondspeculanten eerst en vooral.

En als ik langs geweest ben, is er helemaal niks meer over in dit land.

Snap je?

Ja maar wacht even, even terug naar de Sutra.

Wat is dit?

Wat is de bedoéling van dit allemaal?”

Dit is hebzucht en begeerte, maar nu komt het naar voren.

Oh wacht even ... het móét naar voren komen/naar boven komen/in de krant staan, opdat de mensen zich erover zouden opwinden, zoals ik me erover opwind.

En dat is een verwerkingsproces.

Dat is een emotionele opvoeding die we meemaken.

Het is juist de bedoéling dat we vanuit het Atlantisch bewustzijn, gebaseerd op begeerte, langzaam overgaan naar een verstandelijk, redelijk, bewustzijn.

Er is geen andere methode dan dit.

Nou, als je het zó bekijkt, dan zit er inderdaad nog iets van waarde in, dus, laat maar begaan.

En plotseling wordt het allemaal even voor me.

Niet meer zwart, of wit, of grijs.

Het is goed dat het gebeurt, en ik zie het nut ervan in.

Het zal zijn tijd wel hebben, en na verloop van tijd zijn we dus uitgeraasd.

En wat zal er dan zijn?

Nou, de mensen zullen geen fraude meer plegen.

Dus, de prijs om naar eerlijkheid te gaan, wordt nu betaald.

En het bewijs dat het correct is, dat het de goede kant opgaat, is dat het in de openbaarheid komt/dat er erover gesproken wordt.

Dat is het bewijs.

En vroeger gebeurde dit overal, maar werd er nooit over gesproken.

Iedereen wist het, maar het kwam nooit écht in de openbaarheid.

En dát is onze winst.

En als je dat ziet, of als je leert de dingen op deze manier te zien, dan ben je langzamerhand Karma Yogi aan het worden.

Het verschil?

Bazooka-aanpak: heel leuk.

En de Karma Yogi-aanpak?

Nou, wat vind je beter?

Wat zet meer zoden aan de dijk?

Kijk, als je in de dualiteit blijft heen en weer gaan, dan zet je niet veel zoden aan de dijk hoor!
Maar als je de zaak van bovenaf, vanuit zielsbewustzijn bekijkt, dan forceer je alles naar harmonie.

Dus, naar openbaring.
Waarheid is Sattva.
Als je een super Sattva produceert, door Karma Yoga te beoefenen, en door regelmatig in Samadhi te zitten, dan haal je al die gasten die vreemd doen (eruit).
Die overleven het niet.
Die worden gepakt door hun eigen vreemde gedrag.
Je bent immuun, maar steeds meer dingen worden harmonisch.
Dat betekent dat datgene wat niet harmonisch is, op een gegeven moment op zichzelf terugvalt, en zichzelf vernietigt.
Dit is het tijdperk dat mensen zullen worden verteerd door het vuur, zoals gezegd wordt.
Het is wat ik net geschetst heb.
Het is de energie die terugkomt op het zwaartepunt.
Negatieve energie is Tamas, die verdicht.
Die gaat naar het zwaartepunt.
Het zwaartepunt is Manipura Cakra, en mensen gaan tjakka! ...
Dus we hoeven niet bang te zijn.
Het enige wat we kunnen doen, als je dit snapt allemaal, is zitten/oefenen.
Méér.
Wil je dat de zaken sneller in orde komen?
Harmonie.
Nóg meer harmonie.
En controle over je Zelf.
En doe het niet voor jezelf.
Denk aan de consequenties om je heen.

Sattva is net als licht.
Alles is duister, en dan komt er eentje aan met een lucifer.
Hij steekt die ene lucifer aan, en die kleine lucifer is in staat om die hele grote ruimte te verlichten.
Dat is de kracht van Sattva.
En dat snijdt erin als boter.
Artha Matra.
De essentie en de materie.
De materie zullen we overwinnen/onder controle krijgen/verbinden met de hemel, via de kern.
De kern zoeken in de materie, en de verbinding is weer tot stand gekomen.
En licht ontstaat.

Even terug naar Karma Yoga. Je hebt dan een verbinding en dan krijg je een opdracht door die je tegen de borst stuit. Volgend weekend is het Pasen. Kun je de kruisdood ook in dat licht beschouwen?

Jazeker.
Denk je dat Jezus enthousiast was om aan dat kruis te hangen?

Nee, juist niet. Hij heeft God gesmeekt/gebeden om die beker aan Hem voorbij te laten gaan

Ja, dus Hij wilde eigenlijk niet.
Hij heeft gesmeekt om het niet mee te moeten maken, maar het wás zo.
Hij móést.
Dat is Karma Yoga.

Vervelende dingen moet je dan doen.
In dit geval was Hij dus het lijdend voorwerp.
Nou, dan heb je pech.
Als dat binnen het grote plan écht datgene is wat daarboven bepaald is, wat toevoegt aan de groei/ontwikkeling van de hele maatschappij en het bewustwordingsproces enz, nou, dan doe je dat!
En dat is ook zo gebleken.
Die vent is niet voor niks gestorven!
Nog steeds hanteren we Zijn boodschap.
Wel, dáár moeten we gewoon gebruik van maken, en het verder zetten.
Nog stérker.
De draad oppakken waar Hij het heeft laten liggen.
En nu goéd he?!
Dat is Karma Yoga.

En zo zie je iets merkwaardigs: dan ben je koning/leider/directeur, en dan zou je zeggen:
“Iedereen plat op de grond voor mij ... ta da, ta da, ... vrouwen naar me toe ... dikke auto's ... groot huis ...”
En dan hoor je dít verhaal.
Dan zeg je: “Nou, dat was niet de bedoeling ...! Het lijkt net of ik hier de dienaar ben voor alles en iedereen! Ik ben aan de top, maar nu moet ik tegen de Grote Baas daarboven “dankjewel” en “alsjeblijft” zeggen!”
Nou ja, da's het lullige.
Als je aan de top staat, ben je dus verantwoordelijk voor die verbinding.
En als je die verbinding niét hebt, dan kun je het vergeten.
Dan bén je niet aan de top.
Dan blijf je misschien een jaar of twee pro forma, en dan word je weggevaagd, want vóór jou nog tien anderen.
Een leider is iets unieks.
Als je dát mee kunt maken!
De intuïtie ... de visie ... de kracht van het goddelijke die erdoorheen komt!
Dat houdt een heel bedrijf/organisatie op poten!
Je vindt dat soort luitjes bijna niet meer!
Allemaal labbekakkers!
We zitten in een maatschappij van labbekakkers.
Mooi woord toch ... labbekakker?
Ik kan nog steeds niet bevroeden wat het nu precies betekent. (gelach)
Nooit van gehoord?
Tja, nou, er zijn nog meer dingen die je niet weet.....(gelach)

Oké

En dan kijk je naar beneden, en dan zie je dat de gewone mensen de godganse dag enkel en alleen maar bezig zijn met zwart, wit, of grijs.
“Hoe staat mij dit?”
“Ga je boodschappen doen? Neem je ook wat lekkers mee?”
Alles, álles waar ze mee bezig zijn, is zwart, wit of grijs.
“Heb je het gehoord, van de buurman?”
Als je dít allemaal door hebt, dan zul je moeite hebben om het gewone leven weer in te gaan.
Zóveel moeite.
Dikwijls aan tafel kan ik het niet meer uithouden.

Dan vlucht ik weer naar mijn computer.
Dan liever nog een spelletje spelen dan dat gelul allemaal!

8. Tatas Tad Vipakanugunanam Evabhivyaktir Vasanam

Van hieruit worden slechts die tendensen gemanifesteerd, waarvoor de condities gunstig zijn.

Dat is dus eigenlijk wat ik je vertelde: dat je doorkrijgt wat er dan precies moet gebeuren.
En steeds zul je hetzelfde moeten erkennen: dat inderdaad alléén datgene gebeurt waarvoor de condities gunstig zijn.

Dus, alles wordt zo lógisch, plotseling.

Maar door onze menselijke beperkingen zien we dat veelal niet.

Uit deze Sutra kun je dus vertrouwen halen – dat alles gebeurt wat móét gebeuren.

En heb je daar problemen mee, of zou je het ánders willen, da's prima, maar kijk of de condities gunstig zijn.

En alleen als het zover is, zal het gebeuren.

En dan zul je de wijsheid van het hele proces ook moeten inzien.

Je móét goed kijken, want je moet dít realiseren.

Zolang je dít niet realiseert, kun je er ook jouw leven niet op kunnen baseren.

9. Jati Desa Kala Vyavahitanam Apy Anantaryam Smrti Samskarayor Ekarupatvat

Zelfs als er scheiding is door rang of stand, plaats en tijd, is er de verhouding van oorzaak en gevolg omdat de herinnering en de indrukken eender van vorm zijn.

Het gaat dus over de Samskara's.

Het is een Sutra om de logica van de manifestatie uit te leggen.

Wij noemen dat, in onze Westerse wereld, toeval.

Deze Sutra is eigenlijk een poging om aan te tonen dat er absoluut niet zoiets is als toeval.

Alles is gebaseerd op de wet van oorzaak en gevolg, en op de indrukken die er al zijn.

Om het makkelijk voor te stellen, neem je in gedachten een beker met rijstepap, en daar vermeng je krenten in.

De krenten, dat zijn de Samskara's, en de rijstepap, dat is eigenlijk je hele wezen, met alle krenten erin.

Maar wat je dus boven ziet, de paar krenten bovenin, zijn niet alle krenten van de hele beker.

Dat zijn de krenten van dat moment.

Zo kun je eigenlijk ook je leven beschouwen.

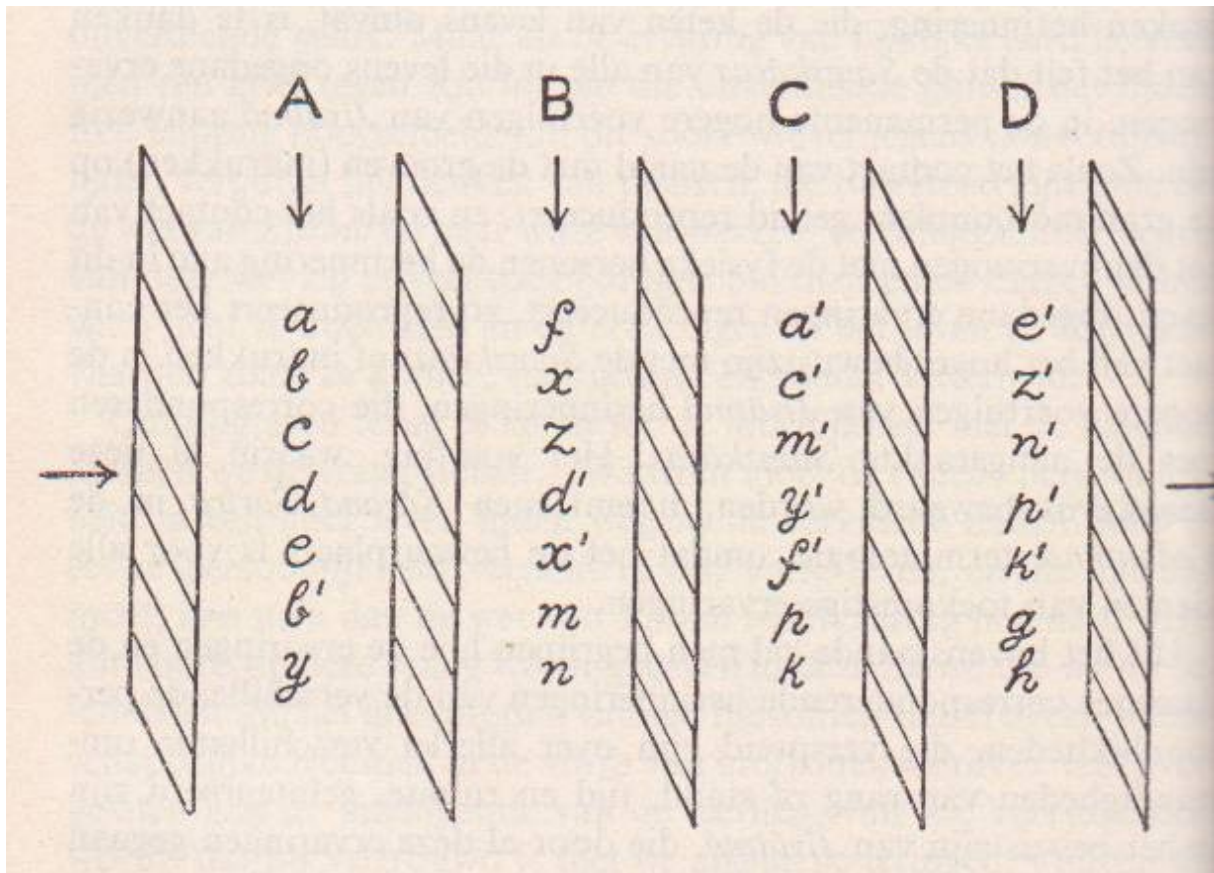
In dit leven zijn er maar een paar Samskara's die zichtbaar/werkzaam zijn, en de rest is dus verstopt eronder.

Als je met je lepel gaat roeren, dan verandert dat, en komen er misschien een paar nieuwe krenten tevoorschijn, terwijl andere verdwijnen, en bepaalde blijven.

Ogenscheinlijk is het anders, maar het is toch weer hetzelfde.

Alleen zijn er een aantal nieuwe gemanifesteerd.

Maar je blijft roeren, en dan komen er inderdaad bij tijd en wijle toch weer dezelfde krenten naar boven.



En dat is dit plaatje op pagina 414 van het boek van Taimni.

Elke keer een leven dat je daar ziet: A, B, C en D.

Vier levens na elkaar.

En de krenten?

Dat zijn de kleine a-, b- en c-tjes.

En je ziet in leven B dat er andere Samskara's te voorschijn komen dan in leven A, maar in leven C zie je a – a accent – terugkomen.

Dan zie je die ogenschijnlijke verandering, maar die toch weer dezelfde is.

De aanwezigheid van de Samskara's heeft te maken met herinnering.

En die Samskara's zijn dus een constante.

Die blijven in jou.

Dat hebben we al behandeld.

Dus, we hebben een ballast – een hoeveelheid Karma bij elkaar – die we meeslepen al sinds ... ja ... verschrikkelijk lang.

Maar je kunt het toch oplossen?

Je kunt met Yoga je Karma oplossen, ja, maar zolang het niet is opgelost, bepaalt het wél wat je allemaal zult meemaken.

En al heb je een verschil van rang of stand of plaats of tijd, steeds zal die Karma naar boven komen.

Stel dat je verhuist ...

Je kunt zeggen: “Ik begin een nieuw leven”.

Nee, nee, nee, die beker met rijstepap en krenten, die zal misschien wel gedraaid worden, en je zult ogenschijnlijk een aantal nieuwe dingen merken in jou, maar de oude dingen zitten er óók nog.

Dus het lijkt een nieuw leven, maar het is geen nieuw leven.

Alleen een beetje omwoeling.

En waar je ook gaat, en of je arm bent of rijk, of dat je een nieuwe functie krijgt, of dat je gepromoveerd wordt naar Amerika, noem maar op, steeds zul je te maken hebben met dezelfde ballast.

Dus dat hele idee van opnieuw beginnen, dat is onzin? Het is gewoon niet mogelijk?

Totale onzin.

Maar deze Sutra zegt ook dat, als je een andere rang, stand, plaats of tijd hebt, je daardoor ook een omwenteling krijgt in die beker.

Dus, je moet opletten voor verandering.

Je kunt zeggen: “Ja, ik heb mijn Karma door, ik heb mijn eigenschappen door, ik heb mijn gebreken door. Ik kan ermee omgaan. Ik heb de zaken onder controle. Langzaam maar zeker verbrand ik dat.”

Alles wat we nu doen.

Oké, prima ... tot het moment dat je verhuist bijvoorbeeld.

Als je niet oplet bij die gebeurtenis, is het mogelijk dat je de controle verliest, omdat er een omwenteling optreedt in jou.

Ook het geval als je plotseling een nieuwe relatie krijgt.

Het maakt nieuw Karma los in jou.

Of je krijgt kinderen.

Ik heb verschillende huwelijken achter de rug.

Ik heb het aan den lijve ondervonden.

Het was net of ik elke keer opnieuw begon, in mijn eigen ontwikkeling.

Alles was veranderd.

Dan krijg je kinderen erbij.

Ik heb 3 generaties kinderen, van 3 verschillende huwelijken.

Hartstikke leuk, maar het is elke keer een verandering.

Goéd in de gaten houden.

Dit is om ons te helpen, deze Sutra – dat je je geen illusies maakt.

Mijn conclusie hieruit is: Wacht even ... liever geen veranderingen meer.

En dat is typisch in Yoga: de beoefenaar die het gesnapt heeft, die probeert de zaken zo rustig mogelijk te houden, en niet meer van die grote dingen mee te maken, want hij weet: anders moet’ie opnieuw beginnen.

Dus, elke verandering brengt nieuw Karma mee, of maakt nieuw Karma in jou wakker.

Nou, daar heb je geen behoefte aan.

Kun je geen Karma laten oplossen op een andere manier dan met Yoga?

Nee, alleen de Samadhi of Samyama oefeningen lossen Karma op.

Maar daar ben je mee bezig.

Dus, wat baat het dat je een verandering in die omstandigheden hebt?

Dat is alleen maar een storing.

Er hoeft niemand jou nog te vertellen dat je Karma hebt.
Dat wéét je.
Je bént ermee bezig.

(Ajita vertelt weer van zijn zoon uit zijn eerste huwelijk die boven water kwam)

“Pa, ben jij dat?”

Whoof!

Een heleboel Karma omhoog hè?

Dat hele leven met zijn moeder en hem ...

Héél gevaarlijk.

Niet dat het niet leuk is dat 'ie terugkomt!

Dat is hartstikke mooi, maar die hele ballast die dan meekomt!

Al die dingen die je achter je hebt gelaten!

Zogenaamd.

Toch blijft oorzaak/gevolg doorwerken.

Bij elke verandering moet je dus opletten?

Exact.

Dus, je moet alle “hands on deck” brengen, om dan met onthechting, concentratie, sturen, liefde, en ook soms uitleggen en praten, de zaak te benaderen.

En zorgen dat je bij jezelf blijft.

Dat je in je innerlijke rust kunt blijven.

Dát is heel erg belangrijk.

Maar de mensen zijn zo gek, dat ze gewoon dwars door al die dingen heen gaan.

Ze denken dat alles mogelijk is in het leven, en ze doen maar wat

Maar uit hoofde van deze Sutra ga je onderdoor hoor!

Als je te veel Karma maakt - mensen die oorlogen en zo hebben meegemaakt, die weten daar alles van – dan ga je onderdoor.

Ze geven daar allemaal dure namen aan – posttraumatische stress syndroom enz.

Maar je moet dus rustig kunt blijven bij zo een verandering, zodat niét alles op zijn kop wordt gezet?

Ja.

Kijk, bijvoorbeeld die gasten die in een ruimteschip een fantastische reis maken door de ruimte, en naar de maan gaan en dan terugkomen.

Die hebben Kárma opgedaan, niet te geloven!

En er is niemand die ze leert hoe ze daarmee om moeten gaan.

Dan proberen ze weer bij hun positieven te komen – ze zijn afgezwaaïd en met pensioen – en plotseling worden ze uitgenodigd om een lezing te geven over hun ruimtereis.

Of ze moeten een tournee doen.

En ál die herinneringen komen weer!

Het is om van gék te worden!

En dat ligt ook bij ons op de loer.

Ténzij je dus al die krenten in die beker rijstepap hebt verbrand, moet je bedacht zijn op bepaalde – náre – gevolgen bij verandering.

Je loopt op straat, en plotseling ontmoet je iemand van vroeger.

Ik liep in het winkelcentrum deze middag (Purmerend), en ik zie een oud-leerling.

Meteen herinner ik me alles wat over die man – zijn problemen/specifieke toestanden/ontwikkeling.

Nou, dan moet je gewoon bijsturen ... bijsturen ... en er mee leren omgaan.

Alert zijn.

Op elk moment in je leven – da's ook de conclusie – klaar zijn om een stórm over je heen te krijgen, die veroorzaakt wordt door wat je ontmoet.

Eigenlijk zijn dat de Klesha's.

Hebben jullie dat niet als je op bezoek gaat bij je ouders, voor een weekend of zo?

Je hebt daarna een vakantie nodig ...

Ja, erg rustgevend is het ook niet hè?

Nou, dan ben je bij je ouders geweest – bijvoorbeeld ik bij mijn moeder in Brugge – en dan kom je terug naar je eigen huis, en het is net of je uit elkaar gescheurd wordt, want al die dingen die dáár leven, dat is een stuk van jezelf, maar je leeft nu hiér, en eigenlijk zou je graag de zaken bij elkaar willen houden.

Maar dat kan niet.

Nou, niet dat ik ze bij elkaar wil houden ...

Het is er gewoon.

Nou, dan moet je gewoon controle hebben over je Zelf.

Maar je hebt nog steeds een ouder-kind-relatie ...

Jazeker, want je moeder beschouwt je nog steeds als haar kleine.

Ik ben 57 (in 2005).

Zij doet zo, maar als ik niet oplet, dan gedraag ik me weer als een kind van 12 of zo!

Dat zit allemaal op de loer.

Het is allemaal niet erg.

Je kunt erin meespelen, maar het wordt vervelend als je daardoor je innerlijke rust verliest.

Dat je jezelf verliest.

Dan wordt Karma de baas over jou.

Dan word je droevig, of je krijgt een stemming.

Dat hoéft dan ook weer niet.

Dus, je moet in je innerlijke rust blijven?

Ja, maar hoe doé je dat?

Bij de kern blijven.

Moet je het dan observeren of zo?

Zoek bijvoorbeeld in je moeder - tenminste dat doe ik bij mijn moeder – het causale element.

Ik focus me dáárop, en niet op die verhalen van vroeger (en niet op dat vormelijke).

Ik focus me op de liefde.

De liefde die ik voel van haar naar mij toe, en de liefde die ik voel ín mij naar haar toe.

Dát is het belangrijkste.

De rest interesseert me eigenlijk niet.
En dan komt er rust in de tent.
Dat is de kern.
Voor haar is het de liefde, maar het kan evengoed bij bepaalde verschijningen/situaties vreugde zijn, of vrede.
Die 3 stemmingen.

In mijn vorig leven bijvoorbeeld, als Griekse krijgsheer, heb ik een hele mooie kern gevonden: kameraadschap.
Ik had zó'n kameraadschappelijke verhouding met mijn mannen.
Het mooiste wat ik in dat leven gehad heb.
Dát hou ik.
En dat is een variant van Ananda.
Dus, als ik me weer iets herinner van toen, dan ga ik snel naar dat gevoel van kameraadschap toe.
Dan heb ik de zaak weer in de klauwen.

10. Tasam Anaditvam Casisho Nityatvat

En daar is geen begin ervan, (want er is) de begeerte om eeuwig te leven.

Het gaat over oorzaak/gevolg.
Je zou je kunnen afvragen: wanneer is dat eigenlijk allemaal begonnen?
Nou, wat dacht je?

Met die lijn energie, die dan door subtiele begeerte ging trillen?

Het begin van het hele spel heeft inderdaad te maken met jou “wording”/Genesis, die we behandeld hebben, waarbij op een gegeven moment bij het ontstaan van een Anu, ook de begeerte ontstaan is.
De subtiele begeerte.
Begeerte om te leven.
Dát is eigenlijk het begin.
Het is eigenlijk vanaf het moment dat er een beweging komt in die lijn.
Dan begint Tamas.
Zodra er samentrekkende beweging is, is het ingezet.
Dat is dan de voorloper van datgene wat een begeerte zal worden, waarbij de begeerte betrokken is op je ego.
Zodra een ego ontstaan is, kom je los van het Goddelijke.
Dan ga je een afscheiding maken.
Maar dat betekent dan dat je niet klaar bent met dit hele spel zolang je een gevoel hebt van afgescheidenheid.
Of zelfs dat je een beweging hebt.
Dus, je moet helemaal terug naar de controle van die energiebol die je bent, je moet het totaal Sattva maken, en je moet uiteindelijk ook die bol opheffen.
De trilling die het gemaakt heeft, moet je gladstrijken - zodanig dat het steeds vager wordt – en uiteindelijk moet die bol terugkomen naar één lijn.
Eerst wordt het een golf, en daarna een lijn.
En dát is die finale Bevrijding.

Het is een proces, vanaf het moment dat je gesnapt hebt wáár het om gaat, tot aan de voleindiging toe.
Dat is Kaivalya.

Da's toch logisch allemaal?

Het leukste dat ik hieruit haal, is een beeld van: "Hé, wacht even, nú snap ik de zin van het leven! Waarom we meemaken wat we meemaken. En hoe ik ermee om kan gaan."

En plotseling heb ik het gevoel dat ik ergens het roer weer in handen krijg, en dat ik in de juiste richting kan sturen als het me niet bevalt, omdat ik kan begrijpen als er iets vreemds voorvalt.

Wat ik er óók uit haal, is: als er vreemde dingen gebeuren in mijn leven – en die gebeuren af en toe, nog steeds – dat ik niet meer ga klagen.

Als je klaagt, geef je een demonstratie van onbegrip.

Ik weet dat zijn weer die krenten, en die werken nu weer anders.

Ik krijg op mijn dak wat ik ergens in me heb.

Dus, ik aanvaar dat.

Iets heel moois vloeit hieruit voort, en dat is acceptatie.

En niet acceptatie vanuit een denkbeeld, maar acceptatie vanuit inzicht, vanuit begrip van het spel.

En daar word je mettertijd zó goed in dat je zelfs bepaalde dingen steeds meer gaat voorvoelen, of dat je er op voorhand al mee rekening gaat houden, zo van: "Ik voel dat ik dat nog in mijn heb, dus er zal wel iets gebeuren wat ermee verband houdt. Dat zie ik zo wel".

Je leert jezelf steeds beter kennen, maar vanuit die zelfkennis heb je ook tegelijkertijd de reacties van de omgeving in de gaten.

Wat vloeit dááruit voort?

Gewoon, rust.

Je weet gewoon: nou, dít zal wel gebeuren.

En je gaat rustig door, en houdt er rekening mee.

Het leven wordt steeds aangenamer.

Extra pittig wordt het wanneer je daarbij ook let op "En daar is geen begin ervan".

Dat betekent dat je boven ons gewoon tijdsgebonden denken moet proberen uit te komen en het begrip "oneindigheid" erbij betreft. Dan stap je over van het te simplistisch model van de rechte lijn die langzaam begint te schommelen naar een meer abstract model waarbij dat hele proces oneindig lang geleden is begonnen en oneindig lang verder zal duren.

11. Hetu Phalasarayalambanaih Samgrhitatvad Esham Abhave Tad Abhavah

Daar ze samengebonden zijn als oorzaak-gevolg, substraat-object, verdwijnen ze (de gevolgen; namelijk de Vasana's) bij het verdwijnen van hun oorzaak (namelijk Avidya).

De hele uitleg in deze Sutra's is eigenlijk bedoeld om te komen tot de motivatie om ten strijden te trekken en te blijven strijden tegen Karma.

Zolang je niet afgerekend hebt met die Samskara's, heb je niks gedaan.

Zoals mijn oom, die op 77-jarige leeftijd stervend op zijn bed lag en tegen me zei: "Ik heb het gevoel dat ik iets heb gemist ..."

Tja, als je niet één Samskara verbrand hebt in je wezen, van je hele leven lang, en je hebt alleen maar Samskara's erbij gekregen ...!

Hij heeft een reisagentschap gehad, Mercedessen gehad, geen kinderen (daar is hij heel droevig over geweest).

Allemaal Samskara's.

Maar hij heeft niks verbrand.

Hij kende de technieken niet van verbranding.

Ik dacht dat'ie een goed leven leidde – gezette man, sjiek auto – dat wás het dan, maar hij heeft niéts bereikt.

Maar hij voélde het.

Hij was niet stom.

“Ik heb iets niet begrepen”.

Dat is trágisch.

Verschrikkelijk, iemand die zó doodgaat.

Een leven dat verloren is.

Voor niks geleefd.

Al die ellende, al die toestanden ... voor niks geweest!

Dat wil je toch niet?

Als je zegt: “Ja, dat snap ik”, dan ben je vertrokken in Karma-management.

Karma Yoga

En dat houdt in dat je elke dag een balans maakt van: “Heb ik vandaag meer Karma bij gekregen, of ben ik erin geslaagd om wat minder Karma te hebben? Ik heb dit meegemaakt ... en dat meegemaakt. Dus, dat is Karma erbij. Heb ik gezeten? Heb ik Yoga beoefend om te verbranden? Oh nee, ik ben het vergeten! Nou, dan moet ik dat morgen doen, want anders hoopt het zich op ...”

Ik ben zó blij dat ik 6 dagen op 7 – en ik dank mijn Lieve Heer voor de 6^{de}, de zaterdagochtend met mijn Koreaantjes – mag zitten/mag werken aan mijn Karma.

Dat doe ik in het kader van een les, en daar ga ik in mee.

Ik doe het voor anderen, maar ik doe het óók voor mezelf.

Dan ga ik in meditatie, en in contemplatie als het even kan, en nadien voel ik: “Ah ... yes ... yes ... yes!”

En je kunt ook een balans opmaken na een jaar: heb ik dit jaar meer opgedaan of meer afgewerkt?

En je ziet/voelt je vooruitgang.

Dat is zó fantastisch!

Dan heb je het gevoel dat je je léven onder controle hebt.

Of je sterft of niet, dat is eigenlijk niet belangrijk, maar de kick die hieruit voortspuit, van “Yes ... yes ... yes! Ik wéét hoe het gaat! Dít is de manier om te functioneren”, is belangrijk.

Dan moet je wel heel bewust zijn van wat voor Karma je hebt

Dat voel je.

Maak de balans 's avonds.

Tenminste, maak de balans wanneer je wilt, maar op een bepaald tijdstip evalueer je gewoon.

Op een eerlijke manier.

En je zult voelen.

En als je contemplatie beheerst, en je oefent dat regelmatig, en zéker als je het met leerlingen samen kunt doen, dan heb je écht een voordeel tot en met.

En daarom beveel ik iedereen aan om les te geven, omdat ik weet dat het heel moeilijk is voor jezelf te gaan zitten en te oefenen.

Het is veel makkelijker in een proces van geven aan anderen.

Al is het maar weinig wat je te geven hebt, maakt niet uit, het helpt jezelf om in die sfeer te komen, en te verbranden.

Als je dus je Karma verbrand hebt, dan zouden de situaties die daarmee te maken hebben je ook niet meer kunnen raken?

Dan hef je meteen ook de Klesha's op.

Dus, je kunt merken of je inderdaad voorgoed af bent van die Samskara's wanneer je die dingen niet meer meemaakt.

Als het je lukt, dan zal je merken dat het inderdaad zo werkt.

Dan zul je net zo begeistert raken als ik.

En tegelijkertijd zul je immens verdriet hebben als je kijkt naar andere mensen die dit allemaal niet weten.

Je zult ze willen toeschreeuwen en bij de lurven pakken, en al die mooie dingen vertellen, hoe dat ze kunnen aanpakken, maar dat werkt niet.

Je raakt, als je niet oplet, ook gefrustreerd.

Verdrietig en gefrustreerd.

Dat noemen ze dan mededogen/medeleven/medelijden.

Je voelt zó goed wat er zich in je omgeving afspeelt - hoe de mensen vastzitten - en jammer genoeg ben je in de meeste gevallen machteloos.

Je kunt het ook gewoon accepteren ...

Nee, dat kan niet.

Tenminste, een Boddhisattva kan dat niet accepteren.

Een Sravaka kan het accepteren, omdat hij het pad van de eenling volgt.

Een Boddhisattva is echter iemand die zich voorbereidt om een Buddha te worden.

Die kijkt over zijn schouder heen, en die ziet de ellende van de mensen, en die kan niet anders dan teruggaan en de mensen helpen.

Je kunt ook het pad van een Sravaka kiezen, maakt niet uit binnen de oneindigheid, maar ik zie meestal mensen die het pad van een Boddhisattva volgen.

De mensen in de gezondheidszorg, die kúnnen niet met de ellende omgaan.

Niemand heeft hen dat geleerd.

Alleen iemand die echt goed getraind is in Yoga kan ermee omgaan.

En dan nog moet'ie al behoorlijk jaartjes ervaring hebben.

Het is het zwaarste dat je kunt bedenken!

Andere mensen helpen.

Mensen in de zorg, mensen in het onderwijs ... hele moeilijke jobs.

En als je iets voélt voor je medemens, is het nog moeilijker!

En die mensen die nu functioneren in het onderwijs en in de zorg en die hart voor hun zaak hebben, die gaan er het snelst onderdoor.

Wat overblijft zijn de slechte, de harteloze.

En dan zegt men: "Hoe komt het dat we zo'n slechte gezondheidszorg/slecht onderwijs hebben?"

Tja, omdat we de achtergronden niet beheersen.

We begrijpen helemaal niet hoe het werkt!

En we balen als een stekker.

En we zien inderdaad een heleboel mensen uitvallen, en dat zijn veelal de beste.

Iemand gaat met hart en ziel naar zijn medemensen toe en zegt: “Dít is mijn roeping. Ik wil het doen.”

Nou, die gaat er als eerste aan.

Het wordt hem ook verteld: “Zó moet je niet doen, want anders ga je eraan.”

Dus, de roeping wordt kapot gemaakt.

Dus, wat blijft er over?

Een zielloos geheel.

Totale hel.

Moet je maar eens naar de Belastingdienst gaan!

Een voorbeeld van een hel.

Als je nog nooit een hel hebt meegemaakt, dan kun je het dáár meemaken.

Létterlijk.

Gewoon een keer door die kantoren wandelen, en die mensen ontmoeten.

Óngelooflijk.

Hoe ze daar kunnen léven!

En nochtans ken ik mensen die daar werkzaam zijn, of mensen die daar werkzaam waren en het met hart en ziel deden en gevoel hadden.

Burn out ... burn out ... burn out ...

12. Atitanagatam Svarupato ‘Sty Adhva Bhedad Dharmanam

Verleden en toekomst bestaan in hun eigen (ware) vorm. Het verschil van de Dharma’s, of eigenschappen bestaat wegens het verschil in paden.

We leven nu hiér – ons bewustzijn is hiér – en we denken dus alleen maar aan dít.

Maar als je nu die bol energie van je eigen wezen neemt, die zich door het universum in tijd en ruimte voortbeweegt, die uit het verleden komt en naar de toekomst gaat – als je dat zo wil uitdrukken – en die toevallig op dit moment in dit proces hiér aanwezig is – dan realiseer je je dat die trilling causaal al veel verder is.

Die trilling is eigenlijk al in de eeuwigheid aanwezig - zowel in het verleden als in de toekomst – maar hij is verdicht, nu, hier, waardoor we de indruk hebben dat we nu hier bestaan.

Als je dát ziet, dan kun je zeggen: “Wacht even, ik besta ook in het verleden, nu” of “Ik besta ook in de toekomst, nu”.

Je moet dus relativeren wat je nu in dit bewustzijnsmoment meemaakt, met je denken – je onttrekt je van het denken en je gaat met je gevoel mee op causaal vlak, met de stroom van Shiva mee naar de toekomst of met de stroom van Shakti mee naar het verleden.

Je zit in die spiraal hè?

En die spiraal heeft in zich een bol.

Die bol heeft een verdichting, maar die spiraal komt dus eigenlijk vanuit de nacht der tijden. Het is eigenlijk een poging uit te leggen dat jouw causaal lichaam niet eenvoudig beperkt is, en dat het causale lichaam eigenlijk iets is wat oneindig is, en zowel in het verleden bestaat als in de toekomst.

Overal.

Altijd.

Of op welke plaats dan ook in deze ruimte.

Dus, het hele universum kun je eigenlijk in reizen, met een wens.

En dat is het instrument om het causale te richten/sturen.

Dit is het betekenis van “verleden en toekomst bestaan in hun eigen vorm”.

Oftewel, verleden en toekomst zijn allebei hiér, nú.

Een verlengstuk.

Het zijn verschillende namen, maar eigenlijk van hetzelfde verschijnsel.

Een andere plaats op dezelfde spiraal.

Ze zijn dus binnen bereik.

Of liever gezegd, als je nú leeft, kun je eigenlijk ten alle tijden een beroep doen op verleden, toekomst, of op welke plaats van het universum dan ook.

Want je bent er óók.

We voelen ons steeds beperkt door ons grof lichaam, door de materiële wereld en zo, maar dat is omdat we dat gewoon zo, tja, gekózen hebben, eigenlijk.

We hebben ons laten pakken door dat denkbeeld.

Dan zegt'ie: “Het verschil van de Dharma's, of eigenschappen bestaat wegens het verschil in paden.”

De paden die ik net aangaf, zijn de 2 paden van Shiva en Shakti.

En via die 2 krijg je beheersing over dat hele gebeuren.

Dus, als je de Samskara's activeert via Shiva, dan activeer je ze ánders dan dat je ze activeert via Shakti.

Ofwel, je kunt wel alle kanten op vanuit dit hier, maar áls je alle kanten opgaat, moet je wel rekening houden dat je het anders activeert dié kant op dan dié kant op.

Het zijn dezelfde Samskara's, maar ánders geactiveerd, dus die zullen ándere consequenties met zich meebrengen.

Dus, jouw causaal functioneren, die overal is, bevat jouw Karma, of het nu in het verleden is of in de toekomst.

Die Karma zit tussen die dubbele spiraal.

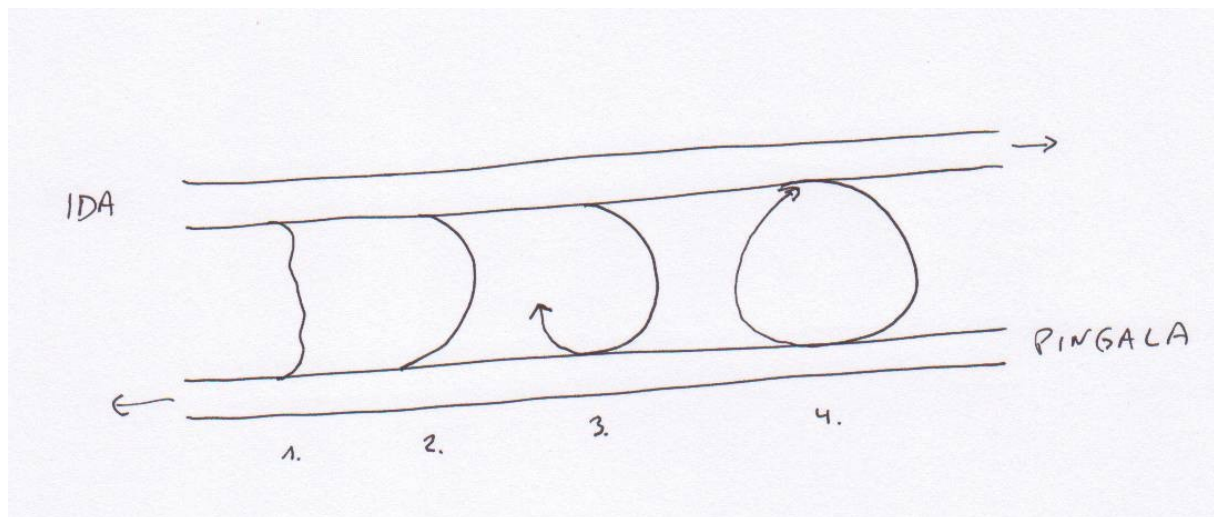
Er is een soort bruggetje – heb ik nog een keer getekend.

Maar er kan dus makkelijker instroom zijn langs de ene kant dan langs de andere kant om die Samskara tot leven te brengen.

Het hoeft niet dezelfde gevoeligheid te hebben.

Dus, het kán gebeuren dat die Samskara, als je hem met Shakti wakker maakt, snéller wakker wordt dan met Shiva energie.

Maar dát is een verschil in de beleving van je Karma, wanneer je zo door de tijd reist.



In het vierde stadium zie je een volgroeide Samskara.

Dat is dus érg.

Je hebt net iets geschapen, en dat wat je hebt geschapen, bevat dezelfde Samskara's als wat jij hebt.

Als ik een film zie over oorlog, dan gaat de Shakti-stroom door me heen.

De adrenaline komt.

Dan voel ik al de dingen van mijn oorlogsverleden weer naar boven komen, en die beelden ontstaan.

Die Samskara's worden bevrucht.

Ik moet opletten dat ik niet plotseling weer mijn camouflagepak aantrek en op straat met een machinegeweer iemand die lijkt op Osama bin Laden – ik zeg maar wat – doodschiet.

Dus, als ik met Shiva-energie bezig ben, is het allemaal veel rustgevender voor me.

Veel zachter.

Voor mij is dat de weg: Shiva.

Ik moet me niet teveel bezig houden met Shakti.

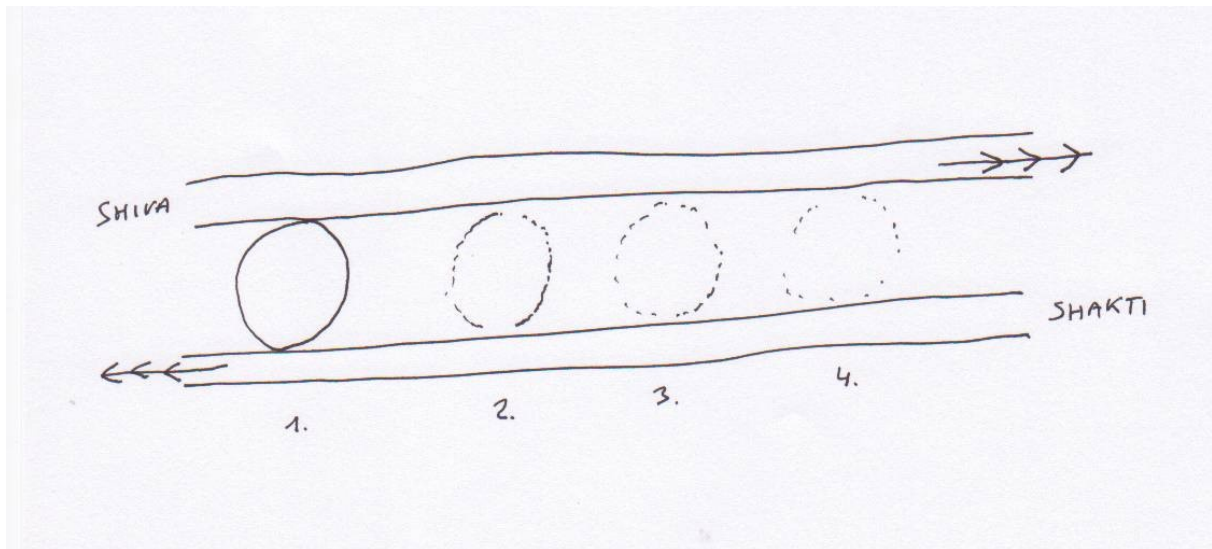
En Shiva kan door dezelfde Samskara's stromen als Shakti, maar het heeft een andere uitwerking op me.

Bij Shakti wordt het wakker, en bij Shiva wordt het niet wakker.

Het streelt eroverheen, en ik word heel zacht en lief en melig en romantisch, en al die flauwekul.

Als je dus Shiva neemt, dan verdwijnen de Samskara's?

Nee, de Samskara's gaan alleen maar weg als je een gelijke hoeveelheid Shiva als Shakti hebt. Dat is de enige manier om voorgoed de Samskara's te laten verdwijnen.



Dan sleur je eigenlijk de energie die er wél in zit, mee, eruit.
 Je ontkracht het.
 En dát is de verbranding.

Jezus legde het al uit: als de Vader maar één woord zou zeggen, dan zal hij (iemand) dus helemaal schoon zijn.

Wel, ik heb dat gedaan met Samyama op Sabda Artha, de essentie van het woord, toegepast op de stem die ik gehoord heb in 2001 in Castricum aan Zee: "Hier ben Ik".

Ik heb Samyama erop losgelaten, en gevoéld wat Artha was in die woorden.

Hele fantastische gevoel was dat.

Lief, troostend, versterkend, ik zorg voor je - dat zat er allemaal in.

Maar tegelijk had het zó een enorme kracht /wit licht.

Ik heb het een paar keer gedaan.

Het verbrandt Karma tot en met.

En dat is typisch Samyama.

Samyama is beter dan Samadhi om Karma te verbranden.

Dan ga je gericht verbranden.

13. Te Vyakta Sukshmah Gunatmanah

Of ze manifest of niet-manifest zijn, ze zijn van de aard van de Guna's.

De Dharma, of de uitdrukking van de Samskara, is eigenlijk alleen maar een combinatie van Guna's.

Elke Samskara kun je eigenlijk kenmerken als een aparte combinatie van vorm die terug te brengen is op de Guna's, Sattva, Rajas en Tamas.

Net zoals een binair systeem – een byte is een opeenvolging van nulletjes en streepjes.

Hier hebben we geen nulletjes en streepjes, maar we hebben 3 tekens die de zaak bepalen/de informatie in de byte bepalen.

Het leuke is dat het geen kunstmatige karakteristiek is, maar een natuurlijke, namelijk de vorm van de energietrilling zelf.

Naar gelang de drie verschillende vormen voorkomen op verschillende plaatsen, heb je dus andere informatie.

In de praktijk is het altijd een opeenvolging van de ene Guna op de andere, en dikwijls zie je Rajas met een kleine Sattva eindigen en meteen daarna Tamas.

Dus eerst Rajas, dan Sattva, dan Tamas.

En dan op het einde van Tamas opnieuw een kleine Sattva, en dan weer het tegenovergestelde.

Zo gaat het in de praktijk.

Alleen is de lengte van elk van deze Guna's telkens verschillend, en daardoor dus de specifieke informatie.

Dus, je ziet Sattva optreden, telkens, tussen Rajas en Tamas.

En je merkt ook dat de mate van disharmonie in een wezen afhankelijk is van de geringe aanwezigheid van de Sattva's tussen de bedrijven door.

Net of er hele korte pauzes zijn.

Een harmonisch mens heeft lange pauzes.

Maar zo is dus alle informatie vastgezet.

Manifest en niet-manifest.

Dat heb je dus ook zowel in gedachten/stemmingen als in de stof.

Het spel wordt op deze manier gespeeld.

En dat is dus de kosmische ademhaling.

Het is grappig, want in die ademhaling zelf zit informatie.

De intelligentie zit erin.

Dus, afhankelijk van de beweging die optreedt, heb je de expressie van de energie als zijnde intelligentie.

Het is de kosmische ademhaling, maar het is ook een Samskara?

Ja.

Op macrokosmisch gebied is het de kosmische ademhaling – het uitdijen van het heelal is dit dus ook – maar in onze genen is het op deze manier dat de informatie wordt vastgelegd.

Maar je moet dat blijven zien als een beweging.

Het is een drager van informatie, maar het is steeds dynamisch.

Op basis hiervan worden de pauzes door Yogabeoefening elke keer groter.

En dat is het fantastische effect dat zéér snel optreedt wanneer je correct Yoga beoefent, met invloed helemaal tot in het diepste van je wezen.

En iedereen zegt dan ook: “Hé, ik doe een paar weken Yoga, en ik ben zo rustig aan het worden ...”

Door het hele wezen, in alle energielichamen.

Dit doet zich voor op alle niveaus.

Kun je dit ook als een golf zien?

Nee.

Kijk, ik teken het al 2-dimensionaal, maar het is eigenlijk 4-dimensionaal.

Want er zit een versnelling in ook.

Ik teken één trilling, maar één trilling eigenlijk moet je zien als zijnde één bol, maar op die bol zijn er ook nog 6 anderen.

Dus, het is een heel verschijnsel dat er langskomt.

Veel breder dan wat ik teken.

Ik teken alleen maar het verloop van één bol.

En waarom nog 6 anderen?

Omdat er 7 Cakra's zijn.

Dus, als je een gen zou bestuderen met een microscoop, dan zie je hoogstwaarschijnlijk het aardeproces (vaste gedeelte), maar dan moet je ook incalculeren dat er een heleboel méér omheen zit.

Omdat een gen ook beweegt.

En dat is ook heel leuk, want we leren de beweging te sturen met Pranayama en andere Yoga-oefeningen.

En omdat die dingen in ons – in het diepste van ons wezen – óók bewegen, kunnen we daar invloed op uitoefenen.

Niet alleen via de vorm, maar ook door de stroming.

En snap je ook dat, als je elke keer probeert Sattva te krijgen, eenvoudig een Asana (nodig is), en dan gebeurt dát overal in jouw wezen?

Dan beïnvloed je eigenlijk al deze stromingen in jouw wezen met Sattva.

Dus, die pauzes worden groter.

De informatie blijft wel, maar met langere pauzes.

Dat voel je dan aan als relativerend vermogen.

Dus, je ziet alles veel relatiever.

Je bent minder impulsief als je Yoga beoefent.

Impulsiviteit is een snelle opeenvolging – actie/reactie – met weinig pauzes tussenin, in jouw eigen informatie.

Maar niet alleen Asana's vergroten Sattva, Pranayama is toch ook gericht op het verkrijgen van Sattva?

Oók.

Elke techniek van Hatha Yoga.

14. Parinamaikatvad Vastu Tattvam

De essentie van het object is gelegen in het unieke van de transformatie (nl. van de Guna's).

Dus, dát is een object.

De optelsom van de lengte en de omvang van zijn energiestroming in Tamas, in Rajas en in Sattva.

Samen vormen ze de precieze combinatie die uniek is voor dat object.

Dat is dus ook de oorspronkelijke klank van dat object in het Sanskriet.

In AUM zitten toch ook de 3 Guna's?

Ja.

Dus, aan de basis is het AUM, maar je hebt er alle soorten varianten op.

En dat zijn de verschillende letters van het Sanskriet.

Men zegt dan ook in het Sanskriet dat de eerste letter de A is.

Dat is als eerste ontstaan.
De rest is uit reactie daarop ontstaan.
De A = Rajas, de U = Sattva en de M = Tamas.

Maar ik zou denken dat Tamas als eerste ooit is ontstaan, want er was toch een samentrekking van die rechte lijn ...

Ja, maar het wás geen begin, want alles is ontstaan uit de oneindigheid.

Om het begrijpelijk te houden kan ik dit misschien beter zo uitleggen:
In het begin is er gewoon een rechte lijn.
Een beweging ontstaat in die rechte lijn onder invloed van Vasana, subtiele begeerte.
Die schommeling zorgt voor het tot stand komen van een lichte spiraal, waarvan de vorm Rajas is.
Dan komen Sattva en Tamas als reacties.
Maar de vraag is: wat is er dan vóór de rechte lijn?!
Wat komt er voor de Guna's?
Guna's bepalen de vorm, dus, het moet iets zijn dat geen vorm heeft.
Dat is Nirguna.
Maar in de wiskunde zegt men bijvoorbeeld dat het niet mogelijk is om een volmaakt rechte lijn te trekken.
Dat het niet bestaat.
Je maakt altijd een kleine buiging, waardoor je op een gegeven moment móét terugkomen – het is een hele grote cirkel dan – bij jouw vertrekpunt.
De basis van boldriehoeksmetkunde.
Maar goed, in Yoga zegt men, of tenminste ík zeg: een rechte lijn, dat is wat geweest is vóór dat de Guna's ontstaan.
Maar dan wordt het zó moeilijk te snappen.
Het is een eeuwige lijn.
En waar is 'ie dan?
En is dat nou wel een rechte lijn?!
We kunnen het misschien zien als zijnde een rechte lijn, met ons beperkt waarnemingsvermogen, maar ... tja ... en zo ga je door ...
Dan zit je héél erg ver in het universum te onderzoeken hoe het nu allemaal in zijn werk gaat.

Maar wat is er dan vóór de Guna's?

Niets.
Geen Guna.
Nirguna, heet dat.
En als je Nirguna kunt bereiken, dan heet het dus dat je Bevrijd bent.
Want het zijn juist die Guna's die ons vasthouden.
Die vormen en hun resulterende bewegingen van de energiestromingen houden ons vast.
Ons bewustzijn wordt hierdoor bepaald.
Wat wij leven noemen wordt hierdoor bepaald.
Die hele complexe stroming, die moeten we gewoon stopzetten.
Maar vooraleer je dat kunt stopzetten, moet je goed begrijpen wát het is, en hóé het werkt.
Vandaar het belang van deze Sutra's.
En als je terug kunt grijpen naar de fundamenteën van jouw wezen, die eigenlijk jouw genetische patronen zijn, en je snapt dat jouw genetische patroon dít is – de opbouw ervan –

dan zeg je: “Oh, wacht even, Rajas en Tamas zijn dus de boosdoeners, dus wat ik moet doen is Sattva erin krijgen. En als ik weer een beetje opgewonden doe, om een of andere reden, dan moet ik heel snel weer terug bij mezelf komen en zeggen: “Wacht even, hiermee voeg ik niks toé aan de zin van mijn leven, al heb ik duizend keer gelijk.”

Dan word je milder.

Je reageert nog wel, jouw kosmische ademhaling treedt nog wel op, maar je bent rustig.

Net datgene wat nodig is om te communiceren, en dan kom je terug in je louter zijn.

Louter zijn.

Onze oefening van vandaag, Sasmita Samadhi, ... waar jullie niet aan toe gekomen zijn!

Mijn schuld – ik had jullie wat langer tijd moeten geven.

Maar zie je hoe mooi het in elkaar steekt?

Ik zag net iemand in het verkeer een papier uit zijn raam gooien. Moet ik daar dan niet op reageren/dan niet boos worden?

Dan moet je gewoon vóór die persoon gaan rijden, en dan langzaam steeds trager beginnen te rijden. En tenslotte stoppen.

En dan uitstappen – let op dat je niet wordt overreden ...

Maar helemaal niet reageren?

Je mag best wel reageren, want je moet blijven leven, maar je moet gewoon in gedachten houden dat de mate van reactie die je hebt, zo gering mogelijk moet zijn.

Je blijft gewoon rustig weet je wel?

Easy, easy, easy ...

Gewoon niet reageren ...

Nee, we zijn geen robots.

Dat werkt in ons.

Het enige is dat we die uitslag moeten proberen te verminderen.

Als we dáárin slagen, dan is het al goed.

Altijd proberen te verminderen.

En over 10 jaar ben je zó rustig geworden, maar dan nog stééds probeer je te verminderen.

Dus, je houdt de essentie van alle informatie in jou, maar je hebt het steeds meer onder controle.

Jij bent de baas.

Jij bepaalt hoe jouw kosmische ademhaling verder gaat.

15. Vastu Samye Citta Bhedat Tayor Vibhaktah Panthah

Daar het object hetzelfde is, is het verschil tussen de twee (het object en de kennisname van het object) te wijten aan het verschil van pad (van de denkvermogens).

Wanneer je 2 gelijke objecten hebt, zal er altijd een verschil zijn tussen de 2, omdat de waarneming van de 2 vanuit een verschillende hoek gebeurt, of vanuit een verschillende kleuring.

Want jij bent zó, en je kijkt naar iets wat óók zó is.

Jouw eigenaardigheid, jouw karakteristieke ademhaling is bepalend voor de beschrijving, de waarneming die je krijgt van de karakteristieke ademhaling dáár.

En dat is verschillend van de andere persoon die dat óók ziet, maar die ánders ademhaalt (kosmisch) dan jij, enz.

Dus je krijgt hier een hele vervelende aangelegenheid, en dat is dat wat wíj wetenschap noemen, ontzettend moeilijk wordt.

Want iedereen ziet de werkelijkheid op een andere manier, omdat hij anders gekleurd is. Hoe moet je dáár overeenstemming in krijgen?

Nou, misschien voor 99%, maar niet voor 100% ...

Exact, maar goed, dit geeft aan in welke richting je de zaak moet proberen te vervolmaken.

De taal die we gebruiken is daarom zeer gebrekkig.

Het is een super-onwetenschappelijke methode.

Of het nu Engels, Frans of Nederlands is, het lijkt nérgens op.

Plus het feit dat er zoveel dialecten zijn, en verschillende manieren van uitspreken.

En daarom ben ik voorstander van het leren van Sanskriet.

Dat is dus de waarneming van die dingen, réchtstreeks!

En het hóren van die dingen.

En dát is eigenlijk al gekleurd!

Maar goed, het is in elk geval veel dichterbij de werkelijkheid.

En dan probeer je dát door te geven.

En dat is iets wat ik jullie op het hart wil drukken: Mantra's.

Ik kom stééds hetzelfde probleem tegen: mensen die zeggen: "Ik zing Mantra's ... Aum Namah Shivaya ... Aum Namah Shivaya ..." (gelach)

Wat ben je aan doen?!

"Nou, ik ben Mantra Yoga aan het doen ..."

"Je bent helemaal geen Mantra Yoga aan het doen! Je bent vals aan het zingen!"

"Hoezo? Zo heb ik het geleerd".

"Tja, natuurlijk heb je het zo geleerd ..."

Als je correct Mantra Yoga wilt beoefenen, dan begin je met lúisteren.

Je wilt "Aum Namah Shivaya" zingen?

Nou, lúister dan naar het universum, naar "Aum", naar "Namah", en naar "Shivaya".

Drie woorden.

Lúister.

Je roept het aan en zegt: "Oh, ik zou graag naar ... willen luisteren ..."

Da's een wens.

En dan wacht je op de reactie.

En je zúlt iets horen, maar het zal verschillend zijn van hetgeen je daar met je stomme keelgeluiden aan het uiten bent.

Want je krijgt zulke dingen (tekening) die je kunt waarnemen.

De energieën gaan zich op de een of andere manier proberen te richten naar wat in je hárt zit, wat je met je hart gewénst hebt.

En dan hoor je de wérkelijke klank.

En op dat moment heb je het récht – nadat je Bhava gehanteerd hebt (het gevoel/stemming) – om Sabda te hanteren (het geluid).

Dán mag je je mond opendoen, in een poging om dat wat je gehoord hebt, te kopiëren.

En dán krijg je een eenheid met de essentie.

En al de rest is gódslastering!
En ik zal niét ophouden het te zeggen!
En weet je wat er gebeurt als je God lastert?!
Dan ga je dóód!
Ondergang.
De éeuwige dood zelfs!
Weet je wat dat is, de eeuwige dood?
Langs Surya Bindu gewoon naar de onderwereld ... tjak!
Omdat je zó een disharmonie creëert!
Omdat hetgeen jij meent te moeten zeggen, totaál niet in overeenstemming is met datgene wat wérkelijk is, plús dat je daar bovenop ook nog de pretentie hebt dat te wijden aan het Goddelijke!
De kracht van het Goddelijke wordt daardoor verdraaid en keert zich tégen jou!
En je gaat eráán!
Al die clubs van alternatieve New Age-figuren enz., die dít soort spelletjes spelen, die zijn gedoémd!
En ze weten nergens van.
Ze zitten lekker in kringetjes, en denken dat ze ontzétend leuk bezig zijn, en dat de mensheid echt op hen zit te wachten.
Kijk naar hun gezondheidstoestand.
Alleen dat.
Dan weet je het meteen.
Die gaat gewoon langzaam maar zeker achteruit.
Mantra-zingen is niét ongevaarlijk hè?

En als je dat wel goed begrijpt, en ook goed doet, dan heet het toveren.
In de Middeleeuwen hebben ze daar het woord toveren/tovenaar van gemaakt.
Een tovenaar is dus iemand die dat kan horen, en dat dan kan kopiëren, maar doordat hij dat kan horen en kopiëren, gaat hij dat steeds meer horen/luisteren, en er steeds meer invloed op uitoefenen.
Op een gegeven moment zegt'ie: "Nou, er is een stúk langsgekomen! Ik wil haar graag in mijn koffer krijgen ... Aaaauummmm ..."
"Zo meneer ... mag ik met u mee?"
Dat kan allemaal.
Niks aan hoor!

Oh ... ik had een andere koffer in mijn hoofd ... één waar je mee op reis moet ...

Als ik over koffer praat, dan zou je beter moeten weten.

Snap je dat?
Het belang van Sanskriet?

Ik heb Mantra's gehoord hè?
En het is fantastisch mooi.
Ik heb ze gekregen.
En jij zult ook Mantra's krijgen.
Die klanken die voor jou weggelegd zijn.
Open je hart, maak die verbinding, en ontvang.
Plotseling zul je datgene krijgen wat je nodig hebt.

En als je een Mantra krijgt, dan moet je die eigenlijk gaan uitspreken?

Dan is het jouw Mantra.

Dan kun je die gebruiken om de verbinding te maken.

Dát is Mantra Yoga.

Of dat zijn de belangrijkste Mantra's voor je eigen heil.

Mijn belangrijkste Mantra's zijn dus "Unmani", en "Artha Matra".

"Aum" heb ik ook gehoord, dus die kan ik erbij doen.

Maar praktisch gezien zouden mensen ook meer rekening moeten houden met de kracht van hun woorden en hun invloed op mensen

Jazeker.

Zéér, zéér krachtig, het woord.

Een trucje: wil je jouw woorden op een hele praktische manier krachtiger maken, zodanig dat ze meer effect hebben?

Dan bouw je er zoveel mogelijk Sattva in.

Wat is dat?

Wel, spreek rustig, en articuleer duidelijk, en geef de intensiteit door van jouw gedachten, via die Sattva.

Mijn oom heeft me dat geleerd, ooit.

De man die me opgevangen heeft, toen ik uit Afrika kwam.

Wanneer hij kwaad was – ik had iets misdaan of zo – zei'ie: "Pipo" – ik heette toen Pipo – "Qu'est que c'est? Qu'est que tu a fait? ... Tu corriges ton attitude, et c'est bon ..."

Wat is dit? Wat heb je gedaan? ... Je verbetert je houding, en dan is het goed ...

Héél rustig.

Goh, ik was zó klein hé? (gebaar)

Nou, mijn hart klopte, en ik deed het nooit meer.

Snap je?

Dus, het is niet eenvoudig praten dat belangrijk is.

"We moeten dat probleem oplossen door erover te praten".

Nou, zó los je het niet op!

Je lost het op door de manier waarop je praat.

En wát je zegt is dan uiteindelijk niet zo belangrijk meer.

16. Na Caika Citta Tantram Vastu Tad Apramanakam Tada Kim Syat

Ook hangt een object niet af van één denkvermogen; wat zou ervan worden, als het niet door dat denkvermogen werd gekend?

Tja, het is een lullige Sutra die ertussen zit, omdat er figuren zijn – nog steeds – die beweren dat de wereld het product is van ons denken, en dat we dat constant creëren.

Een hardnekkig misverstand dat blijft bestaan.

Met deze Sutra haalt'ie dat misverstand uit de wereld.

En je ziet meteen hoé: als iets door jouw gedachten zou geschapen zijn, wat gebeurt er dan met dat iets als je niet aan dat object denkt?

Nou, dan zou het moeten verdwijnen, maar het verdwijnt dus niét.

Dus, die hele redenatie van: de werkelijkheid is het product van onze gedachten, valt helemaal in duigen.

Misschien creëren we het onbewust?

Nee, want als je er niet bewust aan denkt, dan denk je meestal aan iets anders, maar je kunt niet in alle richtingen jouw energie sturen.

Dan zou het fenomeen ontkracht worden en moeten verdwijnen.

Zó eenvoudig zit het niet in elkaar.

Het tegenovergestelde hiervan, is dat je zegt: “Oh, wacht even, het is een bevestiging dat alles op zichzelf bestaat, maar dat wij dus een invloed hebben, tegelijkertijd, op alles”

Dat is de vóórgaande Sutra.

We kunnen ons verbinden met al die verschijnselen, maar ze zijn dus niet een product van ons.

Dus, er is een verhouding mogelijk, maar geen oorzaak/gevolg.

17. Tad Uparagapekshitvac Cittasya Vastu Jnata Jnatam

Doordat het denken gekleurd of niet gekleurd wordt door het object, is het object bekend of niet bekend.

Dit is de Sutra die eigenlijk aan de basis zit van waarnemingsleer of communicatiewetenschap.

Wat is communicatie en hoe treedt communicatie op?

Hier wordt het woord “kleuring” gebruikt.

Als we deze trilling nemen (tekening), dan kunnen we dat zien als een kleur.

En wanneer komt dat over in ons?

Wanneer een deel van ons een gelijkaardige vorm heeft als dát.

Dan krijgen we dus een soort klik/contact/koppeling, en we kunnen dan de rest ook lezen.

Dat is het kleuringverschijnsel.

Het is een mooi woord om het mee te omschrijven, vind ik.

Als je een glas water hebt, en je laat er waterverf in vallen, dan verspreidt het zich langzaam in het water.

Op een gegeven moment is al het water gekleurd.

Ook hier.

Dus, je hébt een fenomeen, jij bent zelf hier, er is een aangrijpingspunt, er is meteen een deel van jou dat gelijk koppelt– maar niet alles –, met wie gekleurd wordt, afhankelijk dus van de gelijkaardigheid van de patronen.

Hetgeen het meest – onmiddellijk – samenvalt: dezelfde kleur.

Maar dan moet de rest nog gelezen worden.

Dus, dan vraagt het een inspanning om te verspreiden/om af te tasten/om te vergelijken.

En dat is het kleuringproces.

Maar wat gebeurt er als je iets ziet wat je helemaal niet herkent, als er géén kleuring is?

Oh, maar dat kennen we, dat is cognitieve dissonantie.

Als ik Frans praat met jullie, dan zie ik jullie meteen afhaken.

Er is niemand die nog iets begrijpt.

Er zijn talloze dingen die we dus niet integreren omdat het anders is qua patroon, maar die wél optreden.

Hoeveel keer heb ik dat niet gehad in dit land?

Ik praat en praat en mensen maar kijken ...

Ik vraag: “En, heb je het begrepen?”

Ze hebben helemaal niks begrepen!

Omdat mijn manier van praten anders is dan hetgeen ze gewend zijn.

Hier in het dorp ook.

Ze kijken naar mij – de kinderen ook – en ik zeg iets in normaal Nederlands (maar ja, met mijn speciale tongval).

En dan herhalen ze precies hetzelfde, “Bedoelt u dát?!”

“Tja, dat zeg ik toch net?!”

Het dringt gewoon helemaal niet door!

Omdat het niet helemaal met het vaste patroon overeenkomt dat zij gewend zijn.

Dus, wat doe ik nu?

Nu praat ik niet meer hier, in het dorp.

Nu stel ik vragen.

Dan zeg ik: “Mevrouw, ik ken u al jaren. Ik heb u hier al dikwijls gezien. Waar woónt u eigenlijk?”

Hard en duidelijk hè?

“Waar woont u eigenlijk?”

“Oooh, wat léuk dat u dat vraagt, já ik ken u ook! Ik woon hier aan de overkant, nummer 19 in de Dorpstraat!”

Ik sta helemaal perplex.

Na vijf jaar heb ik eindelijk contact met dat mens!

Ze kijkt naar me en zegt: “Tja, maar ik vind u zo een eigenaardige ...”

Wat heb ik misdaan?!

Ik ben gewoon allochtoon! (gelach)

Maar allochtoon betekent een ander patroontje!

Het is iétske verschillend – allochtoon, Vlaming, ietske béter – Zuid-Afrikaan is een beetje de andere kant – (gelach)

Snap je wat het probleem is van communicatie?

Het communicatieprobleem is eenvoudig te herleiden op het precies inpassen van dit soort wervelingen.

Méégaan.

Proberen dus om contact te krijgen door iets aan te roepen wat de andere bezighoudt, of laat hem precies de klanken uiten die volgens hem dat verschijnsel kenmerken.

Want de mensen luisteren gewoon helemaal niet meer.

En niet alleen de boeren. (gelach)

Er is geen kíp die luistert.

Nou, een Zuid-Afrikaan is nog wel te verstaan ...

Ja, maar zelfs dat hè?

Dan luisteren ze, maar op TV moet je kijken – alleen als het ondertiteld is, dan hebben de mensen door wat er gezegd wordt.

Zó opmerkelijk.

En ik zie ook mensen die gewoon luisteren, en ménen er iets van te begrijpen, maar het dringt niet door.

Juist omdat het ietsje verschillend is.

Dan zeggen ze: “Ja maar hij praat zo raar ...!”

Ja maar hij praat Néderlands.

Maar het is anders dan ze gewend zijn.

Je moet het van boven kunnen zien, eigenlijk?

Nee, je moet voélen.

Je moet dit in de gaten hebben, en dat proberen te volgen.

Zou het te maken kunnen hebben met een luie Buddhi?

Absoluut!

Een strakke, stijf bewustzijn.

Een gebrek aan flexibiliteit/aanpassingsvermogen/medeleven met de andere.

Mensen zitten gewoon in hun ego, in hún patronen, en willen dus van hún patronen niet afwijken als de rest niet precies doet was zýj gewend zijn.

Wat de boer niet kent, vreet hij niet.

Hij heeft helemaal niet in de gaten dat het bestaat!

(Iets over allochtonen die moeten aanpassen/meegaan)

Nou, het is leuk als het wederzijds gebeurt!

Eenrichtingsverkeer!

Mijn zoon van 28 schrijft me: “Jouw wereld is zo verschillend van mijn wereld. Het is zo moeilijk te praten met jou”.

En dat is dan nog geschreven!

Maar dit ligt eigenlijk aan de basis van het hele integratieprobleem ...

Precies.

Dus, we lossen nóóit het integratieprobleem op als we dít niet eerst begrijpen.

Dan moeten ze allemaal 3 of 4 jaar hier komen studeren, vooraleer ze een inburgeringsdiploma krijgen.

En de rest is larie en apekool.

Allemaal weggesmeten geld.

Maar zelfs al weet je dat, nog moet je leren communiceren ...

Ja.

Dus, het is een soort bewustwording ...

Ja.

Dit is nog maar de theorie.

Maar het heeft ook te maken met intentie, want als je wil integreren, dan doe je dat, en als je niet wil integreren, dan doe je dat niet ... het is heel simpel

Ja maar het is niet alleen de intentie van de allochtoon om te integreren, het is ook de intentie van de autochtoon om de integratie mogelijk te maken van de allochtoon.

Een dubbel probleem.

Dus, je moet niet alleen inburgeringscursussen voor allochtonen invoeren, maar je moet ook inburgeringscursussen voor de autochtonen invoeren, en ze leren de allochtonen op te vangen en te integreren of te helpen integreren.

Ik herinner me dat ik op school Retorica kreeg (laatste jaar van de middelbare school)

Retorica = goed leren spreken, of de kunst van het goed leren spreken.

Dat bestaat hier niet, denk ik.

Zes jaar middelbare school, en aan het einde, Retorica.

Voorlaatste jaar heet de Poëzisch – dan leer je gedichten en de leer van de Poëzie in het algemeen.

En één keer dat je het gevoel van de taal hebt begrepen, dan mag je een poging wagen om spreekbeurten, voordrachten, communicatie, enz. aan te pakken, en dat heette Retorica.

Vandaar dat Vlamingen steeds de Nederlandse Dictee winnen.

Mijn dochttertje van 10 komt uit school en zegt: “We moeten een spreekbeurt houden”.
“Hoezo?”

10 jaar oud.

Nou, ik was 18, en ik kon het nog niet!

18. Sada Jnatas Citta Vrttayas Tat Prabhoh Purusha Syaparinamitvat

De wijzigingen van het denkvermogen zijn zijn heer altijd bekend, wegens de onveranderlijkheid van Purusha.

Dat is het antwoord op de vraag: “Ja maar hoe doé je dat, die communicatie? Wie stuurt dat eigenlijk aan?”

Purusha.

“Ja maar ik dacht dat het Buddhi was”.

Tja, het lijkt Buddhi te zijn, maar eigenlijk is het Purusha, je ziel.

Omdat Purusha een onveranderlijk stuk is in jou, die alles uiteindelijk ontvangt wat er van binnen gebeurt aan verandering.

Zelfs Atman, het Zelf, heeft een lichte wijziging.

En boven Atman, voordat je bij Purusha komt, heb je Avyakta, het ongemanifesteerde Zelf.

Daar is ook een hele lichte verandering die optreedt.

En Purusha is helemaal effen.

Is het belangrijk om te weten dat Purusha uiteindelijk de leiding heeft in communicatie?

Jazeker!

Wat dacht je ervan dat leren spreken te maken heeft met wat je te zeggen hebt vanuit je hart en vanuit je ziel, en niet met louter oppervlakkig leren articuleren, zoals het boekje het voorschrijft?

Dat laatste heb ik geleerd op school.

Het maakte absoluut niéts uit dat je met hart en ziel sprak.

“Tja”, zeiden ze, “je moet er wel gevoel in zetten, maar éérs goed articuleren!”

Hebben jullie het niet op die manier geleerd?

Volkomen van de pot gerukt hè?
Dus, je praat om te praten.
Wat is dát voor onzin!
Dat kán gewoon helemaal niet!
Als je geen gevoel hebt erbij, dan kún je toch niet praten?!
Want jouw praten komt van jouw denken, en jouw denken komt van jouw gevoel, en jouw gevoel is ingegeven door jouw ziel.
Dus, je moet gewoon met je ziel ergens in zitten, en dán kun je erover praten.
Anders niet.

Mijn dochtertje komt bij me er zegt: “Ik zoek een onderwerp om er een spreekbeurt over te geven. Waar moet ik over praten? Ik zal maar over de bijen spreken”.
Ik zei: “Dat doe je niét, want het interesseert je geen bál”.
“Nou, wat moet ik dan?”
“Nou, wat vind je dan léuk?”
“Wat ik léuk vind ... nou ja ... sprookjes ... elfjes”.
“Elfjes ... de maniér waarop je dat zegt, heeft een lading. Doe wat over elfjes.”
Ik heb een beetje geholpen en zo.
Dat kind heeft een spréukbeurt gegeven – 8 jaar oud (de kleinste) – op de basisschool over elfjes, ze praten er nóg over!
Ze heeft het niveau van Groep 8 gehaald.
Ze zit in Groep 6, maar ze heeft het niveau van Groep 8 in dat soort zaken.
Dát is leren praten.
Hoezo?
Dus, als je weet wie de leiding heeft in jou bij communicatie, dán beheers je communicatie.
Want je geeft gewoon aan de keizer wat aan de keizer toebehoort.
En je gebrúikt dat.

Zegt mijn vrouw tegen me: “Goh, je hebt toch een gave hoor! Vorig jaar in Madrid. Je stond daar voor honderden mensen. Je kwam uit de hoek, en je gaf me daar een show! De mensen, die stonden recht op hun stoel te applaudisseren na afloop! Ík doe het je niet na.”
Heb ik iets speciaals gedaan dan?
Ik heb helemaal niks speciaals gedaan.
Ik heb gewoon vanuit mijn ziél gesproken, da’s alles.
Dát is de kneep.
Als jij ook iets in je ziel hebt, wat jou heel erg aan het hart ligt, en jij gaat daar voor dat volk zitten en jij vertelt dat, dan krijg je óók een staande ovatie.
Da’s niet moeilijk.
Maar het is gewoon onbekend bij de mensen.
Mensen weten dat niet meer.
Mensen zijn báng om te praten.
En dan krijg je die lullige cursussen van: “Spreken in het Openbaar”, wat alleen maar ten goede komt van de gasten die dat organiseren.
Maar het heeft niéts met de werkelijke oplossing van het probleem te maken.

Is dat eigenlijk de bedoeling van een preek, of tenminste, dat zóu de bedoeling moeten zijn van een preek?

Ja.

Een preek, dat is eigenlijk de informatieoverdracht die een pastoor in zijn kerk zou moeten doen.

Nou, dat is verworden tot een litanie, en het ophoesten van steeds dezelfde teksten.

Mensen vallen in slaap.

Vroeger op school, bij leraren, iemand die echt bezield was van zijn vak, dat kwam wel over

Dat is het.

Een leraar is iemand die dít hartstikke goed moet weten.

En toepassen.

Maar ook een leider.

Want je stuurt en je bestuurt dingen in jou en om jou heen via communicatie.

Dat moet je écht helemaal door hebben.

En dat betekent ook dat, als je niks te zeggen hebt, je je mond houdt.

Want het woord is heilig.

Dat vergeten heel veel mensen ook.

Dan zitten ze te kletsen, maar ze zeggen niks.

Het is alleen om hun eigen ego te plezieren dat ze bezig blijven.

Dat is een aantasting van je autoriteit.

Dat is het woord ontheiligen.

Dus, je lading, je bereik, het effect van je stem, gaat kapot.

En zo kom je langzaam maar zeker tot wat men zegt in Yoga: dat de woorden van de Yogaleraar Mantra's zijn.

Zijn houdingen zijn Asana's.

Zijn tekeningen zijn Yantra's (geometrisch) of Mandala's (rondingen).

Wat betekent dat? Dat jouw woorden Mantra's worden?

Dat ze effect hebben.

Dat je dus iets zegt, en boem! ... het heeft precies dát als gevolg wat bedoeld is

a) het komt aan, al ben je allochtoon – mensen integreren jouw informatie, en

b) ze gebruiken het/doen er wat mee.

Je bent niet aan het zaaien op rotsachtige grond.

Je zorgt ervoor dat het vruchtbaar is.

19. Na Tat Svabhasam Drsyatvat

Ook is het niet zichzelf-verlichtend, want het is waarneembaar.

Dat slaat op het denkvermogen.

Eén van de veel voorkomende problemen in de Yogabeoefening op hoog niveau is dat mensen op een gegeven moment in het licht komen te staan.

Ze zien dat licht.

En als ze dan uit een Samadhi of wat dan ook komen zeggen ze: "Ik zag een groot licht, dus ik ben Verlicht."

Maar als je zelf dat Licht hebt gezien, dan kan het alleen maar Buddhi zijn die dat licht heeft gezien.

Dus dan weet je meteen al dat je niet Verlicht kunt zijn.

Want als jij in Buddhi zit en Buddhi ziet dat licht dan is er geen volledig licht.

Dan is er nog een dualiteit.

Alleen wanneer je Zelf (totaal) het licht geworden bent en het licht dan niet meer ziet dan ben je het licht. En dan ben je Verlicht.

Als iemand zegt, “Ik ben Verlicht”, dan kun je er op deze manier achter komen of het werkelijk klopt.

Want er is iets wat het licht zag en dat is dan Buddhi en dan ben je dus niet Verlicht.

Je bent wel op weg naar Verlichting maar je moet nog veel doen om die totale éénheid te bereiken.

En dit proberen wij met Nirasmita-, Nirvicara- en Nirananda Samadhi's te bereiken.

Waarnemer/waargenomen, dat laatste spanningsveld moet je laten verdwijnen.

En dat doe je door je te laten opslorpen door dat object van jou waarneming.

Door je te offeren aan het object van waarneming.

Helemaal op te gaan in het object van waarneming.

Je één te laten worden met dat Licht.

Het is prima dat je het licht ziet maar daarna moet je dat Licht worden.

En dan maak je niks meer mee en ben je in Nirbija Samadhi en kun je niets meer beschrijven.

In het begin is dat heel vreemd. Je snapt er niets meer van.

Boeddha die noemde dat de Leegte (Sunyata) maar dat is ook niet correct want er is geen woord om dit te beschrijven.

En mensen die dat in woorden kunnen neerzetten die bewijzen daarmee tegelijkertijd dat ze het niet zijn.

Dus een werkelijke Verlichte herken je aan het feit dat hij gaat brabbelen omdat hij het niet kan uitleggen. Je kunt wel weten dat het iets speciaals moet zijn maar meer kun je niet uitleggen.

20. Eka Samaye Cobhayanavadharanam

Bovendien is het onmogelijk dat het beide tegelijk is (waarnemer en het waargenomene).

De 20^{ste} Sutra hoort bij de 19^{de}.

Dat is dat verhaal van: als je verlicht bent, dan kun je niet meer bewust zijn van het licht, want je bent het licht.

Iemand licht gezien vanavond?

Zolang je dat licht ziet, hebben we gezegd verleden week, ben je er nog niet, omdat er waarnemer is, en waargenomene.

Er is iets in jou wat het ziet.

Datgene wat het ziet, is niet het licht.

Er is een polarisatie.

Er is nog niet genoeg harmonie in jou.

Hoe moeten we dat oplossen?

Je ziet wit licht, dus je bent heel ver/goed in jouw Samadhi, en je zegt: “Goh, wat een mooi licht!”, wat doe je dan om naar Verlichting te komen?

Gewoon blijven waarnemen van dat wit licht, en doordat je het blijft waarnemen in alle rust – waarneming is Sattva – zal er automatisch een versmelting plaatsvinden.

En plotseling zul je dat licht niet meer bewust zijn, want dan ben je het licht.

Op dat moment zie je niks meer.

Dan ben je in Nirbija Samadhi terecht gekomen.

Dat is de Leegte.

Het lullige hier is dat je, zodra je niks meer ziet, omdat je deze dingen allemaal hebt gehoord in de les, meteen zegt: “Oh, ik zie niks meer! Dat is het!”

Whooosh!

En dan ben je eruit gevallen.

Wat moet je dan – als extra – erbij doen?

Als je merkt dat je geen wit licht meer ziet, dat alles leegte is, vooral niks meer doen!

Niét reageren!

Je bent aan de top.

Je racet met je motor naar de top, en als je aan de top bent, wat doe je?

Niet meer racen hè?

Anders vlieg je over de top.

Weet je wat dat is, over de top van een berg vliegen?!

Da's lúllig!

Dan kletter je helemaal naar beneden van de berg.

Dus, naarmate je dichterbij de top komt, voorzichtiger/alerter zijn, meer opletten.

Dus, wit licht, je ziet niks meer ... rustig ... niks meer doen.

Dit is het fameuze: Doen door niet meer te doen.

De spelregels zijn veranderd.

Laat je langzaam komen.

Het is net als het landen van een vliegtuig.

Bij het landen: motoren terug, gas terug, flaps uit, en de grond kussen.

Het is niet kaboem! op het einde.

Ik heb een Flight Simulator op de computer; ik vind het prachtig.

Dit is in Nirbija Samadhi komen/in het licht komen.

En vanaf het moment dat je je Buddhi, of wat dan ook, laat werken – vanaf het moment dat er iets gebeurt in jouw bewustzijn – ben je eruit.

Para Vairagya is dus het leitmotiv.

“Leitmotiv” is ook weer geen goed woord.

Er is geen enkel woord eigenlijk dat hier telt.

Opperste ongehechtheid.

Maar als je dént aan opperste ongehechtheid, dan ben je gehecht.

Dus, het moet helemaal in jou zitten.

Je moet al klaar zijn/getraind zijn.

Getraind in: niksdoen.

Ik probeer hier in huis zoveel mogelijk te trainen in niksdoen.

Mijn vrouw is daar niet mee akkoord.

Ik zie ze werken – oude tuinstoelen en tafels schilderen, zaaien, enz. – en ik kijk ...

En dan koken, en stofzuigen, en de kinderen verzorgen – en ik kijk ...

Dan zeg ze tegen me: “Doe je nog wat?”

“Ik doe niks. Dat is mijn opdracht.”

Volg je me, of volg je me niet?

Het is de bedoeling dat júllie dat doen.

Als je wil begrijpen wat Yoga is, moet je dít óók begrijpen.

Dit is de top.

Wie de top niet heeft bereikt in Yoga, kan niet over Yoga spreken, en kan ook geen les geven in Yoga.

Je moet op de top geweest zijn.

Wat ik nu vertel, moet je gewoon meegemaakt hebben.

Minstens één keer.

Dat je zegt: “Ja, ik heb gelijk! Ik weet het. Ik heb het gevoeld. Ik ben er geweest. Ik ben er meteen weer uitgekletterd, maar ik ken nu de weg. Er was helemaal niks, en ik was content met niks. Het is me voorgevallen, en het is inderdaad, achteraf gezien, fantastisch. Het houdt niks in, maar het is fantastisch. Het enige wat ik nog wil, zoals ik hier zit, is op de een of andere manier zo snel mogelijk weer naar die toestand toe gaan, want het was ... zó!

Het slaat alles!”

Wat gebeurt er als je er bent gekomen zonder dat je het weet? Eigenlijk moet je dit (theorie) allemaal weten, van tevoren.

Ik vrees van wel ja.

Er zijn mensen die het van nature kunnen, dat weet ik, maar in theorie is het zoals je zegt: als je dit allemaal niet weet, nou, dan maak je geen kans.

Het is net als bergbeklimmen.

Als je niet kunt klimmen, nou, vergeet het maar dat je de top bereikt.

Dat lukt je nooit.

Maar ik heb het wel meegemaakt, maar wist niet wat het was ...

En nu heb je de handicap dat je gaat denken, en dat je precies door dat denken geremd wordt in het terug bereiken van die toestand.

Dus, en dan leg ik het uit zoals het staat in die hele oude boeken, en op een gegeven moment is het spel helemaal anders.

De regels zijn veranderd.

Zodra je verder dan meditatie komt, zodra je van Sabija Samadhi naar Nirbija Samadhi probeert te komen, is het een hele, hele grote stap.

Kijk, een stemming onderhouden, dat begrijpt iedereen/dat kan iedereen.

Vreugde, liefde, vrede – dat is allemaal te behappen.

Het is moeilijk, omdat het denken er nog steeds tussen komt, maar het is te doen.

Maar de laatste stap!

Dan moet je gewoon loslaten ...

Totaal loslaten.

Dus, je zit in het “Zijn” – da’s dat witte (Nirasmita Samadhi) – en dan wacht je.

Je doet niks.

Waarnemer en waargenomene worden langzaam één.

En plotseling zie je niks meer.

En dan accepteer je het niksdoen.

Dat is zo moeilijk omdat het zo makkelijk is.

En dat snap je dus op dat moment.

Je hebt altijd heel moeilijk gedaan/altijd gedacht dat je via deze moeilijke weg iets – dít – moest bereiken, en op het einde is het zó makkelijk.

Doet een vliegtuig nog iets als het landt?

Het doet niks meer!

Het wacht gewoon totdat er contact komt met de grond.

Doet de bergbeklimmer de laatste meters voordat hij de top bereikt, nog iets speciaals?

Nee hè?

De moeilijkheden zijn óver.

Hij wandelt gewoon rustig naar de top.

Ooit op de top van een berg geweest?

Dat gaat zó met een berg (gebaar), en dan is de moeilijkheid weg, en krijg je de top, en dan zit je daar.

Wat moet je daar doen?

Je doet niks.

En dat is oké ook.

Dan zeg je tegen jezelf: “Jeetje, dit is zo mákkelijk! Ik wist niet dat het zo makkelijk was! En ik heb altijd zo moeilijk gedaan! Waarom heb ik altijd zo moeilijk gedaan?!”

Nou, ga maar door met je domme redeneringen!

Binnen de kortste keren zit je weer helemaal beneden!

Dus, accepteer de nieuwe toestand: er is niks, en het is prima zo ... alles is goddelijk ... iedereen is goddelijk ...

21. Cittantara Drsye Buddhi Buddher Atiprasangah Smrti Samkaras Ca

Als kennisname van het ene denkvermogen door het andere (wordt verondersteld), zouden we ook moeten aannemen het vermogen tot kennen door kenvermogens en ook verwarring van herinneringen.

Dat is dan een theoretisch geval.

Terwijl het onmogelijk is dat waarnemer en het waargenomene één zijn, dan, zegt deze Sutra nu, zou het nog mogelijk zijn dat er twee kenvermogens zijn.

Maar die hebben dan een verwerking van het kennen dat ánders is van elkaar, wat dus op een gegeven moment met elkaar zou moeten botsen.

En gebeurt dat dan in jou?

Nee, het gebeurt dus niét.

Dat is typisch Vedanta.

Het soort diepgaande logica, dat typisch is voor de Brahma Sutra's.

Dat boek (de Brahma Sutra's) hoort samen met de Bhagavad Gita en de Upanishad's bij Vedanta, wat letterlijk betekent “commentaren op de Veda's”.

Die 3 boeken proberen aan te tonen, via logische constructies, dat Yoga inderdaad correct is.

En de geschriften die wij behandelen zijn vooral de gewone Yoga-stroming en de Sankhya-stroming, waarbij eenvoudig uitgelegd wordt hoe de situatie in elkaar steekt.

Maar in de loop van de tijd zijn er inderdaad mensen geweest die gezegd hebben: “Ja, maar wacht even, is dat nu wel allemaal zo?”

En dat is typisch de Vedanta-stroming.

Maar bestaat het nu apart van Yoga?

Nee, het is allemaal verwant aan elkaar.
Dus, het is goed voor jou dat je al die geschriften een keer bestudeert.

Maar kun je een bepaalde vertaling aanbevelen, in het Nederlands bijvoorbeeld?

Goede vertalingen van de Upanishad's ken ik niet.
Ik heb wel een kleine Upanishad's-vertaling van de Theosofische Vereniging: "10 Upanishad's" heet het. Een selectie van de 108 belangrijkste Upanishad's, of verhalen aan de voeten van de meester.
Er zijn er vele honderden in totaal.
Maar dat is een leuk werkje.
Het nadeel is dat je in de Vlaamse/Nederlandse vertaling geen verwijzing hebt naar het Sanskriet (oorspronkelijke tekst) en geen woordelijke uitleg/transliteratie.
En dan moet je helemaal afgaan op de vertaler, en die vertrouw ik voor geen méter, want geen van allen is een Yogacharya.

22. Citer Apratisamkramayas Tad Akarapattau Sva Buddhi Samvedanam

Door zelfkennis verkrijgt men kennis van de eigen aard, als het bewustzijn die vorm aanneemt, waarin het niet van de ene plaats naar de andere gaat.

"Kennis van de eigen aard" = Zelfrealisatie.
Voorwaarde van Zelfrealisatie wordt hier gegeven.
Dat is "als het bewustzijn die vorm aanneemt, waarin het niet van de ene plaats naar de andere gaat".
Mooi beeldend voorgesteld.
Het betekent gewoon dat de massa aan energie die jou bewustzijn is, bij elkaar blijft.
Maar die energie kan zich dus verplaatsen – zeker op hogere niveaus – sneller dan de tijd.
En ben je in zo'n dermate rust gekomen dat het bij elkaar blijft, dan is het mogelijk dat je op een gegeven moment een gevoel hebt van "tot dáár gaat mijn energie".
We hebben al gezien in een Sutra dat juist het verschil van gevoel van waar je níet bent, en waar je wél bent – het verschil tussen Purusha en Prakrti, of tussen Sattva en dat wat ánders is – weet je nog? – ook Zelfrealisatie is.

Ik verbaas me altijd nog over mensen die Yoga naar buiten brengen, bijvoorbeeld Yoga voor kinderen.

Dan vraag ik ze: "Wat doe je dan met die kinderen, als je ze Yoga probeert bij te brengen?"

"Nou, ik laat ze lekker spelen en zo".

"Wat heeft dat nou met Yoga te maken?"

"Nou, kinderen zijn speels, dus ik laat ze spelen".

"Tja, maar jij zegt net dat je Yóga geeft aan die kinderen!"

"Ja, dat doen we dan spelenderwijs".

Dan snap ik er helemaal niks meer van, want Yoga is komen tot uiterste stilte, die noodzakelijk is opdat je dit zou krijgen – dat gevoel van: tot waar reik ik nou eigenlijk?
Zelfrealisatie.

Dus, eerst licht, en dan, mét dat licht, plotseling dat gevoel krijgen.

Als je beweegt, is dat onmogelijk.

Zelfde met mensen die denken dat Yoga verwant zou zijn aan ademhalingsoefeningen.

En ze blijven maar ademen, en puffen!

En ze veranderen hun energie-kwaliteit – Rajas, Tamas – en dat blijft maar heen en weer bewegen, en dan zijn ze helemaal uitgeput, en dan zeggen ze: “Hah! Ik heb lekker aan Yoga gedaan!”

Of die andere figuren die constant fysiek blijven bewegen en de raarste circusaacts uitvoeren, en dan zeggen: “Nou, ik heb weer een halfuurtje lekker Yoga beoefend!”

Of die anderen die Mantra's zingen en luidkeels kwelen ...

Dit is helemaal geen Yoga!

Dit heeft niets met Yoga te maken!

Yoga – de vereniging van jouw wezen met het Opperwezen – kan alleen maar via Sattva.

En dat is totale bewegingloosheid.

“Ja maar ik hou van iets dynamisch. Ik vind dat Yoga een nadeel heeft, dat het veel te statisch is ...”

“Ja het is goed ... ga naar de hel! Dáár is het lekker dynamisch!”

Toch?

Dat weet je niet?

Nou, het brandt lekker in elk geval!

Soms als ik in Samadhi bent, word ik afgeleid door mijn ademhaling ...

Da's normaal in het begin.

Maar de herhaling zal ervoor zorg dragen dat er steeds meer harmonie in je komt.

De behoefte om te compenseren op het lucht-niveau, zal steeds minder worden.

Op een gegeven moment zul je daar niet eens meer op letten, en zul je niet meer ademen.

Dat moet je langzaam verliezen, dat automatisme.

Je hebt ook van die Yogi's die zich in een blok ijs laten vastzetten of levend laten begraven. Ze hebben ademhaling niet langer nodig om in leven te blijven. Ze doen het met Pranayama.

Ze doen het gewoon zoals wij het zien, hier.

Ademhaling moet uitvallen.

Maar het nadeel van die mensen, is dat ze niet vertellen wat ze doen, en dat niemand het dan ook kan begrijpen, en dat er alleen maar een soort extra probleem wordt geschapen.

Dus, wat voegen die mensen nou eigenlijk toe aan Yoga, of aan de vooruitgang van hun medemens?

Niets.

Omdat ze het niet uitleggen.

Dus, ik heb liever dat je minder doet, maar dat je het wel uitlegt aan de mensen.

Maar het is wél het bewijs dat we gelijk hebben (dat het niet om de ademhaling gaat)

Ja, dat is zo.

Je zult merken dat naarmate je langer kunt zitten, en makkelijker kunt zitten, er steeds minder functies in jouw lichaam werken.

En voor mijn part ga je dan ooit eens een keer naar zee en dompel je jezelf onder water om te kijken of je inderdaad nog behoefte hebt aan lucht.

Maar dit is allemaal bijkomstigheid.

Het belangrijkste is dat je zelf oefent.
En je hebt héél veel jaren nodig om die totale stilte te bereiken.
Dat is dus wél belangrijk.

Hoeveel jaren heb je dan ongeveer nodig om die totale stilte te bereiken?

Hij (Boeddha) zei: 50 jaar.

En wat gebeurt er dan?

Dat heb ik je net gezegd.

Niets.

Voor jou gebeurt er niets meer.

Je slaapt niet meer, je eet niet meer ... je zit.

En de omgeving ondergaat door de harmonie/de intensiteit van de harmonie van één persoon die de Verlichting bereikt heeft een geweldige harmonisering.

En dat is wederom het doen door niet te doen.

In de omgeving van een Verlichte beginnen alle bomen te groeien, planten te bloeien, de natuur harmonisch te worden, mensen lief en zacht te worden.

In de wijde, wijde omtrek.

Steeds meer.

Men zegt, als één mens de Verlichting bereikt – hier op aarde – dat het hele universum jubelt.

Jubelt.

Dat zeggen de oude teksten.

Het is iets onwaarschijnlijk mooi wat daar ontstaat.

En als jij dus die Verlichte mag zijn, ooit, en dat is mijn/onze droom, besef dan, vóórdat je het bereikt, het gigantische voordeel voor de mensheid.

Tja, ik moet natuurlijk beseffen dat het niet van het ene moment op het andere gebeurt

Het is een geleidelijk proces.

En het is ook noodzakelijk dat het een geleidelijk proces is.

De beheersing die noodzakelijk is in jou om daar te blijven, is gigantisch groot.

Elke keer dat je valt, en dat je problemen hebt, en dat je weer opstaat, leer je weer een beetje meer controle.

En dat kun je dus héél goed gebruiken op een dag om daar 24 uur op 24 uur in het licht te blijven.

23. Drashtrdsyoparaktam Cittam Sarvartham

Het door de Kenner (d.w.z. de Purusha) gekleurde denkvermogen en het Gekende is allesomvattend.

Wat doe je dan in die toestand?

Je bent de kenner – men zegt je bent de kenner – en je kent alles.

Het kenproces is eigenlijk het proces van kleuren, zoals we gezien hebben.

Er is nog een kleine speling van energie in jou.

Je hebt namelijk aandacht voor alles.

Je neemt de verschillende vormen en kleuren waar.

En dat kleurt jou.
Maar jouw bereik is onbeperkt.
Je ziet en doorziet alles, overal, in alle tijden – verleden, heden, toekomst.

Zijn die dingen dan niet het resultaat van je gedachten?

Nee, je creëert niet.
Je neemt waar.
En je wordt gekleurd door je waarneming.
En de lichte hoeveelheid Karma die nog in je zit, wordt naar de wereld uitgestuurd.
Dus, er is een wisselwerking.
Dat is dat spel van kleuring.
Aan de top, in jouw toestand van Verlichting – Zelfgerealiseerd, alles heel stil – is er wél nog iets wat gebeurt, namelijk dat je kent,
En dat is dus een Boeddha.
Ofwel de persoon die ontwaakt is voor de grote werkelijkheid.
Je neemt de grote werkelijkheid waar, de grote werkelijkheid die we als gewone mensen niét zien.
We zijn blind.
We hebben ogen, maar we zien eigenlijk maar heel beperkt.
Onze zintuigen werken alleen maar op grof vlak.

Maar het heeft te maken met zien?

Zien, horen, voelen – alles tegelijk – met de goddelijke Indriya's.

Dus, je bent nog niet helemaal 100% Sattva.
Dat is jouw kleuring.
En daardoor ben je er nog.
Wat gebeurt er op het moment dat je 100% Sattva bent, wat je eigenlijk probeert te bereiken?

Je lost op?

Dan krijg je gewoon een oplossing.
En dat is de Bevrijding.
Kaivalya.

24. Tad Asamkhyeya Vasana'bhish Citram Api Parartham Samhatya Karitvat

Ofschoon zeer gevarieerd door ontelbaar vele Vasana's, handelt (het denkvermogen) voor een ander (namelijk Purusha) want het handelt in gemeenschap.

Dus, wat is die kleuring in jou?
Dat heet Vasana's.
Subtiële begeerten.
En dat is de toestand die ooit verantwoordelijk is geweest voor jouw indaling, jouw val uit de hemel, en jouw menswording.

En datgene wat het waarneemt, die kleuring in jou, dat is?
Jouw causaal lichaam (Citta/Buddhi).
Maar die werkt eigenlijk in opdracht van Purusha.
Het is eigenlijk Purusha die de kleuring waarneemt.
Niet direct, maar via Citta of Buddhi, want die maken namelijk deel uit van jouw wezen, en werken samen.
“in gemeenschap”.

We zitten hier de kwaliteiten van een Boeddha te bekijken.
Een Boeddha.
Die heeft dus inderdaad nog een bepaald leven – voor een gewoon mens doet hij eigenlijk niks meer; hij zit er maar – want in hem is er een kleuring/subtiële begeerte.
En pas op: die subtiële begeerte moet niet te veel aangezwengeld worden.
Als hij niet oplet – al is hij een hele grote Boeddha – dan kan die subtiële begeerte een echte begeerte veroorzaken.
Dan dóndert’ie naar beneden.
Dus, ik zou zeggen, als iemand van ons de Verlichting bereikt en daar zit in het licht, laat hem met rúst.
Stoor hem niet.
Toch?

Moet’ie daar niet tegen kunnen?

Tja, nou, dan ben je mooi hè?
Je gaat in je nakie voor de Boeddha dansen en dan zeg je: “Hij moet er tegen kunnen!”
En die arme figuur doet plotseling zijn ogen open en hij schrikt zich te pletter, en dan zie je hem gewoon naar beneden donderen.
Nou, gefeliciteerd!

Zoals de Yogi in de ingang van een grot, op de rand van de Verlichting, en dan komt er iemand in zijn zon staan ...

Ja.
Nou, ook gefeliciteerd onnozelaar, dat je hem komt storen!
Dan zeg je: “Nou, dat is een Klesha die op hem afkomt, en daar moest hij maar op bedacht zijn”.

Maar dat is toch de bedoeling? Dat je uiteindelijk niks meer naar je toe aantrekt?

Oké, dat weet ik.
Als hij dus Samskara’s heeft, dan zullen de Klesha’s naar hem toe komen, en dan moet er gebeuren wat er moet gebeuren.
Maar dat jij, zélf, moedwíllig, zo’n figuur gaat storen omdat jij hem daar lekker wil pesten, nou, dat vind ik lullig.

En wat als het een test is, om te zien of je daar tegen kunt?

Is goed.
Stel dat ik straks in het licht zit, dan ben ik extra gewaarschuwd als je binnenkomt.

Dan zeg ik: “Oh, wacht even, die probeert me te pakken”.
Dank je! (Namaste)

Je moet ertegen kunnen, maar wat ik probeer te vertellen, is: geef dit hele gebeuren een kans.

Je zegt zelf ook dat als we hier zitten en we worden gestoord, dan moeten we terug naar de basis

Dat is deel van de training, ja.
Tja, en vandaag heb ik zin om het tegenovergestelde te zeggen.

Maar als je zo iemand gaat storen, dan maak je alleen maar Karma aan

Ik denk het wel, ja.

25. Vishesha Darsina Atma Bhava Bhavana Vinivrttih

Het ophouden (van iemand's begeerte) om te toeven in het Atmisch bewustzijn, omdat hij het onderscheid heeft gezien.

Je gaat je installeren in Atman.
Dat is wat hier gebeurt, doordat je begeerte – de werking van begeerte – langzamerhand laat stoppen.
En waarom stopt begeerte in jou?
Omdat je het begrepen hebt.
Omdat je gesnapt hebt wat de rol is van begeerte/het nadeel van begeerte.
Heb je dat ondertussen begrepen?
Wat begeerte is?
Laat staan dat je de begeerte al kunt stoppen.
Snap je wat begeerte is?
Gebruik je begeerte, of ga je begeerte uit de weg?
Zolang dat je begeerte uit de weg gaat, betekent het dat je begeerte níét hebt begrepen.
Dus, je kunt het nooit controleren.
Dat is goed in het begin, als je met Aparigraha bezig bent (niet begeren), maar nu ...!

Wat is dan de zin van begeerte?
Begeerte is voornamelijk hiér, in het vuurcentrum. (gebaar)
Begeerte is de oorsprong van een actie.
Elke actie in jou – of het nu in gedachten, woorden of daden is – wordt ingezet door een begeerte.
Als je dat begrijpt, en je af en toe bewust kiest voor een begeerte om actie in te zetten, dan leer je ermee omgaan.
Maar als je ermee leert omgaan, dan kun je steeds beter kiezen wannéér je actie wil ondernemen, en wanneer je géén actie wil ondernemen.
Dus, dat “gewoon doen”, dat vanzelf gaat, dat regel je langzaam maar zeker steeds meer, en je wezen doet gewoon op gegeven moment dat waar je achter staat, punt, uit.
Meer niet.
Maar dan heb je toch gezien wat begeerte is?
Want je gebruikt het bewust!

En dan betekent het dat je begeerte de baas bent.
En als je de baas bent, kun je evengoed zeggen: “Begeerte? Laat maar zitten. Nu hoeft het niet, want ik heb je niet nodig.”
Dan laat je het weg.
En dán pas kom je in Atman.

Ik zie begeerte op dit moment als mijn vijand

Het is niet een vriend, het is niet een vijand, het is gewoon daar.
Zoals de natuur/de vruchten aan de bomen om ons heen er is/zijn om van genoten te worden.
Maar je moet niet te veel hebben van al die dingen, want anders heb je te veel gegeten, ofwel heb je een zonnebrand.
Ook met begeerte.

Maar er is toch wel méér nodig om in Atman te komen? Niet alleen stoppen met begeren?

Vreemd genoeg, niet.
Want je hebt héél veel verschillende begeerten, van heel grof, naar heel erg subtiel.
De Piramide van Maslow– ken je die?
Dat is eigenlijk de piramide van de begeerte.
De basale begeerten ... de luxe begeerten ... maar dan ook de begeerte van Zelfrealisatie, erkenning enz.
Dat zijn allemaal begeerten.
En als je klaar bent met basaal, dan ga je automatisch naar luxe, en als je met luxe klaar bent, dan ga je naar de spirituele begeerten.
Toch?
Dus, ons hele leven/wezen zit vol met begeerte, en je merkt jouw vooruitgang in Yoga ook door langzaam rustiger begeerten.
Ook omdat je ermee leert omgaan.
Maar dat heeft als resultaat dat je alles relatiever ziet, en niet meer zo fanatiek bent.
Je zet wel acties in gang, maar het aantal keren dat je acties in gang zet, wordt minder.
Omdat je meer bedacht bent: is het nu wel écht nodig?
Of je kunt het makkelijker laten.
Dus, jouw acties zijn verstandiger, wijzer.
En mettertijd merk je dat je steeds minder begeerten hebt, en dat je er steeds beter mee om kunt gaan, en langzamerhand weet je nog dat er begeerten zijn, maar die zijn eigenlijk op een afstand.
Ze wachten op jou als je zin hebt om ze te gebruiken.
En ooit, op een gegeven moment, op het laatst, weet je nog misschien dat er begeerten waren, maar het trekt je gewoon helemaal niet meer.
Ze hebben hun rol gespeeld om je te helpen in de confrontatie met de stof, om baas te worden over alles.

Ik heb wel het gevoel dat op het moment als mijn begeerten minder worden, ik iedere keer opnieuw word geconfronteerd met precies dát wat mijn begeerten veroorzaakt!

Nou, stel je eenvoudig de vraag: wat wil ik nog graag?
En dan maak je een lijstje.
Maak elke keer een lijstje van: wat wil ik nou allemaal nog vandaag?
Mettertijd zul je zien dat die lijst minder lang wordt.

Dan ga je vooruit in Yoga.
Zo simpel is het.
Maar het gaat térgend langzaam vooruit.

Tja, ik val iedere keer terug ...

Dat kun je ook hebben, ja.
Alles gaat zó. (Ajita maakt een golfbeweging)
Dansen.
Oké, nou, dan speel je ermee.
Onderdrukken heeft geen zin.
Ik ben altijd van oordeel: Leeft er een begeerte in mij? Oké, ik geef eraan toe.
Maar terwijl ik eraan toegeef, kijk ik naar mezelf, hoe dat ik die begeerte uitleef.
En doordat ik ernaar kijk, kan ik het controleren.
Ik lach met mezelf en zegt: “Kijk mij nou eens alweer een ijsje kopen!”
Ik zeg maar wat.
Mijn vrouw die staat altijd helemaal verbaasd.
Iedereen is rustig, en plotseling gaat haar grote Yogi naar de ijskraam, en hij schaft zich een ijsje aan.
En niet met twéé bollen, maar met drié bollen!
Iedereen is rustig en neemt één bol.
Drié bollen!
(gelach)
Nou, ik lach dan met mezelf.

Maar dan heb je eigenlijk al de helft van het probleem opgelost, want de volgende keer zal het minder aantrekken, en zal er minder begeerte zijn.
En op een gegeven moment zul je zeggen: “Nou, eigenlijk hoeft het niet meer ...”
Dít is dansen.
Dít is spelen.
Lachen.
De overwinnaar van de begeerte is de danser.
Blijmoedig kind.
En dan kom je in Atman.
Kleine kinderen zijn dicht bij Onze Lieve Heer dan de gewone mensen.
Dat is dít.

(Ajita vertelt dat hij deze middag een klein kind van 4 maanden op schoot had. Hij was aan het krijsen bij zijn oppas, de buurvrouw. Ajita ging met hem spelen, en merkte dat 'ie wilde lopen (!). Ze zijn gaan lopen, en het was prachtig. Geen begeerte; heel basaal, maar toch met een rechtstreekse verbinding met het paradijs. Héél dichtbij God ben je als je zó kunt leven.)

Voel je dat?
Probeer zo te zijn.
Moeilijk.
Al die conditioneringen, die gebaseerd zijn op begeerte, moet je daarvoor kwijtspelen.
Simpel en eenvoudig worden.

Ik hoor mijn vrouw altijd zeggen: “Tja, wat moet ik nou aantrekken?!”, en “Staat mij dat wel?”, en “Deze kleur past niet bij mijn schoenen.”

Doen jullie dat ook?

Je kunt dat wel zeggen, ja, maar er zoveel belang in stellen, dat is begeerte.

Tja, maar ik bedoel het eigenlijk anders ...

Nou, doe maar wat!

Gris maar wat uit de kast, en kijk: “Nou, dat zal ongeveer passen ... kom op, we gaan ...”
Simpel.

Maar als ik naar mezelf kijk, dan is het net of ik steeds meer aangetrokken wordt door zekere kleding. Het is net of ik er ook meer van ga genieten.

Ja, is goed, en ga nu nóg verder.

Totdat je het relatiever vindt, dat je de lading minder groot hebt.

Dus, doe het wel, maar verander sneller van onderwerp.

Laat het dan links liggen en ga verder.

Maar soms doe je iets aan omdat het gewoon lekker zit ...

Nou, dan houd je dat een paar maanden aan.

Dan zeggen de mensen: “Hé, steeds hetzelfde heb je aan”.

Helemaal los.

Snappen jullie dat?

In Atmisch bewustzijn vertoeven?

Dat is een nieuw manier van leven.

En dat is de hergeboorte.

Maar misschien komt dat “niet weten wat ik moet aandoen” omdat we in de eerste plaats impulsief kleding kopen. We kopen maar gewoon. Dáár gaat het al fout.

Nou, dan moet je terug.

Dan moet je éérsrt leren de begeerte te respecteren.

De signalen van jouw wezen te respecteren.

Dat is het begin.

Dan gebruik je begeerte.

Dáár moet je beginnen.

Dus, alles zover mogelijk naar je zin proberen te maken.

En nádien probeer je daar dus makkelijker en makkelijker mee om te gaan.

En sneller en sneller, en relatiever en relatiever.

Alléén iemand die begeerte beleefd heeft, kan ooit begeerte overwinnen.

Alléén iemand die oorlog meegemaakt heeft, is in staat om de oorlog uit de wereld te halen.

En niet die salonsocialisten, die alleen maar met hun mond over vrede praten hè?

Die kun je niet vertrouwen, want ze hebben geen ervaring/geen controle erover, want ze hebben het niet meegemaakt.

Als je zó met begeerte omgaan, dan ben je ook gelijk van dat impulsieve af

Juist.

En zo zie je dat begeerte eigenlijk jouw leraar is.

En een leraar respecteer je/gebruik je, en dan op gegeven moment brengt het jou naar totale beheersing.

Wees dus niet bang voor begeerte.

En dát is Tantra.

Veel mensen begrijpen daar absoluut niéts van.

Zéker als ze oog in oog komen te staan met hetgeen op al die tempels daar in India en Zuid-Oost-Asië aan sekstaferelen afgebeeld wordt.

Dan zeggen ze: “Hoe kán dit nou?! Dit is losbandigheid tot en met!”

Nee, het is het bewust gebruiken van begeerte, náár totale beheersing toe.

En als zodanig ook de weg naar het goddelijke.

Maar we hebben een vreemde aanpak in het Westen: we doen niet anders dan begeren, maar tegelijkertijd willen we niet begeren/vinden we begeerte slecht.

Dat is zo tegenstrijdig, maar daardoor heb je een situatie waar je nóóit meer uitkomt.

Het botst van de ene kant naar de andere.

Ja maar wat ís het nou? Mag je begeren, of mag je niét begeren?

Mensen gaan vicieuze cirkels draaien.

En ze blijven in Samsara/in de kring/de wet van hergeboorte.

Begeerte relativëren, en langzamerhand jouw bewustzijn hoger en hoger te krijgen.

Daar gaat het om.

Dus, je leert actie initiëren met begeerte, maar naar willekeur.

En dan af te stemmen op elkaar – discriminerend vermogen.

Kwaliteit is dus het belangrijkste.

Geisha's zijn eigenlijk nog het laatste exponent hiervan in Japan.

We zeggen dan: “Tja ... het zijn prostituees ...”

Nee, ik zeg jou, dat zijn priesteressen.

Het bewijs daarvan is dat ze traditioneel heel erg spiritueel zijn.

En de mannen in Japan, nou, die waren absoluut gék van die vrouwen.

Die bezochten ze zoveel mógelijk.

Maar dit is niet onze zienswijze in het Westen.

Dat botst.

We zijn hier heel erg Katholiek, Christelijk, ingesteld.

In 645 na Christus, bij het eerste Concilie van Constantinopel, hebben de kerkvaders eigenlijk een begin gemaakt met deze waandenkbeelden van “seks is slecht”, “begeerte moet je niet hebben” enz.

Allemaal onderdrukt.

Allemaal afgewezen, des duivels.

Maar die Geisha's zouden dan eigenlijk ook begeerte gebruiken om geld te verdienen?

Ja, dat zit er óók in.

Oké, iedereen moet leven.

Maar de achtergrond ervan is anders dan we denken.

De achtergrond is: zin van het leven; controle over het leven.

En de “captains of industry”, de grote leiders, die de klanten waren, en nog steeds zijn, van die dames, nou, je kunt je toch indenken dat dat geen primitievelingen zijn zeg!

Die willen óók kwaliteit, en die zijn ook bezig, eigenlijk, met beheersing.

En eindelijk ontmoeten ze daar een vrouwelijke tegenhanger die óók beheersing in haar programma heeft.

Hiér, als mannen naar de hoeren gaan, nou, ze springen erop, en ze zijn klaar, en ze betalen, en ze gaan naar huis.

Wat is dít nou?!

De béésten doen het beter!

Toch?

Maar die Geisha's hebben ook een behóórlijke training – jaren lang – achter de rug

Absolúút!

Nou, begrijp me niet verkeerd hè?

Wat ik probeer te vertellen, is Tantra.

En dat is eigenlijk nog veel mooier dan wat de Geisha's doen.

Tantra (is iets) wat verloren is.

Het bestaat gewoon helemaal niet meer.

Ga vooral niet naar cursussen over Tantra.

Ik ken maar één man die Tantra goed kon uitleggen, en dat was professor doctor Kamalakar Mishra uit Benares.

Die is bij mij op bezoek geweest.

Hij had een hartziekte en is al overleden.

Die heeft een boek geschreven over dit soort zaken.

En het is hélemaal wat ik je vertel.

We zijn dingen gaan vergelijken, samen.

Hij zei: “Het is toch fantastisch! Ik heb er een heel boek van gemaakt, en mijn hele theorie uitgelegd op basis van de oude geschriften, en jij leeft hier in het Westen en je bent gewoon een natuurlijk voorbeeld van Tantra, van wat ik heb beschreven in mijn boek”.

Ik zei: “Tja ... mijn leraar zit in mijn hart, en ik heb dus naar niémand geluisterd. Al die flauwekul! Zelfs naar mijn moéder niet”.

Mijn moeder zei: “Dit is zó'n losbandige jongen, het is niét te geloven!”

En de meisjes die bleven maar komen en gaan.

Meestal belden ze mijn moeder dan op om te huilen bij haar.

(gelach)

Man en vrouw zijn bij elkaar gezet om dat spel van begeerte ook te gebruiken, voor hun groei.

Voor hun wéderzijdse groei, naar controle toe.

Dát is de bedoeling.

En als het succesvol is, dan komen de twee in evenwicht.

En dan hoéft de actie niet meer zo nodig.

Dus, een succesvol koppel zie je aan de rust die er is in het koppel.

Volg je dit?

Dus, Tantra leidt naar Advaita.

Advaita is eenheid.

En dat is dus Atmisch bewustzijn/vertoeven in Atmisch bewustzijn.

Je hebt je begeerte botgevierd/gesnapt, je hebt wijsheid gekregen erin ... oké ... nou, net wat ik je zeg, doe het dan zo bewust mogelijk, met zoveel mogelijk onderscheidingsvermogen.

Stel kwaliteit voorop, en ga je gang.

Er is niks slecht.

Als je dus iets moet gaan doen/actie moet ondernemen, moet je dan begeerte bewust aanwakkeren? Ander zou je niet in actie komen?

Exact.

Dus, dat kán, op dat moment, omdat je weet wat het is/hoe het werkt, en dan pluk je gewoon een begeerte uit.

Dan ga ik bijvoorbeeld surfen op internet, en dan ga ik op de site van Mercedes kijken.

Dan denk je: “Ik zou hem heel graag willen”?

Dan voel ik het ... nou, wacht even ... en dan ga ik weer aan de gang.

Waarom?

Omdat ik gewoon die auto mooi vind!

Maar ik kan die auto niet betalen, dus dan moet ik wel werken.

En zo blijf ik aan de slag.

Ik houd op met begeerte ... nou, dan doe ik niks meer.

Dan ga ik zitten.

Moet je zoeken wat voor begeerte je nog hebt?

Ja.

Nou, dan moet je gewoon kijken: wat is mijn Dharma/hoe zit dat spel precies?

En ben ik wel klaar?

Dat moet je ook in de gaten houden, want het heeft geen zin als je helemaal klaar bent/in harmonie bent, om te gaan surfen en een Mercedes-site op te zoeken.

Het is omdat ik nog niet helemaal daar is waar ik zou moeten zijn, dat ik zoek naar hulpmiddelen van: “Oh wacht even, hoe kan ik weer in actie komen?”

Volg je?

En dat is gewoon leuk leven.

Da's dansen.

Da's lachen.

En als het een echt mooie auto is die ik vind op internet, zoals de Ford GT ...

Ken je die? De Ford GT?

Die heeft in de zestigerjaren in Le Mans gereden.

Heel plat ding, enorm krachtig.

Voor mij de mooiste auto van de wereld.

Dan maak ik daar een kleurenafdruk van, en dan zet ik dat ergens in het zicht.

En als ik niet meer weet wat ik moet doen, dan kijk ik ernaar.

En dan ga ik weer aan de slag.

Beetje folkloristisch, maar het werkt wél.

En het zorgt voor je vitaliteit.

Dus, het stroomt.

De energie beweegt in jou daardoor.

Het gevaarlijkste wat je kunt hebben, is dat het níét meer stroomt.

Dus, je bent voorbeeldig bezig, je bent vegetarisch, je mediteert elke dag, je gaat naar de kerk, of noem maar op wat je allemaal voor deugdzaam dingen doet, ... en je ziet eruit als een plaatje ... nou, dat maakt me bang.

Zulke mensen maken mij bang.

Dan vraag ik me af: is dit nou écht, of forceert die persoon zich in die toestand en is hij eigenlijk opgehouden met leven?

Het gevaar is hier dat de mensen gewoon in een verbeelding gaan zitten, dat dát heiligheid is.

Ik zeg jou, mijn ervaring is: heiligheid is dat níét.

Ik heb meer zuivere mensen ontmoet die deden zoals ik, die echt leefden/lachten, dan die schijnheiligen.

Dus, het gevaar is dat je perfectionisme met heiligheid verwart?

Het gevaar is zéér groot.

Zéér groot.

Dus, ik ben een zéér grote voorstander van beoefening van Tantra.

Om je vitaliteit in stand te houden, en om je de garáantie te geven van het bereiken van je doel.

Want als je dit snapt, dan kún je niet anders dan het eindpunt bereiken.

Omdat je tóch steeds ervaring opdoet, en héél scherp bezig bent.

Je hoeft je niet beperkt te voelen door wát dan ook.

En al die regels die we hebben, al die normen en waarden die momenteel zo ter discussie staan, die doen dus meer kwáád aan het herstel van normen en waarden dan goéd.

Omdat de mensen Tantra niet begrijpen.

Ze begrijpen niet dat het leven gewoon dynamisch moet zijn.

Zoals een schietspoel van een weefgetouw, die van links naar rechts gaat, en alle draadjes van het weefsel aan elkaar kan verbinden daardoor.

Dat is letterlijk de betekenis van het woordje “Tantra”.

Schietspoel.

Dus, dat is dat dansen, tussen goed en kwaad.

Je kunt niet goed zijn als je niet een beetje kwaad hebt in jou.

Ja?

Hierdoor is angst weg, toch?

Want je bent constant bezig, en niks is verboden.

Het is spontaan en vitaal.

Dus, het wordt inténs.

En je groeit.

Heel erg mooi.

26. Tada Hi Viveka Nimnam Kaivalya Pragbharam Cittam

Dan, is het denkvermogen geneigd onderscheid te maken en koers te zetten naar Kaivalya.

Kaivalya = de Bevrijding.

Dus, vanuit dat leven in deze sfeer, zul je alle beperkingen opheffen, steeds meer vrijheid voelen, steeds zekerder zijn van jezelf, steeds verder groeien, je bereik zal steeds groter worden, en op een gegeven moment zul je geen limieten meer hebben.

Je zult snappen dat alles mogelijk is voor je.

Alles is toegelaten.

Alles is goddelijk.

En het gevoel dat je erbij hebt, is het gevoel van hele grote vrijheid.

Alles is energie, dat weten we.

En die energie is goddelijk.

Dat die energie soms vreemde vormen kan aannemen die jou niet aanstaan, waardoor je zegt: dat is een vijand, of als hij leukere vormen aanneemt, dat je zegt: “Dat is een vriend”, het maakt niet uit.

Het blijft allemaal goddelijk.
Alles heeft een rol te spelen.
Alles is nuttig.
De reis naar Milaan was een hel, maar tegelijkertijd was het goddelijk.
Dus, was het nou slecht om naar Milaan te gaan of niet?
Het was gewoon dat wat gedaan moest worden – wat in de lijn van de dingen stond.
Nou, dan ga je, en voor de rest maak je je geen zorgen.
En je moet 15 uur in de auto zitten?
Nou, dan zit je 15 uur in de auto.
In plaats dat je daar een probleem van maakt, en tegen jezelf gaat strijden, zeg je tegen jezelf:
“Nou, ik zit in de auto ... en het is goddelijk”.
“Oh nee ... ik kan mijn tijd wel beter besteden ... was ik nu maar in het vliegtuig ... weet je
wat ik nu zou willen doen? ... lekker luieren ... en niet kijken naar al die auto's, en
bouwwerkzaamheden ... ring van Antwerpen ...”
Ga niet op de ring van Antwerpen!
Cowboy gespeeld midden in de nacht, dwars door de bouwwerkzaamheden.
Alle soorten mogelijke dingen gedaan die verboden zijn.
Da's leuk.
Als je Tantra beoefent, dan doe je alle mogelijke dingen die verboden zijn hè?
Want je hebt geen regels meer.
Dus, ik ben daar zelfs op verkeerde baanvakken gaan rijden!
Tégen het verkeer in!
Omdat alles een puinhoop is!
En da's leuk.

In Frankrijk is de leuze van het land: Liberté, Egalité, Fraternité.
En liberté – vrijheid – is déze vrijheid.
Het zijn de Franse filosofen die dat naar voren hebben gebracht.
En het is nog steeds zo dat de mensen dat niét begrijpen.
Het is moéilijk uit te leggen.
Jullie hebben tijd nodig gehad om zover te komen.
Ik ben blij om het een keer te vertellen.

Had je het niet in de eerste les kunnen doen?

Nee.
In de eerste les moet je leren begeerte te weigeren.
Want anders ga je er onderdoor.
Dan kun je het niet aan.
Het is langzamerhand kennis maken met de wereld, en de problemen vermijden.
En als je wat sterker geworden bent, en controle krijgt op mentaal vlak, fysiek vlak,
emotioneel vlak, en je dus op causaal vlak bent gekomen – in aanraking met Atman – dán pas
is het tijd om je dít te vertellen.
Dán verdien je de vrijheid.
Dán verdien je verantwoordelijkheid.
Maar vóór die tijd kun je dat niet.

Van de eerste les kan ik me nog wel herinneren dat je zei: in Yoga zijn er geen regels

Ja.

Ik heb wel eens verteld dat ik tegen 110 km/h reed door de stad, 's nachts, door de rode lichten heen.

Dat is Tantra.

Nou, dan moet je niet doen hè?

Maar het belangrijkste is dus niet al die regels aan je laars te lappen, maar het belangrijkste is het gevoel van vrijheid steeds meer te voelen in jou, en dát te volgen.

Dát is de weg naar de Bevrijding.

En de Bevrijding is de versmelting van jouw wezen met het Opperwezen.

En er bestaat geen andere weg.

27. Tac Chidreshu Pratyayantarani Samskarebhyah

In de tussenpozen ontstaan andere Pratyaya's door de kracht van de Samskara's.

Pratyaya = bewustzijnsinhoud.

En dat wordt inderdaad veroorzaakt door een Samskara.

Je bent nog niet helemaal klaar.

Er zijn nog Samskara's in jou.

Dus, die komen op.

Ik heb wat dat betreft een mooie illustratie.

Dat is hetgeen mij te beurt valt de laatste tijd.

Gisteren kwam er een leerling na de les naar me toe, en die zei: "Kijk, een tekening. Ik heb het getekend. Er was een vrouw achter jou. De hele les. Ik zag haar. Ze had 4 armen, en het was net of ze je beschermde."

Ik ging zoeken.

Er is een godin, die heet de godin Kali.

Ken je die?

Kali is het vrouwelijke voor Kala.

Kala betekent tijd.

Wordt afgebeeld helemaal zwart.

Een heel vreselijk voorkomen.

Zwart is de kleur van alle kleuren.

Alle kleuren verdwijnen in het zwart, en heeft dus de betekenis van Nirguna.

De godin van Nirguna, van "zonder Guna's zijn".

Dat is dus dat zwart.

De opheffing van alle Guna's.

Maar dat gebeurt dus via destructie.

En men zegt ook dat Kali een verschijning is van Parvati, de vrouw van Shiva.

Die neemt het uiterlijke van een soort duivelin.

Haar in de war.

Bloeddorstig.

Overall besmeurd met bloed.

En de destructie waar ze verantwoordelijk voor is, is eigenlijk de destructie van je Karma.

Dus, het is eigenlijk een prachtig mooie godin, die jou helpt.

Of tenminste, die staat voor de laatste zuivering die je moet doormaken.

En dat is precies wat ik momenteel doormaak.

En ook nu heb ik me voornamelijk gericht op zuivering.

En als je het relaas van het avontuur in Milaan een beetje aangehoord hebt, dan heb je begrepen dat het vooral een communicatieprobleem is dat ik heb.
Transportmiddel – vliegtuig – dat niet gaat.
Transportmiddel – auto – dat niet gaat.
Moeilijkheden in overbrengen.
Communicatie via internet en zo.
Allemaal communicatie.
Allemaal expressie.
Dus, ik ben bezig geweest met zuivering op het vlak van de expressie – ether.
En dit is eigenlijk wat de boodschap van de godin Kali is.
Want ze houdt in één van haar handen een zwaard – zwaard van onderscheidingsvermogen.
Begrijp dan toch dat de ellende die op je afkomt niks anders is dan een leraar/een les die naar je toekomt, waar je een synthese van moet maken en zeggen: “Hé, wacht even, dat heeft te maken met dít element ... of dít element ... of dát ... en dáár moet ik gewoon zuiveren”.
Dan heb je de les geleerd.
Dan is ze jouw vriendin geworden.
Dan accepteer je dat.
Dan is het goed.
Nee, dan is het niet goed, dan is het fantástisch.
Want dit zijn de laatste Pratyaya’s in jou.

Een heel apart spel, waarin mensen die niet voorbereid zijn, geen enkele kans maken.
Ze gaan er gewoon onderdoor.
En dat is dan de bloeddorstigheid.

Je moet tegenslag dus zien als een les, en meteen zoeken in jou: “Waar ligt het? Wat heb ik fout gedaan? Hoe zit het in mij?”
En je zuivert dat – met contemplatie of met Samyama, of met welke techniek je je ook herinnert.
Metéén aan de slag.
Dus, je moet je verstand gebruiken.
Die godin staat voor het gebruiken van je verstand, en daarmee ook het overwinnen van de dualiteit van het denken.
Want als je in je denken blijft, dan begin je te klagen.
Dan zeg je: “Tjonge ... wat mij nou aangedaan wordt! Dat is vreselijk ...!”
Dan loop je huilend naar je moeder, en je moeder zegt: “Oh ... arme ziel!”

En hier moet je dus een nieuwe levenshouding aannemen.
Een soort houding van: “Oh! Leuk! Een probleem dat op mijn pad komt! Wat wil het zeggen?... Oh ja, ik snap het! Het is dít! Niveau vuur ... of niveau ether ... of niveau lucht ... mentaal ...”
(En aan het werk ...)
Zou ik nu al gezuiverd zijn?
Komt er nog iets op mijn pad?
Krijg ik nog een ellende toegeschoven?

Dat is het.
En ik heb echt het gevoel dat dit gebeurt met mij momenteel.
Er is een stroomversnelling aan de gang.
Er zijn toevalligheden, dat houd je niet voor mogelijk.

Financieel hebben we een gigantisch gat.

Belde de Postbank op: of we ons doorlopend krediet willen verhoogd zien, van 4.500 negatief naar 18.000 negatief?

“Nou, hoe weten jullie dat? Wat moet ik ervoor doen?”

“Niks. Jullie hoeven geen boeken over te leggen”.

Nou, als ze onze boeken zien! (gelach)

15.000 rood mogen we nu.

Preciés op het moment dat je dat nodig hebt!

Kun je je dat voorstellen?

Dit is allemaal gestuurd.

Ik ben al bezig geweest: “Wat moet ik dan doen ... wat moet ik doen ... ik moet hier iets doen, maar wát?”

Plotseling ben ik tot de vaststelling gekomen: het is mijn keel Cakra die niet zuiver genoeg is. Dáár zit hem de fout.

Want een vliegtuig missen, en een identiteitskaart afgenomen worden (identiteit is communicatie), en een auto die kapot gaat ... allemaal communicatie.

En de hele problematiek van de school weet je wel?

Dat de mensen het fantastische van deze kennis maar niet gecommuniceerd krijgen!

Ondanks dat er verbeteringen in komen met internet en zo.

Allemaal keel Cakra.

En ik kan wel zoeken in uitingen buiten mij enz., maar het zit ín mij.

Dan ben ik bezig met mijn keel Cakra, en ik voel mijn keel helemaal recht komen.

Straks ga ik nog beginnen met zingen ook!

Maar ik ken alleen maar soldatenliedjes.

Die zijn niet (bedoeld) om te zingen waar er dames bij zijn ...

Maar dat probleem van vormgeven – bijvoorbeeld aan de school/opleiding – heeft dat niet met vuur te maken?

Ja.

Dat is je Dharma.

Dat is ook het volgen van Pratyaya.

Dus, je voelt dat er dingen zijn die je moet doen.

Dat is de positieve werking van je resterende Karma.

En dat werkt dus, als het een actie is, met vuur.

Maar je hebt ook de negatieve uitdrukking van jouw Karma, en dat is ellende die op je valt.

Nou, als je tot President benoemd wordt (zoals net met Ajita is gebeurd), dan is het weer een positief aspect van je Karma.

Dus, je moet proberen alle signalen die er zijn in de gaten te houden, en zoveel mogelijk te zuiveren.

Maar betekent het dat je altijd vriendelijk moet zijn om dingen (in goede banen te leiden)?

Nee, niet per se, maar in de praktijk word je toch zachter.

En soms kun je iemand afstoten, maar dat doe je dan op een zachte manier.

Maak je dan geen Karma aan?

Als het uit liefde gebeurt – voor het bestwil van die persoon (om iets duidelijk te maken wat hij anders niet zou kunnen begrijpen) – dan maak je geen Karma aan.
Omdat liefde eigenlijk een hoger gevoel is.
Je bent verbonden.
Dus, je functioneert als een instrument.

Dus, je moet het niet uit eigen belang doen?

Als je het uit eigen belang zou doen, dan maak je wél Karma aan.

Dus, ik heb de verantwoordelijke voor SYN (Samenwerkende Yogadocenten van Nederland) geschreven een paar dagen geleden, dat ik mijn voorspraak bij de Internationale Yogafederatie introk, omdat hij een richting opging die helemaal eigen belang was.
Dat is dus voor mij misbruik van de naam van de Internationale Yoga Federatie.
Ik wil niet dat er ereleden zijn die zich op deze manier gedragen bij de Federatie, dus dat heb ik hem geschreven.
Wederom dat zuiveren weet je wel?
En ik vond dat vreselijk om te doen.
De dróóm/hetgeen ik graag wilde/hij graag wilde: dat blijft leven – maar dan zie ik de feiten, en dan een hele tijd lang blijft dat aan me knagen.
Ik zei: “Nou, dat voelt/is niet goed. Dat klopt niet.”
En dan plotseling zeg ik: “En nu, weg!”
Een mailtje, en dan de noodzakelijke procedure ...
De Federatie en de andere (waardevolle) leden van SYN krijgen van mij erelidmaatschap – rechtstreeks, in plaats van dat het via SYN gebeurt.
Toen was ik blij.
Het voelde goed.
Ik heb mijn taak verricht, en het was gezuiverd.

Maar, doe alles zo zacht mogelijk
Want als je het gewelddadig doet, ...

Nou, pássend. Het hoeft niet altijd aardig te zijn.

Je doet zoals je kunt.
Zo netjes mogelijk, maar zo sober mogelijk.
Dus, zo weinig mogelijk actie.
Want het gevaar hier van de Pratyaya's die nog in jou zijn, is dat ze jou zouden meesleuren in een heleboél acties.
Een kettingreactie van acties.
En dat doe je niet.
Alleen afwerken wat er nog af te werken is.
Want je bent al zó ver – regelmatig voel je gewoon die vrijheid, en verder niks.
Er is niks meer nodig.
Je zit bij de top.
Het is net als iemand die op het einde van zijn leven komt en die zegt: “Nou, ik moet hier nog een paar dingen afwerken, en dan kan ik rustig gaan.”
Daar lijkt het op.

Dát heeft allemaal met deze Sutra te maken.

Dus, de godin Kali - onthoud dat!

28. Hanam Esham Kleshavad Uktam

Het verwijderen van deze (Pratyaya's) evenals dat van de Klesha's, geschiedt zoals reeds is beschreven.

Dat was het stuk over de filosofie van de Klesha's, dat je je nog heel goed kunt herinneren, neem ik aan?

Hoe lang kan het duren, dát?

Nou, het kan heel lang duren.

Zolang er nog Pratyaya's/Karma in jou zit.

Yoga komt hier eigenlijk tot zijn zuiverste vorm terug: het schoonmaken/wegbranden van Samskara's.

Dit is de tijd van Karma Yoga, waarbij je elke dag op het einde van de dag een balans opmaakt.

Wat heb ik erbij gekregen aan Karma, en wat heb ik weggezuiverd?

Wat is het saldo van deze twee?

Ben ik er vandaag op vooruit gegaan?

Heb ik vandaag mínder of méér Karma dan gisteren?

En met het spēlen met Karma, moet je ook bewust rekening houden met datgene waardoor je nog Karma maakt.

En dat wéét je dan (wanneer je dat doet), maar je probeert dat te verrichten terwijl je een verbinding hebt met het goddelijke.

Je wáágt het niet meer om vanuit je ego te werken, want dan heb je wel drie dagen nodig om weer op peil te komen.

Dat hakt er zo vréselijk in.

Eén keer kwaad maken hè?

Dat is een wéék oefenen wat je moet doen om dat weer goed te maken!

En oefenen, dat is elke dag minstens een uur in contemplatie hè?

Eén keer kwaad maken ...

Heb ik bij mezelf al gemerkt.

Dus, als je je kwaad maakt, dan maak je eigenlijk Karma aan?

Meteen.

Los je dan een problemen niet op door deze te uiten?

Nee, dat verwijder je níét.

Da's een fabeltje van onwetende mensen op het vlak van psychologie.

Dat is hetgeen gezegd wordt in het Westen: "Je moet je emoties uiten, en dan ben je ze kwijt".

Nee.

Want emoties zijn gebaseerd op Samskara's.

Het enige wat je doet, is de láding die erdoor ontstaan is, weg te spuien.

Het geeft jezelf een heel goed gevoel, maar je bent de Samskara's niet kwijt.

En je hebt een nadeel éxtra: Wáár je dat weg gespuid hebt - de mensen in jouw omgeving - die hebben dat van jou gekregen.

Dus, je verspréidt ook nog jouw Karma.

Je hebt een woede-uitbarsting gehad in het bijzijn van anderen?

Nou, dan zijn ze allemaal door jou aangetast.

Je wordt bedankt!

Niet alleen heb jij je probleem behouden – vergróót, eigenlijk – maar je hebt dat ook nog vergroot bij de andere!

Dat moet je niet doen.

Maar daarmee beréik je ook iets. Ik bedoel dat je iets kan overbrengen of zo.

Juist, maar dan maak je Karma aan.

Dus, je prent dat zodanig diep in bij de andere, je zou je kunnen afvragen: nou, had het niet anders gekund?

Op een vriendelijke manier?

Als je het op een krachtige manier kunt doen, ergens gevoed door woede, maar tóch vriendelijk geuit, dan ben je goed bezig.

Dít zijn dus de problemen van de Karma-Yogi.

Want hoe doé ik het nou?

Ik heb nog een paar dingen te doen, maar hoe zal ik dat nou preciés regelen, zodanig dat deze persoon - in de omgeving - daar beter van wordt?

Da's een hele taak.

Dat is de moéilijkste vorm van Yoga, Karma Yoga!

En het is dus niét zoals veelal verspreid wordt: ga afwassen voor de Yogaleraar!

Dat is geen Karma Yoga.

Of dienstbaar zijn aan de Guru.

Dat is iets wat erin geslopen is.

Een misverstand.

Je hoeft gewoon niet dienstbaar te zijn aan de Guru.

De enige waar je dienstbaar aan moet zijn, is je eigen ziel.

Je bent niét dienstbaar aan een andere persoon!

Als je dat dan wél zou zijn, dan reduceer je jezelf tot een slááf, terwijl het de bedoeling is van jou een méester te maken.

Dat je beséft dat je een meester bent.

Meester over jezelf.

Meester over de natuur/het leven, alles.

Dus, een échte Guru zal nóóit accepteren dat je je opstelt als een dienstmeid/jongen.

Allemaal Karma Yoga.

Echte Karma Yoga.

Je bereidt je voor op het einde.

29. Prasanghyane 'Py Akusidasya Sarvatha Viveka Khyater Dharma Meghah Samadhih

In het geval van iemand, die in staat is een ononderbroken toestand van Vairagya te handhaven, zelfs tot de verhevenste staat van verlichting, en de

verhevenste soort van onderscheidingsvermogen te beoefenen, volgt Dharma-Megha-Samadhi.

Dharma-Megha-Samadhi, of de regenwolk van kenbare dingen, is de Samadhi waarbij je in een wolk terechtkomt van je eigen deugden.

En ik heb het meegemaakt.

Ik zat in een wolk van vriendelijkheid, lieflijkheid, zachtheid.

Alles tegelijk.

Al die gevoelens kwamen tegelijk, en nog veel meer van dat soort hele mooie dingen.

Toen heb ik beseft dat die eigenschappen mijn wezen kenmerkten.

Nee, dat ik dat b en.

Dat dat mijn ware karakter is.

Of liever, dat dat gewoon de overheersende Karma is die nog in me zit.

Ik was h eel verrast.

Nooit gedacht dat deze jongen z o lief en vriendelijk was.

Dat houd je niet voor mogelijk.

Toen heb ik gezegd: “Tja, maar waarom ben ik dan zo agressief? Waarom heb ik zo dikwijls moordneigingen gehad?”

En dan heb ik plotseling begrepen: omdat mijn vriendelijkheid – wanneer ik dus deze vriendelijkheid naar buiten toe bracht – veelal geconfronteerd werd met mensen die ni t vriendelijk waren.

Nu heb ik weer het voorval met Franstalige Yogabeoefenaars in Europa, die ik aanspreek/die ik in de groep gekregen hebt.

Ik probeer daar kennis mee te maken en contact mee te zoeken.

En die zijn z er onvriendelijk, en die zeggen: “Ik heb jou niks gevraagd! Wie ben je wel?! Ik wil helemaal niet met je praten.”

Die oude woede kwam weer naar boven.

Onvriendelijkheid.

Maar dat is dus een frustratie van mijn eigen vriendelijkheid.

En dat is iets wat de godin Kali wederom moet oplossen.

Dus, het idee/concept van de godin Kali moet ik hierop loslaten, en zeggen: “Nou, ok e, hier moet ik afrekenen met mijn eigen vriendelijkheid, want die is verantwoordelijk voor mijn irritatie als ze  nvriendelijk zijn.”

De wereld is gewoon zoals’ie is!

Dus, ik heb een probleem omdat ik vriendelijk ben!

De mensen kun je niet veranderen, zomaar!

Ze zijn wat ze zijn.

Dus, ik ga de godin Kali danken, en ergens in een Samyama zorgen dat ik die eigenschappen die in mij zitten en die ik in Dharma-Megha-Samadhi gevoeld heb, ook verminderen.

En dan heb ik niks meer.

Maar ze st aat ook voor Nirguna.

Gewoon niks meer.

Dus, al je eigenschappen moeten ook verdwijnen.

“Ja maar wacht even, dat wil ik niet, want mijn identiteit en zo!”

Maar daar g aat het juist om!

De godin Kali is n aakt.

Ze is niet alleen zwart, maar ze is ook naakt.

Dat betekent dat ze gewoon g een identiteit meer heeft.

Ze stelt níks meer voor.

Ze staat voor niéts.

Naakt.

En om binnen te gaan in het paradijs, is dat toevallig een vereiste.

Ik kan me dus niet presenteren in het paradijs – ik kan dus niet de Bevrijding bereiken – als ik niet ook bereid ben om ongehechtheid te krijgen ten aanzien van vriendelijkheid, lieflijkheid, zachtheid, en al die fantastische dingen die voor mij een geschenk uit de hemel bleken te zijn toen ik voelde: “Hé, dat bén ik! Oh, wat móói! Goh, dank je wél dat ik dat mag zijn!”

Ik dacht dat ik zó een goede kerel was!

Meteen bij mijn moeder: “Weet je mam, ...”

Ga toch weg!

Sukkelaar!

Niets begrepen ...

Een beetje beeldend uitgelegd natuurlijk.

In het boek staat het veel meer geleerd.

Maar die Dharma-Megha-Samadhi, is dat een persoonlijke Samadhi – voor iedereen anders?

Dat is jouw bewustzijn die plotseling in aanraking komt met de laatste Karma in jou.

Maar je hebt alle slechte dingen weggedaan – eerst – dat was het makkelijkste (dat was de ellende die op je afkwam).

Op een gegeven moment ben je dat allemaal kwijt.

Dus, er kómt geen ellende meer op je af.

Dan blijven er alleen nog maar leuke dingen die op je afkomen.

En dát is Dharma-Megha-Samadhi.

Snap je?

En da’s allemaal heel persoonlijk.

Maar dan moet je in staat zijn om die leuke dingen die je voelt, ook weg te doen.

Nou, als je dat niet wéét, dan doé je dat gewoon helemaal niet.

Dus, je kunt daar blijven hangen?

Ja, als je dat niet weet, en niet goed voorbereid bent, dan zit je daar vast.

Dan ga je niet meer verder.

En dan ben je zó hoog gekomen.

En dat is het gevaar van al die naamgeverij.

Swami Bami Ananda.

(gelach)

“Ik ben Swami Bami Ananda. Ananda. Ik zit dus in liefde ... dat betekent ik blijf vastzitten in de verbeelding van liefde ... en “Bami”... nou, leuke term ... en Swámi ... ik ben mééster ...”

Nou, zolang je je dus Swami noemt - welke Swami dan ook – heb je de garantie dat je hiér – bij de 29^{ste} Sutra – blijft steken.

Of het nu terecht is – het Swamischap – of niét terecht is, maakt niet uit, jouw verbeelding houdt je vast.

Finito!

Mislucto!

Maar anderen mogen het wél zeggen, als ze dat zouden willen?

De anderen mogen zeggen wat ze willen, maar als ze iets zeggen naar jou toe, dan is het een Klesha die naar je toe komt.

Jóuw houding moet zijn: “Het kan me niet schelen. Je noemt me zoals je wil.”

Ik heb eigenlijk liever helemaal geen naam, want ik ben niks meer.

Je bent gewoon energie geworden.

Dat heeft geen naam.

Er is een hele mooie spirituele film, My Name is Nobody.

Ken je die?

Amerikaanse film, met Clint Eastwood.

Toppunt van cultuur – spaghettiwestern.

My Name is Nobody.

Nou, slechte film was het niet.

En de naam is zeker leuk.

Je hoeft helemaal geen naam meer te hebben.

En dáár herken je dus de meester aan.

Dat'ie los is van dit soort zaken.

Geen interesse meer erin.

Omdat hij erboven staat.

Dharma-Megha-Samadhi ... wat is de vertaling ervan ook al weer?

Dharma-Megha-Samadhi: dat is de Samadhi waarbij je in een wolk van deugden zit

Megha = wolk.

Eigenlijk een regenwolk.

En Dharma is deugd, of de uitdrukking van jouw resterende Karma.

En dat kan op dit moment alleen nog maar deugd zijn, want alle troep heb je al uitgezuiverd.

Maar dat is typisch menselijk: je past wel op dat je de deugden in jou níet wegzuivert.

De mooie dingen in jou zuiver je niet.

Toch?

Die houd je.

Nou, dié kom je tegen, op dít niveau.

Maar dit lijkt op zelfmoord, vind je niet?

Als je zelfs je deugdzaamheid gaat wegpoetsen ...

Er blijft niks over.

Wíl je dat wel?

Nee hè?

Een gewoon mens wil dat niet.

Maar je moet dus al zó een duidelijkheid hebben/zó een gevoel hebben voor het goddelijke, dat je van dááruit voelt: “Yes! Al die vormen houden me nog tegen. Het mogen leuke vormen zijn, maar ze houden me tegen. Ik kan maar níet in de hemel komen, want dat zijn ankers.”

Oké.

Dan moet je die loslaten.

Gelukkig is het zo dat het niet op dit moment voor ons – voor jullie tenminste – geldt.

Voor mij vrees ik dat het tóch niet zo heel lang meer zal duren, voordat ik hier ook doorheen zal moeten.

Maar onthoud gewoon dat op een dag dít zal gebeuren bij jou.

En maak nu niet de verkeerde beslissing als je al zóveel werk verricht hebt om zó hoog te komen.

Of je besluit dat het wel aangenaam is zo?

Is goed.

Dan kies je het pad van het aangename.

Het linkerpad.

En dan ga je héél snel naar beneden.

Want wié vindt het aangenaam?

Je ego.

Pas op hè?

Pas op voor het aangename.

Kijk, ik heb niks tegen het aangename, maar als het jou een slaaf maakt van je ego, dan ben je uit het Atmische bewustzijn naar beneden gezakt.

“Kom maar lekker in de zon zitten. Het is zo héérlijk”, zegt mijn vrouw tegen me.

En ik met mijn slappe was, hup, ga in de stoel zitten.

Ik heb me weer laten pakken.

Zij gaat het pad van het aangename op – lekker in de zon zitten en zo – ik denk niet na, en doe dat.

Foutje!

Niet doen!

Doe het nou níét voor het aangename.

Mag je dan niet meer genieten van de wereld en zo?

Nou, op dít punt is genot van zintuiglijke aard “killing”.

Killing.

Whoooshh!

Hóóg, moet je.

Hoog.

Lós.

Los van alles.

Asamprajnata Samadhi: dit ben ik niet ... dit ben ik niet ... dit ben ik niet ... ik ben niet deze die geniet ... ik ben niet deze die in de zon zit te genieten ... ik ben niet deze die naar de bomen zit te kijken en naar de vogeltjes zit te luisteren ... nee ... nee ... weg ... weg ...

En dán zul je proeven aan het Koninkrijk Gods.

Focus je niet op één vogeltje dat fluit.

Het is het universum dat op je zit te wachten!

Ben je belazerd?!

Je wilt je laten vasthouden door een vogeltje?

Snap je?

Ik praat dus niet van nú hè?

Ik praat alleen van dát niveau, dát moment, in de toekomst.

Ik kan je niet vragen, nú, om die gigántische stap te maken die ik nu aan het beschrijven ben.

Je kunt het gewoon inplannen/voorbereiden.

Het gaat dié kant op, een keer.

Gelukkig nú nog niet! (gelach)

Want dan heb je een lijn.

En dan leef je je leven.

En je zult merken: alles gaat langzaam maar zeker vanzelf.
Je groeit daar naar toe.
Op een gegeven moment heb je het hier gezien.
Echt waar.
Je hebt het gezien.
En zeker als je heel lang leeft om dit allemaal te verwerken en onder controle te krijgen, dan heb je het gewoon gehad.
Dan hoef je dat gezeur allemaal niet meer.
Enige waardevolle voor jou, is het onvergankelijke.
Niet het vergankelijke, maar het ónvergankelijke.
Dáár ben je mee bezig.
En om dát te krijgen, moet je gewoon Para Vairagya – opperste ongehechtheid – bereiken, tot en met je eigen zelfbeeld.

Dat is die rode draad volgen, eigenlijk

Ja.
En dat zijn eigenlijk de Sutra's van Patanjali.
Die helpen jou dus de draad te volgen.
Dit boek.
Heel veel leerlingen hebben het op hun nachtkastje.
En ze kijken er misschien niet in, maar één blik 's avonds voor het slapen gaan, en ze zeggen: "Oh ja ... wacht even ...", en dan herinneren ze zich.
Er zijn er ook veel die het dan een keer openslaan - af en toe – en, toeval bestaat dus niet, maar hun gedachten worden dan gericht op een hele relevante vers voor hen op dat moment.
Het is net of er een leraar bij je staat.
Die geeft jou dus aanwijzingen wanneer het moet.
Heel spannend.
Heb ik ook een tijd gedaan.

30. Tatah Klesa Karma Nivrttih

Dan volgt het vrij zijn van Klesha's en Karma's.

Dus je hebt eerst afgerekend met alle ellende door jezelf te zuiveren op dat gebied.
Je hebt dat gebruikt als leraar.
Dan heb je afgerekend met je eigenschappen.
En dan blijft er niks meer over.
Het laatste, zegt men, is je zelfbeeld.
Wat denk je dan van jezelf?
In de film van Little Buddha – dat hebben jullie toch wel gezien? – zie je dat Boeddha de Verlichting gaat bereiken.
En als laatste zijn er meisjes die dansen – in werkelijkheid schijnt het dat ze alle drie naakt waren, maar in de film waren ze gekleed, jammer genoeg – en hij kon ervan onthechten.
Denk maar aan de ellende die op je afkomt en zo ...
En toen kwam zijn evenbeeld uit het water vóór hem, en kwam tegenover hem zitten.
Dat is eigenlijk een hele mooie manier van voorstellen.
Wat denk je dan van jezelf?
Je ziet dan eigenlijk jezelf.

In de film wordt ook gezegd: dat is Mara, de duivel.
Dus, je eigen beeld, of datgene wat je van jezelf denkt, is ook heel erg gevaarlijk.
En dat moet je inzien.
Met het zwaard van onderscheidingsvermogen moet je gewoon zeggen: “Het is waardeloos.
Het is niks. Ik ben niks. Alles wat ik denk over mezelf, stelt niks voor.”

Om dat probleem op te lossen, vind ik zelfspot heel erg belangrijk.
Daar maak ik een gewoonte van.
Ik ben nu tot President van de Europese Yoga Raad benoemd – ik kan het nog steeds moeilijk uitspreken.
Toen ben ik meteen naar mijn vrouw toe gestapt en heb ik gezegd: “Hierbij is mijn eerste daad als President om jou te benoemen als Vicepresident.”
We zijn alle twee gaan lachen.
Kijk, dat is het nou.
Zolang je ermee kunt lachen, zit je goed.
Dan zit je niet vast in dat zelfbeeld.
En voor de rest ben ik eenvoudig Ajita.
Ajita mag je voor mijn part ook weglaten.

Het gevoel van vrijheid komt steeds meer bovendrijven.
Het wordt steeds belangrijker.
Ik krijg steeds minder last van Pratyaya's – bewustzijnsinhoud.

31. Tada Sarvavarana Malapetasya Jnanasyanantyaj Jneyam Alpam

Tengevolge van het zich ontdoen van alle verduistering en verontreiniging (onzuiverheden) is dan dat wat gekend kan worden (namelijk door het denkvermogen) slechts weinig in vergelijking met de oneindigheid van het weten (verkregen door de Verlichting).

Doordat je niet meer vastzit in Samskara's, ben je nu ontvankelijk voor alle Karma die in het universum is.
En die kun je dus zien.
En dat is Jnana, kennis of wijsheid.
Dan weet je alles.
Dan ben je alwetend.
En uit alwetendheid komt ook almacht.

Je staat dus boven alle Karma, maar tegelijkertijd neem je alle Karma waar? Word je daar niet door beïnvloed?

Ja, maar je bent nu heel sterk.
Dus, je neemt het niet meer op in jou, omdat je verbonden bent met het goddelijke.
Maar je neemt het wél waar, overal.
Want je bent puur Sattva.
Je bent licht.
En een Verlichte is dus een gigantisch wijs mens.

En de paar voorbeelden die ik ken, die hier opgetreden zijn, bevestigen dat.
Met verwondering heb ik staan kijken hoe iemand zo plotseling kan veranderen door het licht dat hij meemaakt.
Véél meer diepgang.
Echt wijsheid.
Ik heb al een paar leerlingen gehad, die het Licht bereikt hebben.
Mijn vrouw is er eentje van.
Ik heb dus Lida gehad, Tiny, Henk, Willem ...
Nou, dat zijn er 4, zéker.
En een paar anderen die tekenen hebben vertoond van Verlichting, maar waarvan ik niet helemaal zeker ben.
Maar Henk Plaatsman, die in Den Helder woont bijvoorbeeld – het was in 1991 dat het hem gebeurde.
Die kwam naar mijn huis toe en hij zei: “Ik wil jou spreken, want dít is zó fantastisch. Kijk ... wat vind je ervan?”
Nou, het was fantastisch mooi – een witgeel licht om hem heen.
Hij kwam zo binnen in mijn huis, en mijn hele huis was verlicht.
Ik heb naar hem zitten luisteren.
Hij was de leraar geworden en ik de leerling.
Net andersom.
Mooiste geschenk dat ik ooit kan krijgen: als één van jullie de Verlichting kan bereiken.
Of als Lida de trappen opkwam - toen de school nog op de Prins Hendrikkade was - met Tiny samen (vrijdagochtendles, elke week): toen ze binnenkwamen was het licht dat binnenkwam.
Maar ze waren met zijn tweeën ...
Op een gegeven moment deden ze helemaal niks meer in de les.
Geen fysieke oefeningen.
Ze gingen gewoon zitten, en de hele ruimte was vol licht.
Ze hebben mij nooit gevraagd: “Mogen we dat doen, want het is voor ons voldoende?”
Dan zat ik er maar les te geven, met dat licht erbij.
Magnifiek!
En wat hebben zij ervoor gedaan?
Nou, plotseling was het daar.
Moet je die mensen zelf gaan vragen: hoe dat nou precies gebeurd is en zo.
In elk geval door oefening.

Hele grote wetenschap krijg je.
Dus, je resoneert met het universum.
De gigantische grote mate van Sattva van jouw wezen zorgt ervoor dat er contact is met alle andere energie in het heelal die ook Sattvisch is.
Dus via die Sattva kun je tot het einde van de eeuwigheid gaan.
Contradictie natuurlijk: het einde van de eeuwigheid.

32. Tatah Krtarthanam Parinama Krama Samaptir Gunanam

Als de drie Guna's hun doel bereikt hebben, komt het proces van veranderingen (in de Guna's) tot een eind.

Dat is de godin Kali – Nirguna.
Zonder Guna's.

Het doel van de Guna's is om jou tot het Licht, tot de Bevrijding, te brengen.

De 2 laatste Sutra's moet ik toch nog goed uitleggen.

Dat gaat over Kramah, een apart begrip.

33. Kshana Pratiyogi Parinamaparanta Nirgrahyah Kramah

Kramah is het proces, dat overeenkomt met momenten die grijpbaar en begrijpbaar worden op het allerlaatste eind van de transformatie (van de Guna's).

En dit is het formidabel begrip "Kramah".

Kramah zou ik het best kunnen vertalen door het Nederlandse woord "gedoe".

Wát een gedoe!

Want in het woordje Kramah zit de stam van het werkwoord "Kr-", en dat is "doen".

Dat vinden we dus terug in Karma, dat vinden we terug in Samskara, dat vinden we terug in Kriya – en dat zijn allemaal varianten van het werkwoord "doen".

En Kramah is dat hele gedoe van het leven.

Of liever gezegd: de waarneming of de gewaarwording van het spel van alle energieën.

Dat is Kramah.

Ook een bijzondere weinig respectvolle vergelijking is: Unox-soep met balletjes, dat is Kramah.

Maar dat is dan een pot met soep met balletjes, die een beetje beweegt, zó. (gebaar)

Of, nog een mooiere vergelijking: een gigantisch bord spaghetti, met gehakt ertussen, en met van alle soorten troepjes.

Dus, alle slierten van energie, en ook de bolletjes die erin zitten – dat zijn de wezens.

Dat beweegt allemaal.

Dat stroomt door de tijd heen.

In verschillende dimensies, ín elkaar.

Dat is allemaal Kramah.

Dat is hetgeen dat je gaat gewaarworden op het allerlaatste.

Omdat je op het niveau van Atman zit, krijg je Mahatman.

Dus, jouw Atman heeft 2 mogelijkheden: Jivatman en Mahatman.

Jivatman is het kijken van Atman naar je persoonlijk Zelf – jouw eigen wezen – eigenlijk een tikkeltje Tamas.

En Mahatman, dat is grote ziel.

Denk aan Mahatma Gandhi – die kreeg deze titel.

Mahatman betekent dat jouw Atman gericht is naar de kosmos.

Vandaar dat Yogeshvarananda Sarasvati het ook noemt: kosmisch bewustzijn, en het afkort met het woordje "Mahat".

Dus, je krijgt een realisatie van het universum/de kosmos.

En dat is dus niet een stilstaand plaatje – een zwart doek met allemaal lichtende puntjes – het is gewoon een proces.

Het is in beweging.

Het is een gigantisch, pulserende, enorme oceaan.

Een soep.

En dat wordt voor jou "grijpbaar" en "begrijpbaar".

Je realiseert dat je daarmee om kunt gaan, dat je daar rekening mee moet houden, dat dát hetgeen is waar je aan moet overgeven.

Dan, op dat moment, komt de werkelijke betekenis van bijvoorbeeld Isvara Pranidhana tot zijn recht.

Pranidhana = het overgeven aan de Pranische stromingen.

Dat zijn die Pranische stromingen van Kramah, die zorgen voor beweging, voor hetgeen we kennen van het universum.

Gigántisch groot.

En daar sta je gewoon naar te kijken, en dan sta je verwonderd.

En je voelt, tegelijkertijd, dat dit jouw huis is, dat je hier deelachtig aan bent.

Het is dus niet alsof je een vreemde bent van het geheel, maar je maakt deel uit van Kramah.

Alles maakt deel uit van Kramah.

Hebben jullie ooit plaatjes/films bekeken van de kosmos?

Dan krijg je maar een flauw idee van hetgeen hier eigenlijk bedoeld wordt.

Met een Hubble-telescoop en al die vooruitstrevende toestellen, krijgen we een zicht op het heelal, steeds verder, en steeds verder.

Maar ik ben dus nóg veel verder geweest dan al die toestellen.

En ik heb gezien wat voor gigántische verschijnselen van energie er nog méér bestaan, veel groter dan hetgeen wij ooit hebben kunnen denken.

Het is allemaal Kramah.

En Kramah is pure intelligentie, wordt gevoeld als liefde, is bewustzijn, en stroomt, en regelt, en is, en doet ontstaan.

Onze Lieve Heer is vele keren groter en vele keren mooier dat je óóit zou gedroomd hebt.

Tenminste, ik noem dat Onze Lieve Heer.

Het is dus geen oude man met een baard.

Wat ik ervan gezien heb, is dus energie.

Kramah.

Dankzij Kramah kun je dus een begrip krijgen van Prakriti, de oermaterie, en eventueel ook van Brahman.

(Stroom valt uit)

Nou, dat was dus Kramah.

Net of we dat boek niet uit mogen hebben, ja?

34. Purushartha Sunyanam Gunanam Pratiprasavah Kaivalyam Svarupa Pratishtha Va Citi Sakter Iti

Kaivalya is de staat (van Verlichting) volgend op het wegvallen van de Guna's, doordat deze losgemaakt worden van het doel van Purusha. In deze staat is Purusha gevestigd (gezeteld) in zijn Ware aard, en deze is Louter Bewustzijn. Einde.

Nou, je neemt dus Kramah waar.

Je hebt kosmisch bewustzijn bereikt.

Wat gebeurt er dan?

Je ziet al die fantastische dingen.
Je beseft dat je daar deel van uitmaakt.
Jouw aandacht is gericht naar al die formidabele dingen.
Wat gebeurt er dan?
Nou, je veroorzaakt juist door die aandacht die ernaar gericht is, een versmelting met die verschijnselen.
Toch?
Dus, je verliest steeds meer je menselijke conditie, want je ziet die fantastische Kramah/die fantastische energieën, die pulseren, die leven.
En dat voelt als zijnde familie.
Dat is je huis!
Daar kom je vandaan!
Da's de oceaan.
Jij bent de druppel.
Dus, je bent gewoon de druppel die de oceaan terugvindt, en die oplost in de oceaan.
Het verliezen dus van jouw identiteit, op dat moment, is de Bevrijding.
Da's de Verlossing, waar Jezus over sprak.

En in de Sutra wordt gezegd dat de Guna's hun rol uitgespeeld hebben.
De Guna's, in het begin, hebben gezorgd voor het ontstaan van jouw Purusha/jouw ziel.
Tamas en Rajas (hebben gezorgd) voor die inwikkeling, weet je wel?
Die bolvorming (het resultaat van Guna's), en daarbinnen dus al die energielichamen.
De hoedanigheden hebben hun doel bereikt, namelijk jou terug te brengen naar je oorsprong.
Dus, je bent klaar.
Zó simpel is dat.
Tegelijkertijd zó moeilijk.
Want de meeste mensen, als ze dit verhaal horen, zeggen: "Ja, maar dat wil ik niet. Ik vind het verhaal veel leuker van: Daar is de poort van het paradijs. Petrus is aan de deur en je komt binnen – je mag niks bij je hebben – en dan mag je naar binnen, met een blanke ziel en zo ..."
Ja, dat is symboliek.
Het is in werkelijkheid een energetisch proces, waarbij je dus náákt – helemaal lós van alles/onthecht van alles – uiteindelijk met je bewustzijn ráákt aan het hoogste bewustzijn, en daarin kunt oplossen.

Ben je bereid om je identiteit af te staan?
Nou, ik ben mijn identiteitskaart al kwijt, dus dat is een voordeel.
(gelach)
Ik heb er een verblijfsvergunning voor in de plaats gekregen ...
Maar bereid je dus voor, langzaam maar zeker, om geen belang te stellen in je naam, in je status, in al die dingen.
Want zodra je merkt dat je gesettled raakt, dat alles je voor de wind gaat, dat je een leuke plek gevonden hebt, dan moet je het meest opletten.
Dan dreigt gevaar.
Zoals voor mij, hier, op deze prachtige plek, de school, waar alles klaargemaakt is voor ons – dat kan op een gegeven moment tégen mijn ontwikkeling werken.
Maar de goden zorgen voor mij.
Dus, het kan best zo zijn dat we hier zullen moeten weggaan – per 31 december 2006.
De weldoener heeft financiële problemen gekregen.
Eerste reactie is: "O jee ... wat gebeurt ons nou?!"

En dan denken we: “Wat moet ik met deze ... ?!”, en dan kom ik hierop: “Ach joh! Je raakt gewoon gehécht hier. Dit werd te gemakkelijk.”

Dus, de oefening gaat door.

We zoeken een nieuwe plek, en dan proberen we opnieuw de problemen op te lossen. Maar léér dat niets belangrijk is.

“Ja, maar ik ben nu President van de Europese Yoga Raad!”

Ik heb nog steeds moeite om het uit te spreken ...

Ja, dat is óók een gevaar.

Dus, daar moet ik ook heel, heel erg omzichtig mee omgaan.

Een titel.

Een mens heeft dan de neiging om aan de titel te hechten.

Nee.

No Ajita.

Alhoewel, Shri Yogacharya Ajita vind ik wel leuk.

Maar bewust teken ik mijn brieven nog steeds met Ajita.

Alleen als het móét, zet ik de andere dingen erbij.

Het is een nieuwe school, een nieuwe aanpassing.

Alles is vergankelijk.

Het betekent níks.

Als je dát kunt – als ík dat kan – dan ga ik weg.

Dan ga ik verder, naar de Bevrijding toe.

Dus, het wordt een spel waarbij je steeds meer moet opletten.

Anders krijg je die Mahatman-toestand gewoon níét.

Dan zul je steeds gericht zijn op Jivatman, en op lagere niveaus.

En de Bevrijding zal aan je voorbijgaan.

En Mahatma Gandhi dan?

Voor mij was hij helemaal geen Mahatman.

De Indiërs zijn nogal gul met titels.

Kijk mijn voorbeeld dan.

Volgens mij beoefende hij ook amper Yoga.

Hij had slechts een paar principes begrepen, onder andere het principe van geweldloosheid.

Maar dan vraag ik me af of hij dat écht goed begrepen heeft.

Ik zal niet zeggen dat ik zelf zo ’n kampioen ben erin, maar als je vermoord wordt, dan is dat meteen een veeg teken dat je zelf nog vol geweld zit.

Een Klesha die op je afkomt, weet je wel?

Die wordt aangetrokken door hetzelfde wat in je zit.

Ik ben bestolen geweest – herhaaldelijk – maar dat betekent dat ín mij diefstal zit.

Dus, je kunt dat gewoon merken aan hetgeen je meemaakt.

En dan spijker je dat bij.

Je zuivert je steeds meer.

En als je dan een poos geen geweld meer ontmoet, en niet meer bestolen wordt, en de mensen niet meer tegen je liegen, dan kun je zeggen: “Nou, het gaat steeds beter”.

En dan tot op dit laatste niveau proberen te komen.

Dat het spel van de Guna’s voor jou uitgespeeld is.

Dat je het gezien hebt.

Dat je het begrepen hebt.

Dat je je niet meer laat pakken.
Dan blijf je gewoon in het niets.
Als Boeddha.

Dit is wat Boeddha doet – deze 34^{ste} Sutra.

Ergens zitten – ik zou niet weten waar – waarschijnlijk in de astrale wereld – en hij probeert gewoon in Mahatman te blijven - kosmisch bewustzijn - en daardoor/mee de Bevrijding te bereiken.

Dus, begrijp je goed het verschil tussen Verlichting, Zelfrealisatie, en Bevrijding?

Het einde is de grote Verlichting?

Nee, het is geen Verlichting meer.
De Bevrijding is het versmelten van jouw wezen met het Opperwezen.
En dat is het doel van Yoga.

Dan kom je niet meer terug?

Nou, je komt allang niet meer terug hoor!
Het proces van reïncarnatie stop je al als je in staat bent om goed te mediteren.
Als je regelmatig langdurig in meditatie kunt gaan, dan vlak je de hele reïncarnatiecyclus af.
Bevrijding is niet een kwestie van minder incarneren.
Het is het verliezen van jouw vorm.
Die vorm wordt tot stand gebracht door de Guna's.
Dus, je komt gewoon in Nirguna.
Dat is hetgeen op het laatst voor je staat.
Dat is het spel van de godin Kali.
Je kunt niet anders meer.
Je móét gewoon naar de versmelting met het goddelijke.
Dat is de betekenis van het woord “Yoga”.
Vereniging.
Vereniging van jouw wezen met het Opperwezen.
Daarvoor moet je dus al die stappen meemaken.
Beseffen dat je familie bent.
Dat is al één van de eerste voorbeelden van jouw bewustzijn in Mahatman.

Maar daarvoor ... dan ga je eerst en vooral niet dood?

Het eerste wat je moet doen, is proberen je gezondheid te herstellen.
Dus, steeds langer te leven.
Dat je controle krijgt over je grof lichaam.
Als dát klaar is, probeer je controle te krijgen over je denken.
Dat je dáár steeds rustiger wordt.
Dat je niet meer gelééfd wordt door je gedachten.
Als dát lukt, kom je gewoon helemaal niet meer terug.
Ofwel, je blijft gewoon eeuwig leven hier op de aarde.
Je mag kiezen.

Tja ... ik snap het niet helemaal zo ...

Kijk, in de praktijk moet je dus al heel ver gevorderd zijn.
Je moet al de hoogste niveaus hebben bereikt, van Mahatman en zo, vooraleer zoiets kan gebeuren.
Maar theoretisch is het al voldoende dat je écht meditatie beheerst.
Dan kun je al in theorie eeuwig leven en uit de cyclus van hergeboorte stappen.
Maar naar mijn weten kan niemand dat heden ten dage, anders zouden ze op aarde rondlopen.

Wat is de zin dan van het leven, als je dit hoort?
Wat zitten we hier eigenlijk te doen?
We worden hier geboren, en dan horen we een verhaal van: nu moet je terug naar Onze Lieve Heer, en dan stopt alles.
Heb ik jullie al verteld dat we ooit engelen waren?
Deva's.
Dat we probeerden onze conditie te verbeteren, maar in dié wereld van de Deva's was dat niet mogelijk?
Je hebt de confrontatie met de stof nodig.
Guna's moeten we gewoon duidelijk aanvoelen.
Dan hebben we meer kans om daar controle over te krijgen/harmonie in te zetten.

Dus, Kramah is die trampoline, waar ik al over gesproken heb.
We zijn eigenlijk uit onze toestand van halfgod naar beneden gedoken.
Via menswording, zijn we op die trampoline gesprongen.
Daar hebben we gewoon voor gekozen.
En nu springen we van de trampoline terug.
Maar hopelijk komen we hóger uit dan de conditie die we hadden, als we goed begrepen hebben wat dat spel van Guna's/reïncarnatie inhoudt.
Misschien zijn we wel al duizend of honderdduizend keer gereïncarneerd, of méér.
Tijd dat je daar de les uit trekt hè?
Dus, terug naar de toestand van halfgod.
Of, als het even kan, naar de toestand van God zelf, waar je familie van bent.
Tja, maar dat wil ik wel, God worden.
Jij niet?
Nou, prima ... noem me maar alvast God.
In Yoga noemen ze elkaar Baghwan.
Als ze elkaar begroeten, zeggen ze: "Baghwan".
"Ik groet het goddelijke", dus.
Okee ... alleen het gevaar is dat je gaat dénken: "Hmmm ... God in persoonlijke vorm ... nou ... Ajita ... Baghwan Ajita ... dat moet je er nog bij doen ... Shri Yogacharya Baghwan Ajita ... nou, leuk ..."
Goed.

Hoe meer titels, hoe meer kansen dat je naar beneden wordt gezogen hè?
Dus, allemaal bijzaak.
En dan langzamerhand heb je het spel door.
De vorm wordt steeds minder belangrijk voor je.
Eerbewijzen.
Al die dingen.
Je probeert vooral harmonie te installeren om je heen.
En je begrijpt dat harmonie in je omgeving bepalend is voor je eigen harmonie.
Dat het allemaal verband houdt met elkaar.

Dus, je gaat steeds meer verantwoordelijkheid dragen voor de harmonie om je heen.
Dát is typisch voor een Mahatman.

En dat duurt lánɡ.

Héél lang.

En vele honderden jaren zit Boeddha al in diépe meditatie/contemplatie/Nirbija Samadhi, op weg naar de Bevrijding.

En hij is een voorbeeld van een mens die dus de zin van zijn levens begrepen heeft, en lering eruit getrokken heeft, ernaar geleefd heeft, en resultaten bereikt heeft.

Tja, nou, op een gegeven moment is alles gemeenschappelijk.

Op een gegeven moment ben je allemaal in harmonie.

Dus, je voelt broederschap tussen iedereen.

Je voelt dat er geen verschil meer bestaat tussen de wezens.

En dat is dus de oorsprong van wat men in de Katholieke Kerk nog steeds “broeders” noemt.

Monniken die elkaar “broeder” noemen.

Ik vind dat prachtig.

Voor mij is er niemand hoger dan een andere.

We zijn allemaal broeders van elkaar.

En dat heb ik dus in de Internationale Yoga Federatie teruggevonden.

Geen hiërarchie, weet je wel?

Fernando en ik, of Fernando en iemand anders ... het is allemaal ouwe jongens krentenbrood.

We pakken elkaar bij de arm en zo, en we voélen, en we zijn blij.

Net broers die elkaar weer ontmoeten.

Zó eenvoudig is dat.

Zo simpel/vanzelfsprekend.

En je zegt eenvoudig wat je te zeggen hebt.

Je windt er geen doekjes om, en het wordt begrepen.

“Nou, prima ... zeg zoals je voelt”.

Heb je ook verantwoording naar anderen toe? Naar mensen die dichtbij je staan?

Je wordt verantwoordelijk voor álles.

Maar dat gebeurt in zó'n eenvoud, en in zo'n bescheidenheid, tegelijkertijd.

Zo natuurlijk.

Het gaat langzaam.

En het gaat steeds verder.

Dan is het mooi.

Het geeft je zó'n goed gevoel.

Dat is de weg naar de Bevrijding.

En daar houdt het op?

En dan wordt alles steeds vager.

Dus, dan heb je steeds minder zin.

(Stroom wordt hersteld)

Nu zitten we weer in de vormwereld.

Daarnet waren we helemaal bevrijd van de vorm.

Nu wordt je aangetrokken door dit en dat.

Guna's.

Daarboven is er niks meer.
Logisch dat de mensen heel simpel worden.
Logisch dat ze steeds meer vervagen, en steeds minder doen.
Ik ben daar heel erg mee bezig – steeds minder te doen.
Ik probeer dus steeds meer mijn vrouw te laten werken.
(gelach)

Nú snap ik waarom een koning niets mag doen

Zó werkt het.
Heb je het door?
De echte koning doet dus geen klap meer hè?

Het is geen luiheid?

Nee ... oh nee ... dat zijn boze tongen die dat zeggen hoor!
(gelach)

(Er ontstaat een discussie)

Alleen al de luxaflex openzetten is zo'n dermate storing geworden dat een hoop kwaliteit van mijn les aangetast is.
Snap je?
Dus, ik had dat niet moeten doen.
Volgende keer blijf ik hier gewoon zitten.

En de kaarsjes aansteken?

Ja, dat had ik ook niet moeten doen.
Rustig ... rustig ...
Snap je?
Elke actie is een beroering.
En elke beroering is een aantasting.

Maar het is dus wél goed om een andere die actie te laten uitvoeren?!

Tja, want die is nog niet zo ver ...

En als je dan moet verhuizen? Dan heb je ook heel veel acties die je moet doen?

Nou, dan vraag ik jónu toch?

Dan kun je het vragen ja ...

Ik heb nog een vraag over de Sutra's. Over Karma verbranden. Wie heeft dat dan uitgedacht?

Het is een term die gebruikt wordt, alom in de literatuur.
Maar toen ik dat voor het eerst las, zei me dat niks.

Maar toen ben ik gaan onderzoeken, en vragen: Wat is nou Karma verbranden?
En dat heb ik dan op een gegeven moment gezien.
Heb ik toch uitgelegd een keer?
Karmaverbranding, dat zijn dus die 2 stromingen die steeds sneller worden, waardoor de bruggetjes die tussen de 2 zijn worden weggevaagd.
Een Samskara is eigenlijk een energie bruggetje dat tussen de Ida en Pingala zit.
Dus, het is een energiewerveling die daar doorheen gekomen is.
En die laat sporen na.
Die sporen – dat is dus niet een deuk zoals ik simplistisch veelal weergeef – maar het is een verbinding – een oneigenlijke verbinding tussen Ida en Pingala.
Maar die oneigenlijke verbinding zorgt ervoor dat er energie van de ene plotseling contact krijgt met de andere.
Maar doordoor is de hele werking van die grote autobaan verstoord.
Je kunt je voorstellen (wat er gebeurt) op een autobaan als er plotseling verkeer is dat via de middenberm naar de andere kant terugrijdt!
Eerst en vooral: die energie bereikt zijn doel niet – wat oneindig is – naar dié kant.
Die gaat terug naar oneindigheid naar de ándere kant.
Plus dat er lussen ontstaan.
Complete lussen.
En dat zijn dus wezens.
Anu's.
Atomen.
Of Yin Yang-modellen.
Dus, tussen die twee ontstaat er een lus.

Uiteindelijk heb je een steeds snellere stroming.
En dat maakt een bolletje.
En dat zijn de bolletjes in de soep.
Onze aarde is ook zo'n bolletje.
En de draaiende beweging van de aarde wordt veroorzaakt door de 2 verschillende stromingen, Ida en Pingala.
En onze aarde draait dus om zijn as.
Je kunt het waarnemen als zijn as, maar hij draait door de wrijving van die 2 stromen.
De astronomen hebben nog steeds niet ontdekt dat het zo is, maar goed ...
Als je die stromingen steeds sneller laat worden, dan zal de energie steeds minder de neiging hebben om in een zijstraat te komen.
Dus, je ontcracht langzamerhand steeds meer dat wezen, naarmate je dus gelijkmatig – pas op hè? gelijkmatig – versnelt.
Als je niet gelijkmatig versnelt, dan gaat de energie gewoon van de ene naar diegene die sneller stroomt.
Dus, je ontcracht steeds meer de andere dan.
Het moet gelijk zijn.
En dan lost langzamerhand dat wezen op – terúg in de stroming.
Dat is het verbranden van Karma.

Het woordje “verbranden” is dan ook een beetje moeilijk.
Dan zeg je: “Nou, het is helemaal geen verbranden!”
Maar dat wijst dus op het vuurproces.
De versnelling die optreedt, veroorzaakt binnen dat wezen een vuurverschijnsel.
En daarom noemt men het verbranden.

Dus, het is energie die van beneden naar boven gaat.

Is het dan een verlichting?

Nee, het is een verijling, geen verlichting.
Dus, de vaste elementen erin worden langzamerhand vloeibaar.
De vloeibare dingen worden warmte.
Warmte wordt gasvormig.
Gasvormige dingen worden etherisch.
Etherisch wordt mentaal.
Mentaal wordt causaal.
Causaal wordt Atmisch.
En de hele zaak verdwijnt gewoon.
Dus, dat is verbranden.

Waarom hebben we deze neiging om terug naar de kosmos te gaan?

Dat is ook moeilijk te beantwoorden.
Energie zelf heeft een intelligentie, en zoekt dus automatisch terug naar zijn huis.
Er is iets in ons wat – net als een paard dat zijn stal ruikt, of een duif die op de een of andere manier voelt: dié kant moet ik op, want dat is mijn hok – voelt of de weg herkent.
En de weg is dus versnelling.
We moeten versnellen.
We moeten zuiveren.
We moeten zuiveren, en steeds méér zuiveren, om terug thuis te komen.
Dat is het spel.
En die ingebakken intelligentie moeten we gewoon op een gegeven moment beseffen.
Da's het luisteren naar je ziel, en naar het stemmetje in je hart.
Eén keer dat je dat echt realiseert, nou, dan ben je zó sterk.
Het zit zó diep in jou.
Dan word je zó zelfzeker.
En dat is typisch voor iemand die zichzelf gerealiseerd heeft.
Strónteigenwijs.
Zelfzeker tót en met.
Benauwd.
Belachelijk.
Irriterend.
Waar haal je de léf vandaan om datgene te doen wat jij nou doet?!
Je zegt dingen, en dat is gewoon hááks op alles wat iedereen zegt.
En je poneert dat als zijnde dé waarheid.
En het is inderdaad vervelend dat je gelijk hebt, maar de manier waarop je dat zegt wekt wrével op.
Nou, dat is typisch.
Dáár moet je dus heel erg mee opletten.

Maar als je zo ver bent, dan weet je toch wat je moet zeggen? Anders maak je toch Karma aan?

Je weet niet alleen wat je moet zeggen, je bent er ook steeds meer op bedacht om dat op een zachte wijze te zeggen, want je weet dat de waarheid heel veel pijn kan doen.

Dus, je bent meer bezig om er doekjes om heen te winden, om diplomatisch/tactvol de pil de strot in te duwen, dan dat je bezig bent met gewoon te uiten wat je weet.
Dat is allemaal de weg naar de Bevrijding.

Maar er is moéd voor nodig om de laatste stappen te nemen.

Je gaat naar de toestand van Nirguna.

(Dan moet je al) de ego overwonnen hebben.

(Dan moet je) bereid zijn jezelf te geven/te offeren.

Yajna heet dat.

Yajna.

Héél erg belangrijke term – heb ik al aangegeven, denk ik.

En dat bestaat nog steeds in het symbool van een altaar.

Wanneer ik een kaarsje aansteek, en een wierookstokje, bij het begin van een les, als er vruchten worden aangeboden als geschenk, of een bloemetje, dan is dat eigenlijk Yajna.

Het is om dat vuur – die versnelling – in gang te zetten.

Zodanig dat je op het laatste moment in Nirguna de versmelting meemaakt met de Allerhoogste.

En in het begin heb je diegene die offert, hetgeen dat geofferd wordt, en de offerande als daad, maar op het laatst moet dat allemaal één worden.

Dat je niet meer een spanningsveld hebt van: hier ben ik, en dat doe ik.

Maar dat het vanzelf gaat.

Dat het spontaan is.

Jouw léven is een offer, dan.

Dan begin je dus serieus richting Bevrijding te komen.

Wat is dat ook alweer? Yajna?

Yajna.

Da's leven als een offer.

Je vraagt niet meer: "Wat krijg ik ervoor?"

Nee, het offer gaat steeds verder.

Tijdens de vuurceremonie wordt dit eigenlijk naar voren gebracht.

De diverse handelingen zijn daarbij een hulpmiddel om dít te bereiken.

Dit zijn de 195 Sutra's van Patanjali, die de basis vormen van de Yoga wetenschap.

Dit noemen we klassieke Yoga.

Nog steeds wordt dat als hét fundament van Yoga gezien over de hele wereld.

Er zijn talloze pogingen geweest om Yoga op een andere manier te verklaren, maar geen enkele heeft echt veel succes gehad.

Behalve deze.

Hoe kun je nu herkennen of iemand correct Yoga beoefent, of lesgeeft, of een docentenopleiding geeft die echt eer doet aan Yoga?

Dat hij dít werk respecteert.

Dus, het doél moet er zijn – de Bevrijding – en de 8 stappen moeten er zijn.

En voor de rest ... tja, iedereen heeft zijn eigen interpretatie, hoe dat hij dat bekijkt/uitvoert.

Binnen dat kader heb je alle vrijheid.

Je wordt alleen maar afgerekend op je resultaten.

Als er niemand in je school ooit enig niveau bereikt, tja, dan kun je beter een ander beroep kiezen.

Dus, een goede Yogaschool herkent men aan het aantal mensen die de Verlichting/Bevrijding hebben bereikt.

Nou, nu moeten jullie toch wel Boeddha worden hè?

En Boeddha's máken.

En als je dat nu nóg niet kunt ...

Dan heb ik nog steeds de tien ritten kaart voor je.

De tiende rit van zeven jaar in mijn Yogaschool is gratis.