

LUMINARY
SPIRITUEEL TIJDSCHRIFT



Universal Confluence of Yoga-Vedanta Luminary
Nederland
Tel 0516 785076
Website: www.ucylned.org
Email: info@ucylned.org

Redactie van Luminary:
Pārvatī Stemmer, Henk Heinemans

Correspondentieadres:
Beersbeemden 12, 5525 BE Duizel
tel: 0497 514693

Losse nummers
€ 1,50

Het tijdschrift verschijnt 2 keer per jaar (juni en december)

Kopij:
inleveren 2 maanden voor publicatie op het correspondentieadres
bij voorkeur elektronisch per email.

De inhoud van de artikelen behoeft niet de mening van de redactie te
vertegenwoordigen

SPIRITUEEL TIJDSCHRIFT LUMINARY
UITGAVE december 2010

INHOUDSOPGAVE	bladzijde
DE BETEKENIS VAN GURU IN YOGA EN VEDĀNTA Svāmi Sadānanda Sarasvatī	4
BEWUSTZIJN (VI) Svāmi Turiyānanda Sarasvatī Uitwerking van een lezing door Cees Krijger	12
HINDOEÏSME Svāmi Sadānanda Sarasvatī	20
OM LOS TE KUNNEN LATEN IS LIEFDE NODIG Ingezonden door Noortje Blom	21
LICHT Jyotī Heinemans	22
U.C.Y.L. Nederland PUBLICATIES	25
YOGA EN MEDITATIEWEEKEND	26
U.C.Y.L. HAṬHAYOGA KLASSEN	27
U.C.Y.L. EEN SPIRITUELE ORGANISATIE	28

HET LEVEN VAN DE KLOOSTERGEMEENSCHAP IN HET HINDUÏSME

Interreligieuze ontmoeting betreffende het kloosterleven

Svāmi Sadānanda Sarasvatī
Praag, 3-8 oktober 1977
EMI - V.Meloncello 3\3 40135-
Bologna 1978

In gemeenschap met elkaar leven is een allesbehalve vreemde ervaring voor de Hindu. Al sinds mensenheugenis leefden zij in groepsverband maar misschien niet in de zin van wat wij heden ten dage verstaan onder de termen ‘gemeenschappelijk’ en ‘gemeenschap’. De antieke *arya-s* werden in hun gemeenschapsleven geleid door de volgende gebeds*mantra* uit de *Rg Veda* (X-191, 2-4):

SAṄGACCHADVAM SAMVADADVAM SAMVOMANĀSI JĀNATĀM
SAMĀNAM ASTU VOMANO YATHĀVAH SUSAHĀSATI

“Verenigt u, spreek onder elkaar, wees één in uw gedachten, dat uw doelen gemeenschappelijk zijn, algemeen uw vergaderingen, gemeenschappelijkheid in de geest en eenheid in de gedachten daarin.

Ik zal u een algemeen voorstel voorleggen:

Het is de toewijding met uw gemeenschappelijk offeren.

Gemeenschappelijk zal uw doel zijn en verenigd zullen uw harten zijn.

Uw geest zal slechts één zijn opdat allen gelukkig samen kunnen leven.”

De Hindu maakten gebruik van: samen leven, bidden, werken en gemeenschappelijk het voedsel onder elkaar verdelen. Zelfs de grond die ze bewerkten, was gemeenschappelijk bezit. In een gemeenschap met elkaar leven betekende kracht en moed putten uit het hoogste Zijn — *Īśvara*, de bron van alle macht, van voorspoed en van kracht en aan wie zij toegewijd waren en erediensden opdroegen. De gebeden en de inspanningen van een enkel individu kunnen niet het succes voor de gemeenschap bereiken. De gezamenlijke inspanningen van al zijn leden zijn noodzakelijk om voorspoed te brengen aan het land in zijn geheel.

Wat is echter een gemeenschap? Het is een groep van personen die leeft met een gemeenschappelijk doel en een gemeenschappelijk religieus concept. Deze religieuze groepen hebben licht in de wereld gebracht in de vorm van cultuur en beschaving. Onder de antieke Hindu institutionaliseerde het leven van de gemeenschap zich in vier *varna*. Het woord *varna* is afgeleid van de wortel ‘*urn*’, hetgeen ‘kiezen’ betekent. Het systeem van *varna* heeft het de individuen met hetzelfde temperament en dezelfde belangen mogelijk gemaakt zich te verenigen, werkend aan de verheffing en de emancipatie van heel het volk. Onder de vier *varna* waren er *Brahmana*, de kenners van de *Veda* (zoals de *Veda* zegt: “*Brahmajnanantu Brahmanah.*”) Zij hebben de Geschriften van de *Veda* uit het hoofd geleerd en die aan de andere leden van de gemeenschap onderwezen. De *Kṣatriya* oftewel de klasse van krijgsheren en koningen, bestuurden en beschermden het

volk terwijl de *Vaiśya* rijkdom produceerden als landbouwers, ambachtslieden en handelaren en tot slot de *Sudra*, die de arbeidersklasse vormden.

De *Brahmana-s* leidden in de praktijk een leven als monnik. Zij hadden als groep de gemeenschappelijke verantwoordelijkheid voor de sociale, religieuze en spirituele vraagstukken van de gehele Hindu maatschappij. Hun persoonlijke leven was onderworpen aan een strenge zelfbeheersing. De *Brahmana* stond 's morgens vroeg op en baadde zich meteen in de rivier of in een bak water terwijl hij aan de opkomende zon zijn ochtendgebeden en offergaven van water opdroeg. Hij hield in de familie het heilige vuur brandend en kwam zijn verplichtingen van *homa* (vuuroffer) na. Verder bestudeerde en onderwees hij de Geschriften. Hij droeg om twaalf uur (noen) nog meer gebeden op en gebruikte de eenvoudige vegetarische maaltijd die was klaargemaakt door zijn vrouw, zijn medewerkster in alle religieuze ceremonies. In de middag kwamen de leden van de gemeenschap bijeen voor een groepsmeditatie over de *Veda*, of voor een gemeenschappelijk onderzoek van een filosofisch of spiritueel onderwerp zoals ook al in de oude tijden van de *Upaniṣad-s* gebruikelijk was. Bij zonsondergang werden de avondgebeden opgedragen. De *Brahmana-s* waren de hoogwaardigheidsbekleders die alle godsdienstige erediensten uitvoerden van de gemeenschap en van de familieceremonies (welke talrijk waren). De *Brahmana* leidde, hoewel hij leefde in de eigen familie, een leven als een *yogī* omdat hij alle rijkdom en genoegens had opgegeven. Zijn taak was het gastvrij ontvangen van gasten die hij als goden beschouwde: *athiti devo bravaḥ*.

Het leven van elk afzonderlijk lid van de *varna* was vervolgens opgedeeld in vier *aśrama* of stadia: dat van *Brahmacāri* of student, dat van *gṛahastha* oftewel het leven in gezinsverband, dat van *vanaprastha* oftewel bewoner van de bossen en leraar en tenslotte dat van *sannyasin* die alle gehechtheid aan het leven had opgegeven en altijd leefde in contemplatie op het Opperste. Na het afsluiten van het stadium van student op de leeftijd van vijftig jaar, kon hij een willekeurige keuze waken uit de eerste drie *varna* volgens zijn aard en roeping/aanleg (later kristalliseerden de *varna* zich klaarblijkelijk uit in 'kaste' die men met de geboorte overerfde). Op deze manier — door middel van de *varna-aśrama-dharma*, de regelgeving voor de groep en voor het individu — specialiseerde ieder zich in het eigen beroep en droeg er zodoende toe bij de cultuur van de Hindu maatschappij in een staat van verheffing en van emancipatie te (onder)houden. Dit systeem duurde echter niet eeuwig. Na vele eeuwen werd het kaste-systeem een hiërarchie en het eindigde met het in verval raken van zijn hoogstaande principes. Het was het gevolg van de uitbreiding van de Arya maatschappij in het gehele Indiase subcontinent met als consequentie de opname van niet-Arya elementen in haar sociale economische systeem. Vervolgens ook, maar later, bij de invasie van andere religieuze groepen zoals de Islam met de vernietiging van de Hindu tradities.

In die tijd, meer dan vijfhonderd jaar vóór de Christelijke jaartelling, verschijnt de grote heilige incarnatie van Heer Buddha, die door *bhagavān Śankarācārya 'yoginām chakravartī'* genoemd werd, dat wil zeggen 'Keizer onder de *yogī-s*'. De invloed van Heer Buddha duurde echter ook niet zo lang. Na ongeveer honderd jaar kwam er opnieuw een incarnatie (*avatar*) van de grote en bekende Śankara. Hij was het meest complete 'Zijn' ooit in menselijke vorm geboren. Hij was dermate volmaakt, dat hij zijn gelijke niet

kende, noch daarvoor, noch daarna. *Śrī* (= Heer) Śankara heeft aan India het aanzien gegeven van wat we nu nog steeds zien: de kunsten en beroepen van de tempels, de muziek en de dans van de feesten, de bestudering van de *Veda* en van de filosofische teksten. Hij vergeestelijkte het gehele land en bracht het terug naar de unieke (ene) godsdienst van het hinduïsme van de *Veda-s*, met één enkele God, één enkele cultuur, één enkele Schrift en gaf het zodoende eenheid en eenvormigheid. *Śrī* Śankara is de stichter van het Hindu kloostersysteem na het hele Buddhistische systeem en een groot deel van het Jainisme te hebben geabsorbeerd. Na hem kwamen andere *āchārya-s*, grote Leraren, die hun respectievelijke kloosterordes stichtten gebaseerd op hun filosofisch concept van God en op het soort devotie en erediensten om de Hoogste te verheerlijken. Zij waren: Ramanuja, Vallabha, Madhya, Nimbarka. Velen echter volgen nog steeds de filosofie van Śankara en zijn leerstellingen. Het is Śankara geweest die de meest grondige commentaren heeft geschreven op de drie-eenheid van de geschriften; de *Upaniṣad-s*, de *Bhagavad gīta* en de *Brahma sūtra*, die bekend staan als '*prastana-trayam*', de drie Boeken die de fundamentele Geschriften behelzen. De grote schepping van Śankara is echter de kloosterorde geweest die hij instelde en waarmee ik u kennis wil laten maken.

Śankara stelde vier *mutt* in, centra van kloostergemeenschappen, en vestigde hen in de vier hoeken van het land: Kedarnath in de Himalaya; Dvaraka aan de westkust, die de zetel werd van Heer Kriśna; Puri aan de oost-kust, waar zich de tempel van Heer Joganath bevindt, en Shingeri in het zuiden, midden in de bossen en de bergen en aan de oevers van de rivier de Tunga, in de staat Karnatak. Later werden er andere kloosterordes opgericht, verbonden aan deze eerste kernen. *Śrī* Śankara stichtte tien monniksordes: de *daśnamī-Puri*, die aan de kusten leefden, de *Giri*, die in (op) de bergen leefden, de *aranyam* die in de bossen leefden. Parvatam, Vanam, Tirtham, heilige bedevaartsoorden aan de oevers van de rivieren. *Aśramam* en *Svarupam*, binnen de Sarasvatī-orde, die de Geschriften bestudeerde en interpreteerde en de *Bharati*. Er waren normen die het leven regelden van de *Brahmacari*, de novicen die tot de ordes werden toegelaten en die werden onderwezen door de oudere monniken, de *sannyasin-s*. De *sannyasin-s* moesten aan zekere voorwaarden voldoen. Zij moesten twaalf jaar van celibaat hebben doorlopen of tenminste 3 jaar met de instemming van de leraren, de *achārya-s*, die groot belang hechtten aan hun zuiverheid en aan hun ascetische natuur. De *brahmacari*-novicen leerden de *Veda-s* en de Geschriften, zij studeerden Sanskriet en filosofie (ze beoefenden *Yoga: yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā* en *dhyāna*). Pas nadat de *Brahmacari* in al deze verschillende aspecten van *Yoga* bekwaam zijn geworden en de verschillende methodes hebben geleerd van beheersing van lichaam en ademhaling, van concentratie en contemplatie, konden zij worden geïnitieerd in de *sannyasa*, dus in het leven van de eigenlijke monniken.

Zowel de *sannyasin-s*, de oudere asceten als de *Brahmacari*, de novicen-studenten, moesten om voedsel gaan vragen (aalmoes) bij de leken-*Brahmanen*, de *Bhiksha*. Ze namen slechts één maal daags voedsel tot zich zoals overigens ook gebruikelijk was onder de buddhistische en jainistische monniken. Ze konden zich echter twee keer per dag voeden met melk en fruit, 's morgens en 's avonds. De *mutt* of kloosters en de *aśram-s* van de *sannyasin-s* van de bossen moesten absoluut elke donatie of gift

weigeren van de kant van koningen of rijken van om het even welke kaste behalve de giften van de eenvoudige gelovigen. Het waren zeer strikte normen die het leven van *sannyasin-s* en *Brahmacari* regelden, zoals: 's morgens heel vroeg op staan, zich baden, de eigen kleding wassen, de drie tijdstippen van de dagelijkse gebeden eerbiedigen, afzien van niet-vegetarisch voedsel evenals van specerijen, wijn en knoflook. Ze mochten geen wijn of opwekkende likeuren drinken, noch mochten ze deelnemen aan muziek en dans welke de zintuigen konden prikkelen. Ze mochten nooit iemand beledigen, niet in gedachten noch met woorden, noch in daden. Ze mochten geen kwaadwillendheid (haat, nijd) of gemopper verspreiden. Ze mochten niet veelvuldig het gezelschap van vrouwen zoeken en evenmin afbeeldingen van hen bekijken. Deze zijn de rigide klerikale regels die behoren bij de kloosterorde door *śrī Śankara* gesticht Deze *sannyasin-s* moesten onthechten van het eigen lichaamsbewustzijn en altijd in de geest van *Brahman-Īśvara* leven, het hoogste ongeconditioneerde Zijn want *Śankara* was een overtuigd aanhanger van dit eenheidsbeginsel. De *Brahmacari*-novicen leerden verschillende filosofische systemen waaronder ook begrepen de *Nastika* — die God ontkennen. Ze bestudeerden ook alle systemen van andere godsdiensten, van het *Buddhisme*, het *Jainisme* en van de andere ordes. De zes filosofische systemen waren: *Vaisesika* (kosmologie, studie van de kosmos in haar samenhang); *Mimamsa* (rituelen); *Nyama* (logica, gezond verstand); *Sankhya* (het in beeld brengen van het ontstaan van de schepping); *Yoga* (éénwording met het Zelf) en *Vedānta* het wezenlijke van *Veda*. Hoewel de *sannyasin-s* in kloostergemeenschappen leefden, waren zij vrij om te studeren en enkele filosofische systemen in praktijk te brengen mits zij de dagelijkse regels eerbiedigden van het leven als *asceet*, van gebeden, van rituelen en studie. De *Brahmacari*-novicen en de *sannyasin*-monniken waren vrij om de kloosters te verlaten nadat zij hun opleiding van studie en onderwijs hadden voltooid. Ze volgden op die manier de aansporing uit de *Veda-s* en de Geschriften: *aditi brodaranya pracharas* (leert, begrijpt, mediteert en verspreidt daarna de waarheid van de heilige Boeken) Zo zijn honderden *Hindu sannyasin-s* vertrokken uit deze *mutt* en *aśram-s*, gesticht door *śrī Śankara* en door andere *āchārya-s*, om de religie, de filosofie, de ethiek en de rituelen van de *Hindu* te verspreiden onder miljoenen volgelingen in een taal die begrijpelijk was voor de mensen in de verschillende delen van het land.

Geen enkele andere kloosterinstitutie in de wereld heeft zulke studenten, diepgaande denkers, filosofen, heiligen en mystici met spirituele ervaring voortgebracht, om maar niet te spreken van hen die goed onderlegd waren in astronomie en astrologie, in *Yoga*, psychologie, *Ayurveda*, medicijnen en chirurgie en zelfs in de kunst van besturen en de kunst van oorlogvoeren. De dynamische persoonlijkheid van *śrī Śankara* bleef voortgaan met het inspireren en verlichten van vele duizenden *sannyasin-s* in alle delen van het huidige *India* en ook in vele delen van de wereld waar zijn groot filosofisch denkgood wordt bestudeerd. De maatschappij, de gemeenschap en het gehele land hebben inspiratie gehaald uit deze *aśram-s* en *matha*. Het waren deze *matha* die het geloof in bescherming namen en propageerden toen de maatschappij werd aangevallen door buitenlandse geloofsrichtingen. De tempels en de tot dan toe aanbeden goden werden eveneens allen gered door het werk van de monniken van *śrī Śankara* en andere *āchārya*. Zij waren het die de mensen naar de juiste weg leidden, door te bidden, God lief te hebben, en te aanbidden volgens de opdracht van de Geschriften. Deze impact kan men zien in

de geest van verdraagzaamheid, tolerantie, universele welwillendheid en in de dienstbaarheid en de opofferingsgezindheid van de monniken ten behoeve van het algemeen welzijn. Deze kwaliteiten zijn deel geworden van het leven en de tradities van de *Hindu*. De acht (*aṣṭanga*) wegen van *Yoga* zijn de grootste bijdrage geweest die de kloosterordes van het hinduïsme aan de hele wereld hebben aangeboden. Zij hebben ervaring en kennis (in de vorm van wetenschappen) nagelaten, want het was een stilzwijgende wet van de *sannyasin-s* dat zij de eigen ervaring zouden nalaten in een vorm die begrijpelijk was voor het nageslacht.

OM TAT SAT



U.C.Y.L. Nederland Publicaties

te bestellen bij uw haṭhayogaleraar of lerares of telefonisch 0497 514693



YOGĀNUŚĀSANAM
DOOR
SVĀMI SADĀNANDA SARASVATĪ

NEDERLANDSE EDITIE
PRIJS € 29,50



A SOLITARY TRAVELLER
DOOR
SVĀMI SADĀNANDA SARASVATĪ

ENGELSE EDITIE
PRIJS € 9,00



HAṬHAYOGA
THEORIE EN PRAKTIJK
DOOR
SVĀMI SADĀNANDA SARASVATĪ

NEDERLANDSE EDITIE
PRIJS € 12,00



PRAYERHYMNS
VAN
YOGA EN VEDĀNTA

NEDERLANDSE EDITIE
PRIJS € 3,50



REFLECTIONS
DOOR
SVĀMI SADĀNANDA SARASVATĪ

ENGELSE EDITIE
PRIJS € 7,50

BEWUSTZIJN (VII)

Meditatie is de methode om van het beperkte bewustzijn naar het onbeperkte Bewustzijn te gaan, het onbeperkte Bewustzijn zelf te worden; te realiseren dat wij dit onbeperkte Bewustzijn zijn. In het beperkte bewustzijn worden we ons bewust van dingen zoals: eenzaamheid, zorgen, ongeluk of geluk. In het onbeperkte Bewustzijn is er alleen kennis, er is geen eenzaamheid maar oneindigheid, er zijn geen zorgen en evenmin is er geluk dat afhankelijk is van bepaalde gebeurtenissen of bepaalde personen of bepaalde dingen in het leven. Het is een zaligheid waarboven geen enkel ander geluk of zaligheid uitstijgt. Het inherente verlangen naar geluk van iedere mens, is een duidelijk teken van deze aanwezigheid van zaligheid in het Bewustzijn; het is Bewustzijn zelf. De mens wordt gestuurd door het verlangen naar geluk binnenin hemzelf. Hij zoekt vanwege de beperktheid van zijn kennis, dit geluk in allerlei dingen zoals in personen, evenementen enzovoort en identificeert zich met die dingen, personen en evenementen. Hij verwacht hiervan opnieuw geluk wanneer hij eenmaal een beetje geluk uit deze dingen heeft verkregen en wordt ontevreden en ongelukkig als dit geluk niet opnieuw wordt verkregen.

Het bovenstaande is echter niet het geval met de absolute Zaligheid. Dit is de bron van geluk en zaligheid zelf. Hieruit komt ook het andere geluk voort in welke beperkte mate dan ook. In principe is er geen verschil in Bewustzijn, Zaligheid, Bestaan; het is de bron, de basis, de ondersteuning van alle beperkte vormen van bestaan. Het is de ondersteuning en de basis van elke beperkte vorm van geluk. Het is de ondersteuning en de basis van elke beperkte vorm van bewustzijn of van elke beperkte vorm van kennis. We weten als we geluk zien of voelen of kennen, dat het een straatje is van het geluk dat absoluut Zaligheid is. Als we dat weten, zijn we pas bereid de beperktheden op te geven die het beperkte geluk omvatten. We zullen ons met alle macht, met vrees en met verlangen vastklampen aan de beperkingen zolang er geen inzicht is dat het geluk zijn basis heeft in die Zaligheid; voortkomt uit die Zaligheid. De beperktheden kunnen slechts tijdelijk geluk geven en vanwege deze tijdelijkheid, is er ook ongeluk. Op het moment dat je weer het geluk verlangt, kan dat verlangen misschien niet altijd vervuld worden bijvoorbeeld omdat de persoon waarvan je het geluk verlangt, afwezig is. Hij of zij kan afwezig zijn of te druk bezig zijn of er kunnen andere redenen zijn waarom deze persoon je geen geluk kan geven.

In Zaligheid bestaat geen kwestie van het geven van geluk en van het gaan van het ene geluk naar het andere, zoals de voeding die geluk geeft als je honger hebt, zoals de persoon die je liefde en geluk geeft als je eenzaam bent, zoals het drinken je geluk geeft als je dorst hebt. Het inherente verlangen om gelukkig te zijn, komt voort uit het feit dat deze Zaligheid in zijn absoluutheid bestaat. Het is een duidelijk teken dat de mens terug wil gaan vanwaar hij uiteindelijk vandaan komt. Evenals de persoon die zijn ouders niet heeft gekend en om deze reden op zoek gaat naar de bron van zijn bestaan; vanwaar hij denkt vandaan te komen. Het is zoals met mensen die in een bepaald land zijn geboren en om wat voor reden ook verhuisden naar een ander land, terug willen keren naar het land vanwaar zij kwamen. Er is een inherent verlangen in de mens om terug te gaan naar daar

waarvan zij voelen of weten dat zij daar thuishoren. Het zijn allen tekenen in ons verlangensleven daarheen te willen gaan waar we vandaan komen, zelfs al zoeken we voor de vervulling van de verlangens in de verkeerde richting.

Wij zijn het absolute Bestaan, wij zijn het absolute Bewustzijn, wij zijn de absolute Zaligheid. Alle beperkingen die deze Zaligheid, dit Bestaan, dit Bewustzijn omvatten, zorgen ervoor dat we tijdelijk onze aandacht op iets anders richten. Zij zorgen ervoor dat we ons tijdelijk vastklampen aan de beperktheden en ons derhalve niet richten op de Zaligheid die daarin ligt opgeborgen. We richten ons bijgevolg niet op het Bewustzijn, op het Bestaan, dat in absolute zin aanwezig is.

Meditatie is de methode om van het beperkte bewustzijn, het beperkte bestaan, de beperkte zaligheid te gaan naar het absolute Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid. Het behoort een methode die wij leren via *yoga* en *vedānta*. Het opgeven van de beperkingen is niet zo eenvoudig. Vanwege de aanwezigheid van Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid in de beperkingen, geeft Het hen (de beperkingen) kracht en leven en een bepaalde mate van geluk. We zijn, als we impressies in het denken hebben van geluk, tevreden met dat bepaalde geluk, het is het hoogste soort geluk dat we kennen. Geluk is echter in elke beperkte vorm aanwezig en het hangt van onze levenservaring af met welk niveau van geluk we tevreden zijn, welk geluk wij zien als groot geluk. Wat de ene mens ervaart als intens geluk, kan de andere mens zien als een minimaal, tijdelijk en beperkt geluk. De ene mens zal overgelukkig zijn bij het zien van zijn kinderen, een andere bij het zien van zijn echtgenoot of echtgenote en bij weer een andere hoeft dit helemaal niet het geval te zijn. Het zijn in wezen allemaal verlangens die slechts een tijdelijk geluk geven. Het soort geluk dat we nastreven, is dus afhankelijk van het niveau van denken. Een arme persoon ervaart wellicht een ander niveau van geluk bij het verkrijgen van een bepaalde appel vanwege het feit dat hij nooit gewend was of in staat was een goede kwaliteit appel te eten. Daardoor heeft hij een ander idee ontwikkeld van de smaak van een appel dan degene die wel in staat was om de beste kwaliteit appel te vinden, te kopen en te eten. De persoon die tevreden is met mindere kwaliteit, heeft geen verlangen naar een betere kwaliteit, slechts een inherent verlangen dat hij niet onder woorden kan brengen.

Hetzelfde geldt ten aanzien van het Zelf. Wij zijn gewend aan de mindere kwaliteit van geluk; we zijn gelukkig als we het warmer krijgen bij koude; we zijn gelukkig om die persoon te zien waarnaar we verlangen en waarvan we verwachten dat hij of zij ons geluk geeft. We zijn zo gewend aan die lagere kwaliteit van geluk dat we niet streven naar het grotere geluk. We streven er misschien onbewust naar maar begrijpen niet dat er een Zaligheid is waar we niets of niemand voor nodig hebben. Waarom? Omdat het in onszelf ligt. We weten allemaal, misschien niet altijd zo bewust, dat hoe lager de kwaliteit is van het geluk of van de kennis of van het bestaan waar we aan gewend zijn, hoe meer we ervan nodig hebben. Zijn we eenmaal een beetje dichter bij de zaligheid gekomen als een klein stukje geluk de sluier oplicht die de zaligheid bedekt, dan is dat voldoende voor jaren, misschien wel voor een heel leven. Het is zo dat bij afhankelijkheid van het kleine beetje geluk dat een kind of een echtgenoot of echtgenote kan geven, we daarvan steeds meer nodig hebben. Één dag is niet voldoende, de volgende dag moet dat ook gebeuren en de dag daarna eveneens. Er is ook een groot verschil tussen het geluk dat een kind kan geven en het geluk dat een echtgenoot of echtgenote kan geven of het geluk dat je krijgt

van een bepaald ding dat je in de winkel hebt gezien en graag wil hebben. Een kind kan voor langere tijd afwezig zijn maar je houdt het in je hart. De liefde voor het kind is zo diep dat het op zich je geluk geeft. De liefde bij de echtgenoot of echtgenote is van een andere kwaliteit, van een andere diepgang en daarom is er meer van nodig. Als de echtgenoot/echtgenote voor langere tijd zou weggaan, kun je die liefde niet in jezelf aanwakkeren, je hebt de aanwezigheid van de ander nodig om dat geluk en die liefde te vinden of te hervinden. Je wordt angstig, ongelukkig of ontevreden als de ander voor langere tijd weggaat. Hoe minder we kunnen putten uit het geluk dat er in personen en dingen om ons heen is, des te meer we ervan nodig hebben. Als we echter hieruit veel geluk kunnen putten dan hebben we minder nodig. Daar is introspectie voor nodig. Op zoek naar het geluk, zijn we niet altijd bereid tot introspectie omdat we ervoor moeten werken. In plaats van het denken naar buiten te richten en alles op ons af te laten komen, moeten we er zelf moeite voor doen. Neem het voorbeeld van de echtgenote die door de echtgenoot voor een bepaalde tijd is achtergelaten vanwege het werk. Als we in staat zouden zijn in de liefde voor de ander geluk te vinden, geluk dat binnenin onszelf ligt, zouden we de ander niet nodig hebben, niet in dezelfde zin. Het betekent, wat het geluk betreft, dat de fysieke aanwezigheid van de ander niet dezelfde noodzakelijkheid heeft. Het betekent echter niet dat je niemand zou nodig hebben voor het doen van de afwas. Waarom is dat zo? Hoe introverter we worden hoe meer absolute Zaligheid in dat beperkte geluk dat we hebben. Bedoeld wordt het beperkte geluk aangaande de echtgenoot/echtgenote, de kinderen of de dingen om ons heen. Het denken is extroverter als het afhankelijk is van dingen en personen en hun aanwezigheid rondom ons. Er wordt dan heel weinig contact gemaakt met de Zaligheid die binnenin ons ligt. Meditatie is derhalve noodzakelijk en wel voor iedere levende mens. We weten dat aan het geluk dat we verkrijgen van de objecten, een inherent geluk ten grondslag ligt want dat geluk verdwijnt onmiddellijk als bijvoorbeeld het mooie object dat je zojuist hebt gekocht en dat je geluk geeft, in duigen valt. Met dat geluk is tevens ongeluk verbonden. Je kunt het object niet voortdurend bij je hebben maar het is wel in je aanwezig als een impressie. Je zult inderdaad het geluk kunnen oproepen bij jezelf als je introvert bent en aan het object denkt maar nogmaals het behoeft introvertie en het denken is daartoe niet altijd bereid.

Hetzelfde geldt voor de persoon die je geluk geeft. Die is niet altijd aanwezig en als hij/zij lichamen aanwezig is dan is hij/zij niet altijd aanwezig in geest. Bovendien is het zo dat het eenmaal ervaren geluk met die persoon niet voldoende is, het moet steeds meer zijn. Het denken is van nature een gulzigaard en niet tevreden met geluk dat één keer is gekregen, het moet steeds meer hebben. Het denken werkt verslavend wat dat betreft. Elk geluk dat afhankelijk is van personen of dingen rondom ons, wordt een verslaving en is een verslaving, dat is de aard van het denken. Datzelfde geluk voor die mens of voor dat kind dragen we in onszelf en als we daarmee contact hebben dan is die mens, dat kind, dat ding niet nodig. Het behoeft niet aanwezig te zijn om geluk te verschaffen. Een persoon die een kind heeft en daaraan denkt, kan gelukkig zijn. Het denken aan je vader en/of moeder die jou geluk gaven, maakt je gelukkig of zij nu aanwezig zijn of niet. Datzelfde geluk is aanwezig als we binnenin contact maken met vader of moeder. Het is niet in mindere mate aanwezig, veeleer in meerdere mate omdat door de introvertie je de absolute Zaligheid een gelegenheid geeft daarin te reflecteren, daarin aanwezig te zijn.

Meditatie is een methode van introvertie, het is een bewust zoeken naar die Zaligheid, dat Bestaan, die Kennis, dat Bewustzijn binnenin onszelf. Het leidt ons van eindig bewustzijn naar oneindig Bewustzijn als we spreken van bewustzijn. Spreken we van Zaligheid of van Geluk dan leidt het ons van beperkt geluk naar onbeperkt Geluk; van geluk dat inherent is aan ongeluk naar geluk waarin geen ongeluk bestaat.

Hetzelfde geldt voor bewustzijn. Als het bewustzijn beperkt is, kleeft daar onmiddellijk onwetendheid aan. We kunnen het ene moment ons bewust zijn op een positieve manier en het volgende moment op een negatieve manier. Evenals we het ene moment ons bewust zijn van het lichaam en daar blij mee zijn en op een ander moment ons bewust zijn van het lichaam en daar boos op zijn of ontevreden mee zijn. Het beperkte bewustzijn geeft beperkte kennis en in het dagelijkse leven is beperkte kennis gevaarlijk. Vele ongelukken komen daaruit voort, veel fanatisme komt daaruit voort. Kijk maar naar religies, als er beperkte kennis is, een beperkt bewustzijn is van God of een godheid en de vrees bestaat dat die kennis of dat geloof wordt weggenomen omdat een ander het ermee oneens is dan kan een groot fanatisme ontstaan. Evenzo treedt boosheid bij je op als je een bepaalde mening hebt en daarvan vast overtuigd bent maar iemand twijfelt daaraan. In het onbegrensde Bewustzijn en in onbeperkte Kennis bestaat geen vrees, geen fanatisme of onwetendheid. Het is van nature geheel vrij van onwetendheid.

Hetzelfde geldt voor het Bestaan. We kennen de beperktheid van het bestaan en weten dat wat het ene moment aanwezig is, morgen wellicht niet meer zal bestaan. Denk maar aan de sterfelijkheid van het lichaam. Het absolute Bestaan is onsterfelijk, het is onmogelijk dat er ook maar iets van het absolute Bestaan kan verdwijnen of kan worden weggenomen. Meditatie leidt ons daarheen. De beoefening van het proces van *yoga* zoals geweldloosheid, het spreken van de waarheid, het niet vergaren van rijkdom (*yama* en *niyama*), en de andere takken van *yoga* zijn de hulpmiddelen die ons voorbereiden op de meditatie. Het zijn de noodzakelijke voorbereidingen om de meditatie tot een succes te maken. Tijdens de meditatie kunnen we een *mantra* herhalen, het helpt om de bewegingen te verminderen die er in het denken zijn. Bewegingen zoals impressies van vroeger of wat je straks zult gaan doen, pijnlijke benen, verlangens naar slapen, eten, opstaan, naar huis gaan enzovoort. Het zijn allemaal bewegingen die een ongetrainde intelligentie moeilijk onmiddellijk tot bedaren kan brengen. Het geluid van de *mantra* is ook een beweging maar veel verfijnder. De *mantra* vermindert de grofheid en agressiviteit van de impressies die ons afleiden tijdens de meditatie of neemt hen weg. De meer subtiele beweging in het denken verhindert de grovere beweging in het denken of neemt deze weg. Als dat gebeurt dan gaat het hele denken naar het absolute Bestaan-Kennis-Zaligheid.

OM



OVERWEGINGEN BIJ DE SATSANGA 'HET KLINKT ALS MUZIEK IN DE OREN'

Mṛdāni de Jong-Tubben

HET VERHAAL VAN KRISHNA DE FLUITSPELER: —

Krishna is bekend vanwege de vele verhalen tijdens zijn verschillende incarnaties op aarde. Zo kennen we Krishna als koning, als koeienherder, als baby, als kind, als fluitspeler en als meester in de Bhagavad Gīta waar hij zijn leerling Arjuna onderwijst. Bhagavad Gīta betekent 'lied van de Heer'. Het is het centrale geschrift van het hinduïsme en is beschreven als een samenvatting van de leringen van de antieke geschriften genaamd de *upaniṣad-s* — de melk van de koe der *upaniṣad-s*.

Krishna wordt gezien als een incarnatie van Viṣṇu, de beschermer en instandhouder van de schepping — de goddelijke drie-eenheid bestaat uit Brahman de Schepper, Viṣṇu de instandhouder van de schepping en Śiva die ook wel de heer van het universum wordt genoemd. Krishna heeft verschillende namen, waarvan Govinda er één is. Govinda betekent meester over de zintuigen. Wie controle heeft over de zintuigen zal een kalme geest ontwikkelen en zal in staat zijn te mediteren. Krishna is ook bekend in *bhaktiyoga* (*bhakti* = toewijding). Wie zijn gedachten en geest op Krishna richt, zo wordt gezegd in de Bhagavad Gīta, zal snel verlost zijn uit het rad van geboorte en dood.

— P. Yogānanda zegt in zijn toelichting op de Bhagavad Gīta dat de gouden Eeuw van India ongeveer 6700 vóór Christus zijn hoogtepunt bereikte. De cultuur in India bloeide volop ruim daarvóór en uit die periode stammen bekende boeken zoals de *veda-s* en de 'Mahabharata', een heldendicht van wel 100.000 verzen. De Bhagavad Gīta is een klein deel uit de Mahabharata (sectie 23 tot 40). Dit deel is te beschouwen als als een dialoog tussen God (Krishna) en een ontvankelijke toegewijde (Arjuna) die de wens heeft God te leren kennen. Het is een goddelijke cursus die op symbolische wijze de verbanden tussen lichaam, ziel en geest duidelijk maakt en ook de band van de mens met zijn Schepper.

De eeuwenoude boodschap van de Bhagavad Gīta is nog steeds het perfecte antwoord op het leven, zelfs het leven dat de huidige mens leidt. Het geestelijke pad en de wijsheid, die feitelijk in dit boek wordt beschreven, is geschikt voor iedereen; zowel voor de moderne zakenman als de spirituele zoeker. Het blijkt echter dat dit pad voor de meeste mensen moeilijk te bewandelen is. De mens is nu zo sterk gehecht aan het wereldse leven dat de opgave te groot lijkt te zijn.

Heel bijzonder vind ik dat het pad voor geestelijke ontwikkeling zoals dat in het 'Grote Johannes Evangelie' van Jakob Lorber wordt beschreven, niet anders is dan het pad dat in de Bhagavad Gīta tot eenheid met de universele liefde leidt. Het gaat in beide boeken om de veredeling van de ziel. Hier is een vaste en daadkrachtige wil voor nodig want er wordt kracht gevraagd voor:

het ontwikkelen van innerlijke rust
aandacht geven aan geestelijke ontwikkeling
het verloochene van hartstochten
het ontwikkelen van zorgeloosheid, tevredenheid en opgewektheid
het van harte vergeven van mensen die je beledigd hebben
je niet ergeren of op niemand boos zijn of worden
geen wraakgevoelens koesteren
het bidden voor mensen die ons kwaad hebben gedaan
goed doen aan hen die ons kwaad doen
het verdragen van verzoeken
je niet méér voelen dan een ander; geen waardering zoeken bij anderen

het achterwege laten van wellust, hoererij, zwelgzucht, hoogmoed en heerszucht
het beheersen van angsten en openlijk voor God uitkomen
niet bang zijn en absoluut op God vertrouwen.

En het moeilijkste maar belangrijkste is dat ieder mens zijn eigen wil, uit vrije wil, tot Zijn wil maakt. —

“Als de God Krishna op de fluit blaast, klinkt er een stem uit de eeuwigheid, bestemd voor de mens die in de tijd leeft.”

De fluit van Krishna heet *Murali*. De holle fluit is het symbool van het hart dat gezuiverd is van alle verlangens en dat daardoor een geschikt instrument is geworden voor het spel van de Heer. Krishna in de vorm van fluitspeler representeert het leven als spel. Een spel dat hij speelt met U, met mij, met ons. Met de wereld. Uiteindelijk een spel dat hij speelt met zichzelf. Hij is dat immers, net zoals wijzelf, allemaal zelf.

Krishna — de Krishna uit de Bhagavad Gīta — zal niet ontkennen dat het leven niet slechts een spel is maar ook strijd. Als de wagenman van Arjuna, de aarzelende aanvoerder van de Pandava's, moedigt hij ons aan de strijd niet te mijden. Tegen onrecht dient te worden opgetreden, zelfs als het verwanten betreft. Zo ook bij de eigen karaktereigenschappen, eigen voorkeuren, eigen aversies; als zij ellende brengen, ga er dan mee aan de slag.

DE MANTRA 'OM': —

OM, de eerste en meest subtiele klank die de mens kan horen. Wanneer de *mantra OM* wordt uitgesproken, heeft het de vitale adem en ook het gesproken woord in zich. De vitale adem, *prāna*, de bio-energetische kracht, is heel ons leven en onze kracht en het woord vertegenwoordigt onze kennis en wijsheid. We moeten zowel ons leven als onze wijsheid beschermen. Op hun beurt zullen zij ons beschermen. Het geheim van het beschermen van de vitale adem en het woord ligt in de meditatie op *OM*. *OM* is identiek aan het Absolute omdat het alles omvat. Het omvat wat gezien en gekend wordt in onze waaktoestand; het omvat alle symbolen die in het verloop van onze dromen verschijnen; het omvat de ongedifferentieerde massa van bewustzijn in de diepe slaap en het omvat het van-alles-getuige-zijnde bewustzijn van de transcendente staat. Voor iemand die met deze kennis en houding op *OM* mediteert, zal de gehele wereld zijn vriend worden en hij zal een vriend worden van de gehele wereld.

ENKELE CITATEN: —

uit het interview 'Muzikaal bamboe' met een Indiase muzikant:

“Spiritualiteit speelt een belangrijke rol in de Indiase cultuur. Als ik denk aan de fluitspelende God Krishna, dan denk ik ook aan een diepere betekenis achter de fluit en de muziek die daar uit voorkomt. Hoe is die betekenis voor u?”

uit Don Quichot van la Mancha:

“Want de ervaring leerde mij dat muziek ontregelde gemoederen weer in evenwicht brengt en de zorgen verlicht die uit de geest worden geboren.”



EEN OVERWEGING OVER HET THEMA WINST EN VERLIES; WINNEN EN VERLIEZEN

Om dit thema te illustreren is gekozen voor het voorbeeld sport, louter om middels dit voorbeeld te trachten wat dieper na te denken over het thema winst en verlies. Dit thema kan uiteraard worden doorgetrokken naar alle facetten van het leven.

Waarom wordt willen winnen vaak zo belangrijk geacht? In het hedendaagse topsportgebeuren maar ook op de lagere niveaus en zelfs in de amateursport lijkt de drang om te willen winnen soms wel op een zaak van leven en dood met als gevolg daarvan de nodige agressie en het nodige fanatisme. Het is natuurlijk goed als je een bepaald talent hebt, dit te ontwikkelen en in de praktijk te brengen anders zou zo'n talent niet tot uitdrukking komen en daardoor zou later wellicht heel veel onvrede in jezelf zou kunnen ontstaan. Dat talent zal ook in die zin een stuk *karma* zijn dat zich in dit leven zoekt uit te werken en je moet je daarmee waarschijnlijk een bepaalde tijd bezighouden; dat talent moet uitgeleefd worden. Sport kan anderzijds ook een manier zijn om bijvoorbeeld een overmaat aan energie kwijt te kunnen omdat deze zich anders wellicht op destructieve wijze zou kunnen gaan uiten.

De basisvraag echter in deze overweging, is eigenlijk waarom iemand zo graag wil winnen, hetzij individueel, hetzij in teamverband. Wat zit er achter dit verlangen? Er moet een bepaald verlangen aan ten grondslag liggen anders zou men dat niet willen. Door te winnen, kan een bepaald geluksgevoel worden ervaren. Het prettige gevoel dat de ander verslagen is en dat jij beter bent, de eerste bent, sneller bent, behendiger bent, leniger bent enzovoort. Het is een verlangen in jezelf om dit voor elkaar te kunnen krijgen. Misschien een verlangen om jezelf te bewijzen; jezelf een bepaald bewijs te willen leveren. Het geluk dat je bij een behaalde overwinning kunt voelen, is echter wel een tijdelijk geluk, een extern geluk, een gerelateerd geluk, een tijdsgebonden geluk. Hoe lang of hoe kort dit geluksgevoel ook moge duren, het gaat eens weer voorbij. Een extern, relatief geluk is een geluk dat een relatie heeft met iets buiten je. Het is een geluk dat in betrekking staat met iets in de buitenwereld bijvoorbeeld met de behoefte toegejuicht te worden. Er kan ook een mate van gehechtheid ontstaan als er een verlangen is om te willen winnen. Dat houdt in dat bij verlies jij je in meer of mindere mate ongelukkig, teleurgesteld kunt voelen. De mate waarin hangt af van de grootte van je gehechtheid van het willen winnen. Een voorbeeld is dat men bij winst blij is, soms tot het euforische aan toe. Bij verlies kan de bedroefdheid allerlei vormen en gradaties aannemen, van lichte teleurstelling of ontstemdheid tot grote kwaadheid en woede. Deze woede kan vervolgens uitmonden in haatgevoelens jegens de tegenstander (er wordt een zondebok gezocht zoals de trainer of de scheidsrechter) in wrok en vuilspuiterij tot aan het in elkaar slaan van de supporters van de tegenpartij en het slopen van treinen en bussen aan toe. Toon Hermans heeft het eens zo mooi verwoord: "Er zijn zoveel dingen uit de hand gelopen. Vroeger was een spelletje maar een spelletje en voetbal niet meer dan voetbal en als een wedstrijd werd verloren was dat gewoon zo." Waarbij hij overigens niet de goede oude tijd wil romantiseren want, zoals hij schreef, 'de goede oude tijd was goed noch oud.' Het is eigenlijk pure waanzin om je tegenstanders in de sport als vijanden te zien zoals

een aantal zogenaamde voetbalsupporters dat plegen te doen. Zij denken er helemaal niet bij na dat die tegenstanders nodig zijn; tegen wie zou je anders moeten spelen? De een heeft de ander nodig; men is van elkaar afhankelijk en alleen al vanuit dit standpunt is het waanzin de tegenpartij als vijand te beschouwen.

De gehechtheid aan extern geluk dan wel ongeluk zet onze *citta* (opslagplaats van alle handelingen) in beweging, zet aan tot gedachtengolven, tot gedachtenstromen. Deze gedachtebewegingen veroorzaken wij dus helemaal zelf. Men kan bij zowel prettige als onprettige gebeurtenissen met zijn gedachten in die toestand van gerelateerd geluk of ongeluk blijven hangen, er als het ware in verblijven. Je wordt dan min of meer die situatie, die gebeurtenis. Je denken kan er (bijna volledig) door worden bepaald en de ene associatie na de andere oproepen. Bij winst kan men helemaal opgaan in die vreugde; de gehele gedachtengang is ervan vervuld, vaak met het gevolg dat men weer op zoek gaat naar een volgende gelegenheid om opnieuw te kunnen winnen om de vreugde en het geluksgevoel nog eens te kunnen ervaren. Dit komt omdat een aan de buitenwereld gerelateerd geluk nooit tot een blijvend, nooit tot een absoluut geluk kan leiden. Het houdt maar een bepaalde tijd stand.

Neem een voetbaltrainer wiens elftal zojuist kampioen is geworden. Als hij na afloop van de wedstrijd wordt geïnterviewd, zijn de eerste minuten van dat interview geheel vervuld met blijdschap en euforie over het behaalde resultaat. Daarna gaat het vaak naadloos over in bespiegelingen voor het komende seizoen waarin die prestatie toch eigenlijk minstens zo goed herhaald zou moeten worden. Dit voorbeeld geeft heel goed aan dat het tijdelijke, aan de buitenwereld gerelateerde geluk telkens weer aan veranderingen en beweging onderhevig is; het mist een permanente houdbaarheid. Het is een aan tijd gebonden geluk dat een absolute duurzaamheid mist. Winst en verlies, blijdschap en teleurstelling zijn als het ware één geheel, een aan elkaar gekoppelde twee-eenheid waarvan dan weer de ene kant van de munt en dan weer de andere kant boven ligt. Hoe vaak gebeurt het niet bij een pas behaald kampioenschap dat de euforie na een bepaalde tijd in het tegendeel omslaat, zoals in ruzie of in een nare sfeer bijvoorbeeld omdat men oververmoeid raakt van het feestvieren of omdat men te veel gedronken heeft. De vreugde was in dit geval van korte duur; de andere kant van de munt, het tegendeel, lag al spoedig boven. Het bovenstaande geldt evenzeer voor verlies, ongeluk. Bij ongeluk, verlies enzovoort kan men soms helemaal opgaan in die pijn, in dat ongeluk. Sommigen ontlenen er zelfs een bepaald geluksgevoel aan. Bij gebrek aan beter koestert men dan dat ongeluksgevoel. Dat kan in het sportgebeuren gelden maar ook wanneer iemand een geliefde verliest bijvoorbeeld door de dood of door een scheiding.

Er is geen winst of verlies in het Zelf, in God, in *brahman*, dus in dat wat we werkelijk zijn, slechts één Zijn. Het Zelf is éénheid en in éénheid is geen dualiteit. In éénheid bestaat niet het ene tegenover het andere zoals dat wel het geval is bij winst en verlies. In een staat die niet absoluut is, ervaart men blijdschap wanneer de andere kant op dat moment niet ervaren wordt namelijk, verlies. Andersom ervaart men teleurstelling omdat men op dat moment de andere kant niet ervaart, winst. Je bent blij omdat je niet verdrietig bent. Je bent verdrietig omdat je het tegendeel blij niet ervaart. Steeds het ene tegenover het andere. Een gerelateerde blijdschap is een voorwaardelijke blijdschap. Er zijn voorwaarden van buitenaf voor nodig om je blij en gelukkig te maken. Het is een aan

tijd gebonden blijdschap die ergens in de tijd ook weer vervaagt of verdwijnt.

In het Zelf bestaat geen enkele gehechtheid, ook niet aan enige vorm van winst of verlies. Evenmin is er een gehechtheid aan voor- of tegenspoed. In het Zelf is er geen sprake van het ene tegenover het andere; er zijn geen tegendelen, alles is één. Het Zelf is absolute Blijdschap, een blijdschap die niet vermeerdert of vermindert naar gelang de omstandigheden buiten ons. Dit absolute Geluk staat overal los van. Het is vrij, Het is tijdloos. Het zal er altijd zijn, onafhankelijk van het feit of wij dat wel of niet kunnen ervaren vanwege de blokkades en versluierungen in ons zelf. Een *yogī* die gevestigd is in het Zelf, zal in zichzelf geen gedachtengolven gaan produceren wanneer er sprake is van winst- of verliessituaties. Een *yogī* verblijft niet in dualistische gevoelens van prettig of onprettig. Een *yogī* verblijft niet in tegenpolen.

Terug naar het sportgebeuren. In sport zit de nodige competitiedrang, bewijsdrang, drang naar erkenning. Je ziet hier weer het verschijnsel van het ene tegenover het andere. Neem het verschijnsel erkenning, bevestiging, zelfacceptatie. Het zoeken naar erkenning en bevestiging in de buitenwereld door bijvoorbeeld eremedailles, een trofee, je naam in de krant. Het winnen van een trofee kan heel belangrijk voor iemand zijn om zijn zelfvertrouwen te verstevigen, om zijn zelfacceptatie te verstevigen. Dat zou kunnen en dat kan dus ook echt heel belangrijk zijn voor die persoon. Maar wat gebeurt er met je behoefte aan erkenning enzovoort als je tweede, derde of zelfs laatste wordt of wanneer je team constant verliest? Slechts wanneer je zover komt dat je zelferkenning enzovoort niet meer relateert aan iets of iemand buiten je, vervalt de innerlijke behoefte daaraan. Erkenning zoeken heeft met het ego te maken. Het ego wil zich bevestigd en belangrijk voelen. Daarin verschilt het ego huizenhoog met onze werkelijke aard, het Zelf. In het Zelf is geen enkele manifestatiedrang en drang om te profileren, er is geen bewijsdrang noch competitiebehoefte. Daarom is het Zelf ook voorbij het ego. Sport is dus voornamelijk gebaseerd op het beter, sneller enzovoort willen zijn dan de ander. De competitie, het zich meten met de ander, de verschillen tussen de een en de ander benadrukken met soms een behoefte aan macht. In het Zelf zijn geen verschillen, in het Zelf hoeft niet de een tegen de ander afgemeten te worden. Het is de drang van het ego dat zoiets wil. Het is uiteindelijk ook het ego dat in de weg staat om het Zelf te kunnen ervaren. Hoe kun je nu het Zelf ervaren wanneer je tegelijkertijd de behoefte zou hebben je met de ander te willen meten? De voormalige toptennisser Richard Krajicek in zijn boek 'Harde ballen': "Mijn hele leven was ik bezig geweest met worden. Als kind was er voor mij bepaald dat ik een toptennisser moest worden. En toen ik dat eenmaal bereikt had, bemerkte ik tot mijn verbijstering dat dat alleen mij niet gelukkig maakte. Mijn denken was zodanig geprogrammeerd dat de enige weg naar het geluk er in bestond dat ik steeds meer moest winnen zodat ik nog hoger op de wereldranglijst zou komen te staan. Wanneer ik een Grand Slam zou winnen of de nummer 1 van de wereld zou worden, ja, dan zou ik ongetwijfeld de grote voldoening ervaren waar ik al mijn hele leven naar op zoek was. Maar ik besepte niet dat ik hiermee het geluk buiten mij zocht."

Alles in de materiële wereld heeft zijn positieve en negatieve kanten, zo ook sport. Sport kan helpen je zelfvertrouwen te vergroten, nederlagen te leren incasseren, een teamgeest in jezelf te leren ontwikkelen. Maar het kan, zeker bij topsport, ook heel egocentrisch maken omdat je hele leven inclusief jouw omgeving, in dienst moet staan

om die topprestaties te kunnen leveren. De olympische zwemkampioen Maarten van der Weiden in een interview: "Als sporter moet je egoïstisch zijn. Je moet in een tunnel zitten en alleen maar op je sport gericht zijn. Ik heb op een gegeven moment mijn relatie verbroken. Ik wist dat als ik helemaal voor mijn sport wilde gaan, dat ik deze relatie moest beëindigen. Ik had mijn droom en in die droom paste geen tijd en aandacht voor haar. Toch dat sportegoïsme. Heel moeilijk en hard. Aan de andere kant als ik niet had gewonnen, wilde ik dat niet aan mijn partner kunnen verwijten in de zin van: "Door jou heb ik te weinig rust gehad, jij haalde mij uit mijn tent." Dat laatste betrof een zuurstof tent waar hij in drukke periodes zestien uur per dag in lag om tot betere prestaties te komen....."

Het Zelf, het absolute blijvende Geluk wordt niet aangedaan door gewin, winst, verlies, nederlagen, teleurstellingen enzovoort. In het Zelf is profileringsdrang noch competitiedrang. Het Zelf blijft altijd constant. Het Zelf wordt niet beroerd door feestvieren, door gejuich, door gejubel of door wat voor vreugdeuitingen dan ook in winsituaties. Het Zelf wordt evenmin beroerd door verdriet, boosheid, woede, schelden, tieren, haat, verwensingen, vijandschap bij verliessituaties. Het Zelf wordt door niets beroerd. Het is het zich overal mee identificerende ego dat zich wel met winst en verlies vereenzelvt. Bij winst zegt het ego: "O, maar dat is geweldig, dat is prettig, dat is aangenaam; dat wil ik nog eens meemaken, en nog eens, en nog eens, en ik wil meer en meer en meer". En bij verlies zegt het ego: "Dat is verschrikkelijk. Dat is zeer onaangenaam". En daar helemaal mee in door kunnen gaan. Het Zelf, dat ongerelateerde grote absolute Geluk staat los van winst en verlies, is daar vrij van, verbindt zich daar niet mee. Zolang wij echter niet in dat Zelf verblijven, zullen wij altijd in meer of minders mate meegezogen worden door onze emoties bij winst en verlies; in welk facet van het leven ook.

Cees Krijger, december 2010

*** **

EGO

Het ego is als een ballon waar hoognodig de lucht uit moet worden gelaten anders zal het boven de wolken uit willen stijgen.

Ego en omwetendheid gaan tezamen! Onwetendheid voedt het ego en het ego voedt de onwetendheid. Wederzijdse voldoening is het thema van hun filosofie.

Er is niet zoiets als vrij denken. Alle denken is ge-associeerd met iets dat al bestaat, al is gezegd en ervaren. De zogenaamde vrijdenkers wentelen zichzelf in een poel van zelfzuchtige onwetendheid.

Vrede is een nachtmerrie als er zelfzuchtigheid is. Zelfzuchtigheid is de taal van het ego. Vrede wordt verkregen door het proces van het opgeven van zelfzuchtigheid.

De hele wereld bestaat door ego.

Een individu maakt en vormt zijn eigen wereld, verschillend van die van anderen. Derhalve is geen eenheid mogelijk.

Er is geen gelijke wereld voor allen; toch kunnen we die waarnemen.

Als we onszelf één weten met anderen, verdwijnt het ego.

De eenheid is geen product van het ego; het is het resultaat van onderscheiding.

Het ego is altijd bevreemd voor eenheid.

Uit: Reflections van Svāmi Sadānanda Sarasvatī

HET BELANG VAN VASTEN

Satsanga (schriftelijk)
door Atmārati Luyten
juli 2010

WAT IS HET BELANG VAN VASTEN?

Arme mensen over de hele aardbol vasten vanzelf wegens gebrek aan voedsel, zij hebben honger maar het lichaam is dun. Zo ook mensen die uit gebrek aan voldoende geld slecht voedsel eten, gedetermineerd worden (papperig en dik door blik- en voorgekookt eten etcetera; voedsel zonder *prāṇa* = bio-energetische kracht).

Degenen die over voldoende middelen beschikken om goed voedsel te bereiden, kunnen zelf de keuze maken om zich geheel of gedeeltelijk gedurende een bepaalde periode te onthouden van eten en drinken, bijvoorbeeld in een klooster. Men gaat over tot het reinigen van het lichaam en de geest, er is sprake van bezinning, van onthechting.

VORMEN VAN VASTEN

Er bestaan meerdere vormen en motivaties om te vasten:

- kinderen en dieren vasten instinctief als zij zich slecht voelen;
- medisch vasten als reinigingsmiddel om gifstoffen, lichaamsafval (slakken/verteringsrestanten uit de darmen) en ziek weefsel af te voeren. Hierbij kunnen klyasma's van dienst zijn en het innemen van groene klei (Argiletzproduct) hetgeen hoogst reinigend werkt. Men kan met thee, sap, fruit en of rijst vasten;
- politiek vasten als drukmiddel;
- om geld te sparen voor arme mensen;
- religieus vasten.

WIE KAN VASTEN?

Een ieder van vijftien tot zeventig jaar kan vasten. Bij voorkeur in de overgang van de winter naar de lente en van de zomer naar de herfsttijd. Ontheffing geldt voor: reizenden, zieken, zwangeren, menstruerenden, zogenden en voor hen die zwaar werk verrichten.

HOE TE VASTEN?

Bij de serieuze vorm van vasten beschouwt men het als een tijd van inkeer en onthechting. Men onthoudt zich van voedsel, van spreken, en

brengt de tijd door met meditatie. (Meditatie betekent overpeinzingen gericht op het midden). Het middenpad wordt gezocht en mede daardoor kan de ervaring komen met al het Zijnde.

RELIGIEUS VASTEN

Alle grote godsdiensten en zogenaamde primitieve stammen passen dit toe. Het Christendom: bij de Katholieken kent men het verschijnsel vastentijd. Het is in de periode vóór Pasen dat men soberder eet en drinkt. Het eindigt met carnaval waarbij diegenen die vastten dit blij en uitbundig vieren. Dat is oorspronkelijk de carnavalstijd, nu wordt het beschouwd als een extra feestdag.

In de Islam kent de gelovige de Ramadan. Een vastenmaand, die via een bepaalde tijdsrekening wordt vastgesteld. De gelovigen onthouden zich van zonsopgang tot zonsondergang van voedsel en drinken.

In het Jodendom vast men op vrijdagavond vóór de zaterdagse Sabbath. 's Morgens gaat men naar de synagoge en daarna eet men het rituele sjabbesmaal.

Bij de Bahau (volgelingen van Bahá'u'lláh) is het vasten meerdere malen per jaar en dat wordt heel serieus genomen.

In het Hinduïsme, de oudste godsdienst ter wereld, is eten héél belangrijk. In India zelf eet men bij voorkeur met de blote rechterhand, om het eten óók te kunnen voelen. Men gaat er van uit dat het voedsel qua kleur en smaak juist samengesteld dient te worden om lichaam en geest kracht te geven. De kleuren moeten passen en de vijf smaken: bitter, zoet, zout, zuur en samentrekkend dienen aanwezig te zijn. Melkproducten, zoals yoghurt en *panir* (gestremde melk volgens een bepaald recept) worden veel gebruikt. Vlees wordt gegeten bij bepaalde geloofsrichtingen maar dan van kleine dieren. Aangezien de koe heilig is, is rundvlees verboden. De koe produceert alle goeds. De meeste mensen zijn echter vegetariër, zij eten plantaardig voedsel en melk en nuttigen géén alcohol.

Bij religieus vasten komen waarden aan de orde als zijnde een tijd van onthouding van begeerten. Het is een rustperiode van lichaam en geest. Het hoofd wordt helder en er is bezinning. Lichaamsvervuiling bedekt het denken.

WANNEER TE VASTEN?

In India bestaat de vorm van vasten die met de goden te maken heb-

ben twee maal per jaar. In maart-april het lentevasten en in september-oktober het najaarsvasten. De ene vastentijd duurt negen nachten en is ter ere van Navratri de natuurkracht (*śakti*). De andere duurt negen dagen en bestaat uit bidden en vasten ter ere van Parvāti (zij symboliseert tezamen met Śiva de scheppings- en vernietingskracht) of Durga Mata (verschijningsvorm van Parvāti als heldhaftige godin). Karva Chauth (jaarlijks eendagsfestival in Noord-India) valt negen dagen vóór Divali (lichtfeest in oktober-november) en is voor de vrouwen in Noord-India de belangrijkste vastendag.

Het belang van vasten is dus: bezinning, onthechting, reductie en inkeer.



U.C.Y.L. HAṬHAYOGA KLASSEN

ALKMAAR, 'Hofstaete', Daalmeereiland 40, 1827 KX

Āsana klas: dinsdag: 19.15 - 20.15 uur

Leraar: Pārvatī Stemmer tel: 072-5715143

BRITSUM, Finne 30, 9055 MN

Āsana klas: dinsdag: 18.45 - 19.45 uur

dinsdag: 20.15 - 21.15 uur

Leraar: Mṛdānī de Jong-Tubben tel: 058-2571323

GRIENDTSVEEN, Basisschool "De Driehoek" Helenaveenseweg 56

Āsana klas: donderdag: 20.00 - 21.00 uur

Leraar: Jyotī Heinemans tel: 0497-514693

LEIDEN, Gerestraat 48, 2311 NW

Āsana klas: onder voorbehoud

Leraar: Atmārati Luyten tel: 071-5128324

REUSEL, Openbare Basisschool 'De Klimop' Dooleg 18, 5541 GH

Āsana klas: dinsdag: 20.00 - 21.00 uur

Leraar: Jyotī Heinemans tel: 0497-514693

WAALRE, Sociaal, Cultureel Centrum 'Het Klooster' Hoogstraat 4-8

Āsana klas: maandag: 20.00 - 21.00 uur

Leraar: Jyotī Heinemans tel: 0497-514693

ACTIVITEITENPROGRAMMA 2011

De aanvang van elke Satsanga of vivekayoga is om 10.00 uur.

24 januari Satsanga: introductie over de oorzaak van de afflicties (Y.S. II 11-12)
Spreker: Margadarśini Luiten, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) te Alkmaar

27 februari Satsanga: oorzaak van de afflicties (Y.S. II 13-14)
Spreker: Atmārati Luyten, Locatie Gortestraat 15 te Leiden

25, 26, 27 maart Yoga en meditatieweekend 'C-triniteit en zijn toepassingen'
Spreker: Maheśvara Caitanya, Locatie: De Venweide, Brugseheide 10 te Valkenswaard

17 april Satsanga: afflicties (Y.S. II 15-16)
Spreker: Namata Huysmans, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr.10) te Alkmaar

22 mei Satsanga: afflicties (Y.S. II 17-18)
Spreker: Mṛdānī de Jong-Tubben, Locatie Finne 30, te Britsum.

26 juni Satsanga: afflicties (Y.S. II 19-20)
Spreker: Parvati Stemmer, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) te Alkmaar

15,16,17 juli Viering 'guru purnima' in Abhedashram' te Forden in Wales GB.
Voor meer informatie neem contact op met Mṛdānī de Jong-Tubben

24 juli Satsanga: oneindig bewustzijn.
Spreker: Cees Krijger, Locatie Scheepmakersdijk 24, te Haarlem.

28 augustus Satsanga: afflicties (Y.S. II 21-22)
Spreker: Jyotī Heinemans, Locatie Beersbeemden 12, te Duizel.

24 september Yogadag onderwerp, Y.S. sūtra 1 t/m 10 uit Vibhūti pāda
Spreker: Maheśvara Caitanya, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) te Alkmaar.

23 oktober Satsanga: afflicties (Y.S. II 23-24)
Spreker: Cāndrī van Rooij, Locatie Daalmeereiland 40, (bel. nr 10) te Alkmaar

27 november Satsanga: omgaan met verlangens
Spreker: Narendra van Raaij, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) te Alkmaar

18 december Kerstviering 'de betekenis van Kerstmis op mondiaal, nationaal en individueel niveau'
Spreker: Margadarśini Luiten, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) te Alkmaar

U.C.Y.L. EEN SPIRITUELE ORGANISATIE

“Universal Confluence of Yoga-Vedānta Luminary” is meer dan alleen de naam van een wereldorganisatie; immers in de naam weerspiegelen zich vooral doelstellingen die voor-bij elke nationale of geografische beperkingen gaan.

“Universal Confluence of Yoga-Vedānta Luminary” beoogt het verspreiden van de idealen van yoga en vedānta in het leven van de mens en speciaal ook van de jongere mens, teneinde een goede gezondheid naar lichaam en geest te bevorderen en hun creatieve en morele denkkraft te versterken, teneinde het pad van vrede en bevrijding te verlichten en het leven voor een spiritueel ethisch welzijn op een hoger niveau te brengen.

“Universal Confluence of Yoga-Vedānta Luminary” beoogt de idealen van een spiritueel leven en baseert zich daarbij op de wetenschap, dat elke religie en alle mensen in beginsel één en dezelfde zijn, ongeacht verschillen in vorm en uitdrukking.

De organisatie werd opgericht op 24 november 1972 door Śrīmat Svāmi Sadānanda Sarasvatī, die behoort tot de Bhagavatpāda-Śaṅkarachārya. De Nederlandse tak van de U.C.Y.L. bevordert de kennis en beoefening van yoga en vedānta door middel van lessen in Haṭhayoga, yoga en vedānta. Daarnaast worden er Satsaṅga-s gegeven, conferenties, discussies en lezingen.

Het lidmaatschap van de organisatie staat open voor iedere geïnteresseerde. U kunt lid worden van de vereniging U.C.Y.L. Nederland door het onderstaande aanmeldingsformulier in te vullen met overmaking van de contributie op de I.N.G. rekening nr. 102618 van U.C.Y.L. Nederland, o.v.v. lidmaatschap U.C.Y.L. Nederland.

De contributie bedraagt € 55,00 per jaar. Bij meerdere leden uit een gezin betaalt ieder volgend lid 40%. Een student betaalt 60% en onder de 18 jaar is geen contributie verschuldigd.

AANMELDINGSFORMULIER LIDMAATSCHAP U.C.Y.L. NEDERLAND

(a.u.b. invullen in blokletters)

NAAM: _____

STRAAT: _____

POSTCODE: _____

WOONPLAATS: _____

HANDTEKENING: _____

Het ingevulde aanmeldingsformulier kunt U afgeven aan uw haṭhayoga leraar of zenden naar:

U.C.Y.L. Nederland ledenadministratie, p/a Bramenstraat 59, 8411 RB Jubbega.