

Aanwijzingen Yama'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 5 Yama's YS H2 35-39 (blz 299-348)	1
Uitgebreide uitleg 5 Yama's YS H2 35-39 (blz 299-348)	6
1. Ahimsa = Geweldloosheid: Als men stevig gegrondvest is in geweldloosheid, is er het opgeven van (alle) vijandigheid in (zijn) bijzijn. YS H2 35	6
2. Satya = Waarachtigheid: Is men stevig gegrondvest in waarheidslievendheid, dan berust de vrucht van handeling uitsluitend op de handeling (van de Yogi). YS H2 36	9
3. Asteya = Eerlijkheid: Als iemand stevig gegrondvest is in eerlijkheid, komen allerlei kostbare(schatten, juwelen) omhoog (voor de Yogi). YS H2 37	12
4. Brahmacharya = Kuisheid: Als men stevig gegrondvest is in seksuele onthouding, wint men kracht, ontombare energie. YS H2 38	15
5. Aparigraha = Niet begeren: Als de afwezigheid van bezit zucht een voldongen feit is, komt kennis (inzicht)omtrent het "hoe" en "waartoe" van het bestaan. YS H2 39	17

Samenvatting 5 Yama's YS H2 35-39 (blz 299-348)

1. Ahimsa Y.S. h2 s35

a = niet, himsa = geweld

- Streven:

Alle vijandigheid verdwijnt in jezelf en je omgeving. Als het nog niet zover is herken je het aan pijn op of/en fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel niveau.

- Betekenis:

Geweld is een breuk in de trilling en dan volgt:

Controle geweldloosheid in daden:

Niet doden of poging daartoe.

Controle geweldloosheid in woorden:

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 omstandigheid.

Controle geweldloosheid in gedachten:

Wanneer je in staat bent om te verhinderen dat het gevoel of de gevoelswaarde van geweld je gedachten binnenkomt. Alleen meevoelen heerst nog in je.

– **Waarom geweldloosheid?**

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 toont aan zo'n 95%. 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.

– **Vorbereiding:**

Tijdens de oorlog was er 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.

2. Satya Y.S. h2 s36

Waarachtigheid: Weigering van leugens en liefde voor de waarheid.

- **Streven:**

De waarheid spreken met de bedoeling wijsheid te verspreiden zonder bijbedoeling. Simpel gezegd dat als je iets zegt, mensen naar je luisteren. Dat als je iets doet, mensen ermee rekening houden (met wat je doet). Daarin staan voor de waarheid ten goede. Als het nog niet zover is herken je het aan een wrang gevoel.

- **Betekenis:**

Niet waarachtig zijn betekend dat de energieën niet op elkaar aan sluiten. Je bent op verschillende golflengtes en dan volgt:

Controle waarachtigheid in daden:

Wes 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. Slapen als je slaap hebt, eten als je honger hebt.

Controle waarachtigheid in woorden:

Tactvol de waarheid vertellen. Volledige informatie geven. Moedig iemand aan om iets goeds te doen. Zwijgen, zeg alleen iets als je echt iets te zeggen hebt. Beken je fouten, zet je leugen weer recht. Druk als reactie op eenzijdigheid en verdraaiingen twijfel uit. Met humor relatieveer je overdrijvingen.

Controle waarachtigheid in gedachtes:

Ontwikkel je intuïtie, laat je oerinstinct naar boven komen. Neem een alerte houding aan, neem niets aan voor zoete koek. Schakel gewoontes uit.

– Voorbereiding:

Iemand vierkant de waarheid vertellen kan echter geweldig 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. Eigenwijsheid is een bouwsteen. Van je hoofd stoten leer je. Je loopt risico, maar je moet toch ergens beginnen, nietwaar? Zo ontwikkel je zekerheid.

3. Asteya Y.S. h2 s37

A = niet, steya = stelen

- Streven:

Niets toe eigenen van een ander zonder diens toestemming. Je weigert mee te doen aan diefstal. Je streeft eerlijkheid na. Er wordt niet meer van je gestolen. Je zult meer vertrouwen van anderen krijgen. Daarbij krijg je wat je toekomt door vast te houden aan je dromen. Als het nog niet zover is herken je het aan een gevoel dat er iets niet klopt.

- Betekenis:

Diefstal betekent dat de energiestroming in een andere richting manipuleren dan oorspronkelijk bedoeld en dan volgt:

Eerlijkheid in daden:

Vraag toestemming aan een ander wanneer je iets doet of wenst wat de ander aan gaat.

Eerlijkheid in woorden:

Beantwoord de vragen van anderen. Geef aandacht aan diegene die daar om vraagt. Vindt uit wat de werkelijke behoefte is van deze persoon. Citer vanuit de bron.

Eerlijkheid in gedachten:

Verberg geen kennis, steel geen kennis en wees eerlijk naar jezelf.

– Voorbereiding:

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 vacuüm 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.

4. Brahmacharya Y.S. h2 s38

Brahman = het allerhoogste, carya = liefde

- Streven:

Het resultaat van kuisheid is een sterk verhoogde kracht. Als het nog niet zover is herken je deze Yama aan seksuele aantrekking.

- Betekenis:

Brahmacarya betekent in Brahman leven. Het heeft niets met het celibaat te maken. Een echte Brahmacari 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 Brahmacarya 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 en dan volgt:

Kuisheid in daden:

Wanneer er liefde is tussen twee mensen, dan ontstaat er vanzelf opwinding. Beleef dan intimiteit, omdat je het meent. Heb het goddelijke lief en het goddelijke in elkaar.

Kuisheid in woorden:

Vermijd obscene taalgebruik.

Kuisheid in gedachten:

Wees niet bezig/vermijd prikkelingen die je aanzetten tot de geslachtsdaad. Het is beter hier niet aan mee te doen als je vindt dat je je tijd beter kunt besteden.

– Voorbereiding:

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.

Wat is dan het goede woord voor Brahmacarya? Een goede omschrijving? Het is 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 Brahmacarya. 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.

5. Aparigraha Y.S. h2 s39

A = niet, pariagraha = begeren

- Streven:

Het resultaat is dat je van het spel van begeerte leert houden. Als het nog niet zo ver is herken je deze begeerte in een sterke aantrekking tot iets.

- **Betekenis:**

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. 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. 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. Bepaal in welke begeerte je ingaat en welke niet.

Niet begeren in daden:

Wees tevreden, wees jezelf. Beslis wat een werkelijke behoefte is.

Niet begeren in woorden:

Praat niet uit begeerte, omdat je wilt laten merken dat je er bent. Wordt niet driftig of kwaad, omdat je niet krijgt wat je wilt.

Niet begeren in gedachten:

Vervang mentale begeerte in hopen. Stel jezelf open, doe je best en hoop op een goede afloop.

– **Voorbereiding:**

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 subtiële lichaam. De wezenlijke vragen van het leven krijgen dan een antwoord omdat de versluiting, veroorzaakt door begeerte, weggehaald is en helderheid ontstaan is. 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 ook loslaten.

1. Ahimsa = Geweldloosheid: Als men stevig gevestigd is in geweldloosheid, is er het opgeven van (alle) vijandigheid in (zijn) bijzijn. YS H2 35

Ahimsa betekent "Geweldloosheid" in het Sanskriet. "A" staat voor niet, "Himsa" voorgeweld.

Als eerste ga je in de contramime 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 gepleegd 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 wereld beroemde $E=mc^2$, 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, energieballen en verstoort grondig de oorspronkelijke rechte lijnige 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 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.

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 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.

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 wegen 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 nietsdoen. 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 gevestigd 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 zijn de 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, oké, ... (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...

2. Satya = Waarachtigheid: Is men stevig gevestigd in waarheidsliefde, dan berust de vrucht van handeling uitsluitend op de handeling (van de Yogi). YS H2 36

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 (voormannen), 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 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?

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 jijd 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 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 kindwagen: 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 ...

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.

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 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.

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, oké, 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 echt belangrijk. Echt fundamenteel. Je moet de Yama's en Niyama's zijn. Als je ze niet 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 praatte 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). Vanzelf. 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 daarom luisteren de mensen. Daarom leren ze te luisteren. Ze moeten luisteren. Ze moeten 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: daar zitten ze verkeerd. Als een kind zegt: "niemand wil naar me luisteren", nou, dan leg je waarachtigheid uit aan het kind. Opgelost.

3. Asteya = Eerlijkheid: Als iemand stevig gevestigd is in eerlijkheid, komen allerlei kostbare(schatten, juwelen) omhoog (voor de Yogi). YS H2 37

Niet stelen of Asteya ("A"= niet, "Steya"= stelen) houdt in dat je je niets toe eigent 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.

Eerlijkheid 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 terugverwachten. 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.

Eerlijkheid 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 laatjes 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 steel 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 gevestigd 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 spraak gebruik, 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. Waarom is dit 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 niet 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 geen 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 niet 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 vacuüm 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.

4. Brahmacharya = Kuisheid: Als men stevig gevestigd is in seksuele onthouding, wint men kracht, ontembare energie. YS H2 38

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 feestwaar 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. Brahmacharya is het goddelijke lief hebben. Het goddelijke in elkaar. Brahmacharya 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, draairond, 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, streeft, lief is, geborgenheid geeft, attent is, cadeautjes geeft, dan smelt een vrouw geheel! 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 ook 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. Brahmacharya. 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 Brahmacharya open hebt. Dan heb je volledige Brahmacharya. Dus het is een soort vacuüm trekken. 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.

5. Aparigraha = Niet begeren: Als de afwezigheid van bezit zucht een voldongen feit is, komt kennis (inzicht) omtrent het "hoe" en "waartoe" van het bestaan. YS H2 39

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 versluiting, 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 ook 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, ook 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. Hoop ik. Dat is wat ik zie van de toekomst. Misschien een standbeeld in IJpendam, op het pleintje? Dat is misschien nóg beter! Zo, jullie willen me in de regen zetten? Liever gewoon een vitrinekastje. Met airconditioning, ik heb het al gehoord. De toekomst is bij jullie niet in goede handen.