Het Pad

Yoga, vele wegen, één Pad

Eindwerk Yoga Academie
Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw

Anne Van Nerom
juni 2012

DANK

Dit eindwerk begint met woorden van dank en deze eerste bladzijde zal één van de belangrijkste zijn: vanuit deze instelling van dankbaarheid wens ik het vervolg te schrijven.

Dankbaarheid, in de eerste plaats aan de Guru. De betekenis van Guru wordt mooi verduidelijkt in volgende mantra:

Gururbrahmā	*Guru is de Schepper, Guru is in al wat ontstaat.*
Gururviṣṇur	*Guru is de Instandhouder, Guru is in al wat bestaat.*
Gururdevo Maheśvaraḥ	*Guru is de Vernietiger, Guru is in al wat vergaat.*
Gurursākṣāt Param Brahma	*Guru is de alomtegenwoordige Getuige, die deze drie overstijgt.*
Tasmai Śrīgurave Namaḥ	*Deze Guru groet ik.*

Deze Guru dank ik.

Guru spreekt in ons en tot ons door andere mensen die wijsheid doorgeven.

Dank aan Suman en Atma Muni voor de begeleiding en de vele waardevolle lessen met universele wijsheid van Yoga, zoals die al duizenden jaren wordt doorgegeven.

Dank aan leraren en medestudenten van de Yoga vereniging voor de fijne samenwerking tijdens deze studiejaren.

Dank aan Maite en Maria Teresa: zij hebben mij begeleid bij de eerste stappen op het pad van Yoga, tijdens mijn verblijf in Cajamarca, Peru.

Dank aan mijn familie en kinderen, Saskia en Tim: zij gunden mij de vele uren tijd aan deze opleiding besteed.

In het bijzonder gaat mijn dank uit naar mijn ouders: zij hebben mij op deze wereld gezet, met liefde omringd, en zij zijn door hun voorbeeld een bron van inspiratie.

Mijn moeder is dat vooral door haar onuitputtelijke inzet voor kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen, en door de wijze waarop ze mijn vader heeft bijgestaan, ook tijdens de moeilijke jaren van ziekte.

Mijn vader, overleden in 2003, was een vaderfiguur voor velen, niet alleen voor zijn kinderen, ook voor collega's, zakenmensen uit het bedrijfsleven, jeugdvrienden. Een aantal jaren geleden publiceerde de krant De Standaard een artikel met de boodschap dat spiritualiteit in de genen zou zitten[1]. Als dit inderdaad zo is, heb ik dat vast van hem: op zijn manier was hij altijd op zoek naar antwoorden. Mijn vader leerde me enerzijds begaan te zijn met mensen, ook buiten de eigen kring. Anderzijds leerde hij mij verder te denken, dan het voor de hand liggende. Aan hem draag ik deze studie op.

Dhanyavad.

[1] Zit God in onze genen? Marianne Heselmans, De Standaard, 13 mei 2005

Tussen de bergen van het droomgebied.

We moeten weten waar het afscheid ligt:
tussen de bergen van het droomgebied,
een dal, een weg, een vergezicht vol bloemen
en korenvelden in de zomerwind.

Er is een leeuwerik, insecten zoemen
in 't zonlicht, fel, over je aangezicht.
Nu kan ieder zijn weg in vrede gaan,
het dal in of de bergwand traag beklimmen,

En nog eens nawuiven, liederen zingen
en dan alleen de horizon in gaan.
Wat verder ligt, is slechts voor jou, voor mij
en voor de vrede aan de overzij.

Roger Van Nerom

VOORGESCHIEDENIS

Waar kom ik vandaan?
Waar ga ik naartoe?
Wie ben ik?

Het millenniumjaar 2000 werd in vele landen van deze wereld uitbundig gevierd. Tijdens de jaren die eraan vooraf gingen, hadden vele bedrijven en organisaties zich voorbereid op wat er kon misgaan in deze technologische samenleving, al viel dat uiteindelijk nog best mee. Er waren ook de doemdenkers, die meenden dat het einde van de wereld dichterbij kwam.

Datzelfde jaar stortte mijn wereld in elkaar. Op een eerder banale manier de dag van vandaag: een echtscheiding. Ik had het niet zien aankomen. Ik leefde met zekerheden, alles was voor altijd. Toen die zekerheden wegvielen of liever niet bleken te bestaan, behalve dan in mijn hoofd, was ik flink van de kaart. Ik was niet voorbereid, ik had geen plan. Of toch?

Mijn reactie was: naar de stadsbibliotheek rennen. Je mag vijf boeken per beurt lenen en ik koos er vijf over meditatie, Yoga en Boeddhisme. Hoe kwam ik daarbij? De jaren voordien had ik het gevoel dat er in ons gezin een zekere vervlakking op spiritueel gebied was. Tijdens mijn jeugd in de jaren ‘60-‘70 waaide er door de katholieke kerk een wind van vernieuwing. Jongeren zochten meer diepgang in een eigentijdse geloofsbeleving. In 1978 vertrok ik met mijn man naar Afrika in het kader van ontwikkelingssamenwerking. Toen we jaren later weer even in België woonden, was de leegloop en vergrijzing in de kerk begonnen. Wij verhuisden naar Zuid-Amerika in 1992. De manier waarop de kerk daar nog de samenleving controleert, inclusief de politiek, sprak me niet aan. Onze kinderen zaten op een Franse school, staatsonderwijs, en de leraar geschiedenis had hen goed ingeprent: godsdienst is opium voor het volk. Ik berustte: ik probeerde de kinderen waarden mee te geven waarmee ze verder kunnen, en in staat zijn voor zichzelf uit te maken wat belangrijk is in het leven. De rest is aan hen, ik wil geen godsdienst of spiritualiteit opdringen. Maar voor mezelf was er een gemis.

Toegegeven: ik keek voor het eerst naar de film ‘Seven years in Tibet’ omdat acteur Bratt Pitt in deze film speelt. Ik genoot van de exotische kleuren en tradities, van de landschappen en bergen. Maar ergens was mijn nieuwsgierigheid geprikkeld. Ik zag nadien een aantal reportages en interviews met de Dalai Lama en over mensen in het westen die zich naar het boeddhisme hadden gekeerd. Ik werd getroffen door de eenvoud en helderheid, het evenwicht en de gelijkmoedigheid die deze mensen uitstralen door hun “heelheid”. Mensen die hun denken, spreken en handelen op één lijn hebben. Iets wat me uiterst moeilijk leek. Ergens had ik in mijn achterhoofd, daar wil ik mij in verdiepen, uitzoeken waar dat vandaan komt, hoe je zo kan zijn… als ik ooit eens tijd heb. Ik stelde uit, totdat ik ineens geconfronteerd werd met de dringende nood aan evenwicht. Ik werd einde 2000 duchtig door elkaar geschud, de veranderingen in mijn leven dwongen me het leven anders te bekijken.

Ik zocht enkele mensen op die Yogales volgden. Belangrijk voor mij was dat ze na een lessenreeks verder hun praktijk onderhielden. Ze hadden les gevolgd in Mechelen, in dezelfde school. Zo kwam ik in september 2001 in de beginnerscursus van Atma Muni terecht. Ik had mijn leven in Zuid-Amerika nog niet losgelaten, zodat ik de lessen niet continu kon volgen.
In die periode woonde ik in Peru en kwam in de zomer en met kerstmis telkens enkele maanden naar België. Een situatie met voor- en nadelen.

Op deze manier duurde het misschien langer om tot een regelmatige Yogapraktijk te komen, met het risico de draad die door zo een lessenreeks loopt te verliezen. Het was voor mij echter een ononderbroken proces, waarbij ik, wat in de Yogalessen hier werd aangeleerd, in Peru ging uitproberen. Niet evident, maar voor mij leek het de normaalste zaak van de wereld. Ik was zo gewoon de wereld rond te reizen en klampte me daar verder aan vast.

In Peru zocht ik naar een Yogagroep waar ik mij kon bij aansluiten. Ik woonde in de buurt van Cajamarca, een provinciestad in het Andesgebergte, op 2800 m hoogte, en kwam terecht bij Maria Teresa, een dame die aan een kleine groep les gaf. Ik volgde er één uur les en was volkomen van de kaart; deze les was helemaal het tegengestelde van de lessen in Mechelen: een pittig dynamisch programma waarbij slechts enkele statische āsana's werden uitgevoerd. Terwijl ik in Mechelen door Yoga-ademhaling en het rustig maken in lijkhouding en diamantzit, een zekere kalmte, vrede en toch ook sterke energie ondervonden had, was ik nu helemaal van slag: ik kon niet slapen, niet eten, mijn ademhaling sloeg tilt, ik voelde me helemaal gespannen, onder stress, en 's anderendaags deed mijn hele lichaam pijn. Dat kon tellen. Ik belde de volgende les af, maar Maria Teresa stelde voor om een keertje apart les te volgen met een beperkt aantal houdingen, een minder dynamisch programma. We begonnen aan een vriendschappelijke relatie, wederzijds respect groeide. Die eerste keren vroeg ze zich waarschijnlijk af waar ik mee bezig was in mijn Yogalessen, want ik kon daar nog niet veel over vertellen, wegens te beperkte kennis en ervaring. En ik vroeg me af waar zij mee bezig was. Het leek zo totaal verschillend, niet alleen de uitvoering maar ook de hele zienswijze en achtergrond. Ik hield het bij āsana lessen en naarmate ik meer les had gevolgd in Mechelen, kon ik beter uitleggen wat mijn Yogapraktijk inhield. Dit was voor mij een goede manier om mijn Yogapraktijk uit te bouwen. Als je iets op een duidelijke manier wil vertellen, moet je het eerst zelf begrijpen en eigen maken. Deze uitwisseling werd een goede leerschool.

Stilaan maakte ik meer vrienden in Peru die op zoek waren naar meer diepte en waarheid. Het verbaasde me om in de bergen van het nog vrij katholieke Zuid-Amerika zoveel verschillende strekkingen te vinden. Ik maakte kennis met mensen die antwoorden zochten in diverse groepen van Gnosis, Rozenkruizers, Vrijmetselarij, Mormonen, Evangelisten en aanhangers van Sai Baba, alles overgoten met een vleugje Zuid-Amerikaanse eigenheid.

Maite, een Baskische vrijwilligster, gaf er twee jaar Yoga les op een heel inspirerende wijze. Net als Maria Teresa was zij met haar ongelofelijke inzet een zeer goed voorbeeld van hoe Yoga te beleven in je dagelijks leven, 24 uur per dag, op zeer consequente wijze. Na haar vertrek probeerde een groepje mensen de bijeenkomsten verder te zetten en samen twee keer per week Yoga te beoefenen. Na een tijdje werd mij gevraagd om deze bijeenkomsten te begeleiden, ik was maar een beginner en bewust van de weinige kennis en ervaring die ik had. Vanwege mijn voorzichtige aanpak brachten ze ineens andere mensen mee, die nooit Yoga deden voordien. Ik maakte hen duidelijk dat ik nog geen Yogaopleiding had gevolgd en zelf een beginner was, en dus hoogstens kon delen wat ik als beginner had opgestoken, mijn eigen zeer beperkte ervaring. Ik begon van nul; de voornaamste zorg was zo weinig mogelijk brokken te maken. Het werd een dankbare ervaring. Twee keer per week kwamen we van 6 tot 8 uur 's ochtends samen in een lokaal van de kathedraal van Cajamarca.

Door de wisselende ervaringen in Yoga tussen twee continenten merkte ik dat Yoga weliswaar voor iedereen is, maar dat niet iedereen dit op dezelfde manier kan beoefenen. Dat merk je in België ook wel, maar de contrasten waren meer uitgesproken. Een boek over Āyurveda gaf meer inzicht, ik begreep waarom de dynamische aanpak in Peru meer nodig is.

Bondig samengevat: in de Andes overheerst Kapha, in West-Europa overheerst Vāta, verschillende constituties en omstandigheden vragen een andere aanpak.

Ook werd ik geconfronteerd met de verschillende wegen van Yoga: Hatha Yoga en Rāja Yoga in de Belgische vereniging enerzijds, Maria Teresa en de Gran Fraternidad Universal hadden het over de suprematie van Jñāna in het Tijdperk van Aquarius -waar ik mij wel vragen bij stel-; Maite gaf āsana lessen, maar bij haar belangeloze inzet als vrijwilligster én als Yogalerares waren Karma en Bhakti nooit ver weg, maar meer nog was voor haar alle Yoga "integrale Yoga", die alle aspecten omvat. Ik begon mij vragen te stellen over de verschillende wegen in Yoga. De verschillende klassieke benaderingen van Yoga, ogenschijnlijk verschillend, schenen toch ook veel gemeen te hebben en samen te komen.

Naarmate mijn eigen Yogapraktijk vorderde, hoe bescheiden ook, stelde ik ook bij mezelf vast hoe de verschillende aspecten vanzelf opborrelden. In de beginfase bestond de praktijk hoofdzakelijk uit āsana, daarna mantra en kīrtaṇa. Beetje bij beetje wordt handelen minder voor eigen belang en maakt de Yogapraktijk deel uit van alle activiteiten doorheen de dag. Devotie leek nooit mijn aard, toch kwam dat vanzelf naar boven. Inzicht groeit. Mijn belangstelling voor de mārga's en hun onderlinge wisselwerking was gewekt.

In 2006 nam ik de beslissing om definitief terug naar België te verhuizen. Daardoor kreeg ik de mogelijkheid om les te volgen aan de Yoga academie Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya en zo Yogakennis en wijsheid verder uit te diepen. In het kader hiervan kies ik als onderwerp voor het eindwerk van deze opleiding:

Het Pad:
Yoga, vele wegen, één Pad

Het voorbije jaar groeide de idee dat het centrale thema uiteindelijk **het Pad** zelf is. Yoga is het doel én het middel. Het is de eindbestemming én de weg ernaar toe. Wat is het belangrijkste: het doel of de weg? Je zou kunnen zeggen: de weg is het belangrijkste, want die moet je gaan, hier en nu. Het heeft geen zin om over het doel te praten als je voertuig het niet doet en je de weg er naartoe niet kent! Anderzijds heeft het geen zin op weg te gaan zonder een doel voor ogen. Meegesleurd door de stroom van gebeurtenissen, dat is de manier waarop maar al te vaak het leven "geleefd wordt". Het doel is belangrijk om op koers te blijven, de juiste richting te volgen. Bereiken van het uiteindelijke doel is belangrijk, als het verlangen om het doel te bereiken er niet is, houd je niet vol. Gaandeweg worden het doel en de weg één! Net zoals water en leven ontspringen uit de flank van de berg, niet aan de top[1]. Even terzijde vraag ik me hierbij af of dit ook de reden is waarom van oudsher in scheppingsverhalen en mythologieën Eva uit de rib (flank) van Adam werd gevormd of Kṛṣṇa uit de flank van zijn moeder werd geboren, leven ontspringt uit de flank.

Bij het begin van dit voorwoord noteerde ik de vragen: Waar kom ik vandaan? Waar ga ik naartoe? Wie ben ik? Dit zijn vragen die velen zich stellen. De eerste twee vragen kaderen in een ruimte tijd perspectief. In een proces waarin tijd en ruimte worden losgelaten, kom je tot de derde en essentiële vraag: Wie ben ik? Deze vraag verwijst niet naar een persoon, je zou ook kunnen zeggen: Wat ben ik? In dat geval gaat het evenmin over een ding of een hoedanigheid. De vraag betreft je wezenlijke aard. Terugkeer naar de Oorsprong, de Essentie, hier en nu, is het uiteindelijke doel. Dat is het Pad.

[1] Montagnes sacrées, sous la direction de Julien Ries, ISBN 978-2-271-06972-6

Als beginner op het Pad van Yoga werd ik al gauw geconfronteerd met een veelheid aan benaderingen, die aanvankelijk verwarrend overkwamen.

Ieder zoekt een Yogapraktijk die hem of haar, maar gaandeweg komen andere aspecten naar boven en uiteindelijk vloeien uiteenlopende wegen weer samen. In dit eindwerk wordt ingegaan op de klassieke wegen in Yoga, of Mārga's: Bhakti, Karma en Jñāna en hun onderlinge verbanden. Zij vinden hun synthese in Yoga Mārga. Vanuit deze aspecten zullen ook een aantal thema's aan bod komen waarmee je op je zoektocht geconfronteerd kan worden en die ik hier wil uitdiepen, zoals Verlangen, Moed, Overgave, Vergeving….

Deze bescheiden studie is een manier om het ontvangen onderricht te verwerken, voor mezelf een aantal zaken op een rijtje te zetten om zo meer klaarheid te scheppen. Ātma Muni vergeleek ooit Yoga met een ouderwetse kast met heel veel laden: je kunt er eentje opentrekken of een paar, om met de inhoud kennis te maken en dat is goed, maar het is jammer dat je niet alle andere laden onderzoekt en benut. Dit is een poging om de inhoud van de laden die ik heb opengetrokken tot nu toe, samen te voegen. Deze neerslag van een stapje in een verwerkingsproces is vooral een uitdrukking van dank en respect voor het onderricht dat ik mocht ontvangen.

Aum! Śānti!

INLEIDING

Van het hindoeïsme zou je kunnen zeggen dat er zoveel goden zijn als Hindoes. Elke god stelt een aspect voor van de ene Godheid, zo kan elke persoon zich vinden in een aspect dat voor hem belangrijk is. Op een gelijkaardige manier zou je kunnen stellen dat er zoveel benaderingswijzen van Yogapraktijk zijn, als er mensen zijn. Ieder volgens zijn geaardheid zoekt een bepaalde weg, aangepast aan zijn situatie.

In de introductiebrochure van de beginnerscursus te Mechelen staat hierover het volgende geschreven:

"*Aangezien Yoga te maken heeft met alle facetten van ons menselijke zijn, is het te begrijpen dat er vele soorten Yoga bestaan, die elk van één van die facetten vertrekken en er in de aanvang de klemtoon op leggen. Toch blijft achter al deze verscheidenheid de eenheid bewaard en kan het uiteindelijke doel worden bereikt: Zelf-realisatie.*"[1]

Ook in andere tradities zijn er vele wegen met hetzelfde doel: te komen tot bevrijding. Zo schrijft Mathieu Ricard, een Boeddhistische monnik van Franse origine:

"*Er zal nooit één methode of één bron zijn die ons helpt om de weg naar het opheffen van lijden te volgen en alle obstakels te overwinnen. Deze diversiteit aan middelen weerspiegelt de diversiteit van de menselijke wezens. Ieder individu heeft nu eenmaal zijn eigen vertrekpunt en is qua karakter, kwaliteiten, denkstructuren en overtuigingen anders dan andere individuen. Maar ieder van ons kan een methode vinden die geschikt is, die ons kan leren onze manier van denken te veranderen en stap voor stap de heerschappij van de verstorende emoties te doorbreken, en tenslotte de uiteindelijke aard van de geest te aanschouwen.*"[2]

Yogapraktijken kunnen dus verschillen, maar ze leiden alle tot hetzelfde, tot Yoga als toestand in je bewustzijn. Karma, Bhakti en Jñāna Mārga zijn geen verschillende Yoga wegen, dan wel aspecten van Yoga, die welke ook je praktijk is, vroeg of laat duidelijker naar boven komen. Vooraleer de verschillende aspecten van Yoga te onderzoeken, is het belangrijk om duidelijk voor ogen te hebben wat Yoga betekent en wat bedoeld wordt met bevrijding. Daarom behandelt deze inleiding kort volgende vragen:

- Wat is Yoga en wat zeggen de klassieke geschriften over Yoga?
- Wat betekent Mārga en welke zijn de meest klassieke Mārga's?

1. Wat is Yoga?

Het woord Yoga heeft volgens het Sanskriet woordenboek[3] vele betekenissen, waaronder één maken, verenigen. **Eén zijn** is een nog betere omschrijving, aangezien Yoga niet iets is wat je doet, het is veeleer iets wat je niet doet, een **toestand** in je bewustzijn.

De volgende vraag is dan: wat wordt tot één zijn gebracht? Het antwoord daarop is het individuele Zelf met het Kosmische, Universele Zelf of individueel en Kosmisch Bewustzijn.

[1] Yoga Intro, Ātma Vidyā Bhāvana, Yoga Niketan Belgium
[2] Gelukkig leven, Matthieu Ricard, p.309, ISBN 90 5670 100 2/NUR 739
[3] Monier-Williams Sanskrit Dictionary vermeldt o.m. 'joining', 'union of the individual soul with the universal soul',

Dit heeft te maken met het feit dat de mens zichzelf als afgescheiden ziet, zich identificeert met zijn lichaam en persoonlijkheid. Hij leeft in een wereld van dualiteit. Vanuit deze conditionering wordt de werkelijkheid gefragmenteerd waargenomen. De eenheid waaruit alles voortkomt, wordt niet ervaren. Dit heet Avidyā, onwetendheid. Oplossen van deze onwetendheid is van cruciaal belang om te komen tot de toestand van één zijn. In een nieuwsbrief van de Yogafederatie schrijft Suman:

"*Het uiteindelijke doel van Yoga, als weg is ons te bevrijden van alle conditionering om tot Yoga als toestand, te komen.*"[1]

De klassieke geschriften die voortkomen uit de Vedische traditie gaan hier uitgebreid op in. India heeft een enorme rijkdom aan geschriften, aan mondelinge overlevering en aan wijzen die tot op de dag van vandaag tekst en uitleg geven vanuit hun ervaringen. Sommige lezingen of boeken kunnen zeer inspirerend zijn, maar steeds stel ik vast dat de bron dezelfde is, allen zijn ze gebaseerd op Veda, het universele Weten neergeschreven als een van de oudste geschriften ter wereld. Net zoals je altijd weer terecht komt bij de Yoga Sūtra's van Patañjali[2] en Bhagavad Gītā[3], onderdeel van het duizenden jaren oude epos Mahābhārata. Beide werken zijn van een veel- of zelfs alomvattende wijsheid. Waar Yoga Sūtra's aangeven wat Yogapraktijk inhoudt, handelt Bhagavad Gītā over Yoga in je dagelijkse leven.

Yoga Sūtra's van Patañjali.

De klassieke definitie van Yoga werd beschreven door Patañjali in de Yoga Sūtra's als:
Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ (YS I,2).
Yoga is het tot rust brengen van alle activiteiten in het geest-lichaam complex, van alle soorten van informatie, of het tot rust brengen van de categorische inhouden van de geest.
Citta betekent denkvermogen, bewustzijn. Het is het reservoir van alle indrukken.
Vṛtti is een wijziging, categorie van informatie in Citta, in het bewustzijn.
Nirodhaḥ betekent stilzetten.

Patañjali voegt daar aan toe:
Tadā draṣhṭuḥ svarūpe 'vasthānam. (YS I,3)
Dan is de ziener gevestigd in zijn eigen, essentiële en fundamentele aard.
Dit betekent opnieuw gevestigd zijn in het ware Zelf, onafgescheiden van het universele Zelf.

Hiertoe is het essentieel om de vṛtti's stil te leggen. Wat zijn deze vṛtti's? Patañjali geeft een nauwkeurige opsomming, er zijn 5 vṛtti's:
Pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ (YS I,6)
Deze zijn juiste kennis, onjuiste kennis, verbeelding, diepe slaap en geheugen of herinnering.
De bedoelde kennis berust op waarneming via de zintuigen, in de dualiteit. Ook in de diepe slaap is er nog steeds activiteit van de geest, hoe miniem ook: zo ben je bij het ontwaken nog steeds bewust dat je goed sliep.

Patañjali geeft dan meteen aan hoe deze vṛtti's kunnen tot rust gebracht worden:

[1] Nieuwsbrief Yoga Federatie van de Nederlandstalige gemeenschap van België, no. 77, p.2
[2] Verwijzingen naar verzen uit de Yoga Sūtra's van Patañjali worden in dit werk aangeduid met YS; gebruikte versie van Dr. I.K. Taimni, ISBN 90-6175-075-x.
[3] Verwijzingen naar verzen uit Bhagavad Gītā worden aangeduid met BG, gebruikte versie van van Dra. C. Keus, ISBN 90-202-4515-8.

Abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ. (YS I,12)
Door niet-aflatende beoefening en niet-hechten, m.a.w. door voortdurend aandachtig te zijn (Abhyāsa), hier en nu, niet gehecht aan verleden en toekomst, aan tijd en ruimte (Vairāgyā).
Hij geeft ook aan hoe dit verder kan worden geperfectioneerd. Daartoe zijn er de volgende acht treden:
Yama-niyamāsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo'ṣhṭāv aṅgāni. (II,29)

Yama en Nyama zorgen voor de juiste instelling.
Āsana: de lichaamshouding moet stabiel en aangenaam zijn.
Prāṇāyāma: prāna of levensenergie wordt uitgebreid naar het veld van energie.
Pratyāhāra: de zinnen worden losgekoppeld als resultaat van voorgaande treden.
Dhāraṇā: éénpuntige gerichtheid van het denken op een object in de geest.
Dhyāna: langdurige, éénpuntige gerichtheid waarbij object en subject samenvallen.
Samādhi: één met je oorsprong; object, subject en het proces van waarnemen vallen samen.

Er is ook reciteren van Aum en Īśvara Praṇidhāna, overgave aan het Goddelijke als directe methode.

De Yoga Sūtra's geven op deze wijze een korte kernachtige samenvatting van de essentie van Yoga.

Bhagavad Gītā

Bhagavad Gītā, zoals die ons bekend is in geschreven vorm, omvat 18 hoofdstukken.
In de opeenvolgende hoofdstukken wordt Yoga onderricht telkens vanuit een verschillend perspectief en aanvankelijk vroeg ik me ook af of dit nu 18 verschillende vormen van Yoga beleven betreft[1].

Het verhaal van de strijd die zich afspeelt in het bewustzijn van elke mens, wordt verwoord in de dialoog tussen Arjuna, die ten strijde moet trekken, en Kṛṣṇa, zijn raadsheer en wagenmenner.

Doorheen de verschillende hoofdstukken wordt uitgelegd wat Yoga is, vanuit de verschillende aspecten in je bewustzijn. Het veelzijdige onderricht van de Gītā toont dat dezelfde essentie op verschillende wijzen kan uitgedrukt en benaderd worden. Als je deze nader bekijkt, zie je, dat die veelheid is terug te brengen tot de drie klassieke mārga's én hun samenhang.: de eerste hoofdstukken gaan in hoofdzaak over Karma, de volgende over Jñāna en Bhakti. Er wordt ook over het belang van meditatie gesproken. De laatste 2 hoofdstukken geven opnieuw een synthese. Op die manier voldoet dit oeroude verhaal volledig aan de normen van de hedendaagse communicatie: zeg eerst kort wat je gaat vertellen, vertel dan wat je te zeggen hebt, en vat dan de essentie samen van wat je verteld hebt.

Eens je begrijpt hoe veelzijdig het onderricht is van Bhagavad Gītā, is het ook duidelijk dat dit niet in enkele zinnen is samen te vatten. In wat volgt zal dan ook regelmatig worden terug gegrepen naar dit boek van wijsheid, evenals naar de Yoga Sūtra's. Als voorproefje volgen hier enkele van de meest geciteerde definities van Yoga uit Bhagavad Gītā[2]:
BG II,50 Yoga is vaardigheid in handelen.
BG II,48 Evenwichtigheid wordt Yoga genoemd.

[1] zie inhoudstabel in bijlage 1 van deze Inleiding
[2] vertaling van Dra. C. Keus, ISBN 90-202-4515-8

2. Wat zijn Mārga's?

Reeds in de klassieke geschriften die verwijzen naar Yoga, als Bhagavad Gītā en Upaniṣad, is sprake van de verschillende aspecten, *mārga's.*
Mārga is het Sanskriet woord voor weg, pad. De woordjes "weg" of "pad" zijn een veelgebruikte beeldspraak voor het proces in je bewustzijn. "*De weg moet je gaan*" schreef Ātma Muni in het Yoga tijdschrift: geen theorie maar ervaring heb je nodig.

Op zich is Yoga als weg of pad wel een mooi beeld, al kan dit enige verwarring met zich meebrengen. De weg naar waar?
Zelfs hedendaagse liedjes houden zich hiermee bezig: Enya zingt in het liedje "Pilgrim":
"… which of these is true: the road that leads to nowhere, the road that leads to you…"
(tekst zie bijlage 2*),*
… welke van deze is de ware: de weg die leidt naar nergens, die weg die leidt naar jou…

Over welke weg gaat het in het kader van Yoga?
"Mārga is het padloze pad, de wegloze weg, de tijdloze weg.
Je kunt nergens anders naartoe, dan waar je nu bent.
Je hebt de indruk dat je onderweg bent, omdat je met ruimte en tijd begrip werkt. Maar daar waar je naartoe moet, is er geen ruimte en tijd, die dimensies zijn daar afwezig. Dus waar ga je naar toe?"[1]

De weg die je te gaan hebt, speelt zich af hier en nu. Het is een weg naar binnen, naar je wezenlijke kern - ofschoon ook 'binnen en buiten' maar een manier van voorstellen is, die gebruikt wordt in de wereld van dualiteit; alles speelt zich af in jouw bewustzijn.

Duidelijker wordt het als je stelt dat de drie Mārga's aansluiten bij de verschillende facetten van het menselijke wezen. Karakteristiek voor de mens zijn: handelen, voelen en weten. De klassieke Mārga's zijn dan:
Karma Mārga: de weg van onbaatzuchtig en juist handelen;
Bhakti Mārga: de weg van overgave, toewijding en liefde;
Jñāna Mārga: de weg van intuïtieve kennis, van inzicht;
Yoga Mārga: de synthese van deze drie voorgaande, waarbij benadrukt wordt dat het niet gaat over het bijeenbrengen van drie los van elkaar staande systemen, maar dat het een samengaan van de drie betreft, die nooit gescheiden waren.

Grasduinend in de verzen van Baghavad Gītā, las ik dat ook Arjuna, die helemaal niet wil vechten, in de war raakte over wat hem te doen stond, welke weg te volgen. Na de eerste twee hoofdstukken waarin de sleutels van de Gītā worden aangereikt, begint hoofdstuk 3 met de volgende verzen:

BG III, 1-3 Arjuna sprak:
Als Gij inzicht hoger acht dan handeling, O Janārdana, waarom spoort Ge me dan aan tot deze verschrikkelijke daad?

Met deze verbijsterende woorden brengt ge mijn verstand slechts in de war; wijs mij ondubbelzinnig de ene weg, die mij voert tot het geluk.

[1] uit de lessen van Suman, cursus Mārga's, Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw

De gezegende heer sprak:
In deze wereld zijn er, o gij zonder zonden, zoals ik reeds zei, twee wegen: dat van Jñāna Yoga (Yoga van kennis) van de Sāṃkhya's; en dat van Karma Yoga (Yoga van handeling) van de Yogi's.

Master E. Krishnamacharya legt uit[1] dat in dit vers III,3 twee standpunten naar voor komen:

- juist inzicht leidt tot juiste handeling, daar is inzicht het leidende principe.
- juiste handeling zuivert en brengt het juiste inzicht te weeg, hier is handelen het leidende principe.
-

In dit vers van Bhagavad Gītā wordt verwezen naar Jñāna Kanda en Karma Kanda in de Veda's:

- Karma Kanda is het deel dat gaat over handelen, voorgesteld in de Veda's als ceremonies en offerrituelen.
- Jñāna Kanda is het deel dat gaat over kennis van dat Ene.

Al lijken dit twee tegengestelde paden, in feite zijn ze complementair, zoals Ātma Muni stelt[2]:

"*twee aangezichten van één weg…slechts als men de eenheid der schijnbaar tegengestelden ziet en doet, volgt men het juiste pad..*"

Hij verduidelijkt dit met volgende verzen uit Īśa Upaniṣad:

wie kennis (Vidya) en handelen (Avidya) tezamen kent
overschrijdt met handelen de dood
en bereikt met kennis de onsterfelijkheid[3]

Hoe Yoga werkt met de drie facetten van ons wezen werd beschreven door Ātma Muni in een artikel gepubliceerd in het Tijdschrift Aum Yoga Aṅga[4], waarvan hier een stukje is opgenomen:

<u>*Yoga spreekt de hele mens aan.*</u>

"Wanneer iemand geconfronteerd wordt met een probleem staat hij ervoor met de totaliteit van zijn persoonlijkheid, lichamelijk en geestelijk. Een echt probleem stelt zich als het ware tot in de cellen van ons lichaam! En het vraagt om een oplossing tot in de cellen van ons lichaam!

Zo is het ook wanneer iemand de ultieme vraag stelt naar de Realiteit. Wanneer iemand het antwoord zoekt op de eeuwige vraag naar de reden van zijn bestaan en van het Universum, behelst dit probleem zowel lichaam en geest. En de weg om te komen tot de oplossing gaat via lichaam en geest. Elke vraag doet zich aanvankelijk voor als een beredeneren. Zo komt men tot de vage voorstelling van het "Iets" (dat doorgaans "God" wordt genoemd). Het verstand durft deze stap moeilijk zetten, omdat dit woordje de ballast van duizend verschillende opvattingen en interpretaties meedraagt. Laten we God voorlopig maar "Iets" noemen.

[1] The Mandra Scripture, Kulapati E. Krishnamacharya, The World Teacher Trust
[2] Śrīmad Bhagavad Gītā, Introductie en hoofdstukken 1-4, commentaar van Atma Muni, uitgave van Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw, p.99
[3] zie ook bijlage 3 van de Inleiding
[4] Yoga een weg, Atma Muni, Tijdschrift Aum Yoga Anga, 1e jaargang nr.2 lente 71

De ontdekking van dat niet nader te bepalen: "Iets" dat oorzaak is van alles, stelt ons voor een nieuw probleem, dat van onze relatie tot dat "Iets". Een relatie is al niet meer alleen het probleem van ons verstand, maar wordt er voornamelijk een van ons gevoel. Dankbaarheid, ontzag, vrees, nederigheid, overgave, enz… Wanneer wij inzien dat dit "Iets", de noodzakelijke eenheid is die aan de veelheid ten grondslag ligt , wordt geleidelijk aan onze relatie duidelijker. Wij bezitten dan een zekere kennis, een steeds duidelijker wordende relatie en daaruit voortvloeiend krijgt onze handelwijze een steeds vaster omschreven gerichtheid.
Zo is de mens (weten, voelen, handelen) op weg (Yoga) naar zijn realisatie.
Naarmate hij bewuster wordt, wordt de totaliteit van zijn inzet ruimer. Hij groeit in ervaring. Hij ontdekt de wetmatigheid en haar relaties (wetenschap).
Hij richt zijn gevoelens en zijn streven (devotie). Hij ziet de consekwenties voor zichzelf en de evenmens en geeft zo richting aan zijn daden (handeling). Hij tracht zijn ervaring die de dualiteit overschrijdt te verwoorden en te verklaren (filosofie).

Yoga is alles…"

Samengevat heb je als mens drie aspecten:
- een lichaam, waarmee je jezelf identificeert en waarmee je handelt;
- wat je drijft zijn je emoties, je hart;
- er is het vermogen tot kennen.

Karma, Bhakti en Jñāna gebruiken deze drie middelen.

Deze drie Mārga's zijn de essentie van Yoga.[1] Als één van de drie niet aanwezig is, is er geen Yoga, omdat je als mens deze drie aspecten in jou hebt. Een proces van Zelfrealisatie houdt in dat je deze drie aspecten van je wezen verder ontwikkelt, verfijnt.
Karma: er is voortdurend activiteit, er is altijd handelen; de vraag is welke activiteit en hoe.
Bhakti: er is emotie, er is gedrevenheid, toewijding. Iedereen heeft toewijding, er is altijd bhakti, drijfkracht, toewijding aan je kinderen, aan je job, aan je partner, je hobby, je studie…
Jñāna: er is ook weten, onderscheidingsvermogen, intuïtie.
Handelen-beminnen-kennis: deze drie vormen een vicieuze cirkel.

Śrī Yogeśwarānanda Saraswatī zei hierover het volgende:
"***Kennis, devotie en werk zijn alle gelijkwaardig***. *Om God te bereiken, is het nodig kennis te verwerven en devotioneel te zijn. Het is evenzeer belangrijk goede daden te stellen. In het Vedisch tijdperk werden al deze aspecten evenwaardig beschouwd. …. Devotie en kennis zijn niet vruchtbaar indien ze niet bekrachtigd worden door handeling. Op zich kunnen ze geen verdere ontwikkeling stimuleren en de levensprocessen laten evolueren."*[2]

De drie mārga's Karma, Bhakti en Jñāna zijn, zoals aangegeven, essentieel om te komen tot Yoga, en dit reeds van bij de aanvang van het proces. Je begint met Yogalessen en - praktijk vanuit een eerste inzicht, zonder "een vonkje" Jñāna begin je er niet aan. Tegelijkertijd doe je dit ook vanuit een zeker aanvoelen. Ik herinner me hoe ik bij de infoavond van de beginnerscursus tien jaar geleden, voor het eerst kennis maakte met Yoga en er meteen ook het gevoel had: hier moet ik zijn. Er was geen twijfel. Nochtans was ik tot dan een vrij kritische persoon en een vroegere collega noemde me ooit "la duda personificada"- de verpersoonlijking van de twijfel, ik stelde steeds rapporten in vraag, vroeg duidelijkheid.

[1] Uit de lessen cursus Mārga's van Suman, Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw
[2] Parels van Onderricht, Beads of Sermons, Swami Yogeśwarānanda Saraswatī Ji Maharaj,
Vertaald uit het Engels door Yasoda devi, Aum magazine 3/2 – juni 2001, Wisselende achtergrondperspectieven Dharma (Passend Denken), Karma (Passende Actie), Bhakti (Devotie), Jñāna (Kennis)

Maar de zekerheid die ik voelde op die infoavond had niets te maken met argumenten van mijn verstand, dit was veel meer een kwestie van hart en intuïtie en ook inzicht dat de zaken anders moesten aangepakt worden dan tot dan het geval was.

Je volgt dan de lessen en je begint je praktijk in eerste instantie met het stellen van bepaalde handelingen: je koopt een matje, je gaat zitten, je neemt informatie op, je neemt je voor een āsana uit te voeren. Doen om te komen tot niet-doen. Beginners missen wel eens een les - ikzelf verdween voor drie maanden naar Zuid-Amerika tijdens de beginnerscursus -, maar geleidelijk aan wordt de praktijk regelmatiger, je volgt je studie met meer toewijding en dat is Bhakti.

Er is ook steeds een wisselwerking. Door toewijding houd je de praktijk vol, waardoor meer zuivering. Je handelen wordt zuiverder. Karma Yoga is eveneens een zuiveringsmethode, zuiveren van je conditionering. Meer zuivering, meer inzicht. Jñāna is de vrucht van je praktijk. Meer inzicht, meer toewijding. De evolutie of beter involutie, want het is een proces van naar binnen keren, naar de kern, gaat in cirkels, spiraalsgewijs, de afmeting van de cirkel verandert, wordt kleiner: je komt regelmatig terug op hetzelfde punt maar je kan daarbij merken dat je intussen op een ander niveau bent gekomen.

Swami Vivekānanda haalt volgend klassiek beeld aan:
"Om te vliegen heeft een vogel drie dingen nodig: de twee vleugels en een staart voor richtingbepaling. Jñāna (kennis) is een der vleugels, Bhakti (liefde) is de andere en zelfbeheersing is de staart, die voor het evenwicht zorgt. "[1]

Hierbij wordt verwezen naar de onderlinge relaties tussen de Mārga's, waarbij Jñāna en Bhakti complementair zijn en Rāja, de Yoga van meditatie, de richting bepaalt. Bevrijding wordt tot stand gebracht door een harmonisch ontwikkelen van beide middelen.
Een gelijkaardig beeld werd reeds gebruikt in de Yoga Vāśiṣṭha van Vālmiki, dat ongeveer 1000 jaar na Bhagavad Gītā werd opgeschreven waarin Karma en Jñāna de vleugels van de vogel vormen.[2]

Het is maar een beeld: de staart van een vogel geeft richting, de vleugels zorgen dat de vogel lange tijd in de lucht kan voortbewegen, in evenwicht blijft. Dit beeld van de vogel komt terug in allerlei culturen. In een recent televisie interview vertelt een Belgische antropoloog die vele jaren onderzoek deed bij de Cayapo indianen van het Braziliaanse Amazonegebied, hoe de meest bijzondere uitdossing voor speciale feesten deze is waarbij de mensen zich helemaal tot vogel omtoveren. Met de vogel komt een ander perspectief van waaruit je de dingen bekijkt, een hele geestelijke wereld treedt naar voor, een ware metamorfose.

Het beeld van de vogel is me steeds bijgebleven en is me blijven intrigeren: hoe werken die verschillende aspecten van Yoga samen? Het heeft me mee geïnspireerd bij de keuze van dit eindwerk. In de volgende delen worden de verschillende Mārga's van nabij bekeken, waarbij hun verwevenheid regelmatig duidelijk wordt.

"Spirituele ontwikkeling is te vergelijken met een inspannende tocht door de bergen: pas als je de ene berg beklommen hebt en op de top staat, kun je de volgende vallei overzien en je route bepalen. Maar hoe hoger je komt, hoe mooier het uitzicht."[3]

[1] Karma-, Bhakti-, Jnana- en Raja-Yoga, Swami Vivekananda, ISBN 90-202-5167-8, p.121
[2] Margas, cursus samengesteld door Suman, uitgave van Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw, p.5
[3] Gelukkig leven, Matthieu Ricard, ISBN 90 5670 100 2/NUR 739, p.314

Bijlage 1 : Inhoudsopgave Bhagavad Gītā

twee versies: deze van Mw. Keus [1] en een Engelstalige van Master E. Krishnamacharya[2].

Hoofdstuk 1: De Yoga van de neerslachtigheid van Arjuna
The Field of Problems
Hoofdstuk 2: De Yoga volgens de Sankhya
The Book of Solutions
Hoofdstuk 3: De Yoga van Handeling
The Book of Action
Hoofdstuk 4: De Yoga van Wijsheid
The Book of Knowledge
Hoofdstuk 5: De Yoga van Verzaking van handeling
The Book of Mendicancy
Hoofdstuk 6: De Yoga van het Schouwen van het Zelf
The Book of Meditation
Hoofdstuk 7: De Yoga van Wijsheid en Kennis
The Book of Scriptural Knowledge
Hoofdstuk 8: De Yoga van het Onvergankelijke, oneindige Brahman
The Book of Practices
Hoofdstuk 9: De Yoga van de Koninklijke Kennis en het Koninklijk Geheim
Book of Royal Path
Hoofdstuk 10: De Yoga van Majesteit
The Book of Splendour
Hoofdstuk 11: De Yoga van het Visioen van de Vorm van het Al
The Grand Vision
Hoofdstuk 12: De Yoga van Toewijding
Book of Devotion
Hoofdstuk 13: De Yoga van het Onderscheid tussen het Veld en de Kenner van het Veld
The Field of Knowledge
Hoofdstuk 14: De Yoga van de Non-identificatie met de drie Gunas
The Triangle of Creation
Hoofdstuk 15: De Yoga van eenwording met Purushottama
The Tree of Life and Beyond
Hoofdstuk 16: De Yoga van het Onderscheid tussen het Goddelijke en het Demonische
Treasures Divine and Diabolical
Hoofdstuk 17: De Yoga van de drie soorten van Geloof en Vertrouwen
Three Modes of Devotion
Hoofdstuk 18: De Yoga van Bevrijding door Zelfverzaking
Book of Liberation

[1] Bhagavad Gita, Dra. C. Keus, ISBN 90-202-4515-8
[2] The Mandra Scipture, Kulapati E. Krishnamacharya, The World Teacher Trust

Bijlage 2 : Pilgrim (Enya)[1]

Pilgrim, how you journey
on the road you chose
to find out why the winds die
and where the stories go.
All days come from one day
that much you must know,
you cannot change what's over
but only where to go.
One way leads to diamonds,
one way leads to gold,
another leads you only
to everything you're told.
In your heart you wonder
which of these is true:
the road that leads to nowhere,
the road that leads to you.

Will you find the answer
in all you say and do?
Will you find the answer
in you?

Each heart is a pilgrim,
each one wants to know
the reason why the winds die
and where the stories go.
Pilgrim, in your journey
you may travel far, for pilgrim it's a long way
to find out who you are…

Pilgrim it's a long way
to find out who you are…

[1] uit de CD A day without rain.

Bijlage 3 uit Īśa Upaniṣad[1]

9 *In blinde duisternis gaan zij,*
Die niet-weten huldigen;
In blindere nog, die zich
Vermeien in weten.
10 *Tot iets anders voert weten heen;*
Tot iets anders niet-weten:
Zo hebben wij van de wijzen gehoord,
Die het ons verkondden.
11 *Wie weten en niet-weten*
Beiden tezamen kent,
Overschrijdt met niet-weten de dood,
Wint met weten onsterfelijkheid.
12 *In blinde duisternis gaan zij,*
Die niet-worden huldigen;
In blindere nog; die zich
Vermeien in worden.
13 *Anders is Het dan oorsprong,*
Anders dan niet-oorsprong.
Zo hebben wij van de wijzen gehoord
Die het ons verkondden.
14 *Ontstaan en vergaan:*
Wie beiden tezamen kent,
Overschrijdt met vergaan de dood,
Wint met ontstaan de onsterfelijkheid.

[1] Oepanisjads, Ir. J.A. Blok, ISBN 90-202-4502-3, p.49-50

I. KARMA MĀRGA

Activiteit

Wat is Karma?
Het Sanskriet woord *Karma* of *Karman* (wortel *kr*) betekent o.m. activiteit, werk, handeling.

Alles in de mens is activiteit, al van voor de geboorte. Cellen groeien, nemen toe. De foetus groeit. Dit prille begin betekent reeds activiteit. Leven is continu pulseren, zoals het ritme van adem en hart, leven is voortdurende activiteit. Zelfs als je stil bent of zit, zijn er processen in je fysieke lichaam bezig: bloed stroomt, eten wordt verteerd en omgezet, afvalstoffen worden uitgestoten, het hart pompt, via je luchtwegen adem je in en uit. Ook op microniveau is er enorme beweging aan de gang, alle stoffen waaruit ook je lichaam is opgebouwd, bestaan uit atomen, waarin elektronen bewegen aan een gigantische snelheid. Hierbij kan je bedenken dat zelfs als dit lichaam tot stof en as is vergaan, er nog steeds activiteit zal zijn in de resterende koolstofatomen! Activiteit en energiepatronen zijn ook aanwezig in schijnbaar “dode” materie, in stenen en rotsen, in voorwerpen. **Het hele universum is activiteit.**

Er is niet alleen activiteit in het materiële of fysieke, er is eveneens voortdurend **activiteit in de geest**, gedachten en emoties komen en gaan, denken springt voortdurend van het ene op het andere idee - zoals een aap die in een boom van de ene tak op de andere springt, zegt de Indische traditie. Zelfs als je slaapt, gaat activiteit verder op fysiek en geestelijk niveau. Ook in je dromen is er activiteit. Alles is activiteit, handelen: lopen, spreken, luisteren, zitten, denken, slapen, niets doen…

Handelen gebeurt op drie manieren: fysiek, vocaal en mentaal of in daad, woord en gedachte respectievelijk. Het mentale is primair, de andere vormen van handelen komen hieruit voort. Woord en daad zijn een uitdrukking van de gedachte en vooral de intentie die eraan vooraf gaat. Vooraleer je iets doet, is er eerst het voornemen, de gedachte wat je gaat doen. Je kan dat bijvoorbeeld duidelijk zien in de sport waar de atleet eerst in gedachte doorneemt wat hij of zij precies gaat doen. De uitvoering volgt dan als vanzelf. Je kon dat zeer goed zien bij hoogspringster Tia Hellebout, die haar sprong telkens eerst visualiseerde voor ze deze uitvoerde. Of bij de tennisser op de bank die met hoofd in handdoek een oplossing zoekt voor de ballen van de tegenstander en na de rustpauze met de juiste aanpak speelt.

Het verband tussen gedachte, woord en daad brengt met zich mee dat, hoe zuiverder de gedachte is, hoe zuiverder de daad is, die daar uit volgt. En dat brengt je meteen bij Yoga, het zuiveringsproces bij uitstek.

Oorzaak en gevolg

Karma is niet alleen handeling, maar betekent ook het resultaat van de handeling, het gevolg.
Karma maakt gebruik van iets dat we altijd moeten ondergaan: elke handeling brengt een resultaat voort, automatisch, en dat is terug opnieuw de oorzaak van een volgende handeling.

De wet van oorzaak en gevolg geeft aan dat alles een gevolg is van oorzaken in het verleden en alles wat je nu doet, heeft op zijn beurt weer nieuwe gevolgen, actie en reactie. Dit is niets fatalistisch, maar betekent dat er een grote verantwoordelijkheid ligt bij wat je nu doet, nu heb je een keuze.

Volgende tekst rondgestuurd via internet zou gebaseerd zijn op een conversatie van de Dalai Lama met een Braziliaanse theoloog en verwoordt nog eens hoe belangrijk het zuiveren van je gedachten is:

"Zorg voor jouw gedachten, want ze zullen woorden worden.
Zorg voor jouw woorden, want ze zullen daden worden,
Zorg voor jouw daden, want ze zullen gewoontes worden.
Zorg voor jouw gewoontes, want ze zullen je karakter vormen.
Zorg voor jouw karakter, want het zal jouw lot vormen.
En jouw lot zal jouw leven zijn…"

Met andere woorden: alles wat je verricht hetzij lichamelijk, hetzij geestelijk, laat zijn stempel achter en ook dat is karma.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen twee soorten handelingen:
- Karma is handelen dat bindt;
- Kryā (van dezelfde wortel Kr) is handelen dat je niet bindt, dat je vrij maakt.

Verlangen

Wat drijft nu de mens tot voortdurend handelen?
Elke handeling komt voort uit een wens, een verlangen. Meteen kom je terecht bij de verwevenheid van de Mārga's: verlangen is de oorzaak van handelen, zegt Karma Mārga, verlangen is de drijfveer, en drijfveer is Bhakti. Je kan die twee niet loskoppelen.

Je eerste verlangen is het verlangen om te leven. Dat maakt dat er conceptie is en dat de foetus groeit tot een baby. Het hele leven is een aaneenschakeling van verlangens en daden om die verlangens te bevredigen: je verlangt eten, je verlangt naar slaap, je verlangt naar iemand die om je geeft, iemand die je koestert en iemand om te koesteren, een speelkameraad, een partner, je verlangt naar een goede job, een behoorlijk inkomen, een dak boven je hoofd, een veilig nest, een gezin, kinderen, een goede vriend, vakantie, om niet te spreken van al de verlangens die je aangepraat worden door de reclame. Verlanglijstjes alom…
"*Mensen zijn wensen*" staat in "De Lotus rijst op" met lezingen van Dr. P.R. Sharma.[1]

Zodra en zolang er identificatie is met je lichaam, is er verlangen: als je 's morgens wakker wordt, zijn verlangens al aan de gang. Je wordt je opnieuw bewust van je lichaam na een nachtje met al dan niet diepe slaap. Je wenst nog wat te blijven liggen in een lekker warm bed, je verlangt naar iemand naast je, een warm gebaar. Of je staat op omdat je dorst hebt, of de zon wil zien, of je staat te popelen om te beginnen aan een nieuwe dag vol activiteit. Dit lijkt allemaal eenvoudig en normaal, maar ik stel me toch de vraag: wat maakt verlangen zo sterk? Waar komen deze verlangens vandaan? Raak ik ooit verlost van al dat verlangen?

Nāgārjuna, een boeddhistische wijze, zei het volgende:

"Wat een genoegen om te krabben bij jeuk.
Wat een gelukzaligheid als er geen jeuk is.
Wat een genoegen om verlangens te vervullen.
Wat een gelukzaligheid als we bevrijd zijn van verlangens."[2]

[1] Een Lotus rijst op, Dr. P.R. Sharma, ISBN 90-73428-04-1
[2] Uit: Gelukkig leven, Matthieu Ricard, ISBN 90 5670 100 2/NUR 739

Geluk en vrede zijn er niet als het verlangen is "be-vred(e)-igd", maar op het -eventueel korte- ogenblik nadat het verlangen voldaan is en er nog geen nieuw verlangen is ontstaan. Het niet hebben van verlangen is wat gelukkig maakt, niet het bezitten van iets dat je verlangt.

Wat is nu dat verlangen? Dit is een vraag die doorheen dit hele werk loopt.
Uitgangspunt is dat je maar van één ding zeker bent: je bent. Verder heb je lichaam en geest als instrument. Om dat in beweging te zetten is er een wens nodig, de wens is de energie die het lichaam in beweging brengt. Het lichaam is het instrument die de wens omzet in handelingen. De Wens zet niet alleen het lichaam in beweging, maar is de energie die in allen en alles aanwezig is. Wens is de universele scheppingsenergie. [1]
Wat is de oorsprong van dat verlangen?

Schepping

Zo boven, zo beneden, wat zich op macroniveau voordoet, gebeurt ook op microniveau. De processen die zich voor doen in het universum, doen zich ook voor in je zelf. Daarom eerst een verwijzing naar de Schepping. Alle culturen hebben hun scheppingsverhalen, zo ook de Indische traditie.

In 'Lied van de Schepping' uit Ṛg Veda (Mandala X, Hymne 129) staat geschreven:

Het Ene werd scheppend door de kracht van eigen schouwen.
*Daarin rees allereerst op de **Begeerte**, het oudste zaad en de kiem van de geest.*

Het Ene, of Dat, de Oorsprong, of hoe je het ook noemt, heeft geen eigenschappen, doet niet, wenst niet. Waar komt dan dat verlangen vandaan, dat leidt tot de gemanifesteerde schepping? Atma Muni formuleerde het volgende in de lessen over Dharma Śāstra:

"Wat is het Zijn? Als er een Zijn zou zijn dat zich niet bewust is van zijn zijn, dan zou dat Zijn evengoed niet-zijn, zijn… In het bewustzijn van zijn zijn, existeert het Zijn. Wat onbewust is niet bestaande, in het bewustzijn is het bestaande bekend."

Absoluut Bewustzijn drukt zich uit als een spel, het Kosmische Spel, līlā.

In de lessen Margas stelde Suman het als volgt:
*"Vooraleer de schepping er was, was er een **verlangen of de wil tot: Icchā**, de drijfveer, Bhakti; dan kwam er een bepaald plan: Jñāna; dan was er actie: Kryā, Karma. De drie Yoga's: Bhakti Yoga, Jñāna Yoga, Karma Yoga, die waren er als universele principes, vooraleer enige schepping plaatsvond, vooraleer er bewustzijnsvernauwing of beperking plaatsvond, pas daarna kwam Māyā, illusie, versluiering of Avidyā (op persoonlijk vlak), met de 5 grote beperkingen (Kleśa's), met als resultaat Puruṣa-Prakṛti, energie in een tweevoudig aspect".*

Dit sluit aan bij de visie van Tantra systemen, waarvan veel terug te vinden is in de Yoga zienswijze. In Trika Tantra verwijst Parama Śiva naar het Absolute Zijn. Basisstelling is dat alles bewustzijn is dat zich kan manifesteren als statisch bewustzijn of als dynamisch bewustzijn, energie, Śiva en Śakti, en deze twee gaan altijd samen, zijn niet gescheiden, er is slechts één Bewustzijn.

[1] Uit: Een Lotus rijst op, Dr. P.R. Sharma, ISBN 90-73428-04-1

Śiva droomt de schepping, hij weerspiegelt zich in de schepping. De kracht die dit mogelijk maakt is Śakti. Via zijn schepping kan je hem -of haar- kennen. Śiva's droom is onbeperkt en is mogelijk dankzij de onbeperkte vermogens van Śakti:
-Icchaśakti: onbeperkt willen
-Jñānaśakti: onbeperkt weten
-Kriyāśakti: onbeperkt handelen.
In Trika Tantra is Māyā het beperkende principe dat inherent is aan de schepping. *Puruṣa* en *Prakṛti* zijn in Tantra niet gescheiden, zij zijn de beperkte ziel en de projectie van Śiva respectievelijk. Śiva verbergt zich in zijn schepping, je kan hem daarin terugvinden.[1]

Andere zienswijzen als Saṃkya en Yoga Darśana geven kort samengevat volgende visie op het universum:

1. uit het Ene komt het universum voort,
2. met zijn tweevoudig aspect Puruṣa en Prakṛti die gescheiden zijn :
   - *Puruṣa* is het bewuste principe, het onvergankelijke absolute bewustzijn, onveranderlijk, statisch, zonder eigenschappen;
   - *Prakṛti* is, de oorspronkelijke natuur, de niet gemanifesteerde bron van het gemanifesteerde; volgens Saṃkya is deze niet bezield en wordt deze bewust door contact met *Puruṣa. Prakṛti* is in wezen dynamisch, altijd in beweging.
3. deze zijn opgebouwd uit de drie *guṇa's* die een veelheid aan combinaties toelaten.

Het wezen van de Natuur (Prakṛti) is verandering. Er is maar één ding dat niet verandert en dat is de wet dat alles verandert. Waarom verandert alles voortdurend? Dit komt door de guṇa's. Als de natuur manifest wordt, treedt er een verschuiving op tussen deze drie krachten. Ze verliezen hun onderlinge balans en dit zorgt voor instabiliteit. En die instabiliteit zorgt voor diversiteit in een eindeloze cyclus van schepping, vernietiging en herschepping (ontstaan-bestaan-vergaan).
Swami Vivekānda schrijft in het boek Karma en Bhakti Yoga het volgende:

"Verstoor een wateroppervlak en je zal zien, dat ieder waterdeeltje terugstreeft naar de toestand van rust, terwijl het ene tegen het andere botst; en op dezelfde wijze worstelen alle verschijnselen die wij het heelal noemen om de toestand van volmaakt evenwicht terug te vinden. Er komt opnieuw een verstoring, en opnieuw volgt hereniging en schepping."[2]

Zo ook op het vlak van het bewustzijn: altijd is er verlangen om het afgescheiden zijn van niet-manifest en manifest bewustzijn, Puruṣa en Prakṛti, statisch en dynamisch aspect, kwijt te geraken en beiden te herenigen. Dit is wat Śiva en Śakti voorstellen: mannelijk en vrouwelijk principe zijn twee aspecten van hetzelfde, zij zijn niet verschillend. Zij stellen bewustzijn en energie voor, het statische en dynamische. Alles in de schepping streeft naar hereniging, altijd stroomt het water naar de zee, altijd zoeken mensen in hun relaties naar hereniging tussen het mannelijke en vrouwelijke aspect. Beide aspecten zijn ook aanwezig in elke mens.

Triguṇa

Zoals aangegeven zorgt Triguṇa voor de diversiteit in de schepping, in de manifestatie. De drie guṇa's zijn de drie primaire levenskrachten waardoor de schepping ontstaat en waaruit de hele schepping is opgebouwd. Zij zijn voortdurend in wisselwerking. Sattva, Rajas en Tamas zijn in de statische fase in rust aanwezig, als het ware opgelost in elkaar.

[1] gebaseerd op de lessen Tantra door Suman, Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw
[2] Karma-, Bhakti-, Jnana- en Raja-Yoga, Swami Vivekananda, ISBN 90-202-5167-8

Rajas is het dynamische principe dat zorgt voor verandering, zet schepping in gang waarbij de omzetting niet langer homogeen is, er is diversiteit. *Sattva* is het principe van helderheid, expansie, *Tamas* staat voor inertie, contractie en Rajas is het evenwichtzoekende principe tussen deze twee polen.

In alles wat bestaat kunnen we de eigenschappen die hiervan het resultaat zijn, terugvinden, ook in het bewustzijn van de mens:
Tamas zorgt voor het materiële, voor traagheid, gebondenheid, is donker en zwaar.
Sattva zorgt voor transparantie, helderheid en harmonie, is licht.
Rajas is dynamisch, verandering, activiteit.

Yoga is streven naar Sattva, helderheid, rustig worden van de geest. Helderheid laat inzicht toe. Yoga is een zuiveringsproces waarbij de richting gaat van Tamas via Rajas naar Sattva, van grof naar subtiel. Dit gebeurt in drie stadia die als volgt beschreven worden[1]:

1. **Tamas opbreken**, waardoor Rajas ontwikkelt: geestelijke inertie gaat over tot gemotiveerd handelen. Dit is het stadium van het persoonlijk helen. De diepgewortelde patronen van gehechtheid, stagnatie of depressie moeten worden losgemaakt. Lijden moet worden erkend, de confrontatie met de pijn aangegaan, ook dat wat jarenlang onderdrukt of genegeerd werd. Een nieuw besef van wie je bent en wat je moet doen is nodig. Actie of Rajas is dus aangewezen, niet alleen in de geest maar ook in een aantal uiterlijke aspecten van je leven, om nieuwe energieën in je leven te brengen.

2. **Rajas kalmeren**, wat Sattva ontwikkelt: gemotiveerd handelen gaat over in onbaatzuchtig dienstbetoon. Dit is het stadium van het genezen van de mensheid.
Pijn, individueel gekwetst zijn en verdriet moeten worden losgelaten. Egoïstische drijfveren en motieven moeten voor het grotere goed worden opgegeven. Je kijkt rondom je en leert de pijn van anderen begrijpen en je voor hun lijden open te stellen. Het is belangrijk te leren dat het leven lijden creëert, en zo spiritueel te groeien. Dit is een stadium van dienstbetoon en liefdadigheid.

3. **Sattva perfectioneren,** zuiver Sattva ontwikkelen (Sat-Tva: Zijn in je Zelf): wat van onbaatzuchtig dienstbetoon naar meditatie toe beweegt, het stadium van de Universele Vrede. Om deze verandering tot stand te brengen moeten liefde en bewustzijn ontwikkeld worden tot universele krachten. Beperkingen kunnen getranscendeerd worden naar onze hogere spirituele natuur. De innerlijke vrede moet je dominante kracht worden. Je tracht niet langer pijn te overwinnen, maar vreugde te ontwikkelen; je bent niet langer gericht op persoonlijke of collectieve problemen, maar op het ontwikkelen van gemeenschap met het grotere heelal en de krachten die daarin werkzaam zijn. Dit is het stadium van spirituele praktijk.

Nu ik dit herlees, valt op hoe deze drie stadia overeenkomen met de drie Mārga's:
- Tamas opbreken door actie betekent handelen en is het domein van Karma Mārga.
- Rajas kalmeren door toewijding aan de noden rondom je, is Bhakti Mārga
- Sattva perfectioneren via meditatie en spirituele groei brengt kennis, Jñāna.

Tegelijkertijd herken ik deze stadia in het proces van mentale genezing, voor een deel in het helingsproces dat ik zelf doormaakte sinds de echtscheiding:

[1] Antaranga Yoga, samengesteld door Suman, uitgave van Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw, p.36-37

- Aanvankelijk kwam ik terecht in een toestand van inertie, verstarring, vastklampen aan het verleden, niet in staat zijn om een nieuwe start te nemen in dit leven, ronduit een tamasische situatie. De beslissing om een Yoga āsana praktijk te beginnen bracht langzaam verandering. Het opende mijn geest, bracht me van het verleden in het heden en liet met toe om angst voor de toekomst te overwinnen. Het bracht me inzicht in hoe mijn eigen emoties en denken werken, en hielp me een moeilijke periode achter mij te laten en beslissingen te nemen die mijn uiterlijk én mijn innerlijk leven in andere banen hebben geleid: terugkeren vanuit Zuid-Amerika naar België, een professionele opleiding volgen, een baan zoeken, verdiepen in Yoga via een opleiding aan de Yoga-academie. Deze hele dynamiek van verandering kan je toewijzen aan Rajas.

- Zo kon ik pijn en verdriet grotendeels achter me laten, en de ervaring die ik hiervan meedraag, helpt me om begrip te hebben voor andere mensen in veel moeilijker omstandigheden dan de mijne. Ik heb altijd een dak boven mijn hoofd gehad, een aangename thuis, vrienden en familie die me steunen. Ik was terug in staat om anderen een handje toe te steken of een hart onder riem te geven, te luisteren naar mensen die zich eenzaam voelen, weer verantwoordelijkheid te nemen in de familie, op het werk, in de vriendenkring. Hoe bescheiden ook, allemaal symptomen dat Rajas vermindert, het rusteloze verdwijnt en er komt meer ruimte voor Sattva, helderheid.

- Nu komt het er dus op aan om Sattva verder te ontwikkelen, hier is nog veel werk aan de winkel, een levenswerk, maar de ingeslagen weg van Yoga is alvast een goed begin. Hopelijk geldt ook hier het Vlaamse gezegde: goed begonnen is half gewonnen!

Hoe Sattva wordt ontwikkeld - door Karma Yoga en door meditatie, wordt verder in dit werk toegelicht. Hoe belangrijk hierbij een goed begrip van de werking van de guṇa's is, wordt door Vivekānanda onderschreven:

"…Karma Yoga heeft in het bijzonder met deze drie krachten (triguṇa) te maken. Ze leert ons beter te werken, door duidelijk te maken wat deze drie krachten inhouden en hoe we ze moeten aanwenden."[1]

Bhagavad Gītā verwijst als volgt naar de guṇa's in BG II,45:

De Vedas houden zich bezig met de drie hoedanigheden, stel u boven deze drie hoedanigheden, O Arjuna; boven de paren van tegenstellingen; steeds standvastig in zuiverheid, zonder begeerte naar bezit, vervuld van het Zelf.

Patañjali zegt over de guṇa's in YS II,18:

Het Geziene (de objectieve kant van de manifestatie) wordt gevormd door de elementen en de zintuiglijke organen, heeft de aard van inzicht, werkzaamheid en stabiliteit (Sattva, Rajas en Tamas) en heeft ten doel (Puruṣha) ervaring en bevrijding te schenken.

Verder zegt Patañjali dat na eerst meer Sattva te ontwikkelen, vervolgens Sattva wordt overstegen, YS III,50:

[1] Karma-, Bhakti-, Jnana- en Raja-Yoga, Swami Vivekananda, ISBN 90-202-5167-8, p.21

Alleen uit het gewaar zijn van het onderscheid tussen Sattva en Puruṣha ontstaan suprematie over alle staten en vormen van bestaan (almacht) en inzicht in alles (alwetendheid).

Vooraleer weten wordt bereikt, is er niet weten, onwetendheid, het niet-weten-van-de-Waarheid. Wat betekent nu deze te overwinnen onwetendheid?

Avidyā

Schepping gaat gepaard met een onevenwicht van de guṇa's. Dualiteit is er reeds vanaf het niveau van Puruṣa en Prakṛti. Dit onderscheid maken tussen het niet-gemanifesteerde en de manifestatie houdt reeds *Avidyā* in: **onwetendheid**. Avidyā is reeds latent aanwezig in de wil tot manifestatie, Icchā**.** Onwetendheid waarvan?

De mens leeft in een wereld van verscheidenheid, die hij waarneemt op basis van dualiteit, zijn kennis van de werkelijkheid is gefragmenteerd, doordat die gebaseerd is op informatie van de zintuigen. Hij ziet deeltjes, maar het grotere geheel ontgaat hem. Zijn ware Natuur ziet hij niet, deze is verborgen.

Dagelijks ben ik verwonderd over al het prachtige in de schepping: de zon, de (soms) blauwe lucht, het roodborstje in de tuin, de grote eik, de ene keer bezocht door een koppel speelse eekhoorns en de andere keer door een bonte boomspecht, de bloemen, het water in de vaart, met eenden en ganzen. Ik zag de bergen van de Andes en de savanne in Afrika, de olifanten met hun jong in Kenya en papegaaien paartjes boven het Amazonewoud, het spel van een kind op verschillende continenten, de vriendschap van zovele mensen, het kunstwerk van de artiest, de ronde buik van mijn zwangere dochter, de eerste glimlach van mijn kleinzoon. Zoveel schoonheid, zoveel verscheidenheid...

Achter deze enorme diversiteit schuilt slechts één kracht, alles heeft dezelfde oorsprong, **alles is manifestatie van dat Ene**. Alleen beseffen de meeste mensen dit niet. Avidyā, onwetendheid, maakt dat je alles wat één is, als afgescheiden ziet en als verschillend ervaart. Het denkproces is voortdurend bezig met dualiteit.

Je kent licht omdat je duisternis kent, warmte omdat je koude kent, maar:
- donker is afwezigheid van licht; er is geen verschillende maatstaf om duisternis te meten;
- koude is afwezigheid van warmte; dit wordt uitgedrukt door negatieve waarden op de thermometer; er is geen aparte maatstaf, alleen een tekort aan zoveel graden om het punt te bereiken waar ijs ontdooit of water bevriest;
- kwaad is afwezigheid van of tekort aan goedheid en liefde.

Bij elk van deze paren van tegenstellingen zijn beiden telkens niet verschillend, maar slechts verschillende gradaties van hetzelfde. Einstein had daar een klare kijk op met zijn relativiteitstheorie.

Het is een stuk moeilijker om die eenheid te erkennen in wat als negatief wordt ervaren in de schepping: ziekte en dood, natuur- en milieurampen, oorlog, politieke chaos, echtscheiding (dikwijls een mini-oorlog), misbruik, ruzie, diefstal, corruptie, criminaliteit, honger en overdaad, noem maar op, neem er een krant bij en je hebt voorbeelden in overvloed. Toch is dit de keerzijde van dezelfde medaille: zolang er ontstaan is, is er vergaan, het ene is er niet zonder het andere.

Als Dr. P.R. Sharma gevraagd wordt naar de zin van al de wreedheid in de wereld, vergelijkt hij dit met een plant die groeit ten koste van het zaadje. Als een kind wordt geboren gaat dat gepaard met de pijn van de moeder. Als het opgroeit en later de familie verlaat om op eigen benen te staan, gaat dat opnieuw gepaard met de zorgen van een moeder… Zo gaat het proces verder, zo zit de natuur in elkaar.

Ook in Bhagavad Gītā komt pijn en lijden naar voor in het eerste hoofdstuk, wanneer Arjuna beseft dat hij zal moeten vechten tegen wie hem dierbaar is. Ook wanneer Kṛṣṇa zijn ware aard beschrijft aan Arjuna sluit hij niets uit, BG X, 36:

Ik ben het dobbelen van de bedrieger; de stralende pracht der prachtige dingen ben Ik …

De pers besteedt veel aandacht aan al het negatieve in de wereld. Zo werd mijn aandacht enkele jaren terug, getrokken door het verhaal van een Amerikaanse campus waar een student van Koreaanse oorsprong een groot aantal medestudenten had neergeschoten en daarna zichzelf van het leven had beroofd. Zijn ouders waren geëmigreerd naar de VS in de hoop dat hun zoon daar een betere therapie zou krijgen dan in zijn geboorteland. Van op afstand is het gemakkelijker om dit neutraal te bekijken en niet alleen begrip te hebben voor slachtoffers en hun families, maar ook voor de dader en zijn familie. Het trof mij hoe ondanks alle wetenschappelijke en technologische vooruitgang, de huidige maatschappij zoveel moeite heeft om de zieke menselijke geest hulp te bieden. Ook deze jongen had ouders die hun zoon een betere toekomst wilden geven.

Als er iets ergs gebeurt in je directe omgeving, is het al veel moeilijker om onpartijdig te blijven. Je voelt je graag verschillend van de moordenaar en de dief, maar ben je echt zo verschillend?

Ik kan alleen maar bevestigen hoe ik in het verleden mezelf door emoties heb laten meeslepen: toen de echtgenoot die mij zo had bedrogen, zich moed moest indrinken om mij daar over te spreken, ging ik helemaal door het lint - ook al had ik alleen maar water gedronken. In een flits richtte al mijn onmacht en woede zich op de lege jeneverfles, die moest eraan…. op zijn hoofd. Gelukkig ben ik fysiek niet sterk genoeg en brak de fles niet. Hij kwam er met enkele draadjes en de schrik vanaf. Maar het meest ben ik van mezelf geschrokken: ik wens nooit meer mee te maken dat emoties zo op hol slaan. Vandaar het belang om inzicht te verwerven in de manier waarop de geest werkt, hoe positieve én negatieve elementen allebei aanwezig zijn, hoe ik niet verschillend ben van de anderen. Inzicht in waar alle problemen groot en klein vandaan komen, en hoe ze op te lossen – letterlijk ze laten ophouden probleem te zijn (in andere talen zijn daar twee verschillende woorden voor, zoals het Franse ‘dissoudre’ en ‘résoudre’).

Goed én kwaad zijn aanwezig in elk wezen, net zoals je koud én warm kan ervaren, licht én zwaar. Het zijn allemaal ervaringen in je bewustzijn, toestanden die kunnen veranderen, die niet blijvend zijn.

Niet alleen is er geen verschil tussen ik en de anderen, er is geen verschil tussen al wat in het universum bestaat. Alles is samengesteld uit dezelfde elementen die ontstonden bij het ontstaan van het universum, de Big Bang. Er is niets in jou wat niet in het universum is.

Of zoals Gerard Bodifée, een Vlaamse natuurkundige, die boeken schrijft waarin wetenschap en religie elkaar raken, het stelt in zijn boek "God en het gesteente"[1]:

Heel de aarde en alles wat leeft op aarde is opgebouwd uit dezelfde atomen, die overal dezelfde eigenschappen hebben.…Een steen valt, een vogel vliegt. ..De vogel beschikt in zijn lichaam over mechanismen waarmee hij zich, gedragen door de lucht, de hoogte in kan begeven. Geen enkele wet wordt geschonden; integendeel de wetten worden gebruikt om te vliegen. Een vogel is alleen maar een ingewikkelder steen dan een gewone steen.
Zo ook is de mens alleen maar complexer.

Nog een stap verder: de schepping is niet verschillend van zijn Oorsprong, waarin hij latent aanwezig is. *Ātman is Brahman*, leren de Upaniṣad's. Zo staat in Brihadāranyaka Upaniṣad:

Die grote ongeborene Ātman, onveranderlijk, onvergankelijk, onsterfelijk, vrezenloos, is waarlijk Brahman[2].

M.a.w. "God" is immanent in de schepping (Ātman) en tegelijkertijd transcendent aan deze schepping (Brahman), er is geen verschil tussen beiden, er is alleen een verschillende hoek van waaruit je dit benadert.

Avidyā is de meest subtiele van wat in Sanskriet Kleśa heet en vertaald kan worden als pijn, aandoening, beperking, bewustzijnsvernauwing, oorzaak van ellende. Anderzijds is Avidyā niet uitsluitend negatief: het laat je toe te functioneren in de wereld van dualiteit en de noodzakelijke ervaringen op te doen. Onwetendheid is niet alleen het meest subtiele obstakel, het wordt in zekere zin ook een middel om tot bevrijding te komen.

Dit is dan ook de werkelijke zin van het leven: genieting, ervaring (Bhoga) op te doen om zo te komen tot bevrijding (Mokṣha). Bevrijding waarvan? Van de beperkingen van de *Kleśa's*, van alle conditionering en binding met Karma. Kleśa's en Karma zijn nauw verwant.
Kleśa opent de deur voor Karma. Dit thema van de Kleśa's en hoe ze te verzachten en te elimineren, is dan ook de basis van Yoga.

Kleśa's

Avidyā is de eerste Kleśa en de grondoorzaak waaruit de andere Kleśa's voortkomen, als een aaneengesloten keten van oorzaak en gevolg. Deze zijn op hun beurt oorzaak van alle problemen, alle 'lijden' in dit leven. Vanwege het afgescheiden zijn, identificeer je je met een bepaald lichaam, een bepaalde vorm, en ziet die als verschillend van de rest. Dat heet *Asmitā*, ik-benheid. Dit brengt verlangen mee naar wat als aangenaam wordt ervaren door dit afgescheiden ik, en afkeer van wat onaangenaam is, *Rāga* en *Dvesha* respectievelijk. Daaruit ontstaat **angst** om alles te verliezen en daardoor ontstaat het verlangen om dit afgescheiden individu zolang mogelijk te laten bestaan om zijn verlangens te vervullen, *Abhiniveśa*. Opnieuw komen we bij verlangens terecht: door de identificatie en haar gevolgen is er gehechtheid, die verlangen schept.

Patañjali geeft in YS II,10 aan dat deze Kleśa's kunnen gereduceerd, verzwakt worden door ze terug tot hun oorsprong, tot oplossing te brengen.

[1] God en het gesteente, Gerard Bodifée, ISBN 978 90 77942 277
[2] Oepanisjads, Ir. J.A. Blok, ISBN 90-202-4502-3, p.31

YS II,11: *Hun werkzame modificaties moeten door meditatie worden stilgelegd.*

Yoga is het proces waarbij Avidyā wordt geëlimineerd. Het een proces van Avidyā, onwetendheid, over Vidyā, weten, naar Ātma Vidyā, Zelfkennis, kennis van je werkelijke kern, het Zelf dat niet afgescheiden is van zijn Oorsprong.
Het is belangrijk om inzicht te verkrijgen in de cyclus van Karma en handelen die volgt uit Avidyā[1]:

Centrum van bewustzijn
> Avidyā/onwetendheid
>Vier driften (*)
>Samskāra's/diepe indrukken <----------
>Kāma/emotie van verlangen ^
>Vervulde of onvervulde verlangens |
>Emotie van Ahaṃkāra/Ik-maker |
>Gedachten |
>Daden en woorden ---------->

(*) de 4 natuurlijke basisbehoeften zijn voedsel, slaap, seks en zelfbehoud.

Samskāra

Het verlangen dat aan de basis van een handeling ligt, komt voort uit de diepe indrukken uit het verleden. Samskāra's zijn diepe indrukken die opgeslagen zijn in het bewustzijn en resultaat zijn van het verleden. Dit is een enorme vergaarbak gaande van indrukken uit ervaringen die je opdoet in dit leven, maar ook in de moederschoot, indrukken die in je genetisch materiaal verweven zitten en die je overgeërfd hebt uit een verder verleden, honderden en duizenden jaren terug. Tijdens een professionele opleiding werd me verteld dat waar denken typisch is voor de mensen – hoewel ik me ook afvraag wat dieren denken -, emoties afkomstig zijn van de zoogdieren: om haar jong te kunnen zogen en groot te brengen, is het nodig dat een moeder emoties heeft, een zekere affectie voor het jong, woede voor wie aan het jong raakt enzovoort. Reflexen daarentegen zouden stammen uit het reptielentijdperk. Dit is de evolutietheorie in een notendop, maar al deze indrukken zitten wel ingebed in het grote reservoir van je bewustzijn. Het is ook niet toevallig dat tijdens de zwangerschap de foetus terug opnieuw alle stadia van evolutie doormaakt.

Samskāra's zijn zaadindrukken en de verzameling van alle indrukken en de beïnvloeding van de geest door deze indrukken leidt tot de neiging, *vāsanā***,** om op een bepaalde manier te handelen. Samskāra, associeert zich met de oeremotie van verlangen, *Kāma*, waaruit alle verdere verlangens voortkomen.

Puruṣartha's

De primaire emotie *Kāma*, het oerverlangen, vormt samen met *Artha*, *Dharma* en *Mokṣha* de vier Puruṣartha's of aspecten van je leven, levensdoelen in Yoga: via ervaring te komen tot bevrijding.[2]

[1] Antaranga Yoga, samengesteld door Suman, uitgave van Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw, p.36-37
[2] gebaseerd op website SwamiJ.com , Traditional Yoga and Meditation of the Himalayan masters

- Artha heeft te maken met het voorzien in je basisbehoeften zoals bvb. voeding en dit kan op een manier die niet in conflict is met de spirituele waarden. Voorzien in de basisbehoeften is natuurlijk, méér wensen is begeerte.
- Kāma heeft te maken met het vervullen van verlangens, genieting, de bedoeling is verlangens die je binden, niet aan te wakkeren en je te richten op verlangen dat je vrij maakt.
- Dharma: heeft te maken met het vervullen van deze wensen op een manier die harmonieus is met alles rondom je, met het grotere geheel. Het wordt ook vertaald als Plicht, de plicht je leven zo te leven dat je individuele aard afgestemd blijft op die van het hele universum. Dharma stamt van dhri : samenhouden, in het Engels 'to sustain'-duurzame ontwikkeling in essentie zou je het met een actuele term kunnen noemen.

Deze drie samen maken ervaring mogelijk (Bhoga) en deze is nodig om te komen tot het uiteindelijke doel, Mokṣha, bevrijding, waarbij er niet langer binding is met de diepe zaadindrukken. Weelde of rijkdom (Artha) en gerechtigheid (Dharma) hebben geen zin als er geen genieting (Kāma) is. Artha, Kāma en Dharma, deze drie gaan samen en zijn noodzakelijke voorwaarden voor het uiteindelijke doel. In deze drie levensdoelen zijn de drie Mārga's vervat:
- Artha: in je behoeften voorzien, vergt handelen, dat is Karma;
- Kāma: verlangen is de drijfveer, dat is Bhakti;
- Dharma: als je de weg van Dharma volgt, is er meer inzicht, is er spirituele kennis, Jñāna.

Emoties

Kāma, de oeremotie van verlangen, is één van de twee primaire emoties samen met Ahaṃkāra, de ik-maker die een beschermende functie in onze geest is. Uit dat primaire verlangen komen alle verdere verlangens voort, die al dan niet vervuld worden, met alle emoties van dien. Kāma is het verlangen zelf, dat nog niet gericht is op een bepaald voorwerp of onderwerp.
Het is het hoofdverlangen, dat je aanspoort om om het even wat te doen, de aansporende kracht van waaruit specifieke wensen voortkomen. Dit verlangen komt voort uit de gehechtheid die het gevolg is van de Kleśa's en de latente conditionering in de samskāra's.

Dit begeren is naar buiten gericht en uit zich in het verlangen om in behoeften te voorzien en in het verlangen naar allerlei zaken die niet tot onze basisbehoeften behoren. Zelfs het verlangen om goed te doen is dikwijls een verlangen om zelf goed bevonden te worden, erkenning te krijgen. Drang naar erkenning, bevestiging is heel sterk in de mens.

Als *Kāma*, het verlangen niet vervuld wordt, is er emotionele weerstand:
- *krodha*, woede, frustratie omdat je iets niet bekomt;
- *matsarya*: jaloezie omdat iemand anders iets heeft dat jij niet hebt.
Wanneer het verlangen wel wordt vervuld, is er emotionele aantrekking:
- *mada*, trots op wat je verworven hebt;
- *moha*, gehechtheid, je eigent je iets toe, een onjuist besef 'dit is van mij',
- *lobha*, gulzigheid, je wil meer.

Deze emoties kan je rondom je vaststellen, maar vooral ook in jezelf. Om nog maar eens terug te komen op het voorbeeld van een stukgelopen relatie:
- krodha: een korte maar hevige reactie van woede was mij op gegeven moment niet vreemd, omdat ik me helemaal afgewezen voelde, geen uitweg zag, geen kans kreeg, onmacht voelde omdat de situatie niet evolueerde zoals ik dat wenste;

- matsarya: ik ben niet het jaloerse type, - dat hangt samen met de constitutie-, maar sinds ik alleen ben, komt het wel eens voor dat een stel mensen dat het goed samen kan vinden, een milde afgunst doen opborrelen, voor wat ik niet heb, en me terug doen verlangen - kāma - naar een hechte relatie.

Emoties omdat je verlangen wel is vervuld, kom je dagelijks tegen:
- mada: je bent trots op een nieuwe baan, op een goed studieresultaat, op je kinderen, op je nieuwe wagen, je huis en tuin, op wat je die dag hebt gepresteerd of hoe goed je de laatste bijeenkomst hebt georganiseerd;
- moha: waar je fier op bent, daar raak je meteen ook aan verknocht, gehecht, en het wordt voor sommige mensen moeilijk om kinderen los te laten en hun eigen gang te laten gaan, het is een ramp als je auto een deuk heeft, of als je door omstandigheden kleiner moet gaan wonen, of als een ander je het initiatief om wat te organiseren uit handen neemt;
- lobha: een auto is een praktisch vervoermiddel, twee auto's in een gezin is nog praktischer, maar er zijn ook huizen met 2 mensen en 3 auto's…

Volgende verzen uit Bhagavad Gītā geven aan wat verlangen en emoties teweeg brengen:

BG II, 62-63:
De mens die verwijlt bij de objecten der zinnen, raakt eraan gehecht; uit gehechtheid ontstaat begeerte; uit begeerte ontstaat komt toorn.

Uit toorn ontstaat begoocheling; uit begoocheling een verward geheugen;
uit een verward geheugen het verloren gaan van rede (buddhi);
en door het verloren gaan van de rede gaat hij ten onder.

De tweede primaire emotie is *Ahamkāra*, de ik-maker, die functie van je bewustzijn die het individu in dit leven, in Prakṛti, beschermt en instandhoudt. Ahamkāra zet aan tot gedachten, woorden en daden. Deze laatste hebben als gevolg dat er nieuwe indrukken worden gevormd en dat de kringloop blijft draaien…

BG II,70
Hij, in wie alle begeerten als rivieren uitmonden in de oceaan, die vol water is, maar zelf onberoerd blijft, komt tot vrede, niet echter degene, die begeerten koestert.

Hoe kan je vermijden dat deze spiraal je steeds verder doet verloren lopen in een labyrint van verlangens, handelingen en nieuwe indrukken? Al deze verlangens zijn naar buiten gericht, maar één verlangen is verschillend: het verlangen naar Waarheid, Werkelijkheid, het Zelf of God. Dit is een verlangen dat naar binnen gericht is, voorbij al die andere verlangens die geconditioneerd zijn door indrukken uit het verleden, samskāra's die Karma hebben gevormd. Als het verlangen naar binnengekeerd wordt, is het de kracht om vrij te komen van verlangen. Net als je een doorn kan gebruiken om een andere doorn ergens uit te halen. M.a.w. in het probleem zit de oplossing. In het verlangen zit de drijfkracht om je te binden of om je vrij te maken. Dit verlangen, deze drijfkracht is ook Bhakti, opnieuw kan je vaststellen hoe de Mārga's samengaan.

Karma Yoga

Vrijkomen van al wat je bindt, dat is waar het proces van Yoga overgaat.
Samskāra's kunnen worden gezuiverd, verminderd en ten slotte geëlimineerd.
De oplossingen die Yoga biedt zijn de volgende:

1. Door Yogameditatie kunnen de effecten van diepe indrukken of samskāra's worden verminderd. Zo kan karma geleidelijk aan worden geneutraliseerd of uitgezuiverd. In het meditatieproces ga je van grof naar subtiel. Daarbij neem je het standpunt van de getuige, de waarnemer in. Door als een neutrale en toegewijde getuige waar te nemen, put je de energie uit die in de samskāra's zit. De sleutel tot het vermijden dat er nieuw karma wordt aangemaakt, is het verbreken van het onderscheid tussen de ziener en dat wat gezien wordt, dat onderscheid wordt veroorzaakt door Avidyā. De weg gaat van Avidyā over Vidyā (Kennis) naar Atma-Vidyā (Zelfkennis). Dan is er enkel nog waarnemen, en als dat uiteindelijk wegvalt, is er alleen nog de 'niet-toestand'.

2. Door Karma Yoga ben je bewust van je daden, woorden en gedachten, en besef je dat hun oorsprong in de emoties en subtielere processen van de geest schuilt. Het is een proces van voortdurende zelfobservatie. Zo leer je waar emoties vandaan komen en hoe je ze positief kan beïnvloeden. Dat gaat samen met een spontane en onbaatzuchtige inzet voor anderen; je gaat handelen zonder naar de vruchten van het handelen te verlangen, en laat alle gehechtheden los. Zo bevrijd je je uit de vicieuze cirkel van egocentrisch leven. Dit alles doe je met toewijding (Bhakti) en dan kom je tot Jñāna of inzicht.

Karma Yoga is de weg van het **onbaatzuchtig** en **juiste handelen** met de bedoeling door handelen te komen tot bevrijding. Deze twee aspecten van handelen vind je o.m. terug in volgende verzen:

Verricht juiste handeling; want handeling staat ver boven niet handelen; zonder handelen zou het trouwens onmogelijk zijn uw lichaam in stand te houden. (BG III, 8)

Verricht daarom, zonder gehechtheid, steeds de handeling, die uw plicht u voorschrijft; want door handelingen te verrichten zonder gehechtheid bereikt de mens het Allerhoogste. (BG III, 19)

Niet handelen

Onbaatzuchtig: een moeilijk woord, want bij bijna alles wat je doet, heb je zelf baat. On-zelf-zuchtig handelen, betekent niet ego-gericht zijn. Ego is een hardnekkig obstakel. Bij een bezoek aan de Jain tempel in Wilrijk vertelde de gids over de olifanten in de gevel van de tempel, dat zij symbool staan voor ego. Niet voor niets wordt ego voorgesteld in het Jainisme door een olifant: moeilijk opzij te schuiven.
Zelfs bij vrijwilligerswerk is ego graag gevleid met zijn "goede daad". Als iets gegeven wordt, wordt daar o zo dikwijls wat voor terug verwacht, voor wat hoort wat in deze maatschappij. Of je verlangt toch minstens een dankjewel… Onbaatzuchtig betekent zelfs geen dankjewel verlangen. Je kan niet vermijden dat je wat terugkrijgt, wees dankbaar, maar verlang geen dankbaarheid. Belangrijk is de intentie waarmee je handelt. Handelen met liefde voor de medemens betekent ook dat Karma en Bhakti noodzakelijkerwijze samengaan.

De juiste instelling houdt in dat je handelt vanuit het besef dat niet jij handelt, maar dat er door jou wordt gehandeld.
Altijd is het de werkzaamheid van de guṇa's die zorgt dat er gehandeld wordt. Prakṛti, Moeder Natuur, handelt in jou, dat wat aan de oorsprong ligt van de schepping is wat handelt in jou.

BG III,5:
Niemand kan, al was het slechts één ogenblik, waarlijk zonder handeling blijven; want hulpeloos wordt een ieder tot handelen gedreven door de aangeboren hoedanigheden (guṇa's).

Als we uitgaan van de overtuiging "ik" doe dit, dan zit je vast aan de gevolgen. Voor elke actie is er een reactie en voor elke reactie komt er terug actie, je komt terecht in een continue spiraal.

"Het doenerschap opgeven" of '**niet handelen in handelen'** is wat nagestreefd wordt in Karma Yoga. Dit wordt *Naiṣkarmya-karman* genoemd.
Swami Veda Bharati[1] citeerde zijn favoriete vers uit Bhagavad Gītā als volgt:
"He who knows action in inaction and he who knows inaction in action, knows the mystery of action." BG IV,18
Dit klinkt prachtig in de Engelse taal, vertaald betekent het: hij die handelen in niet handelen, kent en niet-handelen in handelen kent, kent het mysterie van de handeling. Dit is niet zo maar een woordspeling.

Handelen in niet handelen: ook als er schijnbaar niets gedaan wordt, altijd is er handelen.
"Niet handelen", betekent in Karma Mārga niet inactiviteit, maar het is "niet handelen in handelen". Het gaat over vrijheid in handelen of het transcenderen van egoïstische bedoelingen, handelen dat je vrijmaakt en niet bindt. Wanneer het waanidee dat het ego het handelende subject is, getranscendeerd is, stel je vast dat de handelingen spontaan plaats grijpen. Er wordt gehandeld vanuit je stille wezenlijke kern, niet jij handelt, er wordt door jou gehandeld. Door Karma Mārga wordt elke handeling een 'offer'. Wat uiteindelijk geofferd wordt is het zelf of ego.[2]

Swami Veda Bharati beschrijft het verder:
*"Performing all the actions while maintaining the interior stillness, speaking of activity maintaining the interior silence, being aware, being in touch with that, knowing that it is from the will of that silent one that all the action proceeds…..***"**
Voer alle handelingen uit terwijl je de innerlijke stilte bewaart, of spreek over handelingen terwijl je de innerlijke stilte behoudt, dit beseffen en hiermee steeds in contact zijn, wetende dat het van de wil is van Dat (de Stilzwijgende, de niet gemanifesteerde) dat al je handelingen voortkomen.

Wat betekent dit nu concreet, handelen vanuit je stille wezenlijke kern?
Swami Veda zegt hierover nog dat je eerst het feit moet leren aanvaarden dat jij inderdaad in staat bent tot die vrijheid van handelen die niet egogebonden is, dat je in staat bent tot een handelen dat niet gebaseerd is op geconditioneerde reflexen.

[1] TV-uitzendingen van Ohmnet, ned.2, met Swami Veda Bharati: Karma Yoga: de yoga van de onzelfzuchtige handeling (10-7-2005)
[2] Uit Cursus Margas, samengesteld door Suman, uitgave van Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw

Hij haalt hierbij een voorbeeld aan uit de Oosterse gevechtstechnieken: het succes hangt af van de mate waarin de stilte van binnen gevonden wordt en hoe als je van daaruit beweegt, elke beweging effectief wordt, zonder moeite, als vanzelf. Je gaat als het ware mee in de beweging van de tegenstander die daardoor onderuit gaat.

"Go with the flow", met de stroom meegaan, kan je ook toepassen in gelijk welke rol je hebt in de maatschappij. Door niet tegen de stroom in te roeien, maar je te begeven in de stroom, - alle water stroom naar de zee-, en toch te handelen met zuivere motieven, onberoerd door wat er rondom je gebeurt. Als je wil zwemmen, moet je leren drijven op het water. Als je leert voelen dat het water je draagt en eens dat besef er is dat niet jij drijft, maar dat je wordt gedragen, kan je verder bewegen in vrijheid. Je geeft je over aan het water, dat heeft ook een aspect van overgave, laten gebeuren, je remmingen en angsten loslaten. Dat is een eenvoudig voorbeeld van hoe niet jij handelt, maar er wordt gehandeld.

Dat was trouwens één van de fijne ervaringen die ik had in Peru. Ik woonde in een dorp aan de voet van een uitgedoofde vulkaan met warmwaterbronnen, een toeristische trekpleister. Voor de dorpsbewoners is het bronwater gratis, er zijn huizen met sauna's, baden of zwembaden. Ik nam me voor om eindelijk te leren zwemmen, en vooral het leren drijven vond ik zalig: niets hoeven te doen, gewoon laten gebeuren dat je drijft: het is de kracht van de natuur die zorgt dat je boven blijft, niet jij, je wordt gedragen. De ervaring geeft een sterke verbondenheid met de hele schepping. Onder de blauwe hemel of bij volle maan, voelde ik me één met alle elementen van de natuur rondom mij: water, lucht, ruimte, vuur van zon of maan, en de aarde rondom in bergen en bomen.

Niet jij handelt: zo ook is het dat niet jij ademt, er wordt geademd.
Het enige dat je kan doen, is het laten gebeuren in de best mogelijke condities en het laten terugvloeien als een geschenk, een 'offer' aan de bron van waaruit dit alles mogelijk werd.

BG IV,29 *Anderen weer offeren de uitademing (prāna) in de inademing (apāna); en de inademing in de uitademing; zij regelen en beheersen de stroom van de uitademing en de inademing, volledig verzonken in adembeheersing (prānāyāma).*

BG IV,30 *Anderen, sober van dieet, offeren hun levensadem in levensadem. Allen weten zij wat offeren is, en door offeren hebben zij hun zonden (karmische schuld) weggewist.*

BG III,9 *De wereld wordt door handeling (karma) gekluisterd, tenzij men deze verricht als offerand. Verricht daarom, o zoon van Kunti, uw handeling als offerand, vrij van gehechtheid.*

Juist handelen

'Zonder te verlangen naar de vrucht' betekent dat je iets doet omwille van de handeling zelf, niet omwille van het resultaat ervan, **handelen zonder gehechtheid** aan het resultaat. Wat nodig is, is juist handelen, juist begeleide activiteit. Juist betekent wat niet bindt en naar bevrijding voert. Handel zoals een kind dat helemaal opgaat in zijn spel en speelt omdat het plezierig is. Doe je plicht, doe wat je moet doen en doe het graag. Daarbij is de instelling belangrijk: de instelling van overgave en toewijding (Bhakti). Doen wat je moet doen vanuit je *svadharma* (morele plicht).

BG III,19: *Verricht daarom steeds, zonder gehechtheid de juiste handeling, want de mens, die de handeling verricht zonder gehechtheid, verwerft het allerhoogste.*

Een praktische voorbeeld hoe de twee aspecten van Karma Yoga toe te passen, merk je bij moeilijke situaties waarbij je ineens eigenbelangen veel gemakkelijker opzij kan zetten en als het ware vanzelf, met gemak, moeilijke taken op je neemt. Bij een sterfgeval in de familie, zijn mensen soms in staat om hun eigen kleine kantjes te vergeten en meer oog te hebben voor de anderen in de familie die het meeste verdriet hebben. Ze vinden woorden of gebaren die ze anders niet vinden, er treedt een samenhorigheid op waar anders meer verdeeldheid en discussie is. Er zijn altijd wel een paar mensen die in die omstandigheden ineens de kracht vinden om zichzelf te overstijgen en alles rond hen in goede banen kunnen leiden. Ze doen wat er moet gedaan worden, zonder eigenbelang, vrij handelen, ongebonden omdat het vanuit het hart komt, toegewijd: waar Karma is, is ook Bhakti.

Belangrijk is ook dat er gehandeld wordt met aandacht, hier en nu. Dit soort handelen toepassen, niet alleen op die bijzondere momenten, maar in al je handelen, dat is de opdracht.
Er werd hierbij gesproken over Plicht, Dharma en Svadharma. Wat mag die plicht dan zijn?

Dharma

Dharma is Universele Natuurlijke Wetmatigheid, Rechtvaardigheid noodzakelijk om te komen tot Moksha, om los te komen van de beperkingen.
Het Absolute Dharma is het hoofddoel in ieders leven. Dit is om steeds verder te ontwikkelen en uiteindelijk Waarheid, Gelukzaligheid te realiseren. Het relatieve Dharma is om de maatschappij in stand te houden en de menselijke waarden te bewaren om het voor ieder mogelijk te maken dit te verwezenlijken. Dit verschilt in tijd en plaats.[1]
Leven volgens Dharma is leven op zo een manier dat je individuele zijn in overeenstemming is met het geheel van de schepping. Het houdt moraliteit, rechtvaardigheid en deugdzaamheid in. Een leven dat onzelfzuchtig is, geen schade berokkent, mededogen kent, niet bezitterig en hebberig is, een spiritueel gezond leven.

Dharma betekent ook Plicht, een zwaar klinkend woord. Wat houdt dit in voor jou, wat is je eigen plicht of S*vadharma*?

Het is handelen vanuit je innerlijk, doen wat er op die moment moet gedaan worden, niet wat goed uitkomt. Dat houdt in de eerste plaats in de talenten die je hebt, te vermeerderen, doen waar je goed in bent. Ook de christelijke traditie heeft het over vermeerderen van je talenten. Oorspronkelijk was *talent* de naam van een gewichtseenheid. Via het Latijn is dit Griekse woord in de verschillende bijbelvertalingen in de volkstaal terecht gekomen, en wel in de letterlijke betekenis als 'bepaald gewicht aan geld'. In de gelijkenis van de talenten (Matteüs 25:14-30), wordt verteld hoe een heer zijn knechten verschillende hoeveelheden talenten toevertrouwt als hij op reis gaat. De knechten die het bedrag vermeerderd hebben, worden geprezen, degene die zijn geld alleen maar goed heeft bewaard, uit angst het te verliezen en gestraft te worden, wordt weggestuurd. Het is hier niet de bedoeling om woekerpraktijken van speculanten goed te keuren, maar om dat wat je kreeg, wat je in jou hebt, nuttig te gebruiken. Dit doet me toch even terugdenken aan mijn allereerste lessen economie van professor Van Rompuy, vader van onze huidige politici. Economie is met de kleinst mogelijke inspanning een zo hoog mogelijk toegevoegde waarde bekomen. De wet van het afnemend marginaal nut die vraag en aanbod beïnvloedt, zegt dat hoe meer je van iets hebt, hoe minder marginaal nut dit oplevert. In Yoga daarentegen gaat het om ‘niet doen’ om het hoogste resultaat te bereiken, ‘less is more’. In Yoga is de betekenis hiervan niet op het materiële vlak bedoeld,

[1] Een Lotus rijst op, Dr. P.R. Sharma, ISBN 90-73428-04-1

maar wordt het lichaam als je voertuig beschouwd. Gebruik het, gebruik je geest en verstand op een nuttige manier. Dat ook staatsinstellingen anders zouden kunnen denken, leert ons het kleine Aziatische land Bhutan, waar niet gerekend wordt in termen van Bruto Nationaal Product, maar waar men spreekt van het Bruto Nationaal Welzijn.

Een tweede aspect van Svadharma is dat je alles wat je doet op een perfecte manier uitvoert. Wat is de perfecte manier? Te handelen in niet handelen. Dat is je levensopdracht.
Ieder heeft een specifieke rol, als die allemaal vervuld worden, is het totale Dharma vervuld.[1]

Je Svadharma hangt samen met persoonlijk karma en samskāra's. Geen enkele plicht is beter dan de andere, of je nu moeder bent of vader, leraar of student, manager, bediende of arbeider, poetsvrouw of tandarts. Zo heeft elke samenleving haar leiders, spirituele voorgangers, werkers en handelaren, leraren en leerlingen. In de Vedische zienswijze is dit terug te vinden in de 4 maatschappelijke functies of kasten, *varna.* Elke persoon heeft een dharma dat best geschikt is voor zijn spirituele doeleinden, in de toestand waarin hij of zij zich in dit leven bevindt.

'Doe wat je moet doen en doe het met plezier. Doe goed omdat het goed is om goed te doen. Wees tevreden. Zorg dat wat je doet je dichter bij je Zelf brengt.'

Doe wat je moet doen, betekent dat je keuzes moet maken in het leven, die zijn niet altijd even gemakkelijk of duidelijk. Je bent verantwoordelijk voor jezelf en je hebt je taak in de maatschappij. Zoals op een blaadje van de boeddhistische scheurkalender staat:
"We moeten geen wonderen verrichten, maar elk moment handelen naar best vermogen."
Of zoals Master E.K. aan zijn leerlingen zei, toen ze hem vroegen naar de zin van het leven: "*Live your life at the fullest extent*." Beleef het leven ten volle.

Na de echtscheiding ging ik terug aan de slag als bediende in de boekhouding, een job die ver verwijderd lijkt van spiritualiteit. Voor mij is dit een taak in de maatschappij als een ander. Het was noodzakelijk dat ik verantwoordelijkheid nam, om te beginnen voor mezelf. Ik heb vroeger weliswaar een universitaire opleiding gevolgd, de ambitie voor een carrière heb ik niet, ik ben gewoon blij dat ik na 25 jaar weg van hier, terug een job heb. Ik doe de meest eenvoudige taken met plezier. Het is niet zo belangrijk wat je doet, maar hoe je het doet.
Doe gewoon je taak op een rustige manier, met respect voor ieders werk. De sfeer in het bedrijf was op een gegeven ogenblik niet altijd even goed, maar dat heeft me niet echt beroerd. Dat rendeert niet alleen voor de firma, ook voor jezelf; niet alleen materieel, tevredenheid met je situatie maakt je een gelukkiger mens, en als je rust uitstraalt, kan dit ook een positief effect hebben op de mensen rondom jou. Als je bedenkt hoeveel uur per dag mensen doorbrengen in de werksfeer, is dit niet onbelangrijk.

In feite is dat wat me altijd al bezig gehouden heeft. In mijn jeugd deed ik als jobstudente bandwerk in een fabriek, ik werkte op kantoor bij een bank, bij familie in een winkel. Het was voor mij belangrijk om de omstandigheden te kennen waarin zovele mensen werken. Op school deed ik alleen wiskunde echt graag, maar dat was voor mij een spel, ik kon helemaal opgaan in oefeningen maken, waarbij het vooral aankomt op inzicht in patronen. Toen ik 18 was en een studierichting koos, vond ik dat wiskunde studeren voor mijn eigen plezier niet voldoende was. Ik deed de studies handelsingenieur omdat ik wilde begrijpen hoe de economie die het leven van iedereen leek te beheersen, in elkaar zat. Na enkele jaren in een

[1] uit de lessen Antaraṅga Yoga door Suman, Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw

bedrijf te hebben gewerkt, is mijn leven een hele andere richting uitgegaan, niet minder leerzaam. Tijdens mijn verblijf in Afrika en Zuid-Amerika leerde ik waarderen hoe mensen overal ter wereld, soms met zeer weinig mogelijkheden, zoeken naar hun taak in dit leven.

Ik denk hier ook terug aan het voorbeeld van mijn vader, specialist op gebied van arbeidsrecht en sociale zekerheid, vroeger werkzaam voor een werkgeversorganisatie. Bij zijn overlijden trof het ons hoe mensen uit allerlei sectoren vertelden dat hij als een vader voor hen was geweest: de ondernemer die zijn advies én vriendschap waardeerde, de bediende die het wel eens aan de stok had met collega's, de jeugdvriend die mijn vader als scouts leider had gekend en zich gesteund wist als door een vader… In die periode heb ik beseft, dat ofschoon ik uiterlijk meer op mijn moeder lijk, mijn aard veel meer die van mijn vader is. Toen ik mijn moeder zei: "ik voel mij meer moeder in de zin dat mijn vader, vader was, dan op de manier dat jij moeder bent", begreep zij wat ik bedoelde.

Het maakt niet uit welke functie je hebt in de maatschappij, welke job, wat ook je taak in de wereld is. Voer deze uit op een manier die meer harmonie brengt, en wees tevreden.
'Wees in de wereld, maar niet van de wereld.'
'Yoga beoefenen 48 uur op 24' is inmiddels een bekende uitspraak van Ātma Muni.
Yoga doe je niet alleen op je Yogamat, maar de ganse dag in al wat je doet.
Svadharma houdt ook in dat je je Yogapraktijk verzorgt, ook dat is jouw plicht.

Steeds opnieuw blijkt dat instelling primordiaal is, het is belangrijker hoe je iets doet dan wat je doet, en dat geldt niet alleen in Yoga, dat is van belang bij alles wat je doet.
Wat is nu de noodzakelijke instelling in Yoga?

Abhyāsa en Vairāgya

Voortdurend aandachtig zijn naar je motieven, je niet hechten aan de vrucht werden genoemd als essentieel in Karma Yoga. Hiertoe kom je door beoefening van
- *Abhyāsa*: voortdurende ononderbroken beoefening
- *Vayrāgya*: ongehechtheid, of niet-hechten

Met andere woorden betekent Abhyāsa dat je jezelf altijd terugbrengt tot de aanwezigheid hier en nu, een onafgebroken praktijk. Je zintuiglijke informatie leidt je continu af. Je hebt Vayrāgya nodig. Rāga is aantrekkingskracht, wat je aangenaam vindt, *vay-* is weg van, los van alles wat je aantrekt. Dat maakt mogelijk dat je hier en nu bent. Als je hier en nu bent, gaat het loslaten versterken.[1] Deze twee zijn fundamentele principes in Yoga, ongeacht de benadering, en werken voortdurend samen, ze versterken elkaar.

In Karma Yoga houdt dit het volgende in:
-Abhyāsa brengt het onzelfzuchtig handelen tot stand. Het is een aangehouden inspanning om consequent bij elke gedachte, woord en daad te beseffen wat je ware motieven zijn, dat deze handelingen niet van jou zijn. Het leidt je in de juiste richting, zowel wat betreft je levensstijl als je Yogapraktijk, en maakt dat je nooit opgeeft. Het voert je naar een manier van zijn die meer kalmte brengt en stabiliteit. Om te volharden is liefde nodig, Bhakti!
-Vayrāgya brengt je tot het juiste handelen, zonder gehechtheid aan het resultaat. Voortdurend loslaten laat je toe de weg te gaan zonder al te veel afleiding.

YS: I,13 t/m 16

[1] uit de lessen Yama en Niyama van Suman, Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw

13. *Abhyāsa is de poging om stevig gegrondvest te zijn in die staat (namelijk van citta-vrrti-nirodhah).*

14. *Abhyāsa raakt stevig gefundeerd mits lange tijd voortgezet zonder onderbreking en met eerbiedige toewijding.*

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

16. *Dat is de uiteindelijke Vayrāgya (ongehechtheid) waarin, dank zij het zich bewust zijn van Puruṣa, ook de geringste begeerte naar de guṇa's ophoudt.*

BG VI, 35
Het is ongetwijfeld waar, O machtigarme, dat het denken moeilijk te beteugelen en rusteloos is; maar door nooit aflatende oefening (Abhyāsa) en ongehechtheid (Vayrāgya) kan men het bedwingen.

Yama en Niyama zijn de praktische uitvoering van Abhyāsa en Vayrāgya. Ook deze zijn geen exclusiviteit van Karma Yoga, maar zijn bij alle benaderingen fundamenteel voor je instelling.

Yama en Nyama

Yama en Niyama vormen samen je praktische instelling op het pad van Yoga. Yama is belangrijk voor de relatie met het niet-Zelf, met wat je ervaart als de uiterlijke wereld. Niyama is de relatie met het Zelf, je wezenskern, die je ervaart als je innerlijke wereld.

Yama:

Ahiṃsa:	niet schaden;
Satya:	het ware, oorsponkelijke, werkelijke nastreven;
Asteya:	je niet toe-eigenen wat niet van jou is;
Braḥmācārya:	je niet richten op het beperkte, maar op onbeperkte:
Aparigraha:	niet verzamelen, vastgrijpen, loslaten.

Niyama:

Śauca:	zuiverheid;
Saṅtoṣha:	tevredenheid, gelijkmoedigheid;
Tapas:	vurige inzet;
Svādyāya:	Zelfstudie;
Īśvara Praṇidhāna:	overgave aan Īśvara, zuiver bewustzijn.

Ongeacht welke je Yogapraktijk is, altijd zullen Yama en Niyama centraal staan: zij zijn voorwaarden om je praktijk op de juiste manier aan te pakken, en elke praktijk zal er op gericht zijn om ze verder te perfectioneren, zo ook bij Karma Mārga. Zij zijn toe te passen in je gedachten, je woorden en je daden, m.a.w. in al je handelen. Yama en Niyama zijn hier kort samengevat, al zijn zij op zich een uitgebreide studie waardig. Er is ook een wisselwerking tussen de verschillende Yama's en Niyama's. Zo gaan Ahiṃsa en Satya samen en zij zijn de basis waarop de andere verder bouwen, van grof naar subtiel. Zo kan bij voorbeeld iets dat pijn of lijden veroorzaakt, geen waarheid zijn. Dit wordt ook in volgende boeddhistische wijsheid verwoord op een eenvoudige manier, toch is het een goede leidraad voor elke dag:

"Als je iets weet wat pijnlijk en onwaar is, zeg het niet.
Als je iets weet wat helpt en onwaar is, zeg het niet.
Als je iets weet wat pijnlijk en waar is, zeg het niet.
Als je iets weet wat helpt en waar is, zoek het juiste moment."[1]

Teruggrijpend naar de emoties zoals eerder toegelicht, zijn in de eerste plaats de Yama's de aangewezen manier om deze op te lossen, omdat ze te maken hebben met de uiterlijke wereld: e-motie is iets naar buiten bewegen.

Ofschoon samengaan en wisselwerking van de verschillende Yama's en Niyama's de emotie doet verminderen en verdwijnen, is er min of meer een direct verband terug te vinden:

- Woede vermindert en verdwijnt naarmate geweldloosheid wordt beoefend, ahiṃsa.
- Jaloersheid is afgunst omdat iemand anders iets heeft wat jij niet hebt. Als je waarheid nastreeft besef je dat niets wat veranderlijk is, waar, werkelijk is, en wordt jaloezie zinloos. Ook asteya heeft hier een invloed: je niet toe-eigenen wat niet van jou is, maakt jaloezie zinloos.
- Satya, waarheid, en asteya, je niets toe-eigenen, zijn ook tegengif voor overdreven trots. Fierheid betekent het ego dat zich opwerpt:"kijk eens wat ik heb of kan". Eigen je niets toe, het is de natuur die handelt door jou, niet jij. Niets is van jou, je hebt het hoogstens in bruikleen om er iets zinvols mee te doen.
- Gehechtheid verdwijnt als je niet langer gericht bent op het beperkte, maar op het onbeperkte, braḥmācārya.
- Gulzigheid verdwijnt als je ophoudt met vastgrijpen en verzamelen, aparigraha.

Er zit in deze Yama's een gradatie van grof naar subtiel en zo leiden zij naar Vayrāgya, niet-hechten. Nyama's daarentegen leiden tot Abhyāsa en zijn sterk gericht op het te niet doen van de kleśa's, die zich afspelen in je innerlijke wereld. Ofschoon ook hier het verband niet zo strak en rechtlijnig is, kan je vaststellen dat er een vorm van teruggaan is, waarbij één voor één de kleśa's oplossen tot de uiteindelijke oorzaak wegvalt:

- Śauca is zuiverheid nastreven: terwijl door yama emoties geleidelijk aan worden opgelost, neemt Abhiniveśa af door het verder zuiveren van de emotie. Angst kan je de onderliggende emotie noemen, voortspruitende uit de kleśa's. Angst om alles te verliezen wat je aangenaam is, of angst om niet verlost te geraken van het onaangename, vermindert naarmate de emoties zuiverder worden.
- Saṅtoṣha, door tevreden te zijn met de situatie zoals die zich voordoet, gelijkmoedig bij voorspoed of tegenslag, is er ook minder afkeer van het onaangename, Dvesha. Je blijft onberoerd of minder aangedaan door tegenslagen, minder opgewonden door aangename situaties.
- Tapas, vurige inzet stimuleert je sādhanā, je praktijk, waardoor je meer spiritueel geïnspireerd gaat leven en minder aangetrokken bent tot alleen maar aangename kanten van het leven, Rāga. Dit wil niet zeggen dat je die niet mag genieten, de klemtoon wordt echter verlegd waardoor je deze minder hartstochtelijk gaat nastreven.
- Svādyāya brengt je kennis over je ware Zelf, dat doet Asmitā teniet of de foutieve identificatie met wat je niet bent.

[1] Hedendaags boeddhisme, Gill Farrer-Halls, ISBN 90 246 0577 6

- Ten slotte is er Īśvara Praṇidhāna, wanneer er volledige overgave is aan de bron van al, is er loslaten van je gehechtheden aan ego, van al wat je bindt, loskomen van angst, loskomen van de kleśa's, zo wordt de sluier van onwetendheid, Avidyā, opgelicht.

Dit maakt duidelijk dat beoefening van alle Yama's en Niyama's noodzakelijk is, zoals ook aangegeven in de Yoga Sūtra's, maar Patañjali onderlijnd daarbij extra het belang van de laatste drie Niyama's, YS II,1-2:

1. *Strenge zelftucht, studie die leidt tot kennis voor het Zelf en algehele zelfovergave aan God vormen het beginstadium van Yoga (Kriyā Yoga).*
2. *Kriyā Yoga wordt beoefend om het verzachten van de kleśa's en de toestanden van Samādhi teweeg te brengen.*

Tapas, Svādyāya en Īśvara Praṇidhāna krijgen hier een bijzondere vermelding: ze vormen samen Kriyā Yoga en deze leidt tot samādhi. In deze drie zitten eveneens de drie mārga's vervat:
- Tapas, de vurige inzet die maakt dat je de praktijk volhoudt, bepaalt je handelen, waarbij je je naar binnen richt.
- Svādyāya is studie van het Zelf en brengt je kennis en inzicht, Jñāna.
- Īśvara Praṇidhāna is zelfovergave, Bhakti.
Precies omdat deze drie mārga's hier samenkomen is Samādhi mogelijk: de synthese van Karma, Bhakti en Jñāna, dat is Yoga. Als één van de drie ontbreekt is er geen Yoga, vandaar het belang van deze Niyama's. Al de voorgaande Yama's en Niyama's zijn de basis hiervoor.

Offer en Overgave

Offer en overgave zijn twee woorden die nauw verwant zijn en die in Karma Yoga een belangrijke rol spelen:
"God dienen in alles en iedereen" is de overgave van de karma-yogi, onzelfzuchtig alles offeren aan de bron van je bestaan.

Ik moet bekennen dat ik soms een beetje gewrongen zit met woorden als offer en overgave. Zij hebben een dubbele betekenis en dat roept enige weerstand op. Daarom wordt hier wat langer stilgestaan bij de betekenis van deze aspecten.

Om te beginnen hebben de woorden offer en overgave volgende betekenissen in ons dagelijks taalgebruik[1]:

offer: 1 gave die men aan een of de godheid toewijdt 2 iets dierbaars dat men afstaat
overgave: 1 het zich overgeven 2 toewijding

Je zou dus kunnen stellen dat beide woorden een negatieve en een positieve betekenis hebben en dat het in Yoga gaat om deze positieve betekenis:
- Als er sprake is van een offer, dan gaat het over een gave, een *schenking*, iets aanbieden aan dat wat voor jou belangrijk is als grond van je bestaan en niet zozeer over jezelf iets ontzeggen (dit laatste vind je ook terug in woorden als opofferen, zich opofferen, slachtoffer).
- Met overgave wordt vooral *toewijding* bedoeld, een teruggeven aan de bron van je bestaan, niet het overgeven als onderwerping bij een nederlaag, aan een sterkere macht of kracht.

[1] uit het Van Dale woordenboek Online

In de context van Yoga hebben beide woorden dus te maken met geven, toewijden, loslaten. De bedoeling is dat dit spontaan gebeurt, geen moeite kost, op een manier die vanzelfsprekend en natuurlijk is. Vandaar het belang ook van toewijding en liefde.
Als je volledig toegewijd bent aan dat wat je doet, als je iets met liefde doet, dan ervaar je al de tijd, of inspanning die je erin steekt niet als dusdanig. Je vindt het volkomen normaal dat je er zoveel tijd aanbesteedt, je wil niets liever dan daar zoveel mogelijk tijd en energie in stoppen en al de rest wordt bijkomstig. Of het nu een studie betreft, een job, de zorg voor je kinderen of een ziek familielid, toewijding maakt dat je helemaal opgaat in die taak en die zo goed mogelijk volbrengt. De beste manier is alles te doen zoals een moeder voor haar kind alles doet, opdat het in de best mogelijke condities kan opgroeien.

In Yoga komt het aspect van toewijding aan bod in Bhakti Marga, maar tegelijkertijd is er geen Karma Marga mogelijk zonder deze toewijding.
Wat er geofferd wordt, losgelaten, in Karma Marga is in de eerste plaats het resultaat van de handeling en vervolgens wordt ego geofferd, de idee van “doenerschap” wordt losgelaten.

Overgave komt ook tot stand door beoefenen van Yama’s en Niyama’s: de laatste in de rij is Īśvara Praṇidhāna, volledige zelfovergave aan Īśvara. Hierbij kan je volgende vragen stellen:
- Wie of wat is Īśvara?
- Wat betekent overgave aan Īśvara? Wie geeft wat over aan Īśvara?

Īśvara

Patañjali zegt hierover in de YS I,24 t/m 27:
Īśvara is een bijzondere Puruṣa, onberoerd door de bezoekingen des levens, de handelingen en de gevolgen en de indrukken teweeggebracht door deze handelingen.

In Hem is de verhevenste grens van Alwetendheid.

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

Zijn aanduider is “Om”

Īśvara heeft als stamwoord *Īśa-*, wat bezitten, meester zijn van, betekent. Īśvara is de Eigenaar, de Inwoner, die verblijft in ieder mens. Hierbij wordt verwezen naar je innerlijke Zelf, je kan het de aanwezigheid van het oorspronkelijke, het goddelijke in jou noemen. Īśvara is een bijzondere Puruṣa, met andere woorden: zuiver bewustzijn, niet aangedaan door de kleśa’s, niet gebonden door karma, de wet van oorzaak en gevolg. Het resultaat van de gebondenheid is er enkel vanwege de activiteit van onze geest, maar Īśvara is daar vrij van.

Het is dat in jou wat zegt: Ik ben. Het is de Eigenaar, maar steeds denkt de mens dat hij de eigenaar is en vergeet wie de werkelijke eigenaar is. Elk kleinste onderdeel van dit universum, alles hoort toe aan Īśvara.

BG XVIII, 61:
De Heer woont in de harten van alle schepselen, O Arjuna, en door Zijn begoocheling (maya) maakt Hij dat alle schepselen rondgaan, alsof ze zich op de pottenbakkersschijf bevonden.

BG IX, 4: *Door Mij, het Ongeopenbaarde, is dit ganse heelal doordrongen; alle schepselen zijn geworteld in Mij, Ik niet in hen.*

BG IX, 19: … *onsterfelijkheid en ook de dood, zijn en niet-zijn ben Ik, O Arjuna.*

Hij is eveneens de Waarnemer van alles. De mens denkt dat hij het is die alles doet, maar hij zit vast op het niveau van de geest en van het denken, denken over alles en iedereen. Īśvara is aanwezig buiten en boven alle lagen van de geest, transcendent. Īśvara is niet gebonden aan tijd en ruimte: voor je lichaam bestond, was Het, nu is Het, Het zal er zijn als dit lichaam er niet meer is.[1]

Īśvara Praṇidhāna

Īśvara is niet beroerd door aandoeningen. Als je van deze aandoeningen wenst verlost te worden, is de enige manier je over te geven aan Īśvara. Dat is wat Īśvara Praṇidhāna is.
Wat de bron is van deze schepping, oorzaak van eender wat in deze schepping, bij overgave daaraan, respect daarvoor, daardoor verlies je ego, verlies je deze beperking. Dat is de basis van Karma Yoga.

Als je je helemaal overgeeft aan gelijk welk onderwerp, dan geef je je over aan de bron. Alle onderwerpen zijn de uitdrukking van deze ene oorsprong. Bij de Zonnegroet buig je niet voor de zon, maar voor dat wat de oorsprong is van de zon. Het maakt niet uit wat je neemt als onderwerp, als je tot het besef komt dat alles wat naam en vorm heeft, uitdrukking is van het Scheppende. Dat is wat bedoeld wordt als men zegt: in Karma Yoga dien je God in alles, alles offeren aan de bron.[2] Dit volledig overgeven is tegelijkertijd Bhakti.

Overgave wordt symbolische uitgedrukt op verschillende manieren. Wanneer je de handen in pranam samen brengt en groet met een buiging van het hoofd, groet je niet de ander persoon, je buigt niet voor de 'Meester', maar voor de Oorsprong van alles in deze. Yoga Mudra, vooroverbuiging vanuit een Yogazithouding is eveneens een uitdrukking van loslaten en overgave aan dat wat voor jou belangrijkst is. Indrukwekkend voorbeeld zijn de boeddhistische pelgrims die zich rond de berg Kailash begeven en zich na elk stap ter aarde werpen.

Zelf stel ik vast bij mezelf hoeveel remming en weerstand er is bij voorwaartse buigingen. Wat op het eerste zicht fysieke beperkingen zijn, zit dieper geworteld, ratio versus emotie. Als ik op de Yogamat volledig uitgestrekt kan liggen op de buik, armen en benen in verlengde van de romp, dan voelt dat als een compleet loslaten van al die remmingen, dan zijn er geen gedachten van of dit nu OK is of niet, wat dit nu voorstelt. Het voelt gewoon dat het goed is zo. Maar het gaat niet over uiterlijk vertoon.

Wie geeft wat over ? De "ik heb" geeft zijn beperkingen op, ego, aan Ik Ben. Als alle kleśa's, tot de meest subtiele zijn opgelost en alle angst is verdwenen, want uiteindelijk is dat het hoofdprobleem, onze ingebakken angsten, de oerangst. En de beste manier om dit alles aan te pakken is te focussen op het hart: leer denken met je hart en voelen met je hoofd i.p.v. andersom. Zo kom je weer terecht bij Bhakti, de weg van het hart.

[1] naar lezing Dr. Anantakrishna 05-05-2009
[2] uit de lessen Margas van Suman, Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw

In Bhagavad Gītā zegt Kṛṣṇa; IX,27:

Wat ge ook doet, wat ge ook eet, wat ge ook offert, wat ge ook schenkt als gift, wat ge u ook ontzegt, o zoon van Kunti, doe dat als offer aan Mij.
"Mij" is niet als een aparte entiteit, maar het besef "Ik ben".

Gebruik je ego, zegt dokter Sharma, zoals je een pen gebruikt om te schrijven: het heeft een functie en als je klaar bent, leg je het opzij. Overgave is volmaakt je plicht doen, vanuit je hart. Het is eenvoudig. maar eenvoudig zijn is zeer moeilijk, dat is het probleem. Als je eenvoudig blijft, zijn de dingen niet moeilijk. Yoga is voor de moedigen wordt gezegd. Dat wordt hier eens te meer duidelijk: loslaten is niet gemakkelijk. Wat behelst deze moed?

De moed van een krijger

Moed wordt aan-ge-moedigd door de eeuwen heen, niet alleen in Yoga, ook in het dagelijks leven.

Van Dale Woordenboek Online omschrijft moed als onverschrokkenheid, dapperheid, onbevreesd zijn. De moed erin houden betekent niet opgeven. Dat zijn inderdaad belangrijke eigenschappen op het Yoga pad.

Als je de weg van Karma en de noodzaak om de kleśa's op te lossen, goed bekijkt, dan vraagt het inderdaad moed:
- om je ego opzij te zetten, je doenerschap op te geven, voortdurend de confrontatie aan te gaan met je ware motieven van handelen;
- om niet voortdurend bezig te zijn met wat aangenaam is;
- om je niet te laten afschrikken door wat onaangenaam is;
- om de angst om alles te verliezen wat je aan dit leven bindt, te overwinnen;

Ook om Yama en Niyama consequent toe te passen in je leven is moed nodig:
- om geweldloos te blijven in moeilijke omstandigheden;
- om waarheidgetrouw te handelen terwijl rondom je het tegendeel wordt gepropageerd;
- om je niet te laten leven en je laten meeslepen door het beperkte, -denk maar aan alle reclame die op je afkomt en soms heel aanlokkelijk is-, maar je te richten naar het onbeperkte;
- om niet in te gaan op de neiging om allerlei pseudo-zekerheden op te bouwen;
- om constant aan je discipline en Yogapraktijk te werken, soms tegen de zin in van de mensen rondom je; en vooral ook tegen de zin van je neigingen tot afleiding.

Je kan een hele lijst maken op deze manier.

In "Een Lotus rijst op" [1] wordt het verhaal verteld van Socrates, de Griekse wijsgeer, die moed oefende op een bijzonder manier. Hij wist dat het heel moeilijk was om de afwijzing van anderen te verdragen en had de moed om dit zelf te gaan oefenen. Hij trainde zich door voor een standbeeld te gaan staan bedelen, wetende dat een standbeeld niets kan geven. Toen 's avonds één van zijn leerlingen zich nieuwsgierig afvroeg, waarom Socrates de hele dag zijn hand had opgehouden voor een standbeeld, antwoordde de wijsgeer: "Ik oefende mijzelf om het 'nee' van anderen te leren verdragen."

[1] Een Lotus rijst op, Dr. P.R. Sharma, ISBN 90-73428-04-1

Iets doen, wetende dat je geen resultaat zal boeken: ongehoord in onze maatschappij vandaag. Dit was een oefening in het leren verdragen van ongemakken, van de negativiteit van anderen, overwinnen van angst, in dit geval voor afwijzing. Angst is een sterke beperking die in vele dingen zit, angst om te falen, angst om te verliezen wie of wat je lief is, angst voor verandering, angst voor ziekte, angst voor de dood.

Het vraagt moed om je bewust te zijn van die verlangens en emoties die zitten achter dat wat we niet prettig vinden, en deze onder ogen te zien. Het vraagt alert zijn en daarna ook de stap te zetten, de moed op te brengen om de wensen die je pijn bezorgen los te laten. Nog meer moed vraagt het om wel te genieten, maar niet te hechten aan de dingen die aangenaam zijn.

Moed is een belangrijke spirituele kwaliteit. Handelen met de moed van een krijger… Yoga vraagt voortdurende moed, je moet de confrontatie aangaan hoe onprettig ook voor het ego.

Niet voor niets is in Bhagavad Gita Arjuna een krijger, een Kṣatriya. Hij krijgt de opdracht om te strijden. Krijgers hadden een belangrijke functie in vele culturen van de oudheid, maar ook nu is dit nog zo nog bij bevolkingsgroepen op verschillende continenten, en ik denk dan terug aan de nomadenvolkeren van Oost-Afrika zoals de Dinka in Sudan of de Masaai in Kenya. De krijger heeft een beschermende functie, moet volk en vee beschermen, tegen leeuwen, krokodillen of rivaliserende bevolkingsgroepen. Hun gestalte is statig en fier, zij zijn nobel, dapper, niet bang. Zij worden ter hulp geroepen bij elke taak die kracht vereist.
Zo ook Arjuna, hij komt op voor zijn volk. De boodschap die hier gegeven wordt is dat je moet opkomen voor je ware Zelf, de strijd aangaan met wat je daar van weghoudt, met andere woorden: cultiveer de moed van de krijger, die niet bij de pakken blijft zitten, maar het probleem aanpakt.

BG XVIII,43

Dapperheid, fierheid, vastberadenheid, behendigheid, onbevreesdheid, edelmoedigheid, de heersersnatuur vormen tezamen de uit zijn aard voortgesproten gesteldheid van de Kṣatriya.

Swami Rama van de Himalaya traditie zegt het kernachtig[1]:

Don't become a worrier, become a warrior.

Wees niet iemand die zich zorgen maakt of door emoties laat overmeesteren, ga de strijd aan. Net zoals Arjuna bij het begin van het verhaal, door neerslachtigheid was overmand, maar tot inzicht komt en de opdracht die Kṛṣṇa geeft om te strijden, op zich neemt.

BG II 31-32
Bovendien, als ge uw eigen plicht nakomt, hoort ge al niet te weifelen; een Kshattriya is niets meer welkom dan een rechtvaardige oorlog.

Bevoorrecht zijn de Kshattriyas, o zoon van Pritha, wanneer zij ongevraagd zo'n strijd toebedeeld krijgen, die hun de poort des hemels opent.

Alle problemen die je ervaart, zijn "self-made". Ze bestaan in jouw bewustzijn. Aangezien je ze zelf hebt gecreëerd, heb je ook de macht om je van die zelfde problemen te bevrijden.

[1] http://www.swamij.com

Je mag niet aarzelen om de strijd aan te gaan, zegt Kṛṣṇa. Dat klinkt misschien hard, maar uiteindelijk heb ik dit ook zo hardleers ondervonden.

In het leven kom je in situaties terecht waarbij je denkt dat de problemen gigantisch zijn, onoverkomelijk. Tot je begrijpt dat je misschien niet direct vat hebt op de uiterlijke omstandigheden, maar dat alles afhangt van de wijze waarop je zelf omgaat met die situatie. Zo is gelukkig of ongelukkig zijn, jouw reactie tegenover de dingen die zich voordoen. Eens je dit inziet ben je al een heel eind opgeschoten. Uiteindelijk leert Yoga je om niet langer te reageren op alles en nog wat, maar om te ageren, als getuige, dat is karmisch handelen.

En dan is er nog het Vlaamse gezegde: waar een wil is, is een weg. De meeste negatieve ervaringen en situaties kunnen ook omgezet worden in nuttige en onbaatzuchtige handelingen. Tot je niet langer beroerd wordt, noch door voorspoed, noch door tegenslagen. BG II, 38:

Aanvaard gelijkelijk vreugde en smart, winst en verlies, overwinning en nederlaag, gord u aan voor de strijd, aldus zult ge u niet met zonde beladen.

Hiervoor is het nodig dat je leert om je wil te versterken. Met de moed van een krijger.

Swami Veda Bharata zegt[1]:

"Al weaknesses of a human being, all weakness of a society or community, of a country or a nation, are weakening of some strength, you can not remove the weakness, you just strengthen the strength."
Alle zwakheden van de mens, alle zwakheden van een maatschappij of gemeenschap, land of natie, zijn verzwakking van een sterkte, een kracht. Je kan de zwakheid niet wegnemen, je kan wel de kracht versterken.
Richt je niet op de zwakte, maar op de kracht die aanwezig is in je.

Vīrya

Het Sanskriet woord voor sterke wil is *Vīrya***.** Het is één van de karaktereigenschappen die Patañjali opsomt als nodig om te vorderen op het Pad van Yoga I,20:

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

De te cultiveren karaktertrekken zijn:

1. *Śraddhā*: ontwikkelen van vertrouwen dat Waarheid kennen mogelijk is, dat er middelen voor zijn en dat het voor jou kan; innerlijk aanvoelen dat je in de juiste richting gaat;
2. *Vīrya*: vastberadenheid en kracht in de zin van moedige wilskracht om hindernissen op te ruimen en vol te houden;
3. *Smṛti*: een goed geheugen, dat niet de feiten, maar de lessen, de essentie, uit je ervaringen onthoudt;

[1] TV-uitzendingen van Ohmnet, ned.2, met Swami Veda Bharati, Bhakti Yoga: de yoga van overgave (26-6-2005

4. *Samādhi*: bereidheid om door de opeenvolgende meditatieve toestanden te gaan zoals Patañjali deze beschrijft;
5. *Prajñā*: hoge intelligentie door gericht zijn op de Werkelijkheid.

Vertrouwen en vastberadenheid gaan hand in hand. Ze zijn twee heel belangrijke eigenschappen op het Yoga pad.

Vīrya is de energie die het zelfvertrouwen om in de goede richting te gaan, ondersteunt, die maakt dat je je ten volle engageert in je praktijk en die ook volhoudt. Als je onzeker bent en niets onderneemt, is er een tekort aan Vīrya. Deze kracht van vastberadenheid, geeft je de kracht om te weten wat je te doen staat, wat de correcte weg is voor jou. Vīrya is de overtuiging die maakt dat je weet wat je moet doen en dat je het kan doen en dat je het zal doen.[1] Met deze instelling maak je van ego i.p.v. een obstakel, een bondgenoot om hindernissen te overwinnen. In deze zin staat vastberadenheid ook heel dicht bij toewijding, het drijft je, is Bhakti.

Deze kracht wordt versterkt door Yama en Niyama, vooral door Braḥmācārya,YS II, 38:
Als men stevig gegrondvest is in Braḥmācārya (het onbeperkte), wint men kracht, ontembare energie.

Braḥmācārya is je afkeren van al wat vormgebonden is, van het tijdelijke, het beperkte, je keren naar het onbeperkte buiten tijd en ruimte. Hierdoor wordt minder energie verspild, waardoor energie lijkt toe te nemen. Braḥmācārya betekent zich het Oorspronkelijke herinneren. Door je te richten op die oorspronkelijke Werkelijkheid, laat je de beperkingen in je subtiele natuur los. De geest is een energieveld, dat kan je versterken door meditatie. Patañjali geeft ook aan dat er vorderingen zijn wanneer het verlangen, of meer nog de wilskracht achter het verlangen, intens krachtig is:

YS I,21
Samādhi is zeer dicht bij hen wier verlangen naar Samādhi intens sterk is.

Eens te meer belandt je hier terug bij verlangen, gericht op de Werkelijkheid, en vloeien Karma en Bhakti samen. Moed als spirituele eigenschap wordt sterker naarmate de wens om het Zelf te leren kennen groter wordt.

Swami Veda Bharati's quote[2] uit het boek van Tao geeft aan waar de ware kracht van de krijger ligt:

"True warrior is he who in the middle of the battlefield is not battling."

De echte krijger is diegene die in het midden van het slagveld, niet strijdt, geen weerstand biedt, handelt vanuit de stilte van zijn hart, met al zijn kracht…

Dat is de essentie van Karma Yoga.

Tot slot van dit deel over Karma Yoga een stukje uit Tau Teh Tsjin van Lau-Tze[3]

[1] zie ook Traditional Yoga and Meditation of the Himalayan masters, http://www.swamij.com
[2] TV-uitzendingen van Ohmnet, ned.2, met Swami Veda Bharati, Karma Yoga: de yoga van de onzelfzuchtige handeling (10-7-2005)
[3] Tau Teh Tsjin/Lau-Tze: ingeleid en vertaald door J.A. Blok, ISBN 90-202-4516-3, p.119

LXII

Betracht niet-doen.
Werk aan niet-werken.
Geniet aan het niet-genieten.
Uw groot zij als klein,
Uw veel als weinig.
Vergeld kwaad met deugd.
Ontwerp het moeilijke als het nog licht is.
Doe het grote als het nog klein is.
't Moeilijke onder de hemel komt voort uit het lichte.
Het grote onder de hemel komt voort uit het kleine.
Daarom: de wijze doet nimmer groot.
Daardoor vermag hij het grote te doen.
Die lichtvaardig belooft, houdt zeker weinig woord.
Wie veel gemakkelijk vindt, ondervindt zeker veel moeilijks.
Daarom vindt de Wijze veel moeilijk.
Vandaar dat hij nooit moeite ondervindt.

Bijlage 1 Bhagavad Gita en Karma Marga

Nog enkele verzen uit BG over Karma Yoga als toemaatje :

II, 39-40
... Luister nu naar de wijsheid betreffende Yoga, waardoor je, O Pārtha, de banden van karma zult afwerpen.

Hierin gaat geen inspanning verloren noch is er enig nadeel aan. Zelfs een beetje van dit dharma beschermt tegen grote angst.

II, 47 t/m 53
Je recht betreft het werk, maar nooit de vruchten ervan. Laat de vruchten van handeling op geen enkele ogenblik je motief zijn en wees evenmin aan niet-handelen gehecht.

Handel, O Dhananjaya, onwrikbaar in Yoga, gehechtheid opgevend en gelijk insucces en mislukking. Gelijkheid wordt Yoga genoemd.

Veel lager dan BoeddhiYoga is actie, O Dhananjaya. Zoek je toevlucht in waakzaamheid. beklagenswaardig zijn zij wier motief de vruchten zijn.

In BoeddhiYoga verenigd, werpt men in dit leven zowel goede als slechte daden af. leg je daarom toe op Yoga. Yoga is bedrevenheid in de handeling.

De wijzen die, gevestigd in BoeddhiYoga, de vruchten van hun handelen hebben verzaakt, bevrijd van de banden van geboorte, gaan naar de verblijfplaats voorbij kwaad.

Wanneer je intellect voorbij de verwarring van begoocheling gaat, zal je een onberoerdheid bereiken voor wat je hoort en wat je nog zult horen.

Wanner je intellect, perplex, door de teksten van de Schrift, onbeweeglijk zal staan, gevestigd in samadhi, zul je Yoga bereiken.

2. BHAKTI MĀRGA

Drijfveer

Wat is Bhakti?
Het woord Bhakti is afgeleid van *Bhaj*, wat 'delen in', 'deelhebben aan', betekent.
Bhakti is liefde, genegenheid, toewijding.
Bhakti Mārga wordt omschreven als 'het zich geheel opdragen aan het Goddelijke'.
Dit betekent overgave aan je oorspronkelijke identiteit en daarbij handelen (Karma) en denken –met inzicht (Jñāna)- vanuit deze oorspronkelijke identiteit.

In de Nārada Bhakti Sūtra's wordt het woord God niet gebruikt, maar vrij vertaald zeggen de eerste verzen:
1: Bhakti is intense liefde voor Hem (de Opperste Heer)
2: In zijn ware vorm is deze Goddelijke Liefde, Onsterfelijke Zaligheid.

Het is het pad van overgave, waarbij je je hele wezen wijdt aan het bereiken van de ultieme werkelijkheid. Het is de drijfveer, dat wat je doet handelen.
Dit is meteen een hele boterham, wat betekent dit nu allemaal?

Toewijding

Bhakti wordt ook devotie genoemd (van het Latijn devovere: toewijding aan de goden). Dit klinkt nog meer beladen, maar het wijst erop dat je iets gebruikt dat de meeste mensen drijft: emotie (van het Latijnse emovere: naar buiten bewegen, uitdrukken). Het cultiveren van emotie tot devotie, het zuiveren van emotie, het transcenderen van de individuele emotie tot devotie, is in andere woorden overgave. Het woordje devotie kan ook een omstreden begrip zijn. Enerzijds wordt het gebruikt om uiterlijke praktijken aan te duiden zoals de volksdevotie die in alle hoeken van de wereld op verschillende manieren wordt geuit onder de vorm van bij voorbeeld processies, rituelen, heiligen verering enz. Anderzijds kan devotie een innerlijk proces zijn zoals dat in de mystiek van alle tijden zowel in oost als west wordt ervaren. Of wat begint als een oppervlakkige praktijk kan overgaan in een innerlijk traject. In de diepere, onderliggende lagen van je bewustzijn is de Godservaring van een andere orde dan in de conventionele godsdienstige praktijken. Over deze innerlijke ervaring en toewijding gaat het in Bhakti Yoga.

Toewijding kan allerlei vormen aannemen. Iemand die een taak op zich neemt en deze met toewijding vervult, doet dit met grote zorgzaamheid, probeert alles zo goed mogelijk te doen. Je wordt gewaar dat deze taak met veel liefde is uitgevoerd. Je ziet het in de gelukkige baby die door zijn moeder goed is verzorgd, niet alleen in zijn fysische noden is voorzien, op tijd eten en een badje en een schone luier. Hij krijgt ook de volledige aandacht van zijn moeder, affectie, en ze speelt spelletjes met hem.
Anderen maken de lekkerste gerechten klaar omdat ze dat met toewijding doen, met liefde en zorgvuldigheid worden de beste ingrediënten gekozen. De cake die op die manier gebakken wordt, smaakt eens zo goed, je proeft gewoon dat die met liefde is klaar gemaakt.
Nog anderen dragen dag in dag uit zorg voor een altaar en meditatieruimte, houden de ruimte ter beschikking van anderen. De leraar die zijn lessen geeft met volle overgave en toewijding, draagt zorg voor zijn leerlingen, voor zijn lesmateriaal, voor de ruimte waar hij lesgeeft.
Toewijding begint dus bij alle handelingen die we stellen. Het is een ingesteldheid waar mee je je dagelijkse leven leeft, en tegelijk ook de manier waarop je je spirituele praktijk beoefent.

Zo betreft het twaalfde hoofdstuk van Bhagavad Gītā de Yoga van Toewijding:
Wie geheel vervuld van Mij, alle handelingen aan Mij wijden, Mij (het gemanifesteerde goddelijke) aanbidden, constant op Mij mediteren, met onwrikbare toewijding (BG XII,6)

Hen hef ik snel omhoog uit de oceaan van geboorte en dood (let.: uit de oceaan van met de dood eindigend bestaan), o Partha, daar hun aandacht op Mij is gericht. (BG XII,7)

…

Die lof en blaam gelijkelijk aanvaardt, zwijgzaam is (beheerst in spreken), volmaakt tevreden met alles wat hem overkomt; die geen vaste verblijfplaats heeft, standvastig van denken is en vol toewijding, die mens is Mij dierbaar. (BG XII,19)

Hart

In Bhakti Mārga maak je geen gebruik van het intellect, maar van het hart. Je vertrekt van **verlangen en emotie** aanwezig in elk wezen. Verlangen is een innerlijke drijfveer, dikwijls foutief gebruikt. Als je deze niet langer naar buiten richt, maar naar binnen, dan wordt het Bhakti. Zoals ook bij Karma Mārga aangegeven, maak je op deze manier van het probleem, het middel en zuiver je zo deze emotie. De individuele emotie wordt getranscendeerd, door zich over te geven en toe te wijden aan dat waarin je God ervaart. De primaire devotie is onzelfzuchtige, volledige overgave aan God.

Tijdens een satsanga met Dr. P.R. Sharma werd gevraagd waar best op gefocust wordt in de sadhana. Zijn antwoord was: “Focus on the heart.” Focus op het hart. Hij voegt eraan toe: “*The mind is diffuse, the heart is one.*”, of: de geest gaat alle kanten op, het hart is op één (n)iets gericht. Zoals wanneer je van iets of iemand houdt, dan gaat al je aandacht daar naartoe, je wil dit of deze kennen en al je handelen gaat zich daar op afstemmen.

Het irrationele

Aangezien Bhakti met het hart werkt en niet met het intellect of de ratio, kan je het beschouwen als het cultiveren van het irrationele.

Zelfs bij het schrijven van dit hoofdstuk, is voelbaar hoe voor Bhakti Mārga een andere benaderingswijze nodig is dan degene die in vorig hoofdstuk gehanteerd werd. Bij Karma Mārga loopt een min of meer logische lijn van oorzaak en gevolg. Bij Bhakti kwam de tekst niet meteen op dreef, het liep aanvankelijk een beetje stroef, alsof de draad verweven zit in vele dingen, maar zeker geen rechte lijn vormt. Logica en structuren komen hier niet te pas. Er is wel degelijk een draad: Liefde is de draad, maar Liefde heeft haar eigen logica en dynamiek. Zoals in het liedje uit de jaren 60 van een Nederlands duo: er is geen weg naar liefde, liefde is de weg….

Ook het woordgebruik is vanzelf veranderd. Tot nu toe werd het woordje God niet veel gebruikt, het verstand gaf de voorkeur aan het meer neutrale Dat of de Oorsprong. Maar als je met liefde en genegenheid wil spreken over Dat wat aan de oorsprong van het bestaan ligt en Dat wat niet met het verstand te vatten is, komt het oude vertrouwde woordje God weer te voorschijn. Conditionering van een katholieke achtergrond? Maakt niet uit, het is maar een woord, het is veel meer een kwestie van het gevoel dan van het verstand.

Over God worden veel discussies gevoerd, die in feite allemaal zinloos zijn, aangezien het gaat over iets dat met het verstand niet te vatten is. Iedereen is gelovig: ofwel geloof je dat er een God is, ofwel geloof je dat die er niet is, maar in beide gevallen geloof je, ben je er mee bezig. Het heeft geen zin tijd te verspillen aan nutteloze discussies. Het belangrijkste is dat al wat is, een oorsprong heeft, die eeuwig is, zonder begin en einde, die tijd en ruimte overschrijdt. Daar ligt de Essentie.

In Bhakti gaat het niet over het rationele, maar over het aspect van voelen en willen en dat is iets dat in je opwelt. Misschien kan ik maar beter proberen te schrijven in een opwelling, eerder dan een beredeneerde uiteenzetting neer te zetten.

Naam en vorm

Als je Bhakti beoefent, kan je God voorstellen met bepaalde kwaliteiten of een bepaalde vorm, of duizenden vormen. Die zijn gemakkelijk te onderscheiden, omdat dat is wat waargenomen wordt in de wereld van de verschijnselen, in de dualiteit, die je kent via de zintuigen. Bij het richten van verlangen en emotie kan je gebruik maken van de *vorm*, de dualiteit, een persoonlijke God, God in de vorm van Jezus, Guru, een heilige, de zon, een boom, een berg, een steen. Via naam en vorm kan je voorbij naam en vorm gaan, je richten naar het Absolute. Bhakti houdt zich bij aanvang bezig met de manifestatie en verpersoonlijking om deze dan te transcenderen, je gaat hierbij **van dualiteit naar eenheid**.

BG VII, 21 t/m 23

Hoe een toegewijde, vol geloof en vertrouwen, Mij ook zoekt te aanbidden, Ik maak dat geloof en vertrouwen van die mens standvastig.

Vervuld van geloof en vertrouwen, zoekt hij zo'n godheid (devata) te aanbidden, en van hem verkrijgt hij de vervulling van zijn begeerten; Ik echter bepaal de gunsten.

Door tijd begrensd echter is de vrucht, die toevalt aan mensen van gering verstand; Tot Stralenden (devas) gaan zij die de Stralenden aanbidden; zij echter, die Mij toegewijd zijn, komen tot Mij.

Swāmi Veda Bhāratī zegt als volgt:

"If we can not see the divine in the human, we can not see the divine in the divine."[1]
Als je het goddelijke in de mens niet ziet, dan kan je het goddelijke in God niet zien.

Op dezelfde wijze kunnen voor een Bhakta de rivieren heilig zijn, zijn de bergen heilig, zijn tempels heilig, …

In Bhakti Mārga worden de menselijke emoties automatisch gekanaliseerd in de richting van het Goddelijke en worden ze daarom meer verfijnd, ze worden expansief, breiden uit. Je kan niet met heel je hart de naam van God zingen en de mens haten die naast je zit of staat. De twee zijn niet gescheiden, er is geen lijn die liefde voor de mensen en liefde voor God van elkaar scheidt. Als onze emoties zich richten op een hoger principe, werkt dat verheffend voor heel je hart en ziel.

[1] TV-uitzendingen van Ohmnet, Ned.2, met Swami Veda Bharati, Bhakti Yoga: de yoga van overgave (26-6-2005)

"You begin to see the divinity in others and offer yourself to them as though you were a bouquet of lilies and lotuses…"
Je begint dan het goddelijke in anderen te zien en je offert jezelf aan hen alsof je een boeket lelies of lotusbloemen bent… De taal van Bhakti is geen intellectuele taal, heeft geen rationele logica, het is de taal van de poëzie.

Gods natuur

Ik ben geboren en getogen in het vlakke Vlaanderen waar een heuvel van enkele meters al een berg heet en waar de bevolkingsdichtheid één van de hoogste in Europa is. Het was een mooie ervaring om kennis te kunnen maken met andere continenten en er vele jaren te mogen wonen. De wijdheid van de Afrikaanse savanne, de uitgestrektheid van zeeën en woestijnen, de groene zee van tropisch regenwoud, de majestueuze gestalten van de bergen in de Zuid-Amerikaanse Andes, dat alles is indrukwekkend. Het is als het ware een glimp van Gods oneindigheid. Tijdens de meer dan 20 jaar dat ik al deze pracht van dichtbij mocht meemaken, kon ik deze band met de natuur, die bij sommige volkeren nog prominent aanwezig is, een stukje aanvoelen. Op sommige plekken heb je gewoon het gevoel dat je een stukje dichter bij God bent gekomen. Hoe komt dat?

Heilige bergen

Een rationele verklaring is er niet, maar toch hebben mensen zolang ze bestaan opgekeken naar bijvoorbeeld de bergen en deze geïmiteerd in grafheuvels en piramiden, kerken, tempels, stupa's, moskeeën en synagogen. Op alle continenten zijn er bergen die gedurende lange tijd als heilig werden of worden beschouwd door de omwonenden, zoals Kailash in Tibet, Ararat in Armenië of Bego in de Franse Alpes-Maritimes. In vele mythologieën verblijven de goden op de berg, zoals de Griekse Zeus op de Olympus. Zij vormen een verticale as die hemel en aarde verbinden, net als de obelisken van het oude Egypte.

Een Peruaanse antropoloog formuleerde het als volgt[1]. De bergen zijn de oudste getuigen van wat er zich heeft afgespeeld op deze aarde in een ver verleden. Zij staan met hun wortels diep in de aarde verankerd en reiken met hun toppen hoog in de lucht.
De bevolking van de Andes heeft ook vandaag nog steeds een enorm respect voor deze kolossen in de schepping. Elke vallei heeft haar Apu, een berg die de vallei leven geeft. Apu is een quechua woord, taal van de Inca's die nog steeds gesproken wordt in delen van Peru en Ecuador. Apu geeft water en maakt de vallei vruchtbaar, maar is tegelijkertijd ook de eerste voorouder, geeft leven en is leven.
Nog steeds beschouwen de mensen in deze landen de aarde als moeder, Pacha Mama, en is het respect voor de Apu diep geworteld in de mensen. Het is niet verwonderlijk dat ze met hart en ziel protesteren tegen politici en buitenlandse bedrijven die een bedreiging vormen voor die natuur, zoals bij de exploitatie van goudmijnen. Het protest gaat hier niet alleen om ecologische, sociale, politieke en economische motieven, maar ook om de nog steeds hechte band tussen de bevolking en de bergen die hen omringen, die dieper gaat, ingebakken is vanuit een ver verleden.

Gedurende enkele jaren woonde ik in een dorp aan de voet van de uitgedoofde vulkaan Callacpuma (quechua voor "de poema roept u"). De hele berg, buitenkant en binnenkant in de grotten, boven en beneden, voor- en achterzijde, is bezaaid met prehistorische tekeningen.

[1] Alfredo Mires Ortiz, Qayaqpuma, Pintura Rupestre

Eén man onderzoekt al meer dan 20 jaar in zijn vrije tijd deze tekeningen en registreert honderden fragmenten. Het Incapad loopt over de berg heen en er zijn tal van archeologische vindplaatsen die aantonen dat er doorheen de geschiedenis altijd ceremoniële praktijken en riten van sjamanen werden gehouden op deze berg, van meer dan 10.000 jaar geleden tot in de twintigste eeuw. Er zijn geen aanwijzingen dat er ooit gewoond werd op deze berg. De antropoloog beschrijft hoe hij boven een ravijn fundamenten van een rond tempeltje vond. Hij zette zich neer in de cirkel om uit te rusten van de klimpartij. Het viel hem op hoe stil het was, geen enkel geluid uit de vallei bereikte hem, er was geen dier, geen zuchtje wind. Er groeide totaal niets binnen deze cirkel en er was geen enkel insect te vinden. Hoewel deze plaats zich boven de 4000 m bevond, ging de hoogtemeter naar nul en danste de kompasnaald in het rond. Eens uit de cirkel werkten de instrumenten weer normaal.

Zo zijn er vele plaatsen met een bijzondere energie. Nog altijd als mensen de berg opwandelen wordt er eerst geofferd, voor je de berg betreedt. In de bergen van Centraal-Ecuador gaan vrouwen nog naar deze voor hen heilige plaatsen, waka genaamd in quechua – de oudste heet Waka Mama, de moeder van alle waka's- en zingen er al hun vreugde en verdriet uit, al hun dagelijkse bezorgdheden over zieke kinderen, geen inkomen, dronken echtgenoot, dode koe, slechte oogst enz. Ze laten de vrede van de waka over zich komen, en vinden er vrede in hun geest en in hun hart waarbij het zingen helend werkt.

Als ik het werk van de Peruaanse onderzoeker leg naast een boek over de Franse heilige berg Mont Bego met een gelijkaardig verhaal van omvangrijk aantal vindplaatsen van een cultuur die over een lange periode standhield, zijn er gelijkenissen in de tekeningen en dat uit een tijd dat er nog geen internet of andere moderne communicatiemiddelen bestonden. De berg fascineert al eeuwenlang de mensheid en dit is een universeel gegeven. De berg is niet alleen bron van leven, is ook symbool voor onbeweeglijkheid, onveranderlijkheid.

Eer-bied voor en ver-eer-ing van de berg, symbool van onveranderlijkheid vind je ook terug in India.
…Het wezen van Brahman kent geen attributen, beweging of verandering. Het is onveranderlijk gelijk de berg Meru… [1]

Die onbeweeglijkheid en onveranderlijkheid zijn aspect van de toestand die een Yoga āsana praktijk kan teweeg brengen. Āsana's zijn geïnspireerd op wat zich in de natuur voordoet. Zo is er Tāḍāsana, de staande berghouding, maar ook in een zithouding als Sukhāsana, kleermakerszit, of Vajrāsana, de diamanthouding, vind je een imitatie van de berg terug, met zijn brede stabiele basis en zijn recht opgericht centrale as.

Niet alleen trokken yogi's zich terug in de Himalaya's, ook zuidelijker in Indië zijn er heilige bergen zoals Arunachala in Tamil Nadu. Door de eeuwen heen trok hij heiligen en wijzen aan, Sri Ramana Maharishi woonde er van 1899 tot 1916. Al is deze wijze bekend als jñana yogi, men zegt dat het meest opvallende in zijn nabijheid, liefde was. Zijn liefde voor de berg als manifestatie van God is een prachtig voorbeeld van zowel Jñāna als Bhakti en werd door hem beschreven in de ode aan de berg Morgenrood, God en het Zelf. Elke keer als ik het herlees ontroert me dit en al zijn dit 8 lange strofen, ik neem ze hier graag in al hun pracht op.

[1] Sri Ramakrishna Mens en Boodschap, Italo de Diana en George Hulskramer, ISBN 90202 4537 6, p.96 aforisme 167

Ode aan de berg, God en het Zelf

*"Verneem! **Onbeweeglijk als de berg staat Het daar**. Zijn werking is vol geheimenis, boven menselijk begrijpen uitgeheven. Sinds mijn kindsheid straalde het in mijn gemoed, dat de berg Morgenrood aan hoogheid onvergelijkelijk is; doch toen een ander mij zeide, dat hij hetzelfde was als Tiruvannamalai, begreep ik niet, wat dit beduidde. Toen hij mij tot zich trok en mijn gemoed met stilte vulde, en ik hem nader kwam, zag ik: onbeweeglijk stond hij.*

*"Wie is ziende?" zo zocht ik in mijzelf, en toen bemerkte ik, hoe de ziende verdween, en ook wat daarna overbleef. Geen opwelling kwam in mij op, die sprak "ik zag—"Hoe kon dan de gedachte rijzen "ik heb niet gezien?"" Wie heeft de macht met woorden te verkondigen, wat Gij in oude dagen met Uw gebenedijde vorm zwijgend kondt verkondigen? **Slechts om in zwijgen Uw bovenwerelds Zijn te openbaren, staat Gij als Berg en straalt van de hemel neer op aard**".*

*Als ik U nader en U aanzie als gedaantelijk wezen, staat gij als berg op aarde. Wanneer iemand met zijn innerlijk zoekt naar Uw waarachtige gedaante, die gedaanteloos is, is hij als één, zwervend over de aarde en uitkijkend naar d' alomtegenwoordige weidse hemelruimte. Zonder opwelling in Uw grenzeloos wezen verwijlen, betekent: zichzelf verliezen, als een pop van suikerwerk; vallend in zee van zoet: zij lost zich daarin op. Beleef ik, wat ik waarlijk ben **– wat is mijn wezen anders dan U, die, U als berg van Morgenrood verheffend, rust?***

*Wie uitgaat om God te zoeken, doch van U niet weet als Zijn en louter innerlijk Zijn, gelijkt degeen, die met een lamp uittrekt om het duister te gaan zoeken. Slechts **opdat gij Uzelf te kennen geve als Zijn en louter innerlijk Zijn, verwijlt ge onder vele namen en gedaanten** in velerlei geloofsleer. En als het mensen niet gelukt U te herkennen, zijn zij als blinden, die de zon niet zien. O grote "Berg Morgenrood", onvergelijkelijk juweel, woon in mij en straal als mijn Zelf, Gij ene, naast wie geen tweede werkelijk is.*

*Alle wezens en openbaringen worden door U doordrongen, als edelstenen door het snoer, waaraan zij zijn geregen. Als een juweel gesneden en geslepen, zo wil het onrein gemoed gelouterd zijn aan het slijpwiel van de reine geest, en van zijn smetten zich ontdoen, dan neemt het licht van Uw genade het aan en straalt als een robijn, welks vuur door niets van buiten wordt beroerd. O genadige, verblindende Berg Morgenrood, **-- bestaat wel iets buiten U?***

*Gij zijt Uzelf: het **Ene Zijn, immer gewaar te worden als het hart**, stralend in eigen licht. In U is een geheime kracht (shakti), die buiten U niets is. Van U gaat als een geest de verschijning van manas uit en zendt heimelijk fijne, donkere nevel uit; bestraald en verhelderd door het licht van Uw gewaar-zijn vangt het haar spiegelende vlakken en straalt die terug. Daardoor verschijnen zij in 't innerlijk als voorstellingen, die in de draaikolken en versnellingen van karma om elkander wervelen, zich ontwikkelen tot zielwerkelijkheden en naar buiten worden gedragen als een stoffelijke werkelijkheid der uiterlijke wereld: door de buitenwaarts strevende zinnen vergroot, bewegen zij zich als beelden ener voorbijsnellende film. Zichtbaar of onzichtbaar, Berg van genade, zijn zij niets zonder U!*

Is er geen ik-opwelling, dan is ook geen andere opwelling aanwezig. Rijzen ander opwellingen, vraag dan: "Van wie komen zij?" – het antwoord luidt: " Van mij." – Wanneer iemand dan niet ophoudt met te vragen: "Van waar uit staat het Ik op?", naar binnen toe verzinkt en de plaats van het manas, het hart, bereikt, dan wordt hij Hoogste Heerser in de schaduw van het enige zonnescherm van Koninklijke Grootheid. O, oeverloze zee van genade en licht, "Berg Morgenrood" geheten, ***onbeweeglijk danst gij in de binnenhof mijns harten!*** *Daar is niet langer droom, noch waken, noch enige tweeledigheid van innerlijk of uiterlijk, goed of verkeerd, geboorte of dood, lust en leed of licht en donker.*

Als wolken stijgen uit de zee de wateren op en stromen neer als regen, in stromen ijlende terug naar zee: ***niets kan ze tegenhouden, tot hun oorsprong weer te keren****. Zo staat de ziel (jiva) uit U op en kan niet weerhouden worden met U zich weer te verenigen, ook wanneer zij op haar weg tot U moet cirkelen in vele wervelingen. De vogel heft zich van de aarde en zwenkt de hemel in, doch nergens in de lucht vindt hij de plaats waar hij kan rusten: daarom moet hij tot de aarde wederkeren. Zo moeten allen de weg terug vinden, en wanneer hun ziel tehuis komt tot haar oorsprong, verzinkt zij in U en gaat in U op, o berg van Morgenrood, gij zee van zaligheid."*

Jouw tuin

Na deze prachtige hymne zou het inlassen van een witte bladzijde passend zijn, een symbolische stilte….

Ook zonder bergen spreekt de natuur tot ons, in stilte.
De berg is maar een voorbeeld. Hier in Vlaanderen kan je evengoed de stilte en de energie ervaren in bomen en planten. Er staat een statige eik in de tuin, onberoerd door stormen. Er staan meerdere bomen, maar altijd trekt die ene boom mijn aandacht, met zijn krachtige aanwezigheid. Op een subtiele manier deelt hij zijn kracht met mij.

"Een eik denkt niet, doet voortdurend, neemt je op in zijn schild, je voelt hoe die rust uitstraalt. Als er voldoende bomen zijn voel je je ook rustiger worden. De diepe stille achtergrond die de bron is van al de rest, manifesteert zich."[1]

Het is opvallend hoe, wanneer de geest gejaagd of in de war is, een paar uurtjes werk in de tuin, rust en vrede brengt. Enkele jaren terug tijdens een Yoga-weekend in Vaalbeek gaf Johan De Bakker een lezing over de spirituele tuin. Gelijkenissen tussen hoe je je tuin onderhoudt en hoe je je spirituele praktijk onderhoudt, waren soms grappig maar vooral terzake! Iedereen een tuin, of minstens een bloempot was de boodschap. Om via de wetten van de natuur, waar alles zijn plaats en functie heeft, geraakt te worden door dat waar dit alles uit voortkomt.

Om dezelfde reden houd ik ook van de dagboeken van Krishnamurti waarin elk hoofdstuk een beschrijving bevat van de natuur die hij die dag zag tijdens zijn ochtend- of avondwandeling. Krishnamurti, oorspronkelijk theosoof, is vooral een Jñāna wijze wiens scherpe aandacht gepaard gaat met de liefde voor de natuur, de eenheid in alles wat is. Een fragmentje uit de vele:

[1] Suman in de lessen Antaranga yoga, Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw

"Uit de zuidelijke heuvels springt een kolossale kei naar voren; van uur tot uur verandert hij van kleur; hij is rood – gladgepolijst dieproze marmer – mat steenrood – door de regen schoongespoeld en door de zon verbrand terracotta – mosgroen grijs – een bloem met vele kleurschakeringen – en soms is hij alleen maar een rotsblok zonder enig leven. Hij is dat allemaal en net toen vanmorgen de dageraad de wolken grijs kleurde, was die rots een vuur, een vlam tussen de groene struiken; zo grillig als een verwend wezen, maar haar stemmingen zijn nooit donker of dreigend; ze heeft altijd kleur, vlammend of rustig, schreeuwend of glimlachend, verwelkomend of teruggetrokken. Ze zou een van de aanbeden goden kunnen zijn, maar toch is ze een rots met kleur en waardigheid."[1]

Amma

Een ander voorbeeld van liefde voor alles en iedereen zag ik in een televisiereportage over Mata Amritanandamayi Devi, beter bekend als Amma[2]. Zij is een voorbeeld van toewijding. Waar zij komt, neemt ze uitgebreid de tijd om eenvoudig weg mensen te omhelzen. Mensen schuiven aan in lange rijen en zij doet de hele dag niets anders dan de mensen omarmen, met twee tegelijk, duizenden, terwijl andere mensen haar verzorgen, haar rug masseren zodat ze het uren volhoudt. Ik was ontroerd en voelde tegelijkertijd dat wat ik zag te maken heeft met wat ik echt verlang, en tegelijkertijd ook met het enige dat ik echt kan geven. Woorden schieten vaak te kort tussen mensen, maar iemand omhelzen, is subtieler, maar ook zoveel krachtiger. Bij Amma krijgt dit nog een extra dimensie voor wie zich daarvoor openstelt. Het heeft te maken met het zich geborgen weten, opgenomen worden in het grote geheel, dat verder reikt dan de mens tegenover je.

Amma is een kleine eenvoudige dame, die al als kind spiritueel was aangelegd. Ze kende een moeilijk leven, maar spiritualiteit was haar kracht. Volgens de Hindoe traditie wordt ze gezien als een Mahatma: iemand die voorbij fysiek en psychisch lijden is en geen onderscheid meer tussen zichzelf en de rest van de schepping ervaart. Vanuit die ervaring doet zij nu haar werk van vrede en liefdevolle dienstbaarheid. In 1995, tijdens de vieringen van de vijftigste verjaardag van de Verenigde Naties in New York, suggereerde Amma dat de inspanning om onze eigen essentiële aard te ontdekken een cruciale aanvulling is op onze uiterlijke zoektocht naar materiële ontwikkeling, vrede en harmonie. Ze stelde voor dat deze inspanning erkenning zou krijgen als één van de belangrijke doelen voor het nieuwe millennium, op alle niveaus van de samenleving:

"Wanneer we samenwerken, hand in hand, met liefde, dan is het niet slechts één levenskracht, maar de levensenergie van ontelbare mensen, van de groep, die in harmonie ongestoord stroomt. Vanuit deze constante stroom van eenheid zal echte vooruitgang plaatsvinden en zal duurzame vrede gestalte krijgen."

Amma is een voorbeeld van hoe Karma Mārga pas ten volle wordt gerealiseerd als er ook Bhakti is. Haar onbaatzuchtig werk is enorm, maar ook bij haar is het de Liefde die het sterkst opvalt. Een stukje van haar boodschap wordt samengevat als volgt: *"Er is één Waarheid die door de gehele schepping straalt. Rivieren en bergen, planten en dieren, de zon, de maan en de sterren, jij en ik - allemaal zijn we een uitdrukking van deze ene Waarheid. Het uitgebreide, ordelijke patroon en de buitengewone schoonheid die de schepping doordringen, maken duidelijk dat er een groot hart en een onvoorstelbaar grote intelligentie achter alles verborgen ligt."*

[1] Krishnamurti volgens Krishnamurti p.176
[2] www.amma.nl

'Alle conflicten komen voort uit het conflict van het individu. En wat is de echte bron van dit innerlijke conflict? Het is het gebrek aan bewustzijn van onze ware natuur, de ene levende Waarheid die in ons leeft en waarvan wij allen deel uitmaken. En hier speelt spiritualiteit, de ware religie een rol: namelijk om dit bewustzijn wakker te maken en ons te helpen kwaliteiten te ontwikkelen als liefde, mededogen, verdraagzaamheid, geduld en nederigheid.'

'Liefde is een universele godsdienst en iets wat de samenleving echt nodig heeft. Liefde moet uitgedrukt worden in al onze woorden en handelingen. We hebben deze liefde reeds in al zijn volheid in ons. Het leven kan niet bestaan zonder liefde. Liefde en leven staan niet los van elkaar. Ze zijn niet te scheiden. Leven en liefde zijn geen verschillende zaken, zij zijn een en hetzelfde, synoniemen van elkaar.'

Of nog maar eens het samengaan van Karma en Bhakti…

Bhakti en Karma

Bhakti Yoga staat niet op zich en sluit andere zienswijzen niet uit. Integendeel, zoals bij de meeste zienswijzen loopt Bhakti Yoga over in andere zienswijzen.
In de Indische context wordt het woord zienswijze gebruikt om aan te geven dat de Indische traditie stoelt op kennis door ervaring en dat deze ruimer is dan het westerse begrip filosofie. Even terzijde: ook in dit woord filo-sofie of wijs-begeerte zitten twee aspecten: liefde voor wijsheid, Jñana en Bhakti: via Latijn uit het Grieks overgenomen betekent *philo-* 'liefhebbend' (zie→ -fiel) en *sophíā* 'levenswijsheid, het begrip der dingen, hoogste wetenschap', een afleiding van *sophós* 'wijs'.[1]

Swāmi Veda Bhāratī beklemtoont dat Bhakti overgaat in een stroom van Karma Yoga.[2] Omgekeerd vloeit Bhakti ook over in Karma. Van Karma werd in het vorige hoofdstuk aangegeven dat het handelen betreft, uitgevoerd als een offer, niet omdat je iets verwacht. Als je niets verwacht, voer je de handeling uit voor de handeling op zich. En dat geeft vreugde. Wanneer je deze vreugde begint te ervaren, begin je met het ontwikkelen van Bhakti. Wanneer de handeling een handeling wordt van **eerbiedige** liefde, is er een verdieping van Bhakti. Omdat je niets verwacht, ben je ook niet teleurgesteld, je bent de neutrale waarnemer van wat er gebeurt.

Volgend verhaal[3] illustreert het samengaan van Karma en Bhakti:

De wijze Nārada dacht dat hij een grote devotee van God was.

Ooit zei Heer Kṛṣṇa: "Nārada, er is één boer op deze wereld die een grotere toegewijde is dan jij." Nārada trok dit in twijfel en kwam naar de aarde om deze boer in eigen persoon te ontmoeten. Hij zag dat de boer Gods' naam slechts drie keer per dag reciteerde. "Hoe kan hij nou een grotere toegewijde zijn dan ik?" dacht Nārada . Bij terugkeer naar de hogere sferen deelde hij zijn twijfel met God.

God gaf hem een kleine kan die tot de rand toe gevuld was met olie en hij vroeg Nārada deze op zijn hoofd te houden terwijl hij rond een bepaalde heuvel liep zonder een druppel van de

[1] www.etymologiebank.nl
[2] TV-uitzendingen van Ohmnet, Ned.2, met Swami Veda Bharati, Bhakti Yoga: de yoga van overgave (26-6-2005)
[3] www.amma.nl

olie te morsen. Toen Nārada terugkeerde nadat hij de ronde volbracht had, vroeg God: "Hoeveel keer heb je mijn naam gereciteerd terwijl je daar zo liep?". Nārada dacht even na en verbaasde zich erover dat hij zich niet één keer Gods' naam had herinnerd. Zijn aandacht was volledig gericht geweest op het balanceren van de kan met olie zodat hij niets zou morsen.

God zei met een lach om zijn mond: "Begrijp je nu wat een grote devotee die boer is? Zelfs tijdens zijn afmattende werk herinnert hij zich mij drie keer, is het niet?"

Diegene die tegelijkertijd bezig is met karma (actie) en zich God herinnert, is het nobelst.

Onvoorwaardelijke liefde

Aan de hand van enkele voorbeelden werd geduid waar het in Bhakti om gaat. De rode draad loopt weer door dit werk: Liefde, onvoorwaardelijke Liefde is de draad.

Sta even stil bij het woordje onvoorwaardelijk: er worden geen voorwaarden gesteld. Dat voert terug naar wat bij Karma werd gezegd: onbaatzuchtig handelen en geen gehechtheid aan resultaat van handeling. Dit geldt niet alleen bij handelen ook bij het beminnen, toewijden: niets terug verlangen, houden van, zonder meer… Net zoals je menselijke handelen meestal ingegeven wordt door een verlangen naar iets, is het ook zo dat je van iets of iemand houdt, omdat je wat terug verlangt. Onvoorwaardelijk is een hele *opgave*, opgeven van gehechtheid. In relaties tussen mensen is de liefde zelden onvoorwaardelijk, iemand zei me zelfs: ik wist niet dat zoiets bestond. Ik vond dit triest, maar in de wereld van dualiteit is het inderdaad zo dat er altijd iets verlangd wordt van de ander. Hoe dikwijls willen mensen niet dat de ander verandert, hoe moeilijk is het om iemand lief te hebben en te aanvaarden zoals hij of zij is? Altijd draait het in relaties om je eigen persoontje, rond wat de ander kan betekenen voor jou, jou te bieden heeft. Slechts af en toe heb je als mens het geluk om iemand te ontmoeten die zich totaal belangeloos inzet voor anderen. De zuiverheid en de kracht die van zo iemand uitgaat, is heel bijzonder.

"*Where there is an 'I' and a 'you', there is no 'love'.*" zegt Swāmi Veda Bhāratī. [1] Waar er een 'ik' is en een 'jij', is er geen Liefde. Opnieuw het herkennen van de eenheid in ieder en alles… En hij legt uit: in de oceaan van bewustzijn is jouw bewustzijn slechts een kleine golf. Het bewustzijn van de andere is ook een golf. Je kan een lijn trekken tussen twee lichamen, maar niet tussen twee golven. Als je stopt met die lijn te trekken, geen onderscheid maakt, dan begint liefde. Ik ben er zeker van dat heel wat mensen vandaag zullen steigeren bij deze woorden. Dit past niet in de cultuur van op je strepen staan, ook in een relatie, assertief zijn, je dromen waar te maken, waarbij alles draait rond het egootje.

"Love is what is left when you let go of all the things you love." Liefde is wat overblijft nadat je al de dingen waar je van houdt, hebt losgelaten.[2]

Liefde is doorheen de tijden bezongen, ook in de bijbel.

[1] TV-uitzendingen van Ohmnet, Ned.2, met Swami Veda Bharati, Bhakti Yoga: de yoga van overgave (26-6-2005)
[2] www.swamij.com YS I,15

Hooglied van de liefde[1] uit de 1e brief van Paulus aan de Korintiërs, 13, 1-13:

Al spreek ik met de tongen van engelen en mensen: als ik de liefde niet heb, ben ik een galmend bekken of een schelle cimbaal.

Al heb ik de gave der profetie, al ken ik alle geheimen en alle wetenschap, al heb ik het volmaakte geloof dat bergen verzet: als ik de liefde niet heb, ben ik niets.

Al deel ik heel mijn bezit uit, al geef ik mijn lichaam prijs aan de vuurdood: als ik de liefde niet heb, baat het mij niets.

De liefde is lankmoedig en goedertierend; de liefde is niet afgunstig, zij praalt niet, zij beeldt zich niets in.

Zij geeft niet om de schone schijn, zij zoekt zichzelve niet, zij laat zich niet kwaad maken en rekent het kwade niet aan.

Zij verheugt zich niet over onrecht, maar vindt haar vreugde in de waarheid.

Alles verdraagt zij, alles gelooft zij, alles hoopt zij, alles duldt zij.

De liefde vergaat nimmer. De gave der profetie zal verdwijnen, tongen zullen verstommen, de kennis zal een einde nemen. Want ons kennen is stukwerk en stukwerk ons profeteren.

Maar wanneer het volmaakte komt, heeft het onvolmaakte afgedaan.

Toen ik een kind was, sprak ik als een kind, voelde ik als een kind; nu ik man geworden ben, heb ik het kinderlijke afgelegd.

Thans zien wij in een spiegel, onduidelijk, maar dan van aangezicht tot aangezicht. Thans ken ik slechts ten dele, maar dan zal ik ten volle kennen zoals ik zelf gekend ben.

Nu echter blijven geloof, hoop en liefde, de grote drie; maar de liefde is de grootste.

Over deze drie nog een stukje uit het boek 'De extatische mens' van Steven De Batselier[2], waarin hij zijn nabije dood ervaring beschreef en wat daar op volgt:

"Teruggekeerd … moet de strijd weer gestreden, - maar de inzet is ánders dan voordien. Het Geloof is ánders, de Hoop is ánders, de Liefde is ánders… De Hoop put haar zekerheid uit het Geloof in de Liefde… omdat geloven ervaren is."

Het ervaren van de Liefde, dimensieloos, dat is het doel van de Bhakti Yogi.

Of nog uit de christelijke traditie:
Ge zult God beminnen met heel uw hart, heel uw ziel, heel uw verstand.[3]
Hier vind je meteen ook een verwijzing naar de verschillende lagen van je bewustzijn, de 3 sarira's, beminnen met je fysieke en emotionele wezen, met je denken, met je diepere kern.

[1] De Bijbel, Willibrord vertaling, ISBN 90 6173 008 2
[2] De extatische mens, Steven De Batselier, ISBN 90 289 0206 5
[3] De Bijbel, Willibrord vertaling, ISBN 90 6173 008 2, Mattheus Hfst.22,37

Als een moeder

De zuiverste vorm van liefde onder de mensen is die van een moeder voor haar kind: al is die ook niet honderd procent onvoorwaardelijk en zijn daar vele gradaties in. Een moeder ziet haar kind graag of het nu mooi of lelijk is, slim of dom, gezond of ziek, groot of klein. Een leven lang is zij bezorgd. Kinderen blijven altijd haar kinderen, hoe volwassen ze ook geworden zijn - zoals het Vlaamse spreekwoord zegt: kleine kinderen, kleine zorgen; grote kinderen, grote zorgen. Een moeder ontziet zich om haar kinderen het beste te geven. Wat een kind ook mispeutert, altijd kan het terug terecht bij zijn moeder.

Dr. P.R. Sharma benadrukt het belang van het moeder-kind-universum: wordt als moeders of beter nog als dochters voor je kinderen. De band moeder-dochter is niet rationeel uit te leggen, maar het duidt de meest nauwe band aan. Zo spreekt men ook in de bedrijfswereld van dochterondernemingen, moederbedrijven, en zusterbedrijven; men spreekt niet van vaders, zonen of broers in dit verband. Splitsing van cellen gaat van moedercel naar dochtercellen. Het wijst op een aanvoelen dat die band het nauwst is.

Als je als vrouw al moeder bent, betekent moeder zijn geen transformatie, wordt dan kind van je kinderen. Misschien is dit niet altijd even gemakkelijk te vatten, het is niet letterlijk te verstaan, maar het betekent vertrouwen, liefde zonder twijfels, onvoorwaardelijk, zoals een klein kind opziet naar zijn moeder en weet dat die hem graag ziet. Op die manier worden al je relaties zuiverder, dat is de manier om meer liefde in de wereld te brengen.
Dit moeder-kind beeld vind je ook terug in de christelijke religies, in het beeld van Maria met haar kind Jezus.

Als een kind dat bang is, naar zijn moeder loopt, wat gebeurt er dan? Bij haar verdwijnt de angst, het voelt zich veilig, het vertrouwt haar volledig. Overgave is volledig vertrouwen. Liefde is vertrouwen. In Bhakti vertrouw je jezelf toe aan de schoot van de Goddelijke Moeder. In de Indische traditie betekent de Goddelijke moeder het vrouwelijke aspect of de kracht, het actieve aspect, Śakti, van het Goddelijke. Die kan verschillende vormen aannemen als Kali, Durga, Parvati, Laksmi. Zij is de kracht die manifestatie en schepping voortbrengt, Prakṛti.

Twameva Mātā ca Pitā Ttwameva
Twameva Bandhuśca Sakhā twameva,
Twameva Vidyā Draviṇaṃ twameva
Twameva Sarvaṃ mama deva deva

Gij zijt mijn moeder en gij zijt mijn vader
Gij zijt mijn broeder en gij zijt mijn vriend,
Gij zijt mijn kennis en gij zijt mijn weelde
Gij zijt mijn alles, mijn God, mijn God.

Als je deze mantra reciteert, zegt Swāmi Veda Bhāratī, komt moeder vóór de vader, staat dichterbij jou. Dat is waar echte Bhakti begint: God lijkt ver weg, als ik God niet heb liefgehad en geëerd en gediend in mijn moeder, hoe kan ik dan God eren in de Goddelijke Moeder. Maar je moeder is je eerste Guru, je eerste gids en baken.[1]

[1] TV-uitzendingen van Ohmnet, Ned.2, met Swami Veda Bharati, Bhakti Yoga: de yoga van overgave (26-6-2005)

Als een kind

De liefde is de hefboom, om je uit je ik-gebondenheid, je egoïsme op te heffen. Wanneer je lief hebt, wordt ieder offer licht, zelfs het zwaarste, dat van je egoïstische wensen. Daarom zegt Bhakti-Yoga niet "verzaak!", maar heel eenvoudig: "heb lief! heb lief met geheel je hart", dan zal je vanzelf je gehechtheden loslaten.

Beelden zijn er voor het begrip en werken in op diepere lagen van bewustzijn. De voorstellingen die de mensen van God maken kunnen verschillende gevoelswaarden in hen verhogen.

- Er is de liefde voor God als een Heer: er is de relatie van heer en knecht die dient. Dienstbaarheid en nederigheid worden ontwikkeld.
- Er is God als een moeder: ware overgave komt tot stand.
- Of God wordt gezien als een Vader die voor zijn kinderen zorgt. Vertrouwen neemt toe, zoals in het christelijke gebed Onze Vader: "Uw wil geschiede".
- Vertrouwder is de relatie met een vriend aan wie je alles kan vertellen. Zo is bij het begin van de Bhagavad Gītā de relatie tussen Kṛṣṇa en Arjuna vriendschappelijk.
- Er is de relatie met God als een bruidegom die ook terug te vinden is bij christelijke religieuzen die zich bruid van Christus noemen.
- Nog meer passioneel is de relatie met een minnaar naar wiens komst voortdurend verlangd wordt.
- De meest zuivere relatie van tederheid is die voor een kind. Dit is terug te vinden in de verhalen van Kṛṣṇa als kind, of de christelijke verhalen over Jezus in een kribbe.

In Zuid-Amerika waar de christelijke traditie sterk vermengd is met indiaanse gebruiken, is de verering voor het kindje Jezus nog erg groot. Met kerstmis zag ik in de Peruaanse stad Cusco hoe mensen voor hun kindje Jezus op ware grootte nieuwe kleding kochten en er mee naar de kerk gingen voor zegening. Ook moderne vrouwen zag ik op reis gaan naar familie met de feestdagen, met in hun koffer hun kindje Jezus en een kaarsje, dat bij aankomst onmiddellijk een plaats kreeg in de kamer. Het is aandoenlijk, deze volksdevotie, misschien is het bij velen eerder een vorm van geloof en bijgeloof, maar in het kader van Bhakti wordt het duidelijk hoe belangrijk deze band kan zijn voor de ingesteldheid van de persoon in kwestie.

Ook Jezus zei: wordt als kinderen.

"Hij riep een klein kind, zette het in hun midden en zei: "Voorwaar, Ik zeg u: als gij niet opnieuw wordt als de kleine kinderen, zult gij het Rijk der hemelen zeker niet binnengaan. Wie dus zichzelf gering acht zoals dit kind is de grootste in het Rijk der hemelen. En wie in mijn Naam zulk een kind opneemt, neemt Mij op."[1]

Ook wordt in verschillende geschriften verteld hoe Jezus zelf als kind verschijnt:

"Meermaals verscheen Hij aan Zijn discipelen niet (zoals hij was), maar Hij werd in hun midden aangetroffen als een kind."[2]

[1] De Bijbel, Willibrord vertaling, ISBN 90 6173 008 2, Matth. 18,2-5
[2] Het Evangelie van Judas, Inleiding, vertaling, toelichting door prof. dr. J. van Oort, ISBN 90 25 957 25 0, p.95

Ook in het verhaal van de middeleeuwse kerkvader Augustinus die terechtgewezen wordt wanneer hij probeert de goddelijke drievuldigheid te doorgronden, verschijnt Christus hem in de gestalte van een kind dat met een schelp de oceaan leegschept in een kuiltje aan het strand en zo –evenals Augustinus- het onmogelijke probeert.

Om dezelfde reden wordt Kṛṣṇa dikwijls als kind voorgesteld, zoals bij voorbeeld in het verhaal waar hij als ondeugend jongetje de geklaarde boter steelt.

Yoga is terug zijn als een kind. Kinderen geven zich totaal over aan het spel, ze gaan er helemaal in op, kennen geen remmingen. Het is belangrijk om weer bewust te worden dat je kind bent van het universum, dat je aanvaardt dat die moeder energie er is. In de eerste plaats is er Moeder Aarde. In Zuid-Amerika maakt Pacha Mama –Moeder Aarde op een natuurlijke wijze deel uit van het dagelijkse leven. Zij beschermt en geeft leven, is vruchtbaarheid. Als je wat drinkt geef je haar een slokje, je giet wat van je glas op de aarde. Zelfs het veld van de boer wordt als een levende entiteit gezien; in Ecuador zei een boerin me toen haar stukje grond uitgeput was en niet veel opbracht: la tierra está cansada-de aarde is moe. Ze moest uitrusten. Er is daar nog meer eenheid in de leefwereld van bergen, aarde, rivieren, de zon en de mens, in de westerse wereld is dat grotendeels verdwenen doorheen de geschiedenis. Maar of je het gelooft of niet, er is Moeder Natuur die je voortdurend energie biedt. Niet alleen de aarde, ook de ruimte, de zon, de maan, sterren en planeten, het ganse universum omarmt je. Op de intelligentie van deze natuur vertrouwen als een kind, dat is waar Yoga je terug naartoe voert.

Verlangen

Dit alles voert terug naar verlangen. Yoga zegt: er zijn twee soorten van verlangen: wenselijk en onwenselijk:

- Onwenselijk verlangen: naar de dingen die vergankelijk zijn, dat maakt je vroeg of laat ongelukkig.
- Wenselijk verlangen: naar de dingen die onvergankelijk zijn. Brahmacarya is richten van je **verlangen naar het niet gemanifesteerde**, naar de bron van je bestaan. Alleen dit kan je blijvend geluk geven.

Dat gesublimeerde verlangen noemt men Bhakti. Zonder dat kan er nooit Kennis, Jñāna, zijn, kan er nooit weten zijn van je ware aard, van de realiteit van het bestaan. Als die drijfveer van Bhakti, van verlangen naar het kennen van de waarheid er niet is, begin je niet aan je zoektocht. Kortom: verlangen is niet alleen oorzaak van handelen zoals in Karma Mārga verduidelijkt. Verlangen is de drijfveer, verlangen is beminnen. De grondslag van Bhakti Mārga is: wat je bemint, ken je. Zo zal verlangen je tot Kennis brengen (Jñāna).[1]

Tegelijkertijd is Jñāna noodzakelijk om tot de juiste instelling van Bhakti te komen, om te voorkomen dat Bhakti een slaafs navolgen, blinde devotie wordt.

BG XVIII, 54-55

Opgaande in Brahman, verheven kalm in het Zelf, treurt hij niet en begeert hij niet; tegenover alle schepselen hetzelfde bereikt hij de hoogste staat van toewijding aan Mij.

[1] Uit de lessen Antaranga Yoga door Suman, Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw

Door toewijding leert hij Mij in essentie kennen, wie en wat Ik ben; Mij aldus in essentie kennend, gaat hij zonder verwijl op in het Allerhoogste.

Van welke Mārga je ook vertrekt, steeds kom je bij verlangen terecht en hoe daar mee om te gaan. Het is ook niet zo verwonderlijk, verlangen is iets dat heel sterk aanwezig is in elk wezen. Elke dag opnieuw kan je vaststellen hoe verlangen de kop opsteekt, energie opslorpt. Er is het verlangen om te leven dat iedereen drijft, maar daarnaast is één van de sterkste verlangens in de mens dat naar een partner. Niet alleen bij jezelf stel je dat vast, je ziet het overal rondom jou. Bij oudere mensen die een partner verliezen en deze elke dag opnieuw ontzettend missen. Bij mensen die voortdurend opzoek gaan naar een partner, niet in staat zijn om alleen te zijn. Dating sites via Internet zijn nu voor velen de normaalste zaak van de wereld. Uiteindelijk zijn het maar nieuwe kleedjes voor wat de mens al duizenden jaren bezig houdt: zijn voortbestaan als mens, als soort. Daarom dat dit soort verlangens ook zo hardnekkig zijn, ze zijn niet persoonsgebonden, maar soortgebonden.

Verlangen naar binnen richten is dan ook gemakkelijker gezegd dan gedaan, laat staan zonder verlangen te zijn, wat het uiteindelijk doel is. Verlangen en emoties kan je niet zomaar uitschakelen. Er zijn verschillende manieren om daar mee om te gaan. Je kan getuige zijn, vaststellen en aanvaarden dat ze er zijn, maar tegelijkertijd een beetje afstand nemen, je bent niet dat verlangen, er is verlangen. Anderzijds kan je het verlangen richten. Dat is waar Yama en Niyama naar verwijzen, naar het proces dat leidt tot overgave, de eigenschappen die je daarbij ontwikkelt. Een heel eenvoudige stap om daartoe te komen is het ontwikkelen van dankbaarheid.

Dankbaarheid

Bhakti is dankbaarheid. Dit is een belangrijke energie: als je je dankbaar voelt, zijn er geen wensen, geen behoeften, ben je tevreden. Dit geeft een innerlijk gevoel van geluk, een eerste stap naar de opperste vorm van geluk, Ānanda, Zaligheid.

Dankbaarheid zuivert op een krachtige wijze, omdat het alle concepten in je geest kan deconditioneren en bovendien is het een gemakkelijke methode.

Die gevoelens van dankbaarheid mag je zelfs een beetje kunstmatig cultiveren tot het spontaan wordt, zoals met alles in Yoga. Dit is een praktische manier om emoties te vervangen door diepere gevoelens van dankbaarheid. De invalshoek verandert. I.p.v. triest of boos te zijn voor wat ik kwijt was, werd ik dankbaar voor wat ik wel had: een dak boven mijn hoofd, een warm bed, een gezellig huis, hechte vrienden in Peru die me opnamen in hun families, de rijke ervaringen die ik had in mijn leven om andere culturen te kennen, prachtig zicht op de bergen van de Andes, de zon elke morgen opnieuw (de zonnegroet=dank), de financiële steun die mijn ex-man me gaf tot ik weer op eigen benen kon staan, de kans die ik kreeg om weer zelf een opleiding te volgen en te werken, de attentie van mijn kinderen en familie, de kans om les te volgen aan de Yoga-academie, de vele wijze lessen van ervaren leraars… Er is **oneindig veel om dankbaar voor te zijn**… Of met de woorden van Dr. Sharma[1]: er is geen einde aan dankbaarheid. Het ontwikkelt zich steeds verder en dieper. Het is een mechanisme dat transformeert. **Dankbaarheid is Bakhti**, is devotie. Bhakti is onder alle omstandigheden dankbaar kunnen zijn.

[1] Een Lotus rijst op, Dr. P.R. Sharma, ISBN 90-73428-04-1

In het begin ben je dankbaar voor iets bepaalds, maar naarmate dit zich meer ontwikkelt en meer omvattend wordt, is het minder belangrijk waar je dankbaar voor bent: uiteindelijk blijft het gevoel "ik ben dankbaar". Er is aanvankelijk een ik: ik ben dankbaar voor wat mij gegeven is. Geleidelijk aan richt dankbaarheid zich naar de ander, de richting verandert: ik dank de mensen rondom mij, en ik dank de bron van mijn bestaan, de oorsprong van alle leven, God. Dankbaarheid brengt een transformatie te weeg, als je wat krijgt wil je ook graag wat teruggeven: je neemt bloemen mee, of wat lekkers, een geschenk, een bijdrage, een attentie. Of je wilt wat terug doen, dankbaarheid maakt je dienstbaar: je helpt met de vaat na een etentje, met opruimen na een bijeenkomst, met lesgeven. Dat kan op allerlei manieren, maar als je je blijft verdiepen kom je uiteindelijk op het punt: wat geef ik God terug? Net als bij Karma Mārga is wat je uiteindelijk teruggeeft: ego. Dat betekent **overgave**: jezelf teruggeven aan de oorsprong van jouw bestaan.

Dankbaarheid heeft ook te maken met vertrouwen. Als je dankbaar bent, ben je niet langer negatief. Hierdoor ga je meer vertrouwen voelen, dat alles uiteindelijk goed komt. Als je tot het besef komt dat er onvoorstelbaar veel is om dankbaar voor te zijn, dat dankbaarheid zonder einde is, kan het vertrouwen groeien, sterker worden en kan je dankbaar zijn, wat er ook mag komen. Bhakti is een absoluut vertrouwen en met dat vertrouwen kan er dan iets in jezelf gebeuren: "Ik ben dankbaar" wordt, "ik ben".

Śraddhā

Dit aspect van vertrouwen is een essentiële eigenschap om te vorderen op het Yoga-pad en wordt door Patañjali in deze optiek als eerste vernoemd[1], vóór *Vīrya, Smṛti en Samādhi Prajñā* of kracht, geheugen en de nodige intelligentie en bereidheid om Samādhi te bereiken. Van deze eigenschappen is vertrouwen niet alleen de eerste, maar misschien wel de belangrijkste: zonder vertrouwen worden de andere eigenschappen niet gerealiseerd.

Ook Bhagavad Gītā spreekt herhaaldelijk over het belang van vertrouwen, Śraddhā, zoals in volgende verzen:

BG XII,2

Zij, die met hun aandacht op Mij, parameshvara, sagunabrahman, gericht, immer evenwichtig, Mij aanbidden, vervuld van absoluut vertrouwen, deze zijn, naar Mijn mening, het meest harmonisch in Yoga

BG VI, 47

En van alle yogi's wordt hij, die Mij vol vertrouwen aanbidt, die met zijn innerlijke Zelf in Mij verblijft, die Mij vereert, door Mij als de volkomen evenwichtige beschouwd.

Wat betekent vertrouwen? Volgens Van Dale online betekent het o.m. met zekerheid hopen.
In de spirituele context van Yoga heeft dit vertrouwen drie aspecten: je kan erop vertrouwen

1. dat Waarheid kennen mogelijk is;
2. dat er middelen zijn om dit te bereiken;
3. en dat dit voor jou mogelijk is.

[1] zie ook in dit eindwerk hoofdstuk 1 - Karma Mārga, p.42

Het gaat hierbij niet om een blind vertrouwen zoals dat in de meeste godsdiensten en geloofsovertuigingen geldt, maar over een intuïtief voelen of weten. Op de weg van Yoga hoef je niets te "geloven", maar kan je alles toetsen aan de ervaring. Een eenvoudig voorbeeld: als je de Yoga-ademhaling hebt toegepast en je hebt ondervonden hoe dit je geest rustig maakt en tegelijkertijd toch ook veel energie geeft, dan kan je erop vertrouwen, dat wanneer je dit in de toekomst herhaalt, de ervaring gelijkaardig zal zijn.

Zoals ook aangehaald bij Karma Mārga kan je het vergelijken met zwemmen: om je te kunnen overgeven aan het water, moet je het vertrouwen hebben dat het water je zal dragen, dat je weer boven water zal komen. Eens je ervaren hebt dat dit inderdaad gebeurt, kan je ontspannen drijven of je met zelfvertrouwen voort bewegen.
Zo ook: wie vertrouwen heeft in de bron van alle creatie, zal moeiteloos mee zwemmen in de levensstroom, wat er ook gebeurt. Vertrouwen maakt overgave mogelijk.

Vertrouwen is de basis van elke relatie.
Dat is zo tussen partners: als je elkaar niet kan vertrouwen, is er geen goede relatie mogelijk.
Bij jaloezie is er geen vertrouwen, en is er geen liefde mogelijk.
Op ware vrienden kan je vertrouwen, ze zullen je helpen indien echt nodig.
Zelfs bij zaken doen is er vertrouwen nodig om tot een overeenkomst te komen. Je gaat geen arbeidsovereenkomst aan als je niet vertrouwt dat je werkgever je behoorlijk zal behandelen, je rechten zal respecteren als werknemer, je een baan kan bieden die bij je past. Je koopt geen wagen als je geen vertrouwen hebt in de kwaliteit ervan.
Vertrouwen neemt een pak stress weg in je relaties, maar ook voor een examen, voor je baan.
Je vertrouwen groeit als je hard gestudeerd of gewerkt hebt, in het verleden hebt ondervonden dat een goede voorbereiding een behoorlijk resultaat geeft, en uiteindelijk is er vertrouwen dat zelfs als de dingen niet lopen zoals je verwacht, er wel een oplossing komt, je er wel doorheen komt. Er groeit vooral vertrouwen in jezelf.
Een klein kind vertrouwt zijn ouders volledig, het weet dat het er op kan rekenen dat er voor hem wordt gezorgd, dat hij veilig is bij zijn ouders. Als een kind bang is loopt het naar zijn vader of moeder, het geeft zich over in de armen van diegene waarbij het zich geborgen voelt. Zo is overgave vooral een kwestie van vertrouwen.

Over emotie werd hier al eerder geschreven in het kader van Karma, handelen. Zij zijn ook aan de orde als drijfveer, Bhakti. Emoties zijn allen gebaseerd op de onderliggende emotie van angst. Woede is angst. Soms ben je als ouder boos op je kind, niet omdat je het niet graag ziet, maar omdat je bang bent dat het de verkeerde kant opgaat, zich kwetst of gekwetst wordt. Je wordt boos omdat je iets meent te verliezen. Een bejaarde kan boos worden, als hij merkt dat hij niet meer in staat is om zich uit te drukken zoals hij wel zou willen, dat kan bij mensen met een dementie leiden tot agressie. Twijfel is milde angst. Je twijfelt bij voorbeeld of je een bepaalde baan wel zou aannemen omdat je bang bent dat je de taken niet aankan.

Uiteindelijk staan alle emoties in functie van de angst om (uit) te sterven -zoals beschreven bij de Kleśa's, die allen voortkomen uit onwetendheid. Je kan dit alles ook relateren aan vertrouwen of gebrek aan vertrouwen: *angst is een tekort aan vertrouwen*. De remedie voor al deze negatieve emoties als woede, twijfel, angst is liefde en vertrouwen. Vertrouwen in de ander, maar vooral ver-trouw-en in je zelf: trouw aan je zelf, dan weet je waartoe je in staat bent en dat je zelfs in staat bent om je grenzen te verleggen indien nodig. Uiteindelijk komt het er op de weg van Yoga op aan om nog een stap verder te gaan: alles los te laten en je over te geven aan je ware Zelf, niet het kleine ikje, door ego gedomineerd, maar de Werkelijkheid op de achtergrond.

Eerder werd al gezegd dat kracht en vertrouwen samen gaan. Vertrouwen geeft je moed, maakt je standvastig en vastberaden, zoals de krijger. In die zin gaan Śraddhā en Vīrya samen en is vertrouwen in feite de belangrijkste van de twee, zonder vertrouwen is er geen moed, geen durf, geen wilskracht. Die vastberadenheid is toewijding. Bhakti is de toewijding en overgave die nodig is op elk pad van Yoga.

Hoe kan je nu dit vertrouwen ontwikkelen? Yoga geeft je vele technieken en middelen. Met een eenvoudige āsana praktijk is het mogelijk om je vertrouwen te vergroten, in je zelf, in de middelen, in het doel van Yoga. Bijvoorbeeld Vṛkṣāsana, de boomhouding, of Dandāsana, de stafhouding, versterken het lichaamsbewustzijn en het zelfvertrouwen. Voor mezelf is de kameelhouding of Uṣṭrāsana een houding waarbij angst overwonnen wordt, vertrouwen groeit. Met meditatie groeit dit vertrouwen op meer subtiele niveaus van je bewustzijn en wordt je vertrouwder met je ware aard.

Guru

In dit kader van Bhakti en vertrouwen, wil ik ook stilstaan bij de Guru-śiṣya relatie. Daar bestaan veel misvattingen over. Er werd al naar verwezen bij de inleiding. Letterlijk betekent het de gids die je brengt van duisternis naar licht.

Ik moet toegeven dat ik heb geworsteld met de idee van de Guru-śiṣya relatie. Pas toen ik tijdens de lezingen van mede-sadhaka's aan de Yoga-academie tot mijn opluchting anderen dezelfde vragen hoorde stellen, die ik mij ook stelde, vond ik tegelijkertijd het antwoord. De toewijding van een leerling voor diegene die vanwege zijn ervaring gids kan zijn, heeft alles te maken met overgave en dat vooronderstelt vooral het ontwikkelen van vertrouwen.

In het verleden keek ik met soms wisselende gevoelens van wantrouwen en zelfs een beetje afgunst naar mensen die in staat waren zich helemaal over te geven aan een Guru. Ik hield me voor dat ze een gemakkelijke oplossing zoeken en te veel verwachten van hun gids, de oplossing buiten zichzelf zoeken en niet in zichzelf. Sommigen zijn dan ook ronduit teleurgesteld als ze niet de instant-vorderingen maken die ze verhopen. Mensen willen Kennis opdoen, maar de Guru kan je geen Kennis geven, hij kan wel je twijfels wegnemen.

Dit heeft alles te maken met het vertrouwen dat aan de basis ligt van de relatie Guru-śiṣya. Mensen worden pas leerling als ze volledig vertrouwen in iemand die zelf de weg van Yoga is gegaan en vanuit een diepe ervaring de weg kan wijzen aan anderen. Zolang er een beetje twijfel is aan de waarachtigheid van deze gids, is er geen vertrouwen, geen volle overgave, geen volledige toewijding. Guru is iemand van wie je intuïtief aanvoelt dat je deze volledig kan vertrouwen. Leerling worden, doe je pas als je in staat bent om te vertrouwen, dan pas is er overgave. De relatie Guru-leerling helpt je zodoende vertrouwen te ontwikkelen. Meer nog is de Guru iemand die je het vertrouwen kan teruggeven in je Zelf, want hij wil je graag op weg helpen, waarna je zelfstandig verder kunt.

Veel van de misverstanden betreffende de Guru hebben hun oorsprong in een foutieve identificatie van Guru met de mens, de persoon, terwijl het gaat om het goddelijke dat in de hele schepping aanwezig is en zich gemakkelijker kan manifesteren via iemand die zelf eenwording heeft ervaren.

In Nārada Bhakti Sūtra[1] staat het volgende:

Het belangrijkste middel om Bhakti te bereiken is de genade van een Grote Ziel. (38)
Het is moeilijk de genade van een Grote Ziel te bekomen, omdat het moeilijk is zo iemand te herkennen. Maar als iemand deze genade bekomt, is het gevolg onfeilbaar (zeker). (39)

Alleen door de genade van God bekomt een leerling de genade van een Grote Ziel. (40)

Omdat er geen verschil is tussen Hem en zij die het goddelijk bewustzijn gerealiseerd hebben. (41)

Zoek daarom de genade van een Grote Ziel. (42)

In de commentaar van Dr. Sharma op deze Sūtra's zegt hij:
Liefde heeft vele aspecten. Liefde is ook dankbaarheid. Wie zou je moeten kiezen als je Meester? Alleen die persoon of dat ding voor wie je dankbaarheid voelt. Dat is het begin van Dankbaarheid, het begin van Vertrouwen.

Ook in Bhagavad Gītā komt de relatie Guru-leerling aan bod. Waar de relatie tussen Arjuna en Kṛṣṇa in de eerste hoofdstukken vooral vriendschappelijk is, verandert deze wanneer Kṛṣṇa zijn ware aard kenbaar maakt:

BG X, 20

Ik, o Gudakesha, ben het Zelf, tronend in het hart van alle schepselen; Ik ben het begin, het midden en ook het einde van alle wezens.

In het elfde hoofdstuk, over "de Yoga van het visioen van de vorm van het al" kan Arjuna de werkelijkheid aanschouwen. Deze Zelfverwerkelijking verandert de relatie. Kṛṣṇa zegt:

BG XI, 53-54

Noch door bestudering der Vedas, noch door ascese (tapas), noch door milddadigheid, noch door het brengen van offerand, kan men Mij zien, zoals gij Mij hebt gezien.

Slechts door toewijding aan Mij kan men Mij dus aanschouwen, Arjuna, en wezenlijk kennen en zien en in Mij opgaan, o Parantapa.

Het trof me ook verschillende mensen te horen getuigen dat, toen ze hun Guru hadden gevonden, ze ook beseften dat ze geen Guru nodig hadden. Dat brengt me dan weer bij de vragen: heb je een Guru nodig? Wat wordt bedoeld met de genade van de Guru? Genade betekent gunst, gave, steun.

Ik kan alleen maar getuigen van mijn aanwezigheid in de nabijheid van mensen die naar mijn aanvoelen een verregaande zuiverheid hebben bereikt. Een korte satsanga in hun aanwezigheid geeft je een glimp van zaligheid, je energie gaat anders stromen, je geest wordt rustiger, er is vrede en vreugde. Je wordt opgenomen, of je wordt beter bewust van het grote veld, waar we allemaal toe behoren, doordat de vibratiepatronen meer op elkaar afstemmen.

[1] Nederlandse vertaling uit het Engels van de Nārada Bhakti Sūtra's en van het commentaar van Dr. P.R. Sharma door Mira Van den Bosch, uitgegeven door Atma Jyoti Tirth

Om het met het beeld van Swāmi Veda Bhāratī te zeggen: de golven vloeien in elkaar over in de grote oceaan. Het vertrouwen mondt uit in overgave.

Negen treden

In de klassieke geschriften worden 9 treden of 9 graden van Liefde opgesomd[1]:

1. Śravanam: luisteren naar verhalen, naar de namen van God.
2. Kīrtanam: zingen van lofliederen ter ere van God.
3. Smaraṇam: mijmeren, meditatie op God.
4. Pāda Sevanam: het vereren van de voeten van de Heer; gans de schepping zijn Zijn voetstappen, waar Hij geweest is, waar Hij zich heeft gemanifesteerd.
5. Arcanam: rituele verering; dit kan individueel sterk verschillen wat betreft toewijding, aandacht, details.
6. Vandanam: neerbuigen, huldigen; dit mag geen ritueel zijn, moet spontaan gebeuren.
7. Dāśyam: dienaar zijn.
8. Śākhyam : vriend zijn ; dit is een grotere intimiteit, voor een vriend ben je altijd beschikbaar.
9. Ātmanivedanam: Zelfovergave, volledige overgave, alle reserves zijn verdwenen, dat is liefde; waarbij men helemaal in zijn sfeer is getreden, er is geen afgescheiden bestaan. De Bhakta spreekt als een wijze: opperste Bhakti is ook opperste Jnana.

In deze 9 treden is er een evolutie van externe vormen van respect betonen naar innerlijke overgave.

Mantra

Bhakti maakt gebruik van Mantra recitatie en Kīrtanam, zingen van devotionele liederen. Volgens sommigen is Bhakti een onderdeel van Mantra Yoga waarbij geluid gebruikt wordt als middel tot transformatie van het bewustzijn.

De wezenlijke zin van de mantra (van manas=zintuiglijk denkvermogen en tra=beschermen) is dat deze een middel is om het bewustzijn naar binnen gericht te houden en te intensifiëren. De mantra dient als voertuig om het denken enkelvoudig, eenpuntig (punt is dimensieloos) te maken. Het voortdurend uiten van de mantra, zwijgend of hardop, roept de kracht wakker die erin besloten ligt, die de inwonende intelligentie (iśta-devata) van de mantra is.

Alle benamingen in mantras zijn functionele benamingen, zij duiden geen goden aan, geen personages, maar verschillende aspecten, functies die processen sturen. In een proces zijn 2 aspecten: er moet een intelligentie achter zitten en er moet energie zijn om iets kunnen teweeg te brengen. Deva-devi: bewustzijn en energie zijn twee aspecten van hetzelfde en het een kan overgaan in het ander. Door het herhalen van de mantra wordt een trillingspatroon teweeg gebracht en deze kracht kan de inwonende intelligentie van de mantra doen ontwaken.

De mens, bij zijn inspanning tot bevrijding, zal eerst de hulp gebruiken van de gemanifesteerde aspecten van het Goddelijke zoals ze in de namen en vormen zichtbaar zijn. Omdat het denken onmachtig is iets zonder naam en vorm te begrijpen, wordt hier van het

[1] Naar de lessen Mārga's door Suman, Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw

gebrek een hulpmiddel gemaakt. Door naam (geluid, mantra's) en vorm (beelden, symbolen) kan de geest uiteindelijk in Dat opgaan wat zonder naam en vorm is.

Een mantra kan pas leven, functioneren als die wordt doorgegeven door iemand die hem zelf heeft beleefd, heeft ervaren. Hij geeft de mantra door samen met de mantra Śakti, de potentie. Traditioneel wordt de mantra van guru op leerling (śiṣya) doorgegeven (Guru dīkṣa) door hem te fluisteren in het rechteroor. Luisteren betekent dat er niets anders is dan luisteren, al je gedachten zijn beperkt tot luisteren.

Mantra werkt op verschillende niveaus van het bewustzijn: op het fysieke niveau in het grofstoffelijke lichaam of sūkṣhma śarīra, is er de hoorbare klank, op een subtieler niveau is de energie van de mantra voelbaar die op zijn beurt inwerkt op de onderliggende niveaus van het astrale (sthūla śarīra) en het causale lichaam (karaṇa śarīra) waar zich respectievelijk het denkvermogen en het reservoir van al onze indrukken bevinden. In dat laatste is de mantra latent aanwezig. Uiteindelijk keert de mantra terug naar zijn oorsprong, śabda brahman, het geluidsaspect van het Absolute.

Dit is hier een theoretische uitleg, bedoeling is dat je het doet: zitten en reciteren en voeling krijgen met het proces dat zich in je innerlijke afspeelt. Je doet dit met overgave. Zo wordt bijvoorbeeld het reciteren van AUM een weldaad voor het hart letterlijk en figuurlijk.

Zowel Bhagavad Gītā als de Yoga Sūtra's van Patañjali vermelden het belang van Aum reciteren: door dat deze mantra de oorsprong is van alle andere, kan deze je terugvoeren naar die oorsprong.

BG VIII,13

Hij die de heilige syllabe Aum reciteert, nimmer van Mij aflaat, terwijl hij voortgaat, zal bij het verlaten van het lichaam het hoogste pad betreden.

YS I,27-29
Zijn aanduider is Aum.
Voortdurende herhaling ervan en meditatie op de betekenis ervan.
Hieruit volgt het verdwijnen van de beletselen en het naar binnen wenden van het bewustzijn.

Klank

Mantra gebruikt klank als middel voor transformatie.
Wat is klank? Het is een trilling in de ruimte. Dit verband met ruimte is belangrijk omdat dit het meest subtiele van de 5 elementen is, het meest vrije, expansieve element. Yoga is een proces waarbij de evolutie gaat van een toestand van gebonden energie naar een toestand van vrije energie en gebruik van klank kan daarbij een middel zijn. Bij het proces van verinnerlijken gaan de zintuigen zich niet langer naar buiten keren, de richting van de aandacht wordt omgekeerd. Het gehoor is daarbij meestal het meest hardnekkige zintuig dat zich blijft naar buiten richten.

Zo stel ik regelmatig vast bij mijn Yogapraktijk, hoe bvb. in Śavāsana of de lijkhouding, als je tot ontspanning komt, het denken steeds weer afgeleid wordt door geluid. Het overkwam me meermaals dat ik dan plots het minste geluid rond mij in de zaal en buiten scherp hoorde, elke vogel, auto, kuch, beweging, mug, terwijl ik in het voorgaande uur die helemaal niet had

opgemerkt. Zelfs als de aandacht naar binnen wordt gericht hoor je de krekels in je hoofd. Je kan je aandacht richten op het proces van horen i.p.v. op het uitwendige geluid. Wie hoort? Maar ook dat kan een valkuil vormen voor het denken, dat dan weer de neiging heeft om te gaan analyseren. Aandacht richten op één, bij voorkeur innerlijk geluid als Aum, kan dan een hulpmiddel zijn. Bij mantra recitatie, maar ook bijvoorbeeld toen ik een soundjourney of klankreis mocht meemaken, is het opgaan in het geluid een vorm van loslaten en overgave, en de ervaring die ik daarbij heb is een gewaarwording van ruimte waarbij spontaan dankbaarheid naar boven borrelt - Dhanayvad.
Muziekinstrumenten zijn nabootsingen van innerlijke universele klanken en hun vibraties hebben het vermogen om je weer in contact te brengen met die vibraties in je bewustzijn.

Kirtanam

Het zingen van Kirtan-liederen zorgt voor het rustig maken van de geest en voor het ontwikkelen van de innerlijke ingesteldheid van Liefde die zeer belangrijk is op het Yogapad. Woorden schieten te kort, maar zingend versmelten ze, de herhaling brengt een bepaalde innerlijke sfeer te weeg.

‘Zingen van blijdschap, van geluk’ is een Vlaamse uitdrukking die meteen aangeeft welke richting dat zingen uitgaat. Zingen doe je niet zozeer met je verstand, je bent minder bezig met de woorden op zich en hun betekenis, dan wel dat je de klemtoon verlegt naar het **gevoel** dat wordt opgewekt: zingen doe je met je hart. Dat is wat Kirtanam ook teweeg brengt: het opwekken van Liefde.

Gebed

Bhakti wordt de gemakkelijke weg genoemd, omdat deze minder discipline vraagt dan de andere wegen: voor wie geen discipline kan opbrengen, is het toch mogelijk om vanuit je hart te bidden. In Bhakti is er plaats voor gebed omdat je je hart in gebeden giet, een manier om overgave uit te drukken.

Toen ik een tiental jaren terug voor het eerst een weg in Yoga zocht, had ik, vóór de cursus begon, in de supermarkt een eenvoudig boekje gekocht van een Amerikaanse schrijver over ‘meditatie voor beginners’. Het beschreef onder meer praktisch hoe je je voorbereid en gaat zitten voor meditatie en jezelf tot rust brengt. Ik had daar een dringende nood aan, dus begon ik de methode zo goed mogelijk toe te passen. Waar ik het een beetje moeilijk mee had was dat in het boekje stond dat je, eens je goed zit, je begint met een gebed.

Bidden was confronterend. Mijn denken worstelde met de idee alleen al. Ik had alle moeite van de wereld om daar zelf iets spontaans van te maken. Bij mijn verblijf in het buitenland had ik vrienden van alle mogelijke godsdienstige achtergronden en het viel me op hoe in sommige gezinnen waar ik welkom was, zelfs de kinderen aan tafel in eigen woorden hun dank konden uiten met een spontaan gebed.

Ik stelde vast dat hoe ik het ook draaide of keerde, er voor mij slechts één gebed altijd weer naar boven kwam en dat was het vertrouwde Onze Vader. Geen enkel ander gebed komt naar boven in mijn herinnering, al zijn die er wel geweest. Of hoe taalvaardig ik ook mag zijn, mijn woorden vormen geen enkel ander gebed. Ik probeerde me er tegen te verzetten, het te negeren. Ik wou Yoga en geen ouderwets gebed! Hoe weinig wist ik van Yoga.

Toen ik dan in satsanga leerde mantra reciteren of kirtan zingen, was ik enthousiast, dáár hield ik van. Maar tussendoor werd mijn aandacht steeds opnieuw getrokken naar dat Onze Vader…

Mijn verstand was dan ook één en al aandacht toen ik hoorde spreken of ergens las hoe dit gebed dat zo belangrijk is in de christelijke traditie, ook een esoterische dimensie heeft. Maar hoe mooi en interessant de uitleg ook, het was nog steeds mijn verstand dat zich hiermee bezig hield. Opnieuw duwde ik het gebed opzij.

Tijdens een uitvaart plechtigheid wekte het Onze Vader opnieuw mijn interesse. Ik kan het niet letterlijk verwoorden hoe de priester het bracht, maar hij liet de mensen bezinnen over elke regel van dit gebed. Ik probeer hier de oefening te maken in dezelfde aard, al is het dan hier en daar een andere versie geworden.

Onze Vader
Zeg niet “onze”, als je alleen begaan bent met “mijn”.
Zeg niet “Vader”, als je zijn kind niet wil zijn.

Die in de hemelen zijt.
Spreek niet over hemel als je alleen maar interesse hebt voor deze materiële wereld.

Geheiligd zij uw Naam.
Spreek niet over heilig als je geen respect hebt voor het absolute, als je de heelheid, de eenheid in al niet wil zien.

Uw Rijk kome, Uw wil geschiede op aarde als in de hemel.
Spreek niet over “Uw wil, Uw Rijk” als je alleen, maar je eigen kleine willetje wil volgen.

Geef ons heden ons dagelijks brood.
Vraag niets, als je het niet wenst te delen met wie er nog meer nood aan heeft.

En vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven aan onze schuldenaren.
Zeg dit niet als je niet in staat bent om degene die je misschien gekwetst heeft, op zijn minst te begrijpen; of als je je eigen fouten niet inziet, wanneer je zo gemakkelijk de schuld bij anderen legt.

En leidt ons niet in bekoring, maar verlos ons van het kwade.
Zeg dit niet als je je steeds maar richt op het achterna hollen van nieuwe verlangens.

Amen – Aum

Dit hield me een tijdje bezig en ik stelde vast dat het schoentje vooral wringt bij: “en vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven aan onze schuldenaren”.
Niet alleen omdat schuld een zwaar woord is: het christendom heeft wel eens verkeerdelijk de mensen met een onnodig schuldcomplex opgezadeld, of doet dat in sommige streken van de wereld nog altijd. Maar los daarvan is dat woordje “vergeven” een thema dat in de nasleep van de echtscheiding nog werk aan de winkel betekent en een beetje moeilijk lag/ligt.

Ik heb dus jaren geworsteld met dit gebed, tot op een keer, opnieuw tijdens een uitvaart, ik het koor achteraan op het oksaal een ingetogen Onze Vader hoorde zingen. Dat raakte mij. Sindsdien gebeurt het regelmatig dat ik op mijn Yogamat aan het einde van een sessie of op een ander moment van de dag, al dan niet hoorbaar, dit gebed zing, vanuit mijn hart, met overgave. Ik worstel er niet langer mee, ik heb het nu aanvaard. Op de een of andere manier is dit belangrijk in deze fase van mijn leven en ik probeer dit niet langer met mijn verstand te begrijpen of ook niet weg te duwen, het krijgt gewoon een plaatsje als het zich spontaan voordoet. Zo doet stilletjes de evolutie van emotie naar devotie zich voor. In dit proces beginnen voelen en denken samen te gaan. Het gebed wordt niet zozeer doordacht dan wel doorleefd. Het brengt een ingesteldheid te weeg van nederigheid en overgave.

Vergeving

Wat betekent nu het moeilijke zinnetje:
En vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven aan onze schuldenaren.

In de christelijke traditie wijst dit erop dat je zelf iets moet doen om wat te bekomen. Je wordt verondersteld om mee te werken, wil je verlossing te krijgen. In Yoga kan je dit het principe van Karma noemen, oorzaak en gevolg, geef en je zal krijgen, alles staat in verband met elkaar. Belangrijk is ook dat je berouw hebt om vergeven te worden, je eigen instelling is wat telt. Dit ene zinnetje houdt de twee aspecten in: vergeving vragen in het eerste stukje en in staat zijn om vergeving te schenken in het tweede stukje, zoals ook ontvangen en geven twee keerzijden zijn van dezelfde medaille.

Wat betekent dit vergeven? Volgens Van Dale online is vergeven vergiffenis schenken en dit wil zeggen: iets niet (langer) aanrekenen; genade, kwijtschelding.

Tegenwoordig vind je alles op internet, ook vergeven kan je “google-en”, bvb.:

- *Vergeven is loslaten van hoop dat het anders kon, of anders moest.*
- *Vergeven is loslaten van alle boosheid, beschuldigingen en oordelen loslaten.*
- *Vergeven is ook loslaten van de pijn en het verdriet.*
- *Vergeven is ophouden het tijdelijke eeuwig te maken, niet vasthouden aan pijn en lijden.*

Niet in staat zijn om te vergeven heeft vooral te maken met ego en een reeks negatieve emoties. In relaties met anderen botsen ego’s maar al te vaak. Dan beginnen geest en ego zich te rechtvaardigen en argumenten te verzinnen om gelijk te halen. Hoe meer je je gekwetst voelt, hoe meer je argumenten zoekt om het gedrag van de ánder te veroordelen. Iemand die zich ten einde raad voelt, zal als een kat klauwen en krabben en bijten en alle argumenten redelijk én onredelijk naar boven halen. Zo was ook mijn reactie toen mijn huwelijk stuk liep.

In die woelige periode van mijn leven was het boekje “De Lotus rijst op” met lezingen van Dr. P.R. Sharma een hele steun. Ik heb het letterlijk aan flarden gelezen. Al in het eerste hoofdstuk over het Zelf en het Ego staat beschreven dat als je geest werkt om gelijk te halen, je dit bij jezelf kan observeren als je alert bent. Als je dit ziet kan je er ook mee ophouden. Je hoeft je er niet voor te schamen, schuld bestaat niet, je geest en je ego hebben die gewoonte, maar een gewoonte kan je veranderen, hoe moeilijk ook. Vergeef de anderen, vergeef jezelf en ga weer verder op het pad. Maar al te dikwijls blijf je ter plaatste trappelen, vol zelfmedelijden.

In die optiek is vergeving een belangrijke factor, omdat het je toelaat om een onaangename situatie die je verder in negatieve gevoelens onderdompelt, los te laten, een hoofdstuk af te sluiten en verder te evolueren. Vergeven heeft te maken met loslaten, aanvaarden dat een situatie niet blijft duren, niet gehecht zijn. Het is ook begrip hebben voor anderen, mededogen, ook met degene die jou heeft gekwetst. Dat vraagt ook inzicht in je eigen verwarde denken en emoties.

Als er geen woede meer is, is er totale vergeving. Als er vergeving is, is er geen schuld meer. Als er geen schuld meer is, is er vrede. Als jij je boosheid al voor de helft, of een kwart of een tiende vermindert, ervaar je iets van zuiverheid, zelfs al verminder je de boosheid met een honderdste, dan heb je de smaak te pakken…[1] Yoga technieken als bvb. mantra recitatie of prāṇāyāma kunnen daarbij helpen.

Iemand die Inzicht heeft, de Werkelijkheid ziet waarbij alles wat is dezelfde oorsprong heeft, zo iemand veroordeelt niet, zo iemand is bereid te vergeven tot in het oneindige. De Bijbel illustreert dit met Jezus aan het kruis, die zegt: "*Vader vergeef hun, want ze weten niet wat ze doen.*" [2]

Zijn boodschap ging nog een stap verder:
"Bemint uw vijanden en bidt voor wie u vervolgen, opdat gij kinderen moogt worden van uw Vader in de hemel, die immers de zon laar opgaan over slechten en goeden en het laat regenen over rechtvaardigen en onrechtvaardigen. Want als gij bemint die u beminnen, wat voor recht op loon hebt gij dan?"[3]

Als je iemand graag ziet, is houden van die persoon geen verdienste. Houden van degene die je kwetst, brengt een transformatie te weeg.

Vergeving heeft dan ook alles te maken met Bhakti: je kan God niet liefhebben en de mens met wie je geconfronteerd wordt haten- zoals bij het begin van dit hoofdstuk al geschreven. Zonder vergeving is er geen Liefde.

"Nārada zegt: Deze Bhakti is Intense Liefde. In Intense Liefde is er geen boosheid. In Intense Liefde is er vergeving, als Intense Liefde plaats grijpt, gebeurt er onmiddellijk een gelijktijdige vergeving. Dat is de enige manier om echte vergeving te hebben."[4]

"Het ware kenmerk van een zoekende is vergevensgezindheid."[5]

Dit kan je stellen omdat wie zijn weg zoekt op het Yoga pad, een evolutie doormaakt waarbij Yama's en Niyama's verder ontwikkelen. Als je bij deze eigenschappen stilstaat, merk je dat vergeven tegelijkertijd toepassen is van deze eigenschappen:
Vergeven is geen geweld plegen op de ander, Ahiṃsā.
Vergeven is de waarheid onder ogen zien, dat de verschillen die we ervaren tussen goed en kwaad, slechts in de duale wereld bestaan, illusie zijn, geen werkelijkheid zijn, Satya.
Vergeven is loslaten, Aparigraha
Vergeven is tevreden zijn met de toestand zoals die zich voordoet, Saṅtoṣha

[1] Meesterlijke antwoorden, Wijze antwoorden van Dr. P.R. Sharma, Ajata Stam, ISBN 90-73428-05-X
[2] De Bijbel, Willibrord vertaling, ISBN 90 6173 008 2, Lucas, 23,34
[3] id., Matteus 5, 44-46
[4] uit Nārada's weg van Goddelijke Liefde met commentaar van Dr. Sharma, p.57
[5] Sri Ramakrishna Mens en Boodschap, Italo de Diana en George Hulskramer, ISBN 90202 4537 6, p.61

Ook in Bhagavad Gītā wordt het belang van vergevensgezindheid en liefde voor alle schepselen, zonder haat, onderstreept:

BG IX, 29-30

*Voor **alle schepselen** ben Ik dezelfde, voor niemand koester Ik voorliefde, noch afkeer. Maar zij, die Mij vol devotie aanbidden, zij zijn in Mij en Ik ben in hen.*

Als de zondigste onder de mensen Mij met geheel zijn hart aanbidt, dan moet hij als een rechtvaardige (saddhu) beschouwd worden, want hij heeft het juiste besluit genomen.

BG XI,55

*Hij, die handelingen verricht om Mijnentwil, hij voor wie Ik het hoogste heil ben, hij die Mij is toegewijd, bevrijd van alle gehechtheid, **zonder haat jegens welke mens dan ook**, hij zal tot Mij komen, o zoon van Pandu.*

BG XII,13-14

*Hij, die **niemand een kwaad hart toedraagt** (adveshta), welwillend (maitra) en meedogend (karuna), zonder gehechtheid en egoïsme (asmita), evenwichtig (sama) in vreugde en smart, en **vergevingsgezind**,*
Steeds tevreden (samtushta), harmonisch, zelfbeheerst, vastberaden is, de aandacht (manas) en de rede (buddhi) steeds aan Mij wijdend, en Mij vererend, die is Mij dierbaar.
…

*Hij, die zonder liefdesverlangens, **zonder haat is,** niet treurt en niet begeert, het goede en het boze verzaakt en vol aanbidding is, die is Mij dierbaar.* (BG XII,16)

BG XVI,3

*Kloekheid, **vergevensgezindheid,** geestkracht en vastberadenheid, zuiverheid, afwezigheid van afgunst en hoogmoed, dit o Bharata toont iemand die met goddelijke eigenschappen is geboren…*

Het Sanskrietwoord voor vergevensgezindheid dat hier wordt gebruikt is *Kṣamā.* Śankarāchārya noemt dit onaangedaan zijn wanneer je geslagen wordt of gekrenkt.

Vergevensgezindheid siert de held. Hij heeft de capaciteit en de gelegenheid om wraak te nemen als hem onrecht wordt aangedaan, maar hij kan ook zichzelf wegcijferen en het kwaad vergeven. Alleen een sterke persoon kan vergeven, nooit een zwakke. Swami Vivekananda drukt het uit als volgt: "*Vergevensgezindheid die zwak en passief is, is geen werkelijke vergevensgezindheid: het is beter te vechten. Vergeef wanneer je legioenen van engelen naar de overwinning kan leiden.*"[1] Een nadenkertje!

Een stukje uit het Mahābhāratha epos luidt als volgt:

[1] Karma-, Bhakti-, Jnana- en Raja-Yoga, Swami Vivekananda, ISBN 90-202-5167-8

"One should forgive, under any injury. It hath been said that the continuation of the species is due to man's being forgiving. Forgiveness is holiness; by forgiveness, the universe is held together. Forgiveness is the might of the mighty; forgiveness is sacrifice; forgiveness is quiet of mind; forgiveness and gentleness are the qualities of the self-possessed. They represent eternal virtue."[1]

Vrij vertaald:
Vergeef bij elke kwetsuur. Er werd gezegd dat het voortbestaan van de soort te wijten is aan vergevingsgezindheid. Vergiffenis is heiligheid; door vergeving wordt het universum bij elkaar gehouden. Vergeving is de macht van de machtigen; vergeving is offeren; vergeving is rust in de geest; vergeving and zachtmoedigheid zijn de kwaliteiten van degene die zich beheerst. Ze stellen eeuwige deugd voor.

De meeste godsdiensten hebben in hun jaarkalender een dag van verzoening. Ook Oosterse zienswijzen als het Jainisme hebben een dag van vergeving: Kshamavani Parva[2] waarbij alle levende wezens van het universum worden vergeven en om vergeving gevraagd. Men viert vergevingsgezindheid als een manier van leven, van liefde en vriendschap, vrede en harmonie. De grondgedachte is dat als je vergeeft, je stopt met je zelf als verontwaardigd en onverzoenlijk op te stellen; hierdoor verdwijnt de boosheid ten opzichte van anderen voor wat je is aangedaan, of voor misverstanden en meningsverschillen; je verlangt niet langer dat er gestraft wordt. Dat betekent het einde van geweld, Himsa – hier beland je terug bij de eerste Yama, Ahiṃsā.

Deze zoektocht naar betekenis en belang van vergeving op de spirituele weg, wens ik af te ronden met héél veel dankbaarheid omdat mijn kleinzoontje van zijn ouders de naam Clément kreeg, dat betekent vergevingsgezind. Er is geen mooiere geschenk om mij eraan te herinneren dat kunnen vergeven en/of vergeving vragen wel degelijk een mooie deugd is.

Woordeloos

In het voorgaande werd Bhakti benaderd via een aantal aspecten die de beoefenaar ontwikkelt, zoals vertrouwen, dankbaarheid, vergevingsgezindheid, overgave. Hiermee is niet alles gezegd wat er te zeggen valt over Bhakti, het doel én het proces, de verschillende stadia betekenen nog geen totale overgave. In de uiteindelijke toestand is er niets meer: geen vriend, geen dienaar, geen geliefde, alleen Liefde.

Al wat hier geschreven staat, is “zinnig”, in de betekenis dat het is voortgebracht door zinnen, zintuigen en het denken, van degene die zoekt, maar de essentie is (n)iets dat kan beschreven worden. Woorden omcirkelen slechts de essentie, verwijzen ernaar. Dat is wat de dichter Kahlil Gibran aangeeft in zijn Lied van de ziel[3]:

In de diepten van mijn ziel huist een woordeloos lied,
Een lied dat leeft in het zaad van mijn hart
En dat weigert met de inkt uit te vloeien op het perkament.
Het hult mijn genegenheid in een mantel van herfstdraad en is voortdurend in een vloeiende beweging, maar reikt niet tot de lippen.
Hoe kan ik het uiten, als was het maar als een zucht?

[1] http://www.yogananda-srf.org/HowtoLive/Forgiveness.aspx
[2] http://en.wikipedia.org/wiki/Kshamavani
[3] Mijn wereld en de jouwe, Khalil Gibran, ISBN 90-6325-234-X

De angst bevangt mij dat het zich zou mengelen met de lucht.
Voor wie zal ik het zingen? Het toeft in het huis van mijn ziel, bevreesd voor grove oren.
Wanneer ik in mijn innerlijke ogen schouw, zie ik de schaduw van zijn schaduw.
Wanneer ik het met mijn vingertoppen beroer, voel ik zijn tegenwoordigheid, zoals een meer de stralende sterren moet weerkaatsen.
Mijn tranen openbaren het,evenals de heldere dauwdroppels het geheim van de roos openbaren, terwijl de hitte hen verdampen doet.
Een lied, geschreven door bespiegeling
En uitgegeven door de stilte,
Door het rumoer geschuwd,
Door de waarheid omarmd
En herhaald in dromen,
Begrepen door de liefde,
Voor het ontwaken schuilgehouden
En gezongen door de ziel.
Het is het lied van de liefde.
Geen Kain of Esau zou het kunnen zingen.
Het is geuriger dan jasmijn.
Welke stem zou het tot slaaf kunnen maken?
Het is kostbaarder dan het geheim van een maagd.
Welk snaarinstrument zou het vibrerend ten gehore kunnen brengen?
Wie durft het te wagen het brullen van de zee en het kwinkeleren van de nachtegaal te combineren?
Wie durft de gierende storm te vergelijken met het zuchten van een kind?
Wie durft hardop de woorden spreken, die bedoeld zijn rechtstreeks uit het hart te komen?
Welk menselijk wezen durft met zijn stem het lied van God zingen?

Op enkele versregels na die stammen uit een bepaalde traditie in een bepaald tijdperk, is de boodschap van dit gedicht universeel. In de diepten van mijn ziel huist een woordeloos lied,… het lied van God. Niet toevallig wordt Bhagavad Gītā ook het Lied van de Heer genoemd.

Tot slot nog een vers van Ramana Maharishi [1]

Bestaat er weten dat niet Zijn is?
Het hoogste Zijn is in het hart gevestigd,
Aan gene zijde van alle tweespalten in het denken.
Het is het hart. – Hoe kan men dat ervaren?
Te weten is: het Zijn is in het hart…

[1] De weg tot het Zelf, Heinrich Zimmer, ISBN 90202 40358, Veertig verzen-Voorwoord, p.147

III. JÑĀNA MARGA

Kennis

Jñāna betekent volgens het Sanskriet woordenboek[1]:
"knowing, knowledge, becoming acquainted with; (esp.) the higher knowledge (derived form meditation on the One Universal Spirit)"
Dit is het kennen, kennis, kennis maken met, en in de spirituele context betreft dit de hogere kennis of het inzicht, resultaat van meditatie op het Ene.

Het gaat hier niet over wijsheid die je verkrijgt door het bestuderen van boeken, dat is een intellectueel proces. Het is een intuïtief kennen dat je niet met je verstand kan bekomen, het is een overstijgen van het verstand. Je verstand en je denken zijn beperkt door tijd, ruimte en oorzakelijkheid. De werkelijkheid overstijgt dit, heeft te maken met het oneindige en onveranderlijke. Het is een kennen dat gebaseerd is op ervaring, dat kan niemand anders je geven, dat moet je zelf bereiken.

De Vedānta zienswijze of Veda-anta einde van het weten – één van de zes Darśana's - houdt zich ten volle bezig met Jñāna. Anderzijds is het komen tot inzicht een aspect dat elke yogi aanbelangt. Andere wegen kunnen evengoed tot dat inzicht leiden. Meer nog kan de weg van Jñāna niet zonder de nodige overgave of Bhakti. Het is geen losstaand gegeven.

Heel kort samengevat beschrijft de Vedānta het Brahman of het oneindige. De ontdekking van de kennis over het Brahman en de uiteindelijke ervaring van het Brahman in jezelf leidt tot de verlichting via Jñāna Yoga. Zoals aangegeven gaat het hier niet om kennis die je met de rede verkrijgt.

In de eerste plaats is de vraag bij deze weg van Kennis: de kennis waarvan?

Ātman, het Zelf

Swāmi Veda Bhāratī omschrijft het als "*knowing the true nature of the Self*"[2]- de ware aard van het Zelf kennen, ondeelbaar en oneindig:

"*It is knowing the indivisible, therefore the knowing itself is indivisible, knowing the infinite so the knowledge itself is infinite. And whatever the attributes of infinity are also attributes of infinite knowledge."*
Het is het ondeelbare kennen en daardoor is de kennis zelf ondeelbaar; door het oneindige te kennen, is de kennis oneindig.

Waar de wegen van Karma en Bhakti kunnen vertrekken vanuit de dualiteit, richt Jñāna zich op het niet dualistische, het Ene voorbij het dualisme, het Absolute. Of zoals op de website van de Yoga Federatie[3] staat:

"Deze Yoga richt zich als oefening in inzichtelijke wijsheid d.m.v. studie en meditatie op de verwerkelijking van het Zelf door de Werkelijkheid van het onechte te onderscheiden."

[1] Monier-Williams Sanskrit Dictionary
[2] TV-uitzendingen van Ohmnet, Ned.2, met Swāmi Veda Bhāratī, Jñana Yoga: de Yoga van het inzicht (3-7-2005)
[3] http://www.yogafederatie.be/yogawegen.aspx

Wat is Werkelijkheid, wat is Waarheid?[1]

Waarheid is dat er een 'ik' is en dat die een bepaalde ervaring heeft.
Wat is die ervaring en wie is die 'ik'?
Onze ervaringen gebeuren via de zintuigen. Alles wat door de zintuigen wordt waargenomen, is veranderlijk, niet blijvend. Wat waar is, is dat wat niet verandert, al de rest is een relatieve waarheid. Ervaringen geven weinig blijvends. Vind je bij die 'ik' iets blijvends? Gevoelens en gedachten veranderen constant. 'Ik' vind je niet in het verleden, niet in de toekomst, alleen in het nu. Wat is er nu dat los staat van gedachten en gevoelens? Er is de waarnemer, het Zelf, je eigenste Ik die er nog is als je tijdens meditatie stopt met denken. Als je stopt met denken ben je niet verdwenen, je bent er nog; er is gewoon zijn, zonder gevoelens.

Het Zelf heeft geen vorm, is vormloos zonder specifieke kwaliteiten, omdat het onveranderlijk is. Iets met vorm moet veranderen, omdat niets eeuwig blijft bestaan.

Als je zonder gedachten bent, zijn je problemen weg. Ook je verlangens zijn weg. Als je terug begint te denken, zijn verlangens en problemen er terug. Dan komt er het besef: als ik vormeloos ben, dan zit er in de anderen waarschijnlijk ook zo een vormeloos Zelf. Dan is er geen verschil meer tussen hen en mij. Er is geen kwaliteit om te vergelijken, er is alleen dat blijvende bewustzijn. Dan kom je bij het Kosmische Bewustzijn, dat is als een oceaan van bewustzijn. Dat krijgt 1000 namen, elke naam beperkt het, die heb je nodig om erover te spreken, maar dat is maar een naam: Realiteit, Licht, Ganesh…

Het Zelf heeft twee aspecten: bewustzijn en energie, Puruṣa en Prakṛti, beiden zijn één; alles hangt ervan af van hoe je ernaar kijkt.

Ook in Jñāna werk je met energie, maar onrechtstreeks: wanneer je zuiver bewustzijn ervaart, zal ook de energie zuiver zijn. Wat is dan de techniek om de waarheid te realiseren? Voor de beoefenaar van Jñāna is er maar één āsana: in je Zelf zitten. Alle 8 treden van de Yoga Sūtra's van Patañjali worden opgenomen in de treden van Vedānta, maar de Jñānin wil de kortste weg naar de essentie en dat is via meditatie.

Het is belangrijk om eerst een goed inzicht te hebben van de realiteit, je te ontdoen van een aantal valse concepten, en die te vervangen door bredere concepten die de waarheid toelaten. Eens je een goed inzicht hebt, zelfs van de relatieve waarheid, dan pas kan je deze loslaten.

Het onderscheid tussen wat werkelijk is en wat niet werkelijk is, wordt eerst uitgediept. Dit zit ook verwoord in volgend fragment van dichter Kahlil Gibran[2]:

"En uw kennis en uw begrip zijn verbonden door een verborgen pad, dat gij eerst ontdekken moet, wilt gij één worden met de mens, en dus met uzelf.
Groot is de afstand tussen uw rechterhand die geeft en uw linker hand die ontvangt. Alleen wanneer gij beide ziet als gevende én ontvangende, kunt gij ze in de ruimteloosheid brengen, want enkel het weten dat gij niets te geven en niets te ontvangen hebt, kan de ruimte overspannen.
Voorwaar de grootste afstand is die, welke ligt tussen uw slaapvisioen en uw waakzaamheid; en tussen datgene wat slechts een daad en datgene wat een verlangen is.
En er is nog een weg, die gij gaan moet, voor gij één wordt met het Leven."

[1] Gebaseerd op "Introductie tot Jñāna Yoga" door Peter Marchand, European Yoga Union, Zinal augustus 2008
[2] De Tuin van de Profeet, Kahlil Gibran, p.18

Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad[1] beschrijf het Zelf, Ātman, als volgt:

Want waar tweevoudigheid als het ware is,
daar ziet de een de ander, daar ruikt de een het ander,
daar proeft de een het ander, daar spreekt de een het ander, daar hoort de een het ander,
daar denkt de een het ander, daar voelt de een het ander, daar begrijpt de een het ander.
Maar waar alles volkomen het eigen zelf is geworden,
waarmede en wat zou men zien, waarmede en wat zou men ruiken,
waarmede en wat zou men proeven, waarmede en wat zou men spreken,
waarmede en wat zou men horen, waarmede en wat zou men denken,
waarmede en wat zou men voelen, waarmede en wat zou men begrijpen;
waarmede zou men Hem begrijpen, door wien men dit alles begrijpt?
Die Ātman is: "niet zo, niet zo".
Hij is ongrijpbaar, want hij kan niet gegrepen worden,
onvernietigbaar want hij kan niet vernietigd worden,
ongehecht want hij hecht zich niet.
Hij is ongebonden. Hij wankelt niet. Hij lijdt geen schade.
Zie, hoe zou men de Begrijper begrijpen?

Brahman, het Absolute

Jñāna en Vedānta zijn gericht op eenwording met het Absolute, Brahman, alomvattend, expansief en oneindig. Vedānta heeft het over Ātman, het Zelf en Brahman, de opperste, transcendente en onbeperkte kracht of zijnstoestand, bewustzijn en totale Zaligheid.

Kāthaka Upaniṣad V,5-8[2]

Niet door de uitademing noch door de inademing
Leeft welk schepsel ook,
Maar door iets anders leven de schepselen,
Door dat, waarop beiden berusten.
Kom, ik wil het u verklaren:
Het verborgen, eeuwige Brahman
…
Die wakker is ook in de slapenden,
Het wezen, dat wens na wens uitbeeldt,
Dat waarlijk is het loutere, is Brahman,
Dat waarlijk heet het Onsterfelijke.
Daar rusten alle werelden in
En geen enkele valt er ooit buiten.

In de Upaniṣads wordt beschreven dat de Werkelijkheid Eén is. Er is geen verschil tussen het Zelf en Brahman: Ātman is Brahman[3].

Om deze eenwording te bereiken is er een systematische benadering in stappen van contemplatie en meditatie tot dat punt waar de ervaring van ware kennis zich openbaart, kennis over het goddelijke, het Brahman. Kan deze ervaring ook beschreven worden?

[1] Oepanisjads, Ir. J.A. Blok, ISBN 90-202-4502-3, p.35, hoofdstuk 4,5 vers 15
[2] Idem p. 72
[3] cfr. p.24 van dit eindwerk

Bhagavad Gītā over Kennis

Elke Mārga vraagt een andere aanpak en daardoor is het telkens terug zoeken naar de draad doorheen dit schrijven. Ik moet hierbij toegeven dat dit deel voor mij een moeilijk te beschrijven benadering is vanwege de beperkte ervaring en omdat er nog teveel met het verstand gewerkt wordt. Hiermee wil ik niet negatief neerkijken op dat verstand, alleen de beperkingen aangeven die er zijn. Roeien met de riemen die je hebt, zegt het Vlaamse spreekwoord. Een manier om voor dit werk de draad weer op te nemen, is Bhagavad Gītā ter hand te nemen en na te gaan wat daar over Jñāna wordt geschreven. De strijd die in Bhagavad Gītā wordt beschreven, is de strijd die zich afspeelt in je bewustzijn en de verschillende personages in dit werk staan symbool voor de verschillende aspecten van bewustzijn. Je kan de rolverdeling interpreteren als volgt:

- De blinde koning Dhṛtarāṣṭra stelt Manas voor, het zintuiglijke denkvermogen dat verblindt is door onwetendheid;
- Arjuna is de twijfelaar, die zoekt naar verlichting en dat symboliseert Buddhi, het onderscheidingsvermogen;
- Sañjaya is de onafhankelijke getuige die verslag uitbrengt bij de blinde Koning hoewel hij zich niet op het slachtveld bevindt; dit symboliseert het Zelf, Ātman, de waarnemer;
- Kṛṣṇa symboliseert Īśvara, de persoonlijke God;
- Kurukṣetra, het slagveld, is het veld van bewustzijn, waarin zich alles afspeelt.

Hoofdstuk II geeft al meteen de essentie van Kennis:

BG II,12

Nooit is er een tijd geweest, dat Ik niet was en dat gij of deze heersers over de mensen niet waart; noch zal een onzer hierna ooit ophouden te zijn.

BG II, 16-17-18

Het onwerkelijke is niet; het werkelijke houdt nooit op te zijn, de waarheid omtrent beide is ingezien door hen, die het wezen der dingen geschouwd hebben.

Weet dat Dat onvernietigbaar is, waardoor het al wordt doordrongen, en dat niemand in staat is de onvergankelijke te vernietigen.

Deze lichamen, welke bewoond worden door de Ene Onsterfelijke, Onvernietigbare en Oneindige, zijn zoals men weet, sterfelijk.

Dit kan je vergelijken met wat in de Upaniṣads wordt geschreven over Brahman, de allesdoordringende werkelijkheid en diezelfde werkelijkheid in de mens, Ātman. Kṛṣṇa legt uit wat het verschil is tussen het werkelijke en het onwerkelijke: het werkelijke vergaat niet, is blijvend; het niet werkelijke is niet blijvend.

BG II,24-25

Niet te deren is Hij, niet te verbranden is Hij, niet nat te maken en niet droog, aldoordringend, bestendig, onwankelbaar, vanouds geweest.
Ongemanifesteerd, Niet-in-gedachten-te-formuleren, Onveranderlijk, noemt men Hem; …

Net als in de Upaniṣads worden karakteristieken van Ātman beschreven die het tijdloze aspect aangeven, en tegelijkertijd wordt aangegeven dat Ātman niet te beschrijven valt. Over de continue zijnstoestand wordt verder geschreven in BG II,28:

De schepselen zijn onzichtbaar voor hun geboorte, zichtbaar als ze geboren zijn, O Bharata, en wederom onzichtbaar na hun dood. Waartoe dan te klagen?

Na dit inzicht volgen verzen over plicht, Svadharma, en inzicht in handelen zoals besproken in het eerste deel over Karma Mārga. Als je het Zelf realiseert, het doel van Jñāna bereikt, blijven Karma en Dharma over. Je ontsnapt er niet aan: actie en reactie blijven. Op dat moment wordt Karma Yoga ontzettend belangrijk om te ontsnappen aan nieuw Karma. De enige manier om om te gaan met Karma is Dharma: je natuurlijke rol. Met andere woorden: de juiste kennis, het juiste inzicht, gaat samen met het juiste handelen.

Hoe deze juiste kennis te verkrijgen door Yoga wordt aangehaald in de volgende verzen over de wijsheid volgens Yoga, BG II,41:

Op dit pad, o vreugde van de Kuru's, is het intellect (Buddhi) vastberaden en éénpuntig gericht; de gedachten der besluitlozen zijn veelvuldig vertakt en eindeloos gevarieerd.

en BG II, 44-45:

Dit pad van vastberaden intellect, voortdurend gericht op meditatie en samādhi, valt niet ten deel aan hen, die zich vastklampen aan genot en macht, en wier gedachten door dergelijke leringen worden geboeid.

De Veda's houden zich bezig met de drie guṇa's, stel U boven deze drie guṇa's, O Arjuna; boven de paren van tegenstellingen, steeds standvastig in Sattva, zonder begeerte naar bezit, vervuld van het Zelf.

In deze verzen wordt aangegeven dat in Prakṛti de guṇa's aan de basis liggen van de dualiteit. Om de guṇa's te overstijgen moet in de eerste plaats meer Sattva worden ontwikkeld, zuiverheid, helderheid waardoor ook het inzicht helder wordt. Door helder inzicht wordt duidelijker onderscheid gemaakt tussen wat waar is en wat onwerkelijk is:

BG II,52-53

Als uw rede (Buddhi) ontsnapt aan de verwarring van het illusoire, zult ge onverschillig worden voor dat wat gehoord is en dat wat nog zal gehoord worden.

Dit vers verwijst naar het vrijkomen van tijd: 'wat gehoord is' is het verleden, 'wat nog zal gehoord worden' is de toekomst; door gevestigd te zijn in het nu, kent de Yogi het werkelijke. Master E.K. vertaalt dit als volgt:

"See how the water of a lake is conditioned by mud when disturbed. You are beyond the motives when you link up with your will. You are never affected by what you know and what is to be known by you in that state."[1]

Vrij vertaald: Zie hoe het water door modder vertroebeld wordt wanneer het verstoord wordt. Je bent voorbij de verlangens als je onderscheidingsvermogen helder is. Je zult niet meer worden beïnvloed door wat je weet en wat je nog zult weten.
Herinneringen aan het verleden en plannen voor de toekomst zijn immers verstoringen die je voortdurend afleiden van wat werkelijk is.

Als uw rede, verbijsterd door de Śruti (dat wat ge gehoord hebt), roerloos blijft in samādhi, (in het zelf), zult ge Yoga (eenwording) bereiken.

Vervolgens vraagt Arjuna wat de kenmerken zijn van degene die gevestigd is in het Zelf.

BG II,55

O zoon van Pritha, als een mens alle begeerten des harten afwijst en tevreden is in het Zelf en door het Zelf, wordt hij stabiel van denken (sthita-prajñā) genoemd.

In de volgende verzen van het tweede hoofdstuk wordt dit verder uitvoerig beschreven. Na enkele hoofdstukken over Karma Yoga legt Sri Krisna uit hoe door meditatie tot Kennis te komen en hoe dit leidt tot het uiteindelijke doel van Yoga, eenwording:

BG VI,8

Hij die tevreden is met Zelfkennis (Jñāna) en Zelfverwerkelijking (Vijñāna), die de zintuigen overwonnen heeft, voor wie een kluit aarde, een steen en een klomp goud gelijk zijn en die onwrikbaar is, wordt verenigd genoemd.

BG VI, 21

Wanneer hij de oneindige zaligheid kent, die enkel in het bereik ligt van de waakzaamheid die de zintuigen overstijgt, en wanneer hij daarin gevestigd is, verlaat hij de werkelijkheid nooit.

Wanneer Arjuna opwerpt dat de geest veel te onrustig is om in deze toestand te geraken geeft Śrī Kṛṣṇa de middelen om deze tot rust te brengen:

BG VI, 35

*Het is ongetwijfeld waar, o machtigarmige, dat het denken moeilijk te beteugelen en rusteloos is; maar door nooit aflatende oefening (**abhyāsa**) en ongehechtheid (**vairāgya**) kan men het bedwingen.*

In hoofdstuk VII, De Yoga van Wijsheid en Kennis, openbaart Kṛṣṇa de Werkelijkheid, hoe Hij de essentie in alles is, en hoe alles uit Hem is "*niet Ik in hen, maar zij in Mij*" (BG VII, 12). Wie het illusoire (Maya) van de guṇa's ziet en "*immer in harmonie de Ene aanbidt"* (BG VII,17) is één geworden met het Zelf, gegrondvest in het Absolute.

[1] The Mandra Scipture, Kulapati E. Krishnamacharya, The World Teacher Trust, p.12

BG VII,30

Zij, die Mij kennen als de kennis omtrent de elementen, als de kennis omtrent de goddelijke wezens, en als de kennis van het offer, zij zullen, harmonisch van denken, Mij kennen in het uur van hun verscheiden.

Over dit laatste vers vraagt Arjuna meer uitleg die verstrekt wordt in hoofdstuk VIII, waar de aard van het absolute Brahman verder wordt uitgelegd. In hoofdstuk IX wordt uitgelegd hoe Brahman zich manifesteert in zijn schepping en deze geheel doordringt.

BG IX, 10-11

*Aan dezen, die steeds evenwichtig, Mij vol liefde aanbidden, geef Ik de Yoga van het onderscheidingsvermogen (**viveka**) en intelligentie (buddhiYoga), waardoor zij tot Mij komen.*

Daar Ik verblijf in hun Zelf, doe ik, uit zuiver mededogen jegens hen, door de stralende lamp van wijsheid de uit onwetendheid geboren duisternis teniet.

Middelen

In het voorgaande werden een aantal eigenschappen aangehaald die de Jñānin ontwikkelt zoals Viveka en Vairāgya. Hiermee worden de middelen aangegeven waarmee de beoefenaar van Jñāna zijn doel kan bereiken. Deze kunnen worden samengevat in volgende punten, sādhana catuṣṭaya[1]:

1. *Viveka* – onderscheidingsvermogen tussen het werkelijke en het niet werkelijke, het begrensde en het absolute.
2. *Vairāgya* – het niet hechten aan de objecten van de zintuigen.
3. *Tapas* – 'Vurigheid' of een niet aflatend enthousiasme om het doel te bereiken en de nodige inzet en praktijk die daaruit volgt. Hiervoor zijn volgende 6 bekwaamheden (deugden, ṣaṭsampat) nodig; dit vormt de instelling waardoor de geest en de emoties stabieler worden, zodat meditatie mogelijk wordt.
   a. *Sama*: rust, kalmte; de instelling cultiveren van rust en tevredenheid;
   b. *Dama*: zelfbeheersing, beheersen van de organen van waarnemen en handelen;
   c. *Uparati*: gedachtebeheersing, geen waardeoordeel, geen aantrekking of afstoting van de buitenwereld, ('withdrawal', terugtrekken) je wenst geen zintuiglijke ervaring meer;
   d. *Titiksha*: uithoudingsvermogen, lijdzaamheid, tolerantie: moeilijkheden zonder ophef doorstaan in plaats van helemaal van de kaart te zijn en er met iedereen over te willen praten. Als je er een gewoonte van maakt om zonder ophef de problemen te doorstaan, zal er ook geen storm meer opsteken en zal uiteindelijk ook de angst voor moeilijkheden verdwijnen.
   e. *Samadhana*: contemplatie, schouwen,
   f. *Śraddhā*: vertrouwen, zekerheid dat je in de goede richting evolueert, dat het doel bereiken mogelijk is, vertrouwen in de praktijk, de middelen;
4. *Mumuksutva*: het intense verlangen naar bevrijding;

[1] gebaseerd op Een Lotus rijst op, Dr. P.R. Sharma, ISBN 90-73428-04-1 en cursus Margas, samengesteld door Suman, uitgave van Srī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw

Dit zijn middelen of kwaliteiten, bekwaamheden, met inbegrip van 6 'deugden' of eigenschappen die gecultiveerd worden op het pad van Jñāna. Enkele van de kwaliteiten kwamen eerder aan bod bij de andere Mārga's, zoals het belang van niet hechten aan wat je naar buiten voert (Vairāgya) en het nodige vertrouwen (Śraddhā). Wat ook de weg is die je beoefent, de Yogi ontwikkelt dezelfde kwaliteiten, op weg naar hetzelfde doel. Zij vormen ook een stevige basis voor de eigenlijke praktijk van Jñāna Mārga, waardoor de verschillende stadia van wijsheid (Bhumi's) worden bereikt. Deze praktijk omvat:

5. *Śravana*: luisteren naar het onderricht;
6. *Manana*: diep nadenken over het gehoorde;
7. *Nididhyāsana*: meditatie op het onderricht, tot samādhi wordt bereikt.

Viveka

Jñāna Mārga legt de klemtoon op het ontwikkelen van Viveka en op Iccha, de wilskracht.
Viveka is een aspect van Buddhi, de intelligentie of de functie van onze geest die het mogelijk maakt om te beslissen, te oordelen, onderscheid te maken. Vertroebeling van Buddhi heeft de dualiteit veroorzaakt: wat één is wordt als afgescheiden gezien.[1] Yoga is het proces van zuiveren, helder maken van Buddhi waardoor opnieuw die eenheid achter de dualiteit wordt gezien, het onderscheid tussen wat blijvend is en wat niet blijvend is.

Viveka is het onderscheidingsvermogen van een zuiver Buddhi, dat wat werkelijk is en niet werkelijk is, kan onderscheiden. Ook de Yoga Sūtra's wijzen op de sleutelrol die dit onderscheidingsvermogen heeft in het hele Yoga proces. De 8 treden van Yoga die Patañjali beschrijft zijn dan ook bedoeld om dit onderscheidingvermogen aan te scherpen.

YS II, 26

De ononderbroken beoefening van het besef van het Werkelijke(Viveka-khyāti) is het middel tot verdrijving van Avidyā.

Viveka is de gradueel toenemende bekwaamheid om onderscheid te maken tussen[2]:
- het werkelijke en het onwerkelijke (sat en asat)
- het blijvende en het tijdelijke (nitya en anitya)
- het zelf en het niet-zelf (ātman en anātman)

Dit houdt inzicht in de kleśa's in. Het onderscheid breidt zich uit van de grovere naar de meer subtiele lagen in het bewustzijn.

Ramana Maharishi was een wijze die de mensen steeds verwees naar de essentie:

Staan blijven bij de gedachte: "dit ben ik – dit ben ik niet" –
Waar toch de heilige schriften duidelijk zeggen:
" Gij zijt DAT – (tat tvam asi), is louter zwakte van het manas (het zintuiglijk denkvermogen).[3]

[1] Antaranga Yoga, samengesteld door Suman, uitgave van Srī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw
[2] gebaseerd op http://www.swamij.com
[3] De weg tot het Zelf, Heinrich Zimmer, ISBN 90202 40358, p.156, uit Veertig Verzen, vers 32

Het overstijgen van de dualiteit wordt beklemtoond; de eenheid achter de dualiteit is het enige dat telt in Jñāna. Dat is ook de reden waarom je alleen kan stellen “ik ben”: van zodra je zegt ‘ik ben’ dit of dat, dan heb je iets dat je kan aanwijzen in de dualiteit. De enige vraag die je kan stellen is ‘Wie?’:

Wie ben ik? Wie stelt deze vraag?
Wie schrijft deze tekst? Wie leest?
Wie spreekt? Wie luistert?
Wie neemt dit alles waar?

De enige pertinente vraag is nooit wat, hoe of waarom, maar wie.
Je denken is meestal geneigd om daar een antwoord op te verzinnen, te analyseren.
Onnodig: zwijg en in de stilte zal je het antwoord ervaren.
In het boek ‘Gelukkig leven’[1] haalt de boeddhist Matthieu Ricard de vergelijking aan tussen de hond en de leeuw. Gooi een steen en de hond holt er achteraan, zo holt je geest achter al wat zich voordoet in je waarnemingsveld. Wordt als een leeuw: bij de eerste steenworp draait hij zich om en richt zijn aandacht op degene die de steen wierp.

Het verhaal van de zenleraar die blijft thee schenken in het kopje thee van de leerling, al loopt het over, tot deze ontstelt vraagt waarom hij blijft gieten, verduidelijkt eveneens het belang om je hoofd niet langer te vullen met gedachten en indrukken. Dan is er immers geen plaats voor de werkelijkheid. Net zoals Suman me een keer zei bij de vele vragen rond de cursus Antaranga Yoga: *maak je hoofd leeg en luister dan en je zal alles begrijpen.*

Deze voorbeelden maken duidelijk, dat praktijken uit verschillende tradities kunnen verschillen, maar de waarheid is één. Viveka is uiteindelijk niet iets dat je kan doen of dat je bekomt door bijvoorbeeld te studeren, het is een eigenschap die je ontwikkelt in het proces van Yoga.

Vayrāgya

Vayrāgya is een natuurlijk product van dat onderscheidingsvermogen. Wanneer de geest helder onderscheid kan maken tussen wat werkelijk is en wat niet, is er automatisch een afname in de aantrekkingskracht van wereldse objecten, het innerlijke verlangen voor deze objecten vermindert. Dit betekent niet dat verantwoordelijkheid voor het vervullen van je taken wegvalt, dat je niet langer begaan kan zijn met andere mensen. Integendeel iemand die het niet-gehecht-zijn heeft gecultiveerd, handelt op een effectiever en efficiëntere manier, en is tegelijkertijd beter voorbereid voor het subtiele aspect van de waarheid, heeft een betere basis om de toestand van Yoga te bereiken.[2]

Sri Ramakrishna, Guru van Swami Vivekananda, geeft volgend verhaal[3] om dit te verduidelijken:

“Een vogel met een worm in de bek werd door grote aantallen soortgenoten opgejaagd; nadat deze in zijn nabijheid waren gekomen, trachtten zij beurtelings hem zijn eigendom afhandig te maken. Welke richting hij ook heen vluchtte, de troep soortgenoten zat hem steeds op de hielen. Ten einde raad liet de vogel de worm los waarop een ander er dadelijk bezit van nam. Nauwelijks was dit geschied of de horde wierp zich eendrachtig op de nieuwe bezitter,

[1] Gelukkig leven, Matthieu Ricard, ISBN 90 5670 100 2/NUR 739, p.226
[2] gebaseerd op http://www.swamij.com
[3] Sri Ramakrishna Mens en Boodschap, Italo de Diana en George Hulskramer, ISBN 90202 4537 6, p.62 aforisme 70

de oorspronkelijke eigenaar aan zijn lot overlatend. Deze was intussen op een boomtak neergestreken en sloeg vandaar in alle rust de jacht gade. Een pelgrim welke het tafereel had gadegeslagen trad hem tegemoet en sprak: "Vriend, gij zijt mijn leraar. Gij hebt mij getoond dat zolang een mens de last van wereldse verlangens niet terzijde heeft geworpen, hij nimmer in staat is rustig en vrij van verdeeldheid te leven."

Mumuksutva

Naast Viveka, onderscheidingsvermogen en niet-hechten dat daar uit volgt, is in Jñāna Mārga het verlangen, de wilskracht, Iccha, van groot belang. Dat is wat Mumuksutva inhoudt: intens verlang naar Mokṣha, bevrijding. Mumuksu is degene die verlangt naar vrijheid. Hij beseft dat dat is wat hij wil in het leven, en dat verlangen is dominant, alle andere verlangens zijn ondergeschikt aan dat ene, zij dienen het uiteindelijke doel.
In het deel over Karma Mārga werd verwezen naar de 4 levensdoelen, Puruṣartha's: hierbij werd aangegeven hoe Artha, Kāma en Dharma ten dienste staan van Mokṣha[1]. Voor Mumukutva hoef je niets te doen: als Viveka ten volle ontwikkeld wordt, is er het juiste inzicht in wat belangrijk is. Al de rest komt dan vanzelf ten dienste van dit doel. Dat is Mumuksutva, de toestand van allesdoordringend verlangen in je bewustzijn.

Verlangen duikt op in elke Mārga. De geest is vol verlangens, maar dit verlangen naar bevrijding is niet zo maar een verlangen tussen de vele, waar je af en toe tijd aan besteed. Het woord Mumuksutva wijst erop dat de hele persoon doordrongen is van dit verlangen, overtuigd is van het doel. Anderzijds is het verlangen naar bevrijding niet iets dat in de weg staat van de andere levensdoelen. Ook als je alles inzet op je verlangen naar bevrijding, blijf je je rol spelen, je blijft kind van je moeder, moeder van je kinderen, je doet je werk, je neemt verantwoordelijkheid op. Belangrijk is dat je voor Mokṣha kiest. Dat is het belang van het verlangen, de drijfveer. Verlangen maakt dat je je blijft inzetten om het doel te bereiken. Daarom dat dit aspect ook als een apart punt wordt vermeld: Viveka, Vayrāgya en de 6 'deugden' zijn niet voldoende om bevrijding te bereiken. Als er Mumuksutva is, is Viveka, onderscheiding, voldoende ontwikkeld en wordt er voor alle andere nodige kwaliteiten gezorgd, mocht daar wat te kort zijn. Dan ben je klaar voor de eigenlijke praktijk van Jñāna Yoga.[2]

Mantra

Al is de praktijk van de Jñānin in essentie meditatie, Mantra kan een rol spelen om tot deze toestand te komen. En vooral: Mantra's kunnen een uitdrukking zijn van het essentiële verlangen.

Gāyatrī Mantra, wordt de moeder van alle mantra's en van de Veda's genoemd:

Oṃ bhūrbhuvaḥ svaḥ
Oṃ tatsaviturvareṇyaṃ
Bhargo devasya dhīmahi
Dhiyo yo naḥ pracodayāt

[1] cfr. p.26
[2] gebaseerd op "Longing for freedom, Mumuksutva" van Swami Dayananda Saraswati - www.avgsatsang.org

Vrij vertaald betekent dit:
Laat ons het schitterend licht aanschouwen van het bewustzijn van de achtergrond. Mag Hij onze aandacht richten op het innerlijk licht.[1] (Naar Master E.Krishnamacarya)

Master E.K. verwoordde volgende invocatie die de juiste instelling bij meditatie helpt teweeg brengen, een mooie uitdrukking van het verlangen naar Eén zijn[2]:

May the light in me be the light before me
May I learn to see it in all
may the sound I utter reveal the light in me
May I listen to it while others speak.

May the silence in and around me present itself,
The silence which we break every moment,
May it fill the darkness of noise we do
And convert it into the Light of our background.
Let virtue be the strength of my intelligence,
Let realization be my attainment,
Let my purpose shape into the purpose of our earth,
Let my plan be an epitome of the Divine Plan.

May we speak the silence without breaking it.
May we live in the awareness of the background,
May we transact light in terms of joy
May we be worthy, to find place in the
Eternal Kingdom OM.

Stilte

Het pad van Jñāna behelst vooral meditatie, in de stilte bereik je de waarheid. Dit hebben alle wijzen benadrukt.

In 'Krishnamurti over Krishnamurti'[3] zijn aantekeningen gebundeld over waarnemingen, ervaringen en bewustzijnstoestanden van deze wijze. Hieruit volgend fragment over de stilte rondom en de inwendige stilte:

"Overal heerste stilte, de heuvels lagen roerloos, de bomen stonden stil en de rivierbeddingen waren leeg; de vogels hadden een schuilplaats voor de nacht gevonden en alles was stil, zelfs de honden uit het dorp. Het had geregend en de wolken bewogen niet. De stilte groeide en werd intens, wijder en dieper. Wat zich buiten voordeed, vond nu inwendig plaats; het brein, dat naar de stilte van de heuvels, de velden en de bosjes had geluisterd, was nu zelf stil; het luisterde niet langer naar zichzelf, dat stadium had het achter zich gelaten en het was vanzelf en zonder enige dwang tot rust gekomen. Toch stond het klaar om zich direct te roeren. Diep in zichzelf was het bewegingloos; zoals een vogel zijn vleugels opvouwt, zo had het zichzelf toegevouwen; het sliep noch luierde, maar door zich in zichzelf terug te trekken was het diepten binnengegaan waardoor het zijn grenzen overschreed. Het brein is in wezen oppervlakkig; zijn werking is oppervlakkig, bijna werktuiglijk en zijn reacties en antwoorden

[1] Savitṛ Gāyatrī Mantra, Aum Magazine, Vol.11, juni 2002, p.28
[2] Full Moon Meditations, Master E.K., Master E.K. Book Trust, p.8
[3] Krishnamurti over Krishnamurti, ISBN 90 6271 979 1, p. 156-157

zijn direct, al wordt die directheid vertaald in termen van de toekomst. Zijn denken en voelen bewegen zich aan de oppervlakte, ook al kan het ver vooruit in de toekomst en diep terug in het verleden denken en voelen. De diepte van iedere ervaring en herinnering reikt niet verder dan het eigen beperkte vermogen, maar omdat het brein stil was en in zichzelf keerde, had het uiterlijk en innerlijk opgehouden te ervaren. Het bewustzijn – de brokstukken van zoveel ervaringen, gedrevenheden, angsten, hoop en wanhoop uit verleden en toekomst, de tegenstrijdigheden van het ras en de eigen egocentrische activiteiten- was afwezig; het was er niet. Het hele wezen was volkomen stil en terwijl het zich verhevigde werd het niet meer of minder; het was intens, het daalde af in een diepte, of er ontstond een diepte, die niet door denken, voelen en bewustzijn kon worden betreden. Er was een dimensie die het brein niet vangen of begrijpen kon. Er was geen waarnemer die van deze diepte getuige was. Ieder deel van het eigen wezen was alert, gevoelig, maar intens stil. Dit nieuwe, deze diepte, zette uit, explodeerde, verwijderde zich, zich uitbreidend in de eigen explosies, maar was buiten tijd en aan tijd en ruimte ontstegen."

Ook Ramana Maharishi beantwoordde gelijk welke vraag van zijn leerlingen met de vraag: wie stelt deze vraag? wie spreekt? Of hij beantwoordde de vraag met zwijgen.

Het onderricht van Nisargadatta Maharaj is op dezelfde leest geschoeid. Een fragment uit het boek "Ik ben", met vertaling van zijn leringen[1] :

"Maharaj: Je kunt alleen maar beginnen waar je bent. Je bent hier en nu en je kunt niet ontkomen aan hier en nu.
Bezoeker: Maar wat kan ik dan doen, hier en nu?
Maharaj: Je kunt je bewust zijn van je zijn - hier en nu.
Bezoeker: Is dat genoeg?
Maharaj: Dat is alles. Verder niets."

I am – ik ben, dat is het enige waar je je aandacht op richt:

Het gevoel van "ik ben" (bewustzijn)

Toen ik mijn Guru ontmoette, vertelde hij me: "Je bent niet wat je je voorstelt dat je bent.
Zoek uit wat je bent. Let op de zin 'Ik ben', vind je echte Zelf."
Ik gehoorzaamde hem, want ik vertrouwde hem. Ik deed wat hij me vertelde.
Al mijn vrije tijd besteedde ik aan kijken naar mezelf in stilte.
Wat een verschil maakte dat, en hoe snel!

Mijn leraar zei me van met de aandacht bij 'Ik ben' te blijven and geen moment af te dwalen.
Ik deed mijn best om zijn advies te volgen
en in relatief korte tijd realiseerde ik in mezelf de waarheid van zijn onderricht.
Al wat ik deed was zijn onderricht, zijn gezicht, zijn woorden voortdurend herinneren.
Dit bracht een einde aan de geest; in de stilte van de geest zag ik mezelf als Ik ben-
ongebonden.

Ik heb gewoon zijn instructie gevolgd,
met name de geest te focussen op zuiver 'Ik ben'-zijn, en daarin te blijven.
Ik had de gewoonte om gedurende uren te zitten,

[1] Ik Ben-Zijn, Shri Nisargadatta Maharaj, Integrale vertaling van 'I am that' door Wolter A.Keers, ISBN 978 90 696 3641 2, p. 220

met niets anders dan dit 'Ik ben' in mijn geest en
al gauw werd vrede en vreugde en een diepe allesomvattende liefde mijn normale toestand.
In deze toestand verdween alles—mezelf, mijn Guru,
het leven dat ik leefde, de wereld rond mij.
Alleen vrede bleef en een onmetelijke stilte.

Nisargadatta Maharaj[1]

Waarnemer

De Jñānin zal je altijd verwijzen naar de waarnemer, totdat ook deze verdwijnt en 'Ik ben' wordt 'Zijn', er is geen kenner meer alleen maar kennen, weten. Als je niet kan stilzitten, beoefen dan āsana; als je geest niet rustig is, reciteer dan mantra, maar de eigenlijke praktijk van Jñāna is waarnemer zijn.

Teruggrijpend naar Bhagavad Gīta: hoofdstuk XIII handelt over de Yoga van het onderscheid tussen het veld en de Kenner van het veld, de eigenlijke waarnemer.

BG XIII, 2-3

De gezegende heer zei:
Dit lichaam , o zoon van Kunti, wordt het veld genoemd: dat wat weet wordt de Kenner van het veld genoemd door de wetenden.

Weet dat ik de kenner van het veld ben in alle velden, O Bhārata: Kennis omtrent het veld en de kenner van het veld, dat is naar mijn mening wijsheid (Jñāna).

Het veld, dat het geheel van je lichaam en geest voorstelt in al zijn dimensies, wordt beschreven in BG XIII, 5-6:

De grote elementen, individualiteit, rede en ook het ongemanifesteerde, de tien zinnen en de één, en de vijf objecten der zinnen;

Begeerte, afkeer vreugde, smart, het gehele organisme, intelligentie en vastberadenheid, vormen kort samengevat het veld en zijn transformaties.

In verzen BG XIII, 12 t/m 18 geeft Kṛṣṇa de essentie weer van weten:

Ik wil uiteenzetten wat men hoort te weten en wat, als men het weet, de onsterfelijkheid doet ervaren, het Allerhoogste, Eeuwige Brahman het Absolute, zonder begin, dat men noch zijn, noch niet-zijn kan noemen. (12)

Overal heeft Dat handen en voeten, overal ogen, hoofden, monden; alles horend, verwijlt Dat in de wereld, alles omvattend;(13)

Stralend met zintuiglijke vermogens, zonder enig zintuig, ongehecht, alles schragend, vrij van de hoedanigheden (guṇa's) en toch de genieter der hoedanigheden. (14)

[1] oorspronkelijk Engelstalige versie in bijlage

Buiten en binnen alle schepselen, het beweeglijke en het onbeweeglijke door Zijn ijlheid onwaarneembaar; dichtbij en ver weg is Dat?(15)

Ongedeeld in de schepselen en toch in elk afzonderlijk gezeteld, aldus moet men Dat kennen als de behoeder der schepselen; Dat verslindt en Dat brengt voort. (16)

Dat, het Licht aller lichten, is boven alle duisternis verheven; ***Het is wijsheid, het doel van Wijsheid, door Wijsheid te bereiken, gezeteld in de harten van alle schepselen****. (17)*

Hiermee is het veld, de Wijsheid en het doel van de Wijsheid in het kort uiteengezet. De mens die mij vereert gaat op in Mijn wezen. (18)

Wanneer hij inziet, dat het bestaan van de verscheidenheid van schepselen geworteld is in de Ene en daaruit voortspruit, bereikt hij het Eeuwige Brahman. *(30)*

BG XIII, 34

Zij, die met het oog van wijsheid dit verschil zien tussen het veld en de Kenner van het veld, en ook de bevrijding van de schepselen van de materie, gaan in tot het Allerhoogste.

Jñāna en Bhakti

Belangrijk in het voorgaande is onder meer de verwijzing in vers XIII,17 dat wijsheid zetelt in het hart.

Het traditionele pad van Jñāna haalt de lagen weg die het Zelf bedekken, het is een proces van deconditionering. Er wordt een studie gemaakt van alle onderdelen van je lichaam-geest om er achter te komen wat je niet bent. Het is niet de bedoeling er een intellectueel spel van te maken. Dat is waar het belang van Bhakti ligt: zonder de Liefde voor Dat dreigt het een dorre egogerichte oefening te worden.

Dit samengaan vind je ook terug in het boeddhisme:

"Aan ieder wezen schenk je de omvang van je liefde. Deze vorm van liefde moet samengaan met het inzicht dat alle verschijnselen en alle wezens in onderlinge afhankelijkheid verbonden zijn. Net als de twee vleugels van een vogel zijn inzicht en mededogen niet te scheiden van elkaar. Zonder mededogen kan inzicht niet bloeien, en zonder inzicht is mededogen blind."[1]

Bhakti en Jñāna horen samen. Ultieme Liefde leidt tot het ultieme Weten en omgekeerd.

BG IX, 26-27

En hij die alleen Mij dient door de Yoga van toewijding is, als hij boven de guṇa's is uitgestegen, geschikt om op te gaan in het eeuwige Brahman.

Want 'Ik Ben' het eeuwige en de onvergankelijke nectar der onsterfelijkheid, de eeuwige gerechtigheid en de nimmer eindigende zaligheid.

[1] Gelukkig leven, Matthieu Ricard, ISBN 90 5670 100 2/NUR 739, p.179

Vrucht

Jñāna is de vrucht van elke Yoga weg, elke Yoga praktijk brengt een groeiend inzicht met zich mee. Jñāna Mārga loopt door verschillende stadia tot uiteindelijk eenwording en Param Jñāna wordt bereikt, het ultieme weten. Daar kom je toe door ervaring, dat kan je niet verwoorden. Daarom zijn volgende woorden[1] die me bij bleven van Swāmi Veda Bhāratī misschien nog het meest gepast bij de benadering van Weten:

I do not know the Lord, how can I speak of Him?
I do know the Lord, than how can I speak of Him?

Ik ken de Heer niet, hoe kan ik over Hem spreken?
Ik ken de Heer, hoe kan ik dan over Hem spreken?

Opnieuw woordeloos…

De dichter kan hoogstens verwijzen naar de kennis van de Realiteit zoals in volgend gedicht van Rabindranath Tagore[2] dat hier tot slot van dit deel over Jñāna wordt opgenomen:

De eeuwige Droom
wordt gedragen op de vleugels van tijdloos Licht
dat de sluier van het vage vaneen scheurt
en door de Tijd gaat
onophoudelijk patronen wevende van Zijn.

Het mysterie blijft stom,
de betekenis van deze pelgrimsreis,
het eindeloze avontuur van het bestaan –
welks vlucht langs de hemel
opvlamt in ontelbare ringen van paden,
totdat tenslotte kennis opblinkt uit de schemering
in de oneindigheid van 's mensen geest,
en in die flauw verlichte dageraad
staart zij sprakeloos door de breuk in de mist
naar het visioen van Leyen en van Liefde
dat oprijst uit het tumult van diepe pijn en vreugde.

[1] TV- uitzendingen van Ohmnet, Ned.2, met Swāmi Veda Bhāratī, Jñana Yoga: de yoga van het inzicht (3-7-2005)
[2] De religie van de mens, Rabrindanath Tagore, ISBN 90 284 1424 x

Bijlage:

The Sense of "I am" (Consciousness)[1]

When I met my Guru, he told me: "You are not what you take yourself to be. Find out what you are. Watch the sense 'I am', find your real Self." I obeyed him, because I trusted him. I did as he told me. All my spare time I would spend looking at myself in silence. And what a difference it made, and how soon!

My teacher told me to hold on to the sense 'I am' tenaciously and not to swerve from it even for a moment. I did my best to follow his advice and in a comparatively short time I realized within myself the truth of his teaching. All I did was to remember his teaching, his face, his words constantly. This brought an end to the mind; in the stillness of the mind I saw myself as I am -- unbound.

I simply followed (my teacher's) instruction which was to focus the mind on pure being 'I am', and stay in it. I used to sit for hours together, with nothing but the 'I am' in my mind and soon peace and joy and a deep all-embracing love became my normal state. In it all disappeared -- myself, my Guru, the life I lived, the world around me. Only peace remained and unfathomable silence.

Nisargadatta Maharaj

[1] www.nisargadatta.net

SLOT

Het voorgaande is uiteindelijk één groot breiwerk geworden waarin alles een plaats vond: dat wat me tot nu heeft geïnspireerd en geboeid op het pad van Yoga, of dat waar ik mee heb geworsteld of waar ik vragen over had, alles kwam spontaan naar boven. Sommige aspecten kunnen misschien meer uitgediept worden, maar ik heb dan ook niet het gevoel dat dit een eindwerk is in de letterlijke zin van het woord, het is eerder een basis waarmee ik verder kan in dit leven.

Verbanden tussen de Mārga's Karma, Bhakti en Jñāna kwamen in de drie vorige delen regelmatig naar voor. Zij zijn de drie principes die dit hele universum doordringen, van voor zijn ontstaan:

Karma, Handeling, gaat gepaard met schepping. Beoefenen van Karma Yoga voert terug naar Brahma, de Schepper: handelen op een manier dat niet jij handelt, maar er door jou wordt gehandeld en je de handeling opdraagt aan de Schepper.

Bhakti, Liefde en toewijding maken het mogelijk om iets in stand te houden. Dat is het principe dat je terugvindt bij Vishnu, de Instandhouder. Vele Bhakti beoefenaars richten zich dan ook naar één van de incarnaties van Vishnu, zoals Kṛṣṇa, Rama of ook Jezus die een boodschap van Liefde bracht. Beoefenen van Bhakti voert je op deze manier terug naar deze Instandhouder.

Jñāna, Weten, maakt onderscheid tussen waar en onwaar, bevrijdt, verlost van onwetendheid. Dat is waar Shiva voor staat: de vernietiger van Avidya, onwetendheid. Jñāna Mārga beoefenen voert je terug naar deze Verlosser.

"Karma gaat over het geschapene, de vorm; geleidelijk aan ga je terug naar de oorsprong, naar weten, Jñāna. Degene die ons daarnaar laat hunkeren is Shiva."[1]

Zo gaan uiteindelijk deze drie altijd samen en die vereniging, dat is Yoga. De drie samen brengen je voorbij de drie-eenheid, naar Dat wat deze drie overstijgt.

Zowel Bhagavad Gītā als de Yoga Sūtra's van Patañjali zijn niets anders dan deze drie Mārga's ten volle, zij zijn te beleven zowel in de Yogapraktijk als in het dagelijkse leven.
Je kan de verwevenheid van de Mārga's dan ook vaststellen in ieders leven.
Je ziet het in het voorbeeld van de kunstenaar die schildert (handelt, Karma), dat doet met toewijding, gedrevenheid (Bhakti) en uit deze intense beleving diepere kennis opdoet (Jñāna).
Je ziet het in de verpleegster die bejaarden verzorgt, met liefdevolle inzet en ook daar voortdurend een zoektocht naar weten aan koppelt.
Je ziet het in de Yogaleraar, die jaar in jaar uit les geeft aan wie daar nood aan heeft, met geduld en toewijding, en in dat proces zelf groeit en inzicht krijgt.

Ook buiten de kring van mensen die het Yoga pad begaan, stel ik dezelfde verwevenheid vast. Ik denk terug aan de mooie film "Tree of life", die het verhaal brengt over een kind dat zijn onschuld verliest en over hoe de volwassen man op zoek gaat om die oorspronkelijke toestand terug te vinden. Bij het begin is er een openingszinnetje dat een sleutel is om de film te begrijpen: "There is the way of Nature and there is the way of Grace"- er is de weg van de

[1] uit lessen Mārga's van Suman, Śrī Yogeśwarānanda Yoga MahāVidyālaya vzw

Natuur en de weg van de Gratie, de Genade. In de film symboliseert de vaderfiguur de weg van de Natuur. Hij voedt zijn kinderen op zodat ze hun mannetje kunnen staan in het leven. De moeder is minder met materiële zaken bezig, dan wel met het spirituele, het subtiele, zij geeft haar kinderen andere waarden mee, en bovenal is ze symbool van niet aflatende liefde. Het valt me nu op hoe in een mensenleven de Natuur je uiteindelijk altijd terug voert naar die Gratie en tot op dat moment is er voortdurend hunkeren naar de oorspronkelijke toestand en het hervinden daarvan, een zekere parallel met het proces van de Mārga's. Het herenigen van het vrouwelijke en het mannelijke aspect in de schepping is wat Yoga voor ogen heeft. Dat hunkeren, dat verlangen is ook wat als een draad doorheen de Mārga's loopt.

Vele bladzijden heb ik neergepend, een nuttig proces, maar stilaan lijkt het wel een overdosis en is het genoeg geweest. Ik zou alles kunnen nalezen, dingen schrappen als minder belangrijk, andere verder uitdiepen. Op sommige punten komt er meer inzicht en blijkt dat ik misschien wat te kort door de bocht ging of wat te rechtlijnige verbanden legde, terwijl het allemaal complexer is. Dat is misschien nog de belangrijkste conclusie uit dit studiewerk: eens te meer wordt duidelijker hoe alles met alles in verband staat, niets staat los op zichzelf, alles heeft een invloed op de andere aspecten, die zijn allemaal met elkaar verweven.

Maar uiteindelijk is dit hele werk slechts dit: papier met inkt en een aantal vluchtige gedachten. Zowel de inkt, het papier als de gedachten zullen vervliegen. Meer dan ooit is er nu behoefte om woorden te laten rusten, niet langer gedachten te voeden. Ophouden met analyse en synthese. Het is mooi geweest, het mag nu bezinken. In dit werk sprokkelde ik de woorden samen van wijze mensen en van dichters die hun weg zijn gegaan, hun inzichten hebben verworven. Ik ben heel dankbaar dat ze die hebben gedeeld.

Een laatste maal laat ik de dichter spreken - Khalil Gibran vat in enkele bladzijden verzen samen wat ik in deze vele bladzijden heb proberen te benaderen. In volgend gedicht vind ik opnieuw de drie aspecten van Yoga terug: beminnen (Bhakti), werken (Karma), weten (Jñāna):

Raadgevingen van mijn ziel[1]

Mijn ziel sprak tot mij en raadde mij aan datgene lief te hebben, wat anderen haten.
En diegenen bij te staan, die door anderen worden gesmaad.
Mijn ziel gaf mij raad en openbaarde mij dat de liefde niet alleen degene adelt, die liefheeft, maar ook diegene die wordt bemind.
Tot aan die dag betekende liefde voor mij een draad van een spinnenweb tussen twee bloemen, dicht bij elkaar,
Maar nu is het een stralenkrans geworden zonder begin of einde,
Die alles omvat wat ooit bestaan heeft en langzaam eeuwig aanwast om alles te omhelzen wat eens zal zijn.

Mijn ziel gaf mij raad en onderrichtte mij schoonheid te zien, versluierd door vorm en kleur.
Mijn ziel daagde mij uit om vastberaden en standvastig te aanschouwen wat lelijk wordt geacht, totdat het lieflijk scheen.
Voordat mijn ziel mij aldus had uitgedaagd en beraden,
Had ik de schoonheid schijnbaar gezien als flakkerende toortsen tussen rookkolommen, maar nu de rook is opgetrokken en verdwenen, zie ik niets anders dan de klare vlam.

[1] Mijn wereld en de jouwe, Khalil Gibran, ISBN 90-6325-234-X

Mijn ziel gaf mij raad en daagde mij uit te luisteren naar stemmen die noch door de keel, noch door de tong worden geuit.
Tot dan had ik slechts matte geluiden gehoord en enkel rumoer en luide kreten waren tot mij doorgedrongen.
Maar nu ik heb leren luisteren naar de stilte,
Heb ik haar koren de zangen van de eeuwen horen zingen,
Die ruimtehymnen psalmodiëren en de geheimen van de eeuwigheid onthullen.

Mijn ziel sprak tot mij en gaf mij de raad mijn dorst te lessen met de wijn die niet in bekers kan worden uitgeschonken,
Noch door handen worden opgeheven, noch door lippen worden beroerd.
Tot aan die dag was mijn dorst geweest als een vage vonk die tot as verviel
En die door een teug uit willekeurig welke bron kon worden uitgedoofd.
Maar nu is mijn sterk verlangen mijn beker,
Is de liefde mij tot wijn geworden en is de eenzaamheid mij tot vreugde.

Mijn ziel gaf mij de raad en daagde mij uit datgene te zoeken wat ongezien is
En mijn ziel openbaarde mij dat wat wij naar grijpen, datgene is waar wij naar haken.
In vroeger dagen was ik tevreden met warmte in de winter en met een koele bries in het zomerseizoen,
Maar nu zijn mijn vingers als mist,
Die alles laten vallen wat zij eens hebben vastgehouden om zich te verstrengelen met het ongeziene dat ik nu begeer.

Mijn ziel sprak tot mij en noodde mij de goed geur te ademen van een plant
Die wortel, steel, noch bloesem bezit en die geen oog ooit heeft aanschouwd.
Voordat mijn ziel mij aldus raadde, zocht ik aroma's in tuinen,
In potjes geurige kruiden en wierookvaten,
Maar nu ben ik mij enkel bewust van een wierook die niet kan branden
En adem ik een reuk, geuriger dan alle aardse tuinen en alle winden uit de ruimte.

Mijn ziel gaf mij de raad en daagde mij uit tot een antwoord, om te zeggen: "Ik volg," wanneer het onbekende en het avontuur mij lokten.
Tot nu toe had ik slechts gehoor gegeven aan de roep van de omroeper op het marktplein en enkel het in kaart gebrachte, veel betreden pad bewandeld.
Maar nu is het bekende een ros geworden, dat ik kan bestijgen om het onbekende te zoeken.
En het pad is een ladder geworden, waarlangs ik naar de gevaarlijke top omhoog kan klimmen.
Mijn ziel gaf mij de raad en vermaande mij de tijd te meten met deze uitspraak:
"Er was een gisteren en er zal een morgen zijn."
Tot dat uur achtte ik het verleden een teloorgegaan tijdperk, dat vergeten zal worden
En oordeelde de toekomst een tijdperk dat ik misschien nooit zou bereiken.
Maar nu heb ik het volgende geleerd:
Dat in het kortstondige heden de gehele tijd met alles wat deze bevatten kan, is bereikt en bewaarheid geworden.

Mijn ziel sprak en openbaarde mij dat ik niet ruimte gebonden ben door woorden:
"Hier, daar en daarginds."
Tot nu toe stond ik op mijn heuvelen iedere andere heuvel leek ver verwijderd en veraf,
Maar nu weet ik dat de heuvel waarop ik vertoef , alle ander heuvels omvat

En dat het dal waarheen ik afdaal, alle andere dalen in zich besluit.
Mijn ziel gaf mij raad en smeekte mij te waken, terwijl anderen sliepen
En mijn hoofdkussen te zoeken, terwijl zij wakker zijn,
Want in al die levensjaren had ik nooit hun dromen aanschouwd, noch zij de mijne.
Maar nu ben ik overdag gevleugeld in mijn dromen
En als zij slapen, zie ik hen zich vrij bewegen op de nacht en in hun vrijheid verblijd ik mij.

Mijn ziel gaf mij de raad en daagde mij uit om me niet verheerlijkt te voelen vanwege een teveel aan lofuitingen en niet wanhopig te worden uit angst voor blaam.
Tot aan die dag twijfelde ik aan de waarde van het werk mijner handen,
Nu heb ik me gerealiseerd dat de bomen in de lente bloesem dragen en in de zomer vrucht zonder te werven naar een goede naam en dat ze in de herfst hun loof laten vallen, om naakt te worden in de winter zonder vrees voor blaam.

Mijn ziel gaf mij raad en verzekerde mij dat ik niet groter ben dan de pygmee, nog kleiner dan de reus.
Voor die tijd zag ik de mensheid als twee figuren, de een als een zwakkeling, die ik bespotte of met wie ik medelijden had en de ander als een machtig man, die ik navolgde of tegen wie ik me verzette.
Maar nu weet ik dat ik uit hetzelfde stof vervaardigd ben, waaruit alle mensen zijn geschapen en dat ik uit dezelfde elementen ben opgebouwd.
Mijn innerlijk zelf is hun innerlijk zelf, mijn oorsprong is hun oorsprong, mijn geweten is hun geweten, mijn strijd is hun strijd, mijn tevredenheid is hun tevredenheid en mijn pelgrimstocht is de hunne.
Als zij een overtreding begaan, ben ik ook in overtreding en als zij goed doen, heb ik een aandeel in hun weldaden. Als zij stijgen, stijg ik met hen mee, als zij achterblijven, vergezel ik hen ook.

Mijn ziel gaf mij raad en instrueerde mij te zien, dat het licht dat ik draag niet van mij is,
dat het lied dat ik zing niet in mijn hart werd gecomponeerd,
want hoewel ik met dit licht op reis ben, ben ik het licht niet
en hoewel ik een luit ben, met snaren bespannen, ben ik de luitspeler niet.

Mijn ziel gaf me raad, broeder van me, en verlichtte mij.
En dikwijls heeft jouw ziel jou raad gegeven en verlicht.
Want jij en ik zijn één en tussen ons bestaat geen verschil,
behalve dat ik spreek over datgene wat binnenin mij leeft
in woorden die ik in mijn stilte heb gehoord,
terwijl jij behoedt wat binnenin jou leeft.
Maar jou hoede is even waardevol als mijn vele spreken.

Vele bladzijden heb ik neergepend, maar woordeloos is even goed….
Actief en passief, dynamisch en statisch, twee aspecten van het Ene dat alles overstijgt en blijvend is.

Aum Shanti

DANK 1

VOORGESCHIEDENIS 3

INLEIDING 7

1. Wat is Yoga? 7
2. Wat zijn Mārga's? 10

I. KARMA MĀRGA 17

Activiteit 17
Oorzaak en gevolg 17
Verlangen 18
Schepping 18
Triguṇa 20
Avidyā 23
Kleśa's 25
Samskāra 26
Puruṣartha's 26
Emoties 27
Karma Yoga 29
Niet handelen 29
Juist handelen 31
Dharma 32
Abyāsa en Vairāgya 34
Yama en Nyama 35
Offer en Overgave 37
Īśvara 38
Īśvara Praṇidhāna 39
De moed van een krijger 40
Vīrya 42

II. BHAKTI MĀRGA 46

Drijfveer 46
Toewijding 46
Hart 47
Het irrationele 47
Naam en vorm 48
Gods natuur 49
Heilige bergen 49
Ode aan de berg, God en het Zelf 51
Jouw tuin 52
Amma 53
Bhakti en Karma 54
Onvoorwaardelijke liefde 55
Hooglied van de liefde 56
Als een moeder 57
Als een kind 58

Verlangen 59
Dankbaarheid 60
Śraddhā 61
Guru 63
Negen treden 65
Mantra 65
Klank 66
Kirtanam 67
Gebed 67
Vergeving 69
Woordeloos 73

III. JNANA MARGA 74

Kennis 74
Ātman, het Zelf 74
Brahman, het Absolute 76
Bhagavad Gītā over Kennis 77
Middelen 80
Viveka 81
Vayrāgya 82
Mumuksutva 83
Mantra 83
Stilte 84
Waarnemer 86
Jñāna en Bhakti 87
Vrucht 88

SLOT 90