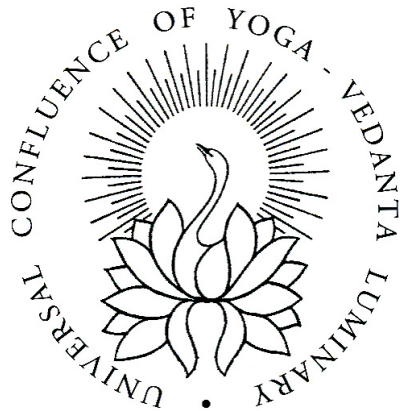


LUMINARY  
SPIRITUEEL TIJDSCHRIFT



Universal Confluence of Yoga-Vedānta Luminary  
Nederland  
Secretariaat: Bramenstraat 59, 8411 RB Jubbega  
Website: [www.ucylned.org](http://www.ucylned.org)  
Email: [info@ucylned.org](mailto:info@ucylned.org)

Redactie van Luminary:  
Pārvatī Stemmer, Henk Heinemans

Correspondentieadres:  
Beersbeemden 12, 5525 BE Duizel  
tel: 0497 514693  
email adres: [h.heinemans@planet.nl](mailto:h.heinemans@planet.nl)

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*

INHOUDSOPGAVE

	bladzijde
TIJD, DE DUUR VAN EEN MOMENT Svāmi Sadānada Sarasvatī ingezonden door Mr̥dānī de Jong-Tubben	4
TELEURSTELLINGEN; HOE DAAR MEE OM TE GAAN ingezonden door Cees Krijger	8
MEDITATIE Svāmi Turīyānanda Sarasvatī Uitgewerkt en ingezonden door Cāndrī van Rooij	12
DE WEG NAAR POSITIEF LEVEN ingezonden door Pārvatī Stemmer	14
DENKEN EN BEWUSTZIJN (II) Herdruk uit 'Vedānta voor Oost en West' Svāmi Ghanānanda vertaald en ingezonden door Jyotī Heinemans	18
ACTIVITEITENPROGRAMMA 2013	21
U.C.Y.L. HAṬHAYOGA KLASSEN	22
TIJD gedicht geschreven door Anselm Grün ingezonden door Mr̥dānī de Jong-Tubben	22
PUBLICATIES	23
U.C.Y.L. EEN SPIRITUELE ORGANISATIE	24

De tijd wordt beschouwd als een gulzig monster dat alles dat geconditioneerd is, grijpt en verzwelgt. Tijd is een belangrijke factor om een object te vormen en te ontvormen, om van alles en nog wat op te bouwen en af te breken. Tijd wordt beschouwd als de belangrijkste factor voor de schepping. De oude geleerden uit het Oosten gingen zelfs zo ver dat sommige van hen tijd (*kāla*) maakten; *kāla* is verantwoordelijk voor de schepping. Volgens hen wordt alles door tijd (*kāla*) geschapen. Later heeft de tijd zich een plaats onder de goden verworven als de vernietiger van alles. Volgens deze geleerden is het de tijd die de wezens hun kindertijd, jeugd, ouderdom en dood brengt. Zonder tijd kan niemand bestaan; zonder tijd kan er niemand leven of werken; niemand kan zelfs maar ademen zonder tijd. Aldus vinden we verschillende monsterlijke concepten van tijd in de Purāṇa's van de Hindus (dit zijn enkele van de oude geschriften). Deze bevatten een groot aantal gedetailleerde verslagen van het doen en laten van tijd, maar helaas hebben ze de tijd niet goed genoeg gedefiniëerd om het concept te kunnen bevatten en begrijpen. Zo werd ons wijs gemaakt dat men zonder tijd niets kan doen en dat tijd een eeuwigheidsfactor is. Geboorte en dood, oorzaak en gevolg, deze zijn allemaal aan tijd te wijten; de voorstanders van de tijd konden ook niet ontdekken waardoor tijd kon worden verteerd. Zo kwamen ze tot de conclusie dat tijd eeuwig is.

Laten we het algemene denkbeeld van de mensen over tijd eens beschouwen: 'dat kost veel tijd - ik heb

geen tijd - het hindert niet, als ik maar tijd heb - waar kan ik de tijd vinden om al deze dingen te doen - hoe kunnen we daar tijd voor maken?' enzovoort.

Het tijdsbegrip is niet alleen heel vaag, maar tevens vinden we in dit soort alledaagse taal dat de tijd wordt gebruikt als iets dat zeer beperkt is. Dit vertegenwoordigt geen enkel wetenschappelijk tijdsbegrip; het idee dat hierdoor rijst, doet echter vermoeden dat de tijd en datgene wat ik doe van elkaar verschillen, want men doet iets als er voldoende tijd voor is. Dit betekent, dat men allereerst tijd moet zien te vinden als een onafhankelijke factor, en dat men daarna wat met die tijd kan gaan doen. Men bedoelt, dat er ergens wat lege of vacante tijd moet zijn; dan alleen kan men iets doen. Door iets te doen kan men de tijd vullen. Wanneer de tijd op is, wordt het werk gestopt. Daarom zegt men: "We werken op tijd". Vandaar dat het woord 'punctualiteit' inhoudt, dat men iets en alles op tijd doet; maar ook dat is geen nauwkeurig omschreven tijdsbegrip. En zo gaat de tijd maar door.

Binnen de algemene menselijke gedragswijze is tijd een vaag en bekrompen begrip. Ook in de geschriften wordt er nergens in precieze termen over tijd gesproken. Denkend aan tijd in de context van de geschriften, vindt men dag en nacht, een dag, een tweede dag, een derde dag, een zesde en zevende dag en zo wordt de tijd onderverdeeld per week; dan worden de weken aaneengeregen tot een maand, waarbij er soms één of twee dagen extra aan worden toegevoegd. Zo zien we dat bij het berekenen van de week en maand hetzij de

maanstand hetzij de zonnestand wordt aangehouden. Op die manier tellen wij onze dagen, maanden en jaren af volgens de maankalender of de zonnecalender. Tijd wordt dus gemeten volgens de bewegingen van zon of maan; en in de verschillende landen zeggen de verschillende mensen - volgens hun eigen traditie: "deze tijd is eeuwig, daar hij alle intellectuele wezens heeft overleefd. Niemand kan de tijd vernietigen door een atoombom te werpen of door welk ander middel dan ook; vuur kan de tijd niet verbranden, water kan de tijd niet doordrenken, noch kan de tijd door enig ander vernietigingswapen worden afgesneden; het is zelfs niet mogelijk om de tijd te laten desintegreren, daar deze niet het resultaat is van een combinatie", - aldus de voorstanders van tijd. Zo gaat de tijd maar door, onbelemmerd, onbeheerst en onstuitbaar.

De tijd heeft de vorm aangenomen van de Almachtige, de schepper en de vernietiger; de tijd is niet in staat om zichzelf te vernietigen, daar hij in zichzelf geen tegenstrijdige of paradoxale componenten herbergt, zoals we die in andere samengestelde objecten wel vinden. En zo gaat de tijd door, niet onderzocht en onbelemmerd, waarbij hij de vlag van de victorie hijst over alles en nog wat, waar dan ook.

Er is niemand die de tijd als een persoon heeft gezien, noch als een concept. Het meest wonderbaarlijke hieraan is wel dat zelfs de aldoorringende, almachtige en alwetende hoogverheven God kan worden gerealiseerd, zowel als persoonlijke God of als onpersoonlijke God. Maar niemand kan de tijd op zo'n manier realiseren. Dat deed bij mij een grote twijfel opkomen. Volgens mij moet iets dat aanwezig is, met of zonder

vorm, kunnen worden waargenomen, voorgesteld of gerealiseerd. Vanaf de tijd dat ik enkele van de voorstanders van tijd hoorde, dacht ik altijd: "Wat zeggen de mensen toch?" Wanneer ik in de gelegenheid was ze te horen spreken bij een wetenschappelijk symposium of in een openbare lezing, legde ik vaak het loodje bij hun argumenten, omdat ik geen betere redenatie tegen hen naar voren wist te brengen; ik zweeg dus, niet op basis van instemming, maar omdat ik geen ander argument tegen hen had. Ik was beslist niet overtuigd; daarom werd ik door twijfel overspoeld. Zo ging het vele jaren door. Ik las veel boeken over dit onderwerp, die allemaal een verschillende betekenis hechtten aan tijd, verschillende definities gaven en verschillende soorten argumenten naar voren brachten om het bestaan of niet-bestaan van tijd te bewijzen. Als Guru, ouder, met kennis van het Sanskriet en tevens van het onderwerp, las ik eens het commentaar van Śankara op de Upaniśads, waar hij spreekt over tijd als over de deelprojectie van handeling (Kalasthu Karmonga). Ik had ongeveer een jaar nodig om dit te verteren. Tegen die tijd had ik een begrip van tijd verworven, dat volledig indruiste tegen alle argumenten en grondstellingen van alle voorvechters van tijd. Wat ik begreep was dat er helemaal geen tijd bestond. Het is niets anders dan wat bellenblazen van geleerde dwazen. Ik heb de tijd gedefinieerd volgens mijn kennis erover als de duur van een 'moment' (infinitely small change in a varying quantity - allerkleinste verandering in een variërende hoeveelheid - datgene wat meetbaar is). Er bestaat geen tijd zonder een moment. Zelfs de voorstanders van tijd kunnen het bestaan van hun

tijd zonder een moment niet bewijzen. Tijd kan niet bestaan zonder een moment. Daarom is de definitie van Śankara van tijd, als deelprojectie van een moment van *karma*, absoluut terecht en veel gemakkelijker te begrijpen.

Men kan zich de tijd niet voorstellen zonder een moment en een moment kan op zijn beurt niet zonder ruimte. Daarom behoort ruimte bij een moment. Wat is ruimte dan? Ruimte is datgene wat plaats verschaft aan een moment; elke ruimte kan dus ontkend worden door een volgend moment. Aldus zien we dat zowel tijd als ruimte plaatselijk zijn en bestaan in een object of moment; zonder object kunnen we ons ruimte en tijd niet voorstellen. Beide hebben een moment nodig; in feite is het object zelf een moment. Daarom is ruimte inherent aan tijd, want tijd en ruimte kunnen niet bestaan zonder een object. Beide zijn gelijkelijk bij een object of moment betrokken en erin aanwezig. Kort gezegd, tijd is de duur van een moment, terwijl ruimte datgene is wat plaats biedt aan een moment. Daarom liggen zowel tijd als ruimte in het moment zelf besloten. Wanneer het moment voorbij is, zijn de tijd en ruimte van dat moment eveneens voorbij. Elke actie en reactie is een moment; elk moment heeft zijn eigen duur; deze duur wordt tijd genoemd. De plaats die het moment inneemt, heet ruimte. Zelfs een gedachte is een moment; spreken is een moment; de hartslag is een moment; het leven zelf is een moment.

De oude geschriften spreken over de duur van een moment zijnde dag en nacht; de bewegingen van zon en maan zijn momenten. Er kunnen tijdens dezelfde duur vele momenten in verschillende individuen optreden.

Bijvoorbeeld, wanneer de een spreekt, luistert de ander. Voor degene die spreekt, is het een spreekmoment; voor de onderscheidende mens is het een onderscheidend moment. Met andere woorden, het is spreektijd, onderscheidingstijd en denktijd. En bovendien is elk woord een moment; elk woord heeft letters; elke letter is een moment. En bovendien, voordat we een letter uitspreken, hebben we deze bevat. Dit bevatingsvermogen is op zich een moment. Het bevatingsvermogen gaat onophoudelijk en spontaan door, het een op het ander volgend, zonder enige relatie, behalve dan de mentale relatie van identificatie van de ene letter van het alfabet met de andere, alleen om er een woord van te maken en daarna een zin. Zo wordt duur door duur zelf ontkend door de vorming van een andere duur. Zo vinden we dat de duur bestaat, zolang er een moment bestaat. Door deze momenten te stoppen verdwijnt de duur. Indien we de staat konden bereiken waarin er geen momenten meer zouden bestaan, dan zouden tijd noch ruimte bestaan; tijd en ruimte zijn dus afhankelijk van een moment. In de staat van *samādhi* bestaat er noch tijd noch ruimte, er is dag noch nacht. De geschriften zeggen: "Wiens *citta* (de vruchtbodem van impressies of geheugen) wordt vernietigd door de kennis van het Absolute, kent dag noch nacht en staat boven elke moment." Er is geen duur in het Absolute, omdat het geen moment is; het is het absolute Bestaan zelf. Daarom is alleen het Absolute eeuwig, niet de tijd. Er bestaat noch tijd, noch ruimte, daar alleen het moment bestaat. Zonder moment is er geen duur; het is de duur die de tijd uitmaakt. Elk moment ontkent het

andere. Er bestaat daarom geen moment zonder dat het een ander ontkent, daarom kunnen ze niet eeuwig zijn. Dus is eeuwigheid van tijd nonsens. God - het absolute Bestaan - alleen is absoluut Eeuwig.

Het mensdom identificeert zich in het algemeen met duur, omdat ze niet weet hoe zich uit deze identificatie terug te trekken. Ze zeggen: "Ik heb geen tijd". Dit betekent dat zij de duur van het ondernomen werk niet kunnen verkorten, of zij hebben zich veel meer werk voorgesteld zonder de duur van elk werk in overweging te nemen. Ze kunnen daarom het einde van de duur van een handeling niet overzien, noch de aanvang van een andere handeling. De wijze handelt met voorkennis van de duur. Hij identificeert zich niet met de handeling en kan daarom vele nauwkeurigheden projecteren. Elk heeft een lange duur en toch heeft hij tijd genoeg, omdat hij het einde van de duur overziet.

In het algemeen halen de mensen zonder enig duidelijk concept hun handelen en de duur ervan door elkaar. Daarom zeggen ze: "Ik heb geen tijd." Bovendien identificeren de mensen in het algemeen zich met de hun opgedragen taak en doen het werk niet omdat zij erover broeden en bemerken dan dat er geen tijd over is om het te doen. Terwijl zij over hun taak broeden, gaat er veel tijd verloren en bovendien blijven de taken als taken liggen, zonder dat zij in handeling worden gerealiseerd. Zo zeggen ze iedere keer als er een andere taak opkomt: "We hebben geen tijd, er is nog veel ander werk te doen." Dat werk, dat is blijven liggen en dat al veel eerder gedaan had moeten zijn, fungeert als een geheugenop-

frisser wat betreft hun eigen luiheid en lethargie. Een actieve mens denkt echter heel anders. Hij heeft altijd weer tijd om nieuwe taken op zich te nemen, omdat een actief man precies weet hoe hij de duur van elk werk moet bekorten door het snel en efficiënt te doen.

Deze "ik-heb-geen-tijd" ziekte is te wijten aan luiheid en buitengewone bewustheid van rust, of inactie, waarin men het geluk ziet; terwijl het geluk het resultaat is van het vervullen van verlangens, hetgeen afhankelijk is van de tijd en de handeling. Maar luiheid overspoelt hun intelligentie en zo verliezen ze hun onderscheidingsvermogen aan luiheid. Daarom zijn ze voortdurend rusteloos en zonder vrede. Het is daarom noodzakelijk om een welomschreven concept van de taak en de duur ervan te hebben; waarbij men tevens het proces kan beschouwen hoe de duur van het werk kan worden bekort door het accuraat en snel te doen. Dan zien we dat we voldoende tijd hebben; en anders hebben we ook voldoende tijd, om te verspillen.

Een creatief denken dient altijd een exact concept van de taak en de duur ervan te hebben en tevens van het proces van bekorting van de duur ervan.

Bij concentratie op ieder moment, zullen we bemerken dat een moment elastisch is, waar we vele taken kunnen uitvoeren, omdat het moment zelf een handeling is en een handeling ruimte en tijd schept. Hoe sneller de handeling is, hoe sneller een moment geboren kan worden. Zo kunnen we door perfecte concentratie op dat moment zelf een staat bereiken waar het moment niet bestaat, omdat er in perfecte concentratie geen moment is. Het gaat boven tijd en ruimte uit. Ruimte en

tijd worden door beweging of handeling geschapen. Als we onszelf blijvend konden bevinden in een staat waar er geen moment bestaat en er voortdurend bestendig in zijn, zouden we geen reden kunnen vinden om in die staat een moment te hebben. Alleen bewustzijn blijft

zonder een moment. Die staat wordt samādhi genoemd. In samādhi is er dag noch nacht. Daarom wordt die staat door geen enkele andere staat ontkend. Daarom is het een staat van eeuwigheid.

Uit: Luminary annual 1978

---

## TELEURSTELLINGEN; HOE DAAR MEE OM TE GAAN

ingezonden door Cees Krijger

Als men in het woordenboek kijkt wordt het begrip teleurstelling als volgt omschreven: Iemand ervaart, ondervindt niet datgene wat hij verwacht had of zich voorgesteld had. Iemand ervaart een bepaalde, onthouding; er wordt hem of haar iets onthouden.

Een bepaald verlangen, een bepaalde wensgedachte, een bepaalde hoop blijkt niet te worden vervuld of verloopt op een andere wijze dan men gedacht, verwacht had. Men kreeg niet wat men hebben wilde.

Aan het zich teleurgesteld voelen gaat dus iets vooraf. Het is een gevolg van iets dat daaraan vooraf is gegaan. En dat voorafgegeven is een bepaald verlangen, een bepaalde wens, een bepaalde wensvoorstelling. En dit bepaalde verlangen ontstaat vanuit onze gedachten, vanuit ons denken, vanuit onze denkwijze. In absolute zin bestaan er geen teleurstellingen bestaan er geen gevoelens of emoties van teleurstelling, het zich teleurgesteld voelen. In Absolute zin bestaan er geen verschijnselen en bestaan er evenmin verlangens, wensdromen, wensvoorstellingen of idealen. In dat absolute Zelf bestaat helemaal niets en dus ook niet de teleurstelling als

gevolg, evenmin als de oorzaak van een teleurstelling of van het je teleurgesteld voelen. In het Zelf bestaan helemaal geen oorzaken en dientengevolge ook geen gevolgen. Het Zelf is vrij van oorzaak en gevolg. Oorzaak en gevolg kan alleen maar in het iets bestaan, en het Zelf is zonder iets .....

Het Zelf, het absolute Zelf is zonder een tweede, is zonder dualiteit, is zonder beweging, is zonder afscheiding, is zonder tegenstelling. Tegenstellingen c.q. tegengestelde ervaringen beleven of ervaren is alleen mogelijk in een staat van dualisme; en dat is een staat waarin onze psyche zich op ons niveau bevindt.

We kunnen iets alleen als een teleurstelling ervaren wanneer we ook weet hebben van het tegenovergestelde: euforie, vreugde, blijheid.

Op ons niveau is hetgeen wat wij ervaren gebaseerd op tegenstellingen in de zin van het ene tegenover het andere. Wij ervaren vreugde, blijheid, euforie, een bepaald geluksgevoel vanwege het op dat moment ontbreken, niet ervaren van het tegenovergestelde: verdriet, ontgoocheling, teleurstelling, woede, kwaadheid, enzovoort. En andersom. Het is dus maar welke kant van de munt

op dat moment boven ligt. Een kant die op elk moment ook weer omgedraaid kan zijn of worden .....

Zowel blije opwindings, euforie en dergelijke als teleurstelling, wrok, woede enzovoort, zijn bewegingsgolven in het denken. Er beweegt iets. Alleen daaraan kun je al aflezen dat dergelijke gemoedstoestanden iets geheel anders zijn dan het bewegingsloze emotionele onaangedane Zelf.

Onder al die bewegingslagen is dat bewegingsloze, stille, zuivere Zelf aanwezig. Het is er gewoon. Het is onze basis. Maar op die basis hebben wij andere dingen gelegd zodat die basis aan ons zicht onttrokken is. Wij hebben ons eigen rookgordijn gecreëerd.

Door onze staat van dualiteit waarin wij verkeren, bestaat de wereld voor ons. Onze eigen wereld wel te verstaan. Dat komt omdat wij allemaal op onze eigen wijze waarnemen en daardoor de wereld op een andere manier waarnemen dan onze medemensen. Dat feit alleen al is vaak genoeg reden voor misverstanden, teleurstelling, boosheid, woede, onbegrip en oorlog in de wereld.

Het Zelf kan nooit iemand of iets teleurstellen. Waarom niet? Omdat het Zelf volmaakt is waarbij deze volmaaktheid aan geen enkele verandering onderhevig is. Al het andere dan het Zelf heeft het wel in zich om teleurstellingen in ons op te doen roepen. Elk object en elke persoon in onze wereld heeft het potentieel van zowel euforie als teleurstelling in zich. De partner waarmee je trouwt of samenwoont was eerst een bron van euforie en geluk, maar in een later stadium staat men elkaar soms naar het leven.

Het ideaal waar je zoveel energie in

stopte, blijkt op den duur maar niet van de grond te komen of het resultaat valt anderszins bar tegen en je knapt er uiteindelijk op af.

De baan die je zo geweldig vond houdt op te bestaan of er verandert zoveel in dat werk dat het op den duur een plek vol spanningen wordt. De buurt waar je zo prettig in woonde, gaat verliezen door een gebrek aan onderhoud en/of door een andere samenstelling van bewoners. De erkenning, het begrip of de waardering die je zoekt krijg je maar niet. De familie of de vrienden waar je je aan hecht, vallen door overlijden en door andere factoren meer en meer weg.

Het beeld dat je van God had valt zo tegen: Als God werkelijk zou bestaan zou Hij zulke vreselijke dingen in de wereld niet laten gebeuren. Je raakt teleurgesteld vanwege de beperkingen die het ouder worden met zich mee brengt en Je lichaam in verval raakt. Enzovoort, enzovoort.

Maar het zijn in feite niet de wereldse objecten, personen, situaties die voor bewegingen in ons denken kunnen zorgen. Nee, het is onze eigen mentale instelling die dat bewerkstelligt. Het is de onwetendheid in ons zelf die deze bewegingsgolven doet ontstaan en in stand laat houden. Daarom is ieder stukje kennis, iedere stap, of ieder stapje dat richting dat Zelf gezet wordt een stap of stapje dat ons doet wegtrekken van die bewegingsgolven. Hoe dan? Door je bewust te worden dat je noch die euforie noch die teleurstellingen bent. Dit zijn maar relatieve tijdelijke verschijnselen.

Het vereist dus een andere manier van denken om onszelf uit die tegenstellingen te trekken. En als je jezelf uit de tegenstellingen west te trek-

ken wordt je automatisch evenwichtiger, beter in balans. Want zowel euforie als teleurstelling is onbalans; het schaalte van de weegschaal is naar een bepaalde richting overgehield en staat dus niet meer loodrecht in het midden.

Hoe anders is dit bij een *yogī* waarbij de psychische weegschaal nooit naar de ene of naar de andere kant overhelt. En dat komt omdat het denken van een *yogī* onaangedaan is door zowel prettige gebeurtenissen alsook door onprettige gebeurtenissen. Er zijn bij de *yogī* geen gemoedswisselingen; er is een constante gemoedrust die niet verstoord kan worden door welk object of door welke persoon of door welke situatie in de buitenwereld dan ook.

En dan kun je met recht zeggen dat voor iemand op zo'n hoog niveau de buitenwereld in feite niet meer bestaat. Een *yogī* neemt in alles het Zelf waar en het Zelf kan nooit een bron zijn van bewegingen in het denken. Bij elke andere gerichtheid is dat wel mogelijk, is dat wel het geval .....

De feiten en de al dan niet acceptatie daarvan.

Tolle schrijft in zijn boek "De Kracht van het Nu": Innerlijk verzet is nee zeggen tegen de feiten, tegen dat wat is. Mopperen, klagen, bromberen is verzet tegen dat wat is, tegen de feiten zoals deze zijn. Innerlijk verzet is een mentaal oordeel aangaande de feiten zoals die er liggen.

Dat verzet, dat conflict tussen dat wat is en wat er (volgens jou) zou moeten zijn of behoren te zijn, ontstaat wanneer er een kloof ontstaat tussen de verwachtingen van je verstand en de realiteit van dat moment, van die situatie. Aanvaarding, acceptatie van dat wat op dat moment is, bevrijdt je van de identifi-

catie met die gebeurtenis, met die situatie, met de feiten zoals zij op dat moment zijn.

Het bovenstaande houdt echter beslist niet in dat je fatalistisch zou moeten zijn of op het uiterlijke niveau niet in actie zou moeten komen om de situatie te veranderen. Berusting is niet hetzelfde als overgave of als aanvaarding van een bepaalde situatie.

Tolle: Als je met je auto vast zit in de modder zeg je niet: "Goed, ik berusterin dat ik in de modder vastzit; het is nu eenmaal zo". Je hoeft een onwenselijke levenssituatie niet te aanvaarden. Ook moet je jezelf niet voor de gek houden door te zeggen dat er niets mis is met het vastzitten in de modder. Nee, je realiseert je volkomen dat je eruit wilt komen.

Wat je moet doen is je aandacht helemaal op het heden richten. En dat zonder daar een etiket op te plakken in de zin van vreselijk, verschrikkelijk enzovoort. Geen superimpositie creëren dus. Dat betekent dat je de situatie niet veroordeelt middels een voorkeur-afkeuretiket. De situatie is gewoon. Hij is niet goed en niet slecht. Jij kunt de situatie van een etiket voorzien in de trant van: verschrikkelijk. Maar de garagehouder die jouw auto wegsleept kan deze situatie wel als geweldig etiketteren omdat hij er geld aan kan verdienen.

Als je bovenstaande situatie niet van een waarde-etiket voorziet ben je vrij. Je veroordeelt of beoordeelt het heden niet. Je pleegt dan geen innerlijk verzet tegen de situatie die op dat moment is zoals hij is. En vanuit die oordeelvrije situatie kom je vervolgens in actie om je auto uit de modder zien te krijgen. Door op zo'n manier met situaties om te gaan en zondig te handelen, voorkom

je frustratie-zaadjes in je denken; voor- kom je bewegingsgolven in je denken. Ten aanzien van die situatie ben je dan vrij gebleven; vrij van frustraties, vrij van innerlijk verzet, vrij van gemopper, vrij van geklaag, vrij van boosheid, vrij van gescheld, vrij van gevloek, vrij van irritaties. Je bent de situatie dan meester. De situatie was niet meester over jou, maar jij was meester over de situatie. En dat is een groot verschil. En dat verschil zit hem in de kennis van hoe je mentaal met zo'n situatie om zou kunnen gaan om innerlijk vrij te blijven van emotiegolven. Je bewustzijnstoestand wordt dan niet meer beheerst door de uiterlijke omstandigheden. Je leven wordt dan niet meer bepaald door reacties en innerlijk verzet. Je stelt bij iedere situatie jezelf de vraag of je iets kunt doen om een bepaalde situatie te veranderen of om deze te verbeteren. Als dat het geval is, dan doe je vervolgens dat wat nodig is.

Je kunt overal over klagen. Wat wordt er niet geklaagd over het weer. Zo kan iemand er tijdens zijn vakantie over klagen dat het regent terwijl de boer honsanna roept omdat zijn gewassen hoog-nodig regen behoeven.

Je kunt erover klagen dat het winter is met zijn donkerte, mist, kou, sneeuw en ijzel. Maar de schaatsenfabrikant wrijft zich in zijn handen wanneer het langdurig vriest. Alles heeft zijn voor- en zijn nadeel, afhankelijk van aan welke kant je staat. Maar, waar je ook over klaagt of moppert: het komt voort uit een verzet tegen de situatie zoals deze op dat moment is. Als je moppert over de winter is dat een stuk verzet in je omdat je kennelijk (op dat moment) een weerstand hebt tegen de winter, of tegen welke andere weersomstandigheid dan ook. Het gemopper is een gevolg dat een oorzaak

heeft. En die oorzaak is een niet-acceptatie, een niet-aanvaarding van een situatie die er op dat moment is. Jouw gemopper en geklaag is een verzet plegen tegen het feit dat de omstandigheden op dat moment zijn zoals ze zijn. Je had het anders willen hebben.

Aan het weer kun je niets veranderen, of je er nu over klaagt of niet. Wat je wel kunt doen is maatregelen nemen om je tegen de weersomstandigheden te beschermen of om er mee om te kunnen gaan. Zo kun je regenkleding meenemen, of een dikke jas aantrekken als het koud is. Of je auto bijtijds voorzien van antivries en sneeuwkettingen. Welke maatregelen je ook neemt; beiden kun je doen met of zonder innerlijk verzet. Die keuze is aan jou.

Je zorgen maken is ook beweging in het denken. De Dalai Lama: "Als er voor een probleem een oplossing is, dan hoeft ik mij over dat probleem geen zorgen te maken. En als er geen oplossing voor is, dan hoeft ik mij over het probleem ook geen zorgen te maken want dan is er toch niets aan te doen". Conclusie: je zorgen maken is volstrekt zinloos en trekt je weg uit - het heden. Je zorgen maken heeft altijd te maken met iets uit het verleden of van de toekomst. Je zorgen maken trekt je weg van de stilte in je zelf; je creëert onrustige gedachten. Leef daarom in het hier en in het nu.

Je kunt in het hier en nu heel goed het verleden evolueren of een toekomstplan maken. Maar dat is heel wat anders dan het verblijven in het je zorgen maken.

Je zorgen maken is verspilde energie; niemand is er mee gebaat; ook jij zelf niet. Waarom zou je je dan zorgen maken als het toch niets oplevert?

Ja, waarom zouden wij dat dan eigenlijk (maar blijven) doen .....?

## MEDITATIE

Inleiding door Svāmi Turiyānanda Sarasvatī tijdens de spiritual Confluence 1997.

Uitwerking van geluidsopname

door Cāndrī van Rooij

In het licht van het Zelf, in het licht van de Ātman wordt de Ātman en de wereld en wijzelf door ons gekend. De methode om de Ātman, om het Zelf te leren kennen wordt meditatie genoemd. Meditatie is voor iedereen, in welk werelddeel of van welke achtergrond dan ook, zoals goede voeding, accommodatie, slapen en werken hetgeen we doen in ons dagelijks leven. Zij die geen voeding nodig hebben, kunnen misschien zonder meditatie maar degenen die niet zonder voeding, niet zonder slaap, niet zonder werk of niet zonder communicatie met de medemens kunnen, voor hen is meditatie een absolute noodzaak.

Meditatie is het proces dat direct leidt naar het Zelf. Alleen in het licht van het Zelf kunnen de dingen worden waargenomen zoals ze zijn. Bij waarneming van de reflectie kunnen de dingen alleen in het licht van de reflectie worden waargenomen. Als we nu naar onszelf en de wereld rondom ons kijken, zien we een agglomeratie van nieuwe ideeën, nieuwe filosofieën, nieuwe religies, nieuwe meditaties, die voor sommigen, afhankelijk waar men terecht komt, een oplossing kunnen zijn voor zijn leven. Voor velen echter is deze wirwar van nieuwe methodes, nieuwe religies en nieuwe filosofieën als een doolhof waarbinnen men dit en dan dat en vervolgens nog weer eens wat anders probeert. Daardoor kan er een dusdanige verwarring in het denken optreden, waardoor geen van deze methodes uiteindelijk tot het doel zullen leiden waar men verwacht naar toe te worden geleid. Het is daarom ook

van belang om methodes te leren die een traditie hebben die getest is in de loop der jaren en die een systematische en een wetenschappelijke ondergrond heeft zodat altijd naar de basis van die wetenschap kan worden teruggekeerd als er verwarring in het denken zou optreden. Men hoeft het niet te doen met vage beloftes en vage ideeën die boven de realiteit zweven en veraf staan van het dagelijks leven en ons begripsvermogen.

De methode van meditatie die gevolgd wordt, moet een duidelijke omschreven methode zijn met een duidelijk omschreven doel en duidelijk omschreven wat er gebeurt wanneer de meditatie niet zou worden beoefend. Kortom in het denken van de aspirant meditator moet een duidelijkheid zijn. Men kan niet mediteren wanneer geen duidelijkheid bestaat omtrent de methode. Rustig zitten met de lamp uit, enkele kaarsjes aan en wat wierook aangestoken, met de gedachten die golven zoals ze op dat ogenblik komen en gaan, dat is geen meditatie. Het is misschien kalmeren van gedachten door een bepaalde sfeer te scheppen; het helpt misschien om even rust te brengen in het jachtige leven dat ons er toe aanzet om keer op keer van het ene naar het andere te rennen, niet altijd wetende waar we naar toe gaan maar het zal echter niet de benodigde methode, doelstelling en stabiliteit geven zoals die in de Yoga wordt onderwezen. De methode van Yoga is duidelijk en na te lezen in de geschriften die de basis vormen van het onderricht en de beoefening van meditatie. Ver-

warring zou een bepaalde chaos teweeg brengen in een groep mensen en een chaos in het denken.

Als we om ons heen kijken in de hedendaagse wereld dan zijn er veel mensen die heel chaotisch denken, de jongere generatie maar ook de generaties daarvoor, want anders zou de jongere generatie nooit tot deze chaos en verwarring van denken gebracht zijn. Als de ouders zelf een duidelijke methode met doelstelling volgen dan hebben zij daarmee een handvat om aan de volgende generatie door te geven of deze dit nu aanneemt of niet. Het lijkt echter, hoewel vele bedoelingen zeer goed zijn, dat er toch een grote verwarring ontstaat bij vele mensen in de huidige Westerse maatschappij en dat niemand meer een duidelijke, vast omlinjende doelstelling schijnt te hebben in het leven. Zoals wanneer je in de trein stapt en niet precies weet waar je heen wilt, je ook nooit het einddoel zult herkennen als je daar bent. Men is dan geheel afhankelijk van de machinist; waar deze je mee naar toe neemt. Wanneer de trein ergens stopt en je weet niet of je moet uitstappen of blijven zitten dan zul je steeds heel zenuwachtig naar buiten kijken, zenuwachtig zijn wanneer de trein stopt en zenuwachtig zijn wanneer de trein weer rijdt. Deze voortdurende zenuwachtigheid en verwarring zal nog groter worden wanneer er in het dagelijks leven ook nog enkele dingen gebeuren die men niet kan begrijpen omdat de doelstelling van het leven niet wordt begrepen. De verwardheid wordt nog groter wanneer de onzekerheid door anderen aangewakkerd wordt door dingen over ons of tegen ons te zeggen die we niet plezierig vinden. De onzekerheid wordt hierdoor groter omdat we in onze onzekerheid steeds afhankelijker worden;

afhankelijk van wat de mensen om ons heen en vooral de mensen dichtbij ons, tegen ons zeggen. Ieder woord wordt als het ware zwaar opgenomen en afgewogen, vooral die woorden die geen gunstige uitwerking hebben, die liever niet gehoord worden. In de verwarring en onzekerheid is het ook niet meer duidelijk of de gesproken woorden juist zijn of niet, of degenen die over ons spreken of tegen ons of met ons, dingen over onszelf zeggen die juist zijn of niet. Als er onzekerheid heerst dan zijn we ook onzeker over onszelf en het is dat zelf, in welke vorm het ook wordt waargenomen, in absolute of in relatieve zin, dat we altijd met ons meedragen. Dat moeten we beschermen, dat moeten we laten groeien. Maar hoe kunnen we dat wanneer we onzeker zijn? Hoe kunnen we dat wanneer we onszelf niet kennen? Hoe kunnen we dat wanneer we onze plichten niet weten? Hoe kunnen we dat wanneer we niet weten welke verantwoordelijkheden te vervullen en hoe kunnen we dat wanneer we niet weten hoe we gelukkig moeten zijn? Wanneer al deze stellingen vraagtekens zijn waarop we geen antwoord weten dan hebben we een chaotisch, niet gelijnd denken en is er geen doelstelling. Vooral in de huidige maatschappij, waar chaos en verwarring misschien op een gegeven ogenblik wel naar een doel zullen leiden als er weer lijn in komt, bestaat op dit ogenblik een chaotische verwarring in het denken van velen; omtrent hun verantwoordelijkheden, omtrent hun talenten en vaardigheden, omtrent de doelstelling van het leven in het algemeen en omtrent de doelstelling van het leven in het speciale individuele leven van een bepaalde persoon. De eerste richtlijnen en kanalen die ieder individu bijna als vanzelfsprekend zou moeten weten en

kennen zijn: waar liggen onze talenten en vaardigheden; waar ligt onze kennis; waar hebben we kennis over goed en kwaad, over juist en verkeerd, over rechtvaardig en onrechtvaardig en vooral de kennis over het doel dat we willen bereiken in dit leven, wat de doelstelling van het leven in het algemeen is. Dit zijn zulke eenvoudige vragen met eenvoudige antwoorden waarop mijns inziens vele individuen geen antwoord weten of in ieder geval zich niet gedragen volgens het antwoord; alsof er geen duidelijkheid is over deze toch zo wezenlijke punten. Zodra het kind zich wat bewuster wordt van het leven zijn dat toch de eerste vragen die gesteld worden. Waarom ben ik hier? Wat wil ik bereiken met hier te zijn? Zoals je het afweegt wanneer je wordt uitgenodigd voor een Spiritual Confluence. Je vraagt je toch af; waarom ga ik daar naar toe; er moet iets voor worden opgegeven dus wat is de doelstelling, wat wordt daar gedaan; op al die vragen wil je antwoorden. Als het al zo is met een korte periode dan is het natuurlijk ook zo met een heel leven waarvan we ons afvragen: wat is de methode, wat is het proces, wat is de doelstelling, wat doen we hier en wie zijn we en wat kunnen we. Normale vragen, niet specifiek diepzinnig of psychologisch of filosofisch. Zij zijn natuurlijk wel op een filosofische basis geschoeid en door die basis te kennen, kan het leven op

de allerbeste manier worden geleid op de manier zoals goed is voor ieder van ons afzonderlijk en voor de mensheid in het algemeen. Het is daarom belangrijk om discipline te handhaven, introspectie te leren, om te mediteren. De juiste methode van meditatie werpt licht op de duisternis en neemt daarvan iets weg zodat de antwoorden op deze vragen niet door de duisternis worden versluierd.

Meditatie is daarom in het algemeen, mits het een bepaalde methode volgt die wetenschappelijk en door velen die kennis van zaken hebben, is getest en die door de competente leerling op de juiste wijze onder begeleiding of met begeleiding wordt uitgevoerd, een ontzettende belangrijke factor in de maatschappij, in dit leven en voor ieder individu. Specifiek in deze tijd waarin er zoveel chaos en individuele wanhoop en verwarring is.

Moge God ons helpen om deze periode succesvol te maken met als doelstelling kennis en inspiratie omtrent meditatie en overgave op te doen zodat we deze met grotere inspiratie en met groter enthousiasme en grotere inzet en grotere kennis kunnen uitvoeren in de eigen omgeving.

May God bless you.

OM

---

## DE WEG NAAR POSITIEF LEVEN

ingezonden door Pārvatī Stemmer

Wat is positiviteit?

Eigenlijk moeten we eerst weten wat negativiteit is, anders kunnen we het verschil tussen die twee niet vaststellen. Helaas weten we vaak maar al te goed wat het betekent om in een staat van

negativiteit te verkeren. Anders zouden we niet zo'n groot verlangen hebben ontwikkeld om positiever te worden en in een staat van positiviteit (geluk) te leven. Ons denken wordt voortdurend gebombardeerd met gebeurtenissen en

impressies, zowel van buitenaf komend als van binnenuit. Negatieve ervaringen wegen in ons denken veel zwaarder dan positieve, ze hebben een grote impact op ons. Er zijn veel positieve ervaringen nodig om een enkele negatieve ervaring te kunnen neutraliseren. Waarom is dat toch zo? Kennelijk hechten we veel belang aan zo'n negatieve gebeurtenis. We hebben de angst dat dat ons nog eens zal gebeuren en zijn dus overmatig waakzaam daarvoor. Voilà, de negatieve instelling is geboren. Wat zou er aan die negativiteit ten grondslag liggen? Zou het kunnen zijn dat dat voornamelijk die angst is? Angst kan een nuttige emotie zijn, doch heeft maar in een enkel geval werkelijk nut: het geeft een vechtof vluchtreactie in geval je in gevaar bent of lijkt te zijn. Het beschermt je tegen handelingen waarmee je jezelf in gevaar kunt brengen. Maar verder? Welke angsten plagen ons toch zo vreselijk dat het ons hele leven beïnvloedt? En wel op een negatieve manier?

Angst om te falen, geen succes te hebben, niet te slagen in het leven. Een figuur te slaan tegenover anderen die succesvoller zijn of lijken te zijn. In eigen ogen onderdoen voor een ander.

Angst om niet aardig gevonden te worden, genegeerd te worden of afgekeurd te worden. Angst dat er niet van hem of haar zal worden gehouden.

Angst voor pijn, lijden en dood. De mens lijdt vaak het meest, door het lijden dat hij vreest. Dat onnodig lijden speelt bij ons allen een rol.

Angst om te verliezen, personen, status, of geld en goederen kwijt te raken. Het leven kwijt te raken. Zichzelf kwijt te raken, voor zover hij al wist wie hij was.

Angst voor het onbekende.

Angst om te handelen. Dat kan zo verlamdend werken dat alle initiatief gedood wordt. Waarbij vergeten wordt dat niet-handelen ook handelen is. Bij alles wat er gebeurt, wordt je voor de keuze gesteld: wat doe ik hiermee. Het hele leven bestaat uit voortdurend, overal en altijd keuzes maken. De gehechtheid aan het resultaat van die keuzes voedt die angst en maakt dat we op basis van die angst gaan handelen en niet op basis van wat juist is.

Wat kun je nu doen om deze negatieve invloeden af te wenden en om te zetten naar positieve? Is dat eigenlijk wel nodig en waarom? Iedereen die wel eens een negatieve periode in zijn leven heeft meegemaakt en wie heeft dat niet, zal zeggen: ja, dat is hard nodig. Want in zo'n periode is het leven niet plezierig of aangenaam. En positief en gelukkig is het al helemaal niet. Terwijl we dat wel willen zijn. Maar dat is lastig in tijden van overlijden van een dierbare, eenzaamheid, echtscheiding, je baan verliezen, je kind verliezen, een ernstige ziekte hebben, een ongeluk met ingrijpende gevolgen krijgen, ga maar door. Legio voorbeelden zijn aan te geven van negatieve aspecten die ons 'overkomen'. Aan die gebeurtenissen of situaties zelf kunnen we weinig veranderen. Wat kunnen we dan wel doen om niet in zelfmedelijden, verdriet, boosheid of wroeging te verdrinken?

LEREN ERMEE OM TE GAAN en voorkomen dat het denken erdoor wordt beheerst en overheerst. Leren te voorkomen dat elk negatief feit wordt opgeblazen in het denken tot een onoverkomelijke berg narigheid, te voorkomen dat je je gaat voelen als slachtoffer van omstandigheden die je niet in de hand lijkt te hebben. Want, heb je ze echt niet

in de hand? En als dat al niet zo is, wat moet je dan? Als je baan wegbezuinigd is en je op straat komt te staan, kun je dat feit niet terugdraaien. Maar wat doe je ermee? Ga je zielig in een hoekje zitten negatief te zijn en je wonden likken? Voel je je verdrietig of boos om wat je denkt dat jou is aangedaan? Of accepteer je het feit, realiseer je dat het waarschijnlijk niet een beslissing was die tegen jou als persoon gericht was en ga je de mogelijkheden onderzoeken wat je verder met je leven aan kunt. Het eerste is natuurlijk een negatieve instelling, het tweede een positieve. Je kunt die woorden ook vervangen door 'irreële' en 'reële'. Positief is werkelijk, reëel, niet gekleurd door oordelen, vooroordelen, angsten en emoties. Niet gekleurd door de ons plagende 'Ik-factoren', door ego... Positiviteit is werkelijkheid, het zien van de dingen in hun juiste proporties, in hun werkelijke betekenis.

De invloed van de *guṇa's*. We weten dat *tamoguṇa*, *rajoguṇa* en *sattvagūṇa* in wisselende hoogte ons leven beheersen. We weten dat de kenmerkende eigenschappen van de *guṇa's* in ons en om ons zichtbaar zijn. We kunnen aan onszelf merken of we overwegend in *tamoguṇa*, *rajoguṇa* of *sattvagūṇa* zijn. Waar zou je positiviteit in onder willen brengen? *Sattvagūṇa* natuurlijk. Als we constateren dat we niet positief zijn, dan is het duidelijk dat we dus niet in een *sattvagūṇa* staat verkeren. Meestal is het dan *tamoguṇa* die overheerst. Die werkt verlamdend, zet overal de rem op, de hakken in het zand... We kennen de remedie. In beweging brengen, niet zo statisch blijven! Alleen door beweging is verandering mogelijk. *Rajoguṇa* bevorderen, pas daarna is het mogelijk *sattvagūṇa* meer vat op ons te laten krijgen.

De omschrijving van *sattvagūṇa* bevat al de volgende elementen en meer. *Sattvagūṇa* is stralend, licht, vredig, zonder einde, onbewogen, ruim en stil. Positiviteit ten top. Als we ons een voorstelling maken van *sattvagūṇa*, maken we ons een voorstelling van 'vrede en geluk'. En als we gelukkig zijn, zijn we vervuld van tevredenheid, blij met ons bestaan zoals dat is, hebben we niets te wensen over, zijn we positief gestemd. Gelukkig zijn willen we allemaal. Gelukkig worden ook. Positief zijn willen we dus kennelijk ook allemaal. Maar we zijn het maar al te vaak niet. In plaats daarvan voelen we ons ongelukkig, onbegrepen, alleen, afgunstig, boos of verdrietig, ga maar door... we VOELEN ons... daar zit het hem dus in! We voelen te veel. Kennelijk is dat niet goed voor ons, anders zouden we wel gelukkiger zijn. Al die factoren die we genoemd hebben, emoties, indrukken en gebeurtenissen waarmee we ons te veel of op een verkeerde manier identificeren: die zijn niet goed voor ons, die houden ons af van gelukkig zijn, ze houden ons af van *sattvagūṇa* zijn, ze houden ons af van positief zijn.

Wat is positief zijn in het algemeen?

Reëel zijn; zonder te hoge of te lage verwachtingen te hebben maar met de juiste verwachtingen. Euforie is net zo goed een verkeerde emotie, ook daarmee mis je de realiteit. Zonder angsten die de baas zijn in je leven. Meer het onderscheidend vermogen en de intelligentie gebruiken en minder de emoties en zelfs kritisch zijn ten aanzien van je intuïtie. Want ook die kan gekleurd zijn door opgedane impressies waarvan je je niet bewust bent. Immers, alle opgeslagen impressies oefenen hun invloed uit.

Niet negatief in het leven staan;



niet blijven hangen in negatieve aspecten: zwaar, donker, doemdenken, in alles de mogelijke problemen zien en laten overheersen, altijd beren op de weg zien; liever niets doen dan de mogelijkheid iets verkeerd te zullen doen, of door anderen veroordeeld te worden om wat je doet. Kortom: de *tamoguṇa* bestrijden.

Niet vechten tegen de bierkaai of zoals Don Quichotte tegen de windmolens. Veranderen wat je kunt veranderen, accepteren wat je niet kunt veranderen en de wijsheid hebben om het verschil te kunnen zien. Daar is eigenlijk alles mee gezegd.

Hoe kunnen we de omslag van negatief naar meer positief maken?

Mensen worstelen allemaal met dit probleem, vaak zonder het als zodanig te benoemen. Kennelijk voelen we aan dat er een gelukkiger manier van leven mogelijk is. En dat willen we bereiken. We zien dat aan sommige mensen om ons heen die gelukkiger lijken te zijn dan wij en we spiegelen ons aan hen. Zo kan het dat je onbewust de juiste strategie kiest en inderdaad gelukkiger en positiever wordt. Identificatie, jawel, maar met het positieve.

Het negatieve in ons leven minder zwaar maken. Relativeren en ont-hechten. Humor en zelfspot zijn daarbij geweldige hulpmiddelen. Als we gezegd zijn met deze eigenschappen, kunnen we ontzaglijk veel aan zonder dat deze zaken ons blijvend nadelig beïnvloeden. Humor houdt je overeind, wordt wel gezegd, en het is een feit dat mensen die daarover beschikken, in het algemeen een prettiger en zelfs langer leven kunnen hebben. Hoe zou je dit kunnen noemen? Onthechting misschien, en relativering. Weten dat er

belangrijkere dingen zijn. In ieder geval maak je de negatieve factoren kleiner en minder belangrijk door ze te bespotten en met humor ernaar te kijken. Zo maak je het minder erg, minder dramatisch en kom je makkelijker tot acceptatie en tevredenheid. Humor en zelfspot neemt de negatieve lading wat weg.

Analyse van wat je doet en denkt. Dit helpt je te zien wat juist is en wat niet. Het juiste doen en het niet-juiste laten. Belangrijk is het onderscheidend vermogen goed te gebruiken. Te herkennen of je denken gekleurd is door ego, emoties of impressies die er eigenlijk niet toe doen of zelfs een negatieve uitwerking hebben. In het voorbeeld van het verlies van je baan: betrek het niet op jezelf, vind jezelf niet zielig of wees niet boos omdat je je onbegrepen, ondergewaardeerd of niet erkend voelt. Misschien is de werkelijkheid heel anders. De economische crisis, een veranderd beleid in het bedrijf, een veranderde manier van werken die misschien niet de jouwe is, waarvoor jij toevallig niet de benodigde talenten hebt (jij hebt zeker andere talenten). Deze kunnen de oorzaken zijn van het ontslag. Dat is geen waardeoordeel naar jouw persoon, maar een afwegen van factoren. Zuur is het natuurlijk wel. Maar het is aan jou om het op zijn juiste waarde te schatten en er je voordeel mee te doen voor de toekomst. Zie waar je talenten liggen en ontwikkel die verder. Leer ervan en gebruik het ten goede. Laat niet je leven erdoor verpesten.

Hier is het proces van Yoga-beoefening van groot belang. Een prachtig hulpmiddel is het voor ons denken. Een goede werkwijze om ons leven zelf in de hand te hebben, zelfs in situaties die onaangenaam zijn. In Yoga-terminologie is het

verstandig om ernaar te streven, dat ons denken zich van *tamoguṇa* naar meer *rajoguṇa* en daarna naar overwegend *sattvagūṇa* omturmt, dat zagen we al eerder. Het hele proces van Yoga-beoefening is in feite daarop gericht:

*Hāṭhayoga āsana*: lichaam en denken optimaal zuiver, soepel en sterk maken zodat het 'alles aan kan'. Het lichaam tot het perfecte (lees: individueel optimale) instrument maken om mee te kunnen handelen. Handelen is altijd en overal nodig.

*Yama en niyama*: het denken zuiveren en het handelen en de beslissing tot handelen verbeteren. Zien wat de belemmerende factoren zijn en wat ze tot gevolg hebben. Ze ombuigen, afzwakken en loslaten. Op die manier vormen problemen geen bedreiging meer en emoties ook niet. Onthechting en loslaten- overgave - zijn de toverwoorden, maar moeten geen woorden meer zijn in theorie, maar moeten werkelijkheid in je leven zijn geworden. Pas dan kun je werkelijk grote veranderingen bewerkstelligen. Pas dan kun je positiviteit in je leven laten overheersen.

*Prāṇāyāma en pratyahāra*: de subtiele energie beheersen en de zin-

tuigen terugtrekken. Je terugtrekken van al die impressies die je maar blijven overdonderen. Weten dat die 'er niet toe doen'. De baas zijn over waar je je mee bezig wilt houden en waarmee niet. Geconcentreerd op de goede dingen van het leven.

Concentratie, contemplatie en culminatie: van goed naar beter naar best... van redelijk gelukkig naar uiterst gelukkig; van redelijk positief naar absoluut positief, dat is het doel waarnaar wij streven.

Het leven is positief en je bent een positief mens als je je bewust bent van je eigen grenzen en eigen kunnen; als je geen wensen nastreeft die niet te verwezenlijken zijn; als je bereid bent het goede te zien en daaraan meer aandacht te geven dan aan het kwade; als je bereid bent te accepteren wat niet veranderd kan worden en als je in staat bent het ego geen voorrang te geven en je angsten de baas te zijn. Dan zul je gelukkig zijn!

Satsaṅga door Pārvatī Stemmer  
gehouden op 10-03-2012 tijdens  
het Yoga en Meditatie Weekend  
in Valkenswaard

---

---

## DENKEN EN BEWUSTZIJN (II)

(Mind and Consciousness)

herdrukt uit "Vedānta voor Oost en West"

Svāmi Ghanānanda  
ingezonden door Jyoti Heinemans

Puur Bewustzijn  
Als wij bewustzijn willen bestuderen, zullen we de mens zelf moeten bestuderen. Dit brengt ons bij de vraag: "Wat is de mens?" De mens is een sa-

menstelling van lichaam, denken en bewustzijn. Iedereen heeft wel enig idee van zijn lichaam, maar denken en bewustzijn zijn voor hen niet duidelijk. In het Westerse filosofische denken

worden denken en bewustzijn soms synoniem gebruikt en de concepten worden onderling niet exclusief beschouwd. Staten van bewustzijn en staten van het denken worden beiden toegepast op opeenvolgende fasen van de voortdurende veranderingen van het innerlijke leven. Soms wordt bewustzijn behandeld als een kwaliteit of aanhangsel van het mentale leven.

In de Indiase filosofie wijzen deze twee concepten twee geheel verschillende dingen aan. Zuiver Bewustzijn is de Verlichter van het denken, de zintuigen en hun functioneren: denken (*antahkaraṇa* (= innerlijke orgaan red.)) is onbewuste materie. Met andere woorden, denken is subtiele materie en bewustzijn is onstoffelijke bezielheid. Het is bewustzijn dat de verrichtingen openbaar maakt van ons denken en onze zintuigen. Juist zoals de ogen de wereld zien wanneer zij geopend en daarop gericht zijn, zo ziet of kent de bezielheid op gelijke wijze het functioneren van het denken en de zintuigen wanneer bewustzijn naar het denken wordt gekeerd. Of, met andere woorden, een lichtstraal gaat voort door de bezielheid, en de processen van waarneming, van redenering en van oordeel lichten dan op. Dit betekent echter niet dat de mentale functies alleen kunnen bestaan als we ons bewust zijn van hen; zij zullen bestaan juist zoals de wereld bestaat of een mens die nu wel of niet ziet. (Hier kan men goed het voorbeeld aanhalen van de werking van het onbewuste denken als een mens slaapt. Veronderstel dat men tot God bad of een *mantra* verschillende malen herhaalde juist voor het slapen gaan. Vanuit de eigen ervaring zou men ontdekken onverander-

lijk wakker te worden met die *mantra* of dat gebed, hiermee aantonend dat de *mantra* of het gebed aan het werk was in het onbewuste denken, zelfs terwijl men sliep - het denken ging zoals gebruikelijk, door met het herhalen, maar dit werd slechts ontdekt toen men 's morgens bewust werd). Bewustzijn is geen gedachte; een gedachte is een opeenvolging van beelden, maar bewustzijn is de openbaarmaking van deze beelden aan de mens zelf.

Opnieuw moeten we onderscheid maken tussen zuiver Bewustzijn en persoonlijk bewustzijn. Zuiver Bewustzijn is *Puruṣa* zelf, het Zelf zelf, *Ātman*; daar waar persoonlijk bewustzijn een weerspiegeling is van zuiver Bewustzijn in het denken of het lichaam hetgeen materie is. Als ik de spieren van mijn lichaam beweeg, ben ik mij bewust van genot en pijn, van waarneming, kennen of oordeel. En ik ben mij bewust van mijzelf als afgescheiden van de voorwerpen om mij heen. Deze zijn de staten van persoonlijk bewustzijn, en iedere staat is een samenstelling. Wat daarvan overblijft als wij alles verwijderen wat ook maar wordt bijgedragen door het lichaam zowel als het denken, is bewustzijn dat alle mentale processen vergezelt (P.T. Srinivasa Iyengar: *Outlines of Hindu Philosophy*). Dit werd onder Westerse filosofen als eerste gedifferentieerd door Plotinus die het de begeleiding — parakolonthesis — van de mentale activiteiten door de ziel noemde. Dit is het licht van bewustzijn dat de mentale wereld zowel als het fysieke universum openbaar maakt. Yoga noemt dit *cit-sakti* het vermogen van de zuivere intelligentie, daar waar persoonlijk bewustzijn gekend wordt als *citta vṛtti* of

processen van denken zoals die verlicht worden door de bezielheid.

Professor William James (*Text-book of psychology*, hoofdstuk XII) bespreekt het persoonlijke bewustzijn met zijn kenmerkende grondigheid. Hij verdeelt het in twee delen namelijk:

1. het zelf als gekend, het empirische 'ego' of het 'mij' en
2. het zelf als de kenner, het pure 'ego' of het 'Ik'.

Hij onderverdeelt het zelf als gekend in:

1. het 'materiële mij' hiermee bedoelend het lichaam enzovoort,
2. het 'sociale mij', de erkenning die men krijgt van de eigen makkers, en
3. het spirituele 'mij' dat de gehele verzameling is van iemands staten van bewustzijn.

Hij definieert het 'zuivere ego' als de Denker, de Handelende achter de passerende 'staten van bewustzijn' met wiens bestaan de psychologie niets van doen heeft.

Ofschoon de bovenstaande classificatie uitgebreid is, maakt deze geen onderscheid tussen zuiver Bewustzijn en persoonlijk bewustzijn.

Saṅkhya filosofie benoemt zuiver Bewustzijn met de naam *Puruṣa*. Het wordt ook genoemd de Kenner die weet of bewust wordt van de processen van het denken, de zintuigen en de spieren zo ook van Zichzelf en van *Ātman* (het Zelf). Het is eeuwig, altijd puur, alles wetend en eeuwig vrij (Saṅkhya Karika). Het is zelflichtend, Het manifesteert het eigen wezen. Het weet van zichzelf dat Het bestaat, niet zoals het denken en het lichaam, wiens bestaan slechts openbaar gemaakt wordt

als het wordt gekend door het bewuste Wezen, de *Puruṣa*. Zuiver Bewustzijn is derhalve zoals het licht van de zon dat zich rechtstreeks aan ons onthult en ook enig ander voorwerp onthult wanneer de stralen daarop vallen.

*Puruṣa* onthult op gelijke wijze het eigen Bestaan aan Zichzelf en onthult ook een denken of een lichaam waarmee Het in aanraking is door verlichting. Zo'n denken of lichaam zou anders onbewust zijn, ongekend, niet openbaar gemaakt.

Sommige Westerse filosofische scholen onderwijzen Idealisme. Zij zijn van mening dat het bestaan van materie afhankelijk is van diens openbaarmaking door het denken. Zij geloven dat of er nu wel of niet een 'noumenon' (lett. wat wordt gedacht) is achter hetgeen wij kennen als materie, het zeker is dat gewaarwordingen bestaan, en dat deze gewaarwordingen mentale modificaties zijn en derhalve geen objectief bestaan openbaar gemaakt kan worden in de afwezigheid van denken. Constructief Idealisme zoals gepresenteerd door John Stuart Mill, erkent een permanente mogelijkheid van gewaarwordingen achter de fenomenen van de objectieve wereld, maar het diepgaande Idealisme van Berkeley erkent dit niet. Het Indiase Denken, als het wordt uitgedrukt in termen van Idealisme, is een veel diepgaander Idealisme dan enige van deze, aangezien denken en materie beiden objectief zijn voor *Puruṣa*. Zij worden door *Puruṣa* onthuld, zonder wiens lichtgevende vermogen zij niet-bestaand zijn, want het ware concept van bestaan is niet mogelijk zonder de verlichting van *Puruṣa*.

## ACTIVITEITENPROGRAMMA 2013

De aanvang van elke Satsanga of Vivekayoga is om 10.00 uur

27 januari spreekster	Onderwerp: Uit Yogasūtra Samādhi Pāda sutra 33 en 34 Jyoti Heinemans, Locatie Beersbeemden 12, 5525 BE Duizel
24 februari spreekster	Onderwerp: Uit Yogasūtra Samādhi Pāda sutra 35-36-37 Nalini Kukler, Locatie Gortestraat 15, 2311 MS Leiden
8-9-10 maart spreker	Yoga en meditatieweekend onderwerp: Wat is het doel van Samādhi Pāda Maheshvara Caitanya, Locatie: De Venweide, Brugseheide 10, 5556 XW Valkenswaard.
28 april spreekster	Onderwerp: Uit Yogasūtra Samādhi Pāda sutra 38 en 39 Pārvati Stemmer, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr.10) 1827 KX Alkmaar
26 mei spreekster	Onderwerp: Uit Yogasūtra Samādhi Pāda sutra 40 en 41 Mṛdāni de Jong-Tubben, Locatie Finne 30, 9055 Britsum
23 juni spreekster	Onderwerp: Uit Yogasūtra Samādhi Pāda sutra 42 en 43 Atmārati Luyten, Locatie Gortestraat 15, 2311 MS Leiden
22 juli	Viering Guru Purnima te Wales. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Mṛdāni de Jong-Tubben
28 juli	Vivekayoga. Hoe bevorderen we in ons introspectie om de meditatie te verdiepen
Discussieleidster	Margadarṣinī Luiten, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) 1827 KX Alkmaar
25 augustus spreker	Onderwerp: ruimte, vormen, vormloosheid Cees Krijger, Locatie Scheepmakersdijk 24, 2011 AT Haarlem.
22 september spreker	Yogadag onderwerp: Concentratie, contemplatie, culminatie Maheshvara Caitanya, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) 1827 KX Alkmaar.
27 oktober spreker	Onderwerp: Uit Yogasūtra Samādhi Pāda sutra 1 en 2 Namata Huysmans, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) 1827 KX Alkmaar
24 november spreekster	Onderwerp: Nog niet bekend Noortje Blom, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) 1827 KX Alkmaar
22 december spreekster	Kerstviering onderwerp: Hoe onze innerlijke vrede te verkrijgen, te handhaven en onze omgeving daar deel van uit laten maken Cāndrī van Rooij, Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) 1827 KX Alkmaar

## U.C.Y.L. HAṬHAYOGA KLASSEN

Leraar: ALKMAAR Āsana klas:	Pārvati Stemmer 'Hofstaete', Daalmeereiland 40, 1827 KX dinsdag: 19.15 - 20.15 uur	tel: 072-5715143
Leraar: BRITSUM Āsana klas:	Mṛdāni de Jong-Tubben Finne 30, 9055 MN dinsdag: 18.45 - 19.45 uur dinsdag: 20.15 - 21.15 uur	tel: 058-2571323
Leraar: JUBBEGA Āsana klas:	Cāndrī van Rooij Bramenstraat 59, 8411 RB donderdag: 19.15 - 20.15 uur	tel: 0516 785076
Leraar: WAALRE Āsana klas REUSEL Āsana klas GRIENDTSVEEN Āsana klas:	Jyoti Heinemans Sociaal Cultureel Centrum 'Het Klooster', Hoogstraat 4-8 maandag: 20.00 - 21.00 uur Openbare Basisschool 'De Klimop', Dooleg 18, 5541 GH dinsdag: 20.00 - 21.00 uur Basisschool "De Driehoek", Helenaveenseweg 56 donderdag: 20.00 - 21.00 uur	tel: 0497-514693
Leraar: LEIDEN Āsana klas:	Atmārati Luyten Gerestraat 48, 2311 NW onder voorbehoud	tel: 071-5128324

---

---

### TIJD

door Anselm Grün

Wie er ieder moment helemaal bij is, wint de meeste tijd.

Voor hem bestaat geen verloren tijd.

Voor hem is alle tijd welbesteed.

Of hij nu werkt of niets doet, of hij nu zit te lezen of muziek luistert, of hij nu gaat wandelen of met zijn kinderen speelt, hij concentreert zich helemaal op wat hij doet.

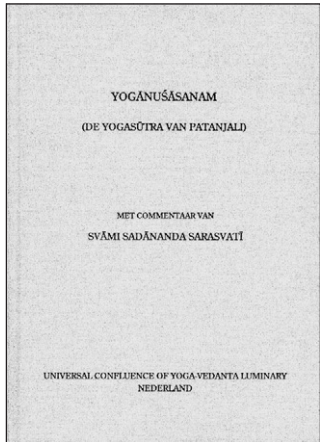
Hij ervaart dat tijd wordt geschonken, voor hem is alles geschonken tijd.

Hij hoeft zijn vrije tijd niet af te dwingen.

Voor hem is alle tijd vrije tijd, tijd om te leven.

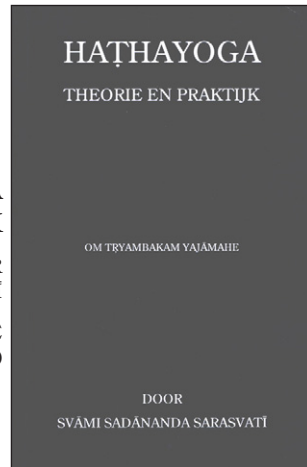
## U.C.Y.L. Nederland Publicaties

te bestellen bij uw haṭhayogaleraar of -lerares  
of telefonisch 0497-514693



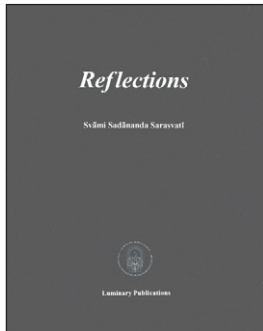
### YOGĀNUŚĀSANAM

DOOR  
SVĀMI SADĀNANDA SARASVATĪ  
NEDERLANDSE EDITIE  
PRIJS € 29,50



### HAṬHAYOGA THEORIE EN PRAKTIJK

DOOR  
SVĀMI SADĀNANDA SARASVATĪ  
NEDERLANDSE EDITIE  
PRIJS € 12,00



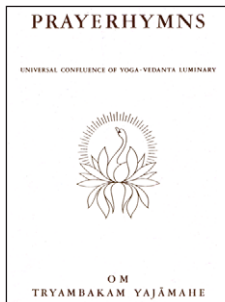
### REFLECTIONS

DOOR  
SVĀMI SADĀNANDA SARASVATĪ  
ENGELSE EDITIE  
PRIJS € 7,50



### A SOLITARY TRAVELER

DOOR  
SVĀMI SADĀNANDA SARASVATĪ  
ENGELSE EDITIE  
PRIJS € 9,00



### PRAYERHYMNS VAN YOGA EN VEDĀNTA

NEDERLANDSE EDITIE  
PRIJS € 3,50

## 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.