

Aanwijzingen Niyama's

Bron: Auteur: [Patanjali Yoga Sutra's](#), vertaling: I. K. Taimni, becommentarieerd door: [Ajita](#), bestudeerd door: Jörgen van den Langkruis en [Thijs Punt](#)

Inhoudsopgave

Samenvatting Niyama's	1
1. Shaucha = Zuiverheid is de eerste Niyama, het eerste ideaal.	5
2. Santosha = Door tevredenheid het allerhoogste geluk.	6
3. Tapas = Soberheid is een voortzetting van de oefening in tevredenheid.	8
4. Svadhyaya = Door Zelf-studie ontstaat éénwording met de verlangde godheid.	12
5. Ishvara Pranidhana = Door overgave aan God het tot stand komen van Samadhi.	16

Samenvatting 5 Niyama's

Shaucha = zuiverheid:

- **Betekenis:** Zuiverheid kun je omschrijven als consequent zijn in gedachten, woorden en daden. Consequent zijn is doen wat je wilt of denkt.

- **Streven:** Hierdoor bereik je dat je echt wordt. Alles wat je denkt, zegt en doet wordt 100 % echt en dan volgt:

Controle zuiverheid in gedachten:

Gooi gedachten die niet ter zake zijn weg! Negeer opkomende jaloezie, haat, verlangen of trots. Negeer ook trauma's. Richt je energie op constructie! Oefen in medeleven, rechtsgeaardheid, bescheidenheid en positief denken.

Controle zuiverheid in woorden:

Zuiverheid in woorden betekent dat je eenvoudige, zachte, lieve en troostende woorden gebruikt in plaats van harde, hypocriete woorden.

Controle zuiverheid in daden:

Doen wat je voelt dat goed is voor je.

- **Voorbereiding:** 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.

Santosha = tevredenheid:

- **Betekenis:** Door tevredenheid het allerhoogste geluk. 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.

- **Streven:** Tevreden zijn is de weg naar de essentie. 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 en dan volgt:

Controle tevredenheid in gedachtes:

Heb vrede met je situatie, met de dingen die je overkomen. 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.

Controle 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. 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.

Controle 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. Vergiffenis schenken is ook een voorbeeld van tevredenheid in daden. Vergiffenis is namelijk een genade die over je heen komt. Een grote vrede is hiervan het gevolg.

- **Voorbereiding:** Blijf gelijkmoedig, en serene 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.

Tapas = soberheid

- **Betekenis:** 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.

- **Streven:** Door Tapas te beoefenen word je geleid naar perfectie, naar fysieke en mentale perfectie, volmaaktheid, krachtig en dan volgt:

Controle 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.

Controle soberheid in woorden:

Alleen als je echt iets te zeggen hebt, zeg je het. Anders hou je je mond. Meesterschap herkent men aan de eenvoud en de duidelijkheid.

Controle soberheid in daden:

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. Verder wat heb je echt nodig en wat niet? Daarbij door zuiverheid heb je geleerd 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.

- **Voorbereiding:** 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.

Svadyaya = Zelf-studie

- **Betekenis:** Door Zelf-studie ontstaat éénwording met de verlangde godheid.

Het vierde ideaal dat we beoefenen is de bestudering van het Zelf, het doorgronden van jezelf als mens.

- **Streven:** 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. Je gaat proberen uit te vinden wie je nou eigenlijk werkelijk bent. Dat is ook het eerste doel van Yoga: komen tot Zelfrealisatie en dan volgt:

Controle 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. Studeer dan vanuit interesse. Er is een vraag in jou en je gaat op zoek naar het antwoord.

Controle zelfstudie in woorden:

Het is lesgeven, waardoor de kennis door je heen stroomt en beter integreert; het is thuis de teksten van heilige boeken 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".

Controle 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.

- **Voorbereiding:** Dus laat die eenwording tot stand komen. Werk toe naar die eenwording. En laat je boeken/het onderwerp niet los totdat je echt 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 niet tussendoor. Grote fout van ons onderwijs is dát. Het blijft anders 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, dát was een goede les".

Ishvara Pranidhana = Overgave

- **Betekenis:** 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.

- **Streven:** Zie betekenis en dan volgt:

Controle overgave in gedachten:

Als je diep nadenkt, beseft je dat er geen actie is zonder ego, en ego verantwoordelijk is voor 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.

Controle 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. Beseft dat de intuïtie niet meer kan werken bij egostreling. Houd je 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.

Controle 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. Beseft dat je een dienaar bent van het grote goddelijk plan, bij de uitvoering van je roeping.

- **Voorbereiding:** 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! 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?

1. Shaucha = Zuiverheid is de eerste Niyama, het eerste ideaal.

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 in daden: Zuiverheid in daden betekent gewoon doen wat je voelt dat goed is voor je. 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. De etiquette is ook een duidelijk voorbeeld van hoe het niet moet. Het is puur moeilijk doen en waarde hechten aan onechte handelingen. Het is zekerheid halen uit bepaalde onechte handelingen.

2. Santosha = Door tevredenheid het allerhoogste geluk.

Santosha is een Niyama. Dat betekent, weet je het nog, 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.

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 gestrest 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.

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 zal je nooit vrede leren hebben met het alleen zijn en er lering uit trekken, jezelf verrijken en ontwikkelen. Terwijl als je je situatie aanvaardt en echt het alleen zijn gaat ervaren als een uitdaging, zal 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 kleding liet glijden en wegging. De heilige kwam hierdoor plotseling tot bezinning. Hij stond op en gooide niet alleen het geld, maar ook zijn kleding 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 binnengetreten 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. Bouw 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?

3. Tapas = Soberheid is een voortzetting van de oefening in tevredenheid.

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, zal 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 brengen 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 heb. 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 op vele manieren beoefenen. Loop eens door je huis en ga na wat je 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 ook 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? Lecturamaseries 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 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 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 zal 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. Volstoppen 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 dan kwart vrij voor Shiva. Je zult merken dat je met minder voedsel toe kunt komen. Langzamerhand zal 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, het 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? Perfecte 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 kan dat? Dat je door soberheid zoiets bereikt? Wel, wat is 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. Daar 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 niet in orde, dan ga je daar oefenen/jezelf op de proef stellen. Dat doe je dus niet met een prothese. Dus, dames/heren die een bril dragen, dat betekent oefenen met warmte en kou. Maar zonder 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?

4. Svadhyaya = Door Zelf-studie ontstaat éénwording 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 de 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 belasting. 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. Onvoorstelbaar. 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 nog beter te beheersen.

Maar hoe kun je weten tot waar je moet gaan met studie? Tot daar. En niet 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 daarom eis je alles. En als je dat niet 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 begeesting, en ze gaan mee. Want het is zo besmettelijk. Het is zo krachtig. En daar raken ze aan verslingerd. En daarom 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 doen. 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. Wat je ook aantrekt. En dan zeg je: “Goh, wat leuk! Dat kan ik ook!” Maar dan zeg je: “Weet je, ik ga nu dit loslaten op iets wat ik net iets minder leuk vind”. En dan werkt het ook. 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 daar! 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 toe naar die eenwording. En laat je boeken/het onderwerp niet los totdat je echt 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 niet tussendoor. Grote fout van ons onderwijs is dát. 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, dát 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. Dat 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. Dat 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 ook. 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 niet zo leert, zul je Yoga niet 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 vol 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 weet het wel) en een buitenstaander stelt alleen maar vast dat je inderdaad ontegenzeggelijk dat bent: dat is 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, dantja ... wat heeft ie dan geleerd? Nu weten jullie het. Dus, je stort je erin.

5. Ishvara Pranidhana = 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. Overal 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 bet 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 Chakra'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 ie 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 bet 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 bet op, bet komt van boven. Het mooiste voorbeeld hiervan geeft Krishna ons in de Bhagavad Gita, het lied van de Heer. Te midden 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 bet 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 en 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; vergeetachtige, ziekelijk steeds aanmerkingen makend op hun leraren; hebzuchtige; zondige lekkerbekken; zij die hulpeloos het niet zonder hun vrouw kunnen stellen; wispelturige, bedeesde, mensen met allerlei kwalen, niet onafhankelijken, wreedaardige; boosaardige; 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 niet 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 disharmonie. De voorvallen, de gebeurtenissen. En daar al onze aandacht aan te schenken.

Nee, je moet een gebeurtenis zien binnen het kader van oorzaak en gevolg, in een rijtje van stromingen. Dat is overgave. Op deze manier de zaken bekijken, is gewoon aanvoelen: Hé, dit zal zo gebeuren. Je schrikt er niet eens meer van dat dingen optreden. Want je voelt het aan. Je bent 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 aanschafft, 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 aanvoeld 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 nu, hier? Nou, welke energiestromingen voel je nu, op dít moment? Nou, er komt daar een heleboel energie hè? (kermis in IJpendam) Voel je dat? Die muziek? Dat is 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 niet beoefening van overgave. Beoefening van overgave is het accepteren van die energie, en het Goddelijke erin zien. En niet meer klagen ... Je kunt 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, dat is Onze Lieve Heer". "Goh, merkwaardig

hè? Ik sta in complete extase voor die hondenstront zeg! Wow!" Fantastisch. Dat is ook zo. Dat is toch óók energie?! Niet? 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 middeljes 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 beziel. 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.