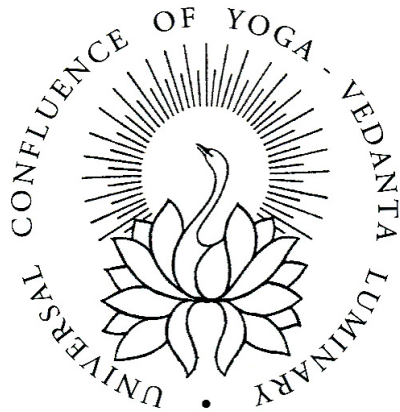


LUMINARY
SPIRITUEEL TIJDSCHRIFT



Universal Confluence of Yoga-Vedānta Luminary
Nederland
Secretariaat: Bramenstraat 59, 8411 RB Jubbega
Website: www.ucylned.org
Email: info@ucylned.org

Redactie van Luminary:
Henk Heinemans

Correspondentieadres:
Beersbeemden 12, 5525 BE Duizel
tel: 0497 514693
email adres: h.heinemans@planet.nl

Losse nummers
€ 1,50

Het tijdschrift verschijnt 1 à 2 keer per jaar

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
MEDITATIE (II) Svāmi Turīyānanda Sarasvatī Uitgewerkt en ingezonden door Cāndrī van Rooij	4
MEDITATIE (III) Svāmi Turīyānanda Sarasvatī Uitgewerkt en ingezonden door Cāndrī van Rooij	9
ACTIVITEITENPROGRAMMA 2014	22
U.C.Y.L. HAṬHAYOGA KLASSEN	22
PUBLICATIES	23
U.C.Y.L. EEN SPIRITUELE ORGANISATIE	24

MEDITATIE (II)

Satsanga door Svāmi Turīyānanda Sarasvatī tijdens de Spiritual Confluence 1997
Uitwerking van geluidsopname
door Candri van Rooij

Meditatie op zich is in de filosofie en in de psychologie geen bekende term. Het is geen term met een eigen definitie. Meditatie, het woord is één van de meer moderne woorden dat gebruikt kan worden voor bijna alles. Soms kan een vogel 'bidden' in de lucht en op zijn prooi mediteren. Hij kijkt naar zijn prooi en blijft daar net zo lang naar kijken zonder iets anders te zien en schiet dan omlaag om zijn prooi te krijgen. Men kan wat dat betreft mediteren, concentreren waarop men ook maar wil. Men kan op een verkeerde manier concentreren. Stel dat er iets naars is gebeurd of stel dat iemand iets vervelends tegen ons heeft gezegd. Iemand heeft bijvoorbeeld gezegd dat we iets verkeerd hebben gedaan. De meeste mensen vinden dat niet erg prettig en in deze verwarrende tijd, in deze chaotische tijd waar de mensen zichzelf niet al te goed kennen, wordt het ook vaak gezien als een soort aanval, zonder na te gaan of er enige waarheid in zit. Als er geen waarheid in is, wat is dan de motivatie waarmee de persoon spreekt. Hoe vang je dat op, wat was mijn eerste reactie op dit zeggen. Dergelijke overwegingen zijn soms — weer door de al eerder genoemde verwarring of chaos in het individuele denken — niet altijd netjes op een rijtje gezet en onderzocht en men kan dan zoals de vogel zijn die op zijn prooi mediteert. Zo kan men mediteren op negatieve wijze op hetgeen er zojuist is gezegd. Iemand die gezegd heeft dat je iets verkeerd gedaan hebt. In plaats van na te gaan of het verkeerd

was en hoe we het kunnen verbeteren, gaan we denken "Oh ik heb het verkeerd gedaan. Die persoon zegt dat ik het verkeerd heb gedaan, ik doe nooit iets goed, het is altijd verkeerd, deze dingen kan ik ook niet". Het is een voortdurende meditatie op een negatieve wijze, op iets waardoor die bepaalde gedachtegang verdiept wordt en vergroot. Het wordt steeds meer een onderdeel van het denken zonder daar ook maar enige vorm van kennis of oplossing bij te zoeken. En nogmaals dat is niet omdat deze persoon niet intelligent is of de vermogens niet heeft om het te onderzoeken, maar omdat hij door de verwarring en door de chaotische toestand in het denken geen methode weet en er niet van op de hoogte is dat men dit kan analyseren en onderzoeken en kan wegwerken. Vooral wanneer er een basis is van weinig zelfvertrouwen of een te grote verlegenheid, kan het zijn dat een dusdanige opmerking een persoon heel erg kwetst en heel erg diep in zijn gevoelswereld treft. En zo kan men daarop mediteren. Men kan ook mediteren op bijvoorbeeld dat je naar de Bijenkorf bent geweest en daar iets heel moois hebt gezien. Dat is voor de ene een auto, voor de andere een radio of stereo-installatie of televisie of een boek of een kledingstuk of een appeltaart en niet te vergeten chocolade. Na dat gezien te hebben en na er aan voorbij gelopen te zijn, kan men daarop gaan mediteren.

Men kan dat onderwerp, net als degene die op negatieve gedachten mediteert, heel dicht naar zich toe halen. Je wordt

bijna één met dat onderwerp en het wordt zo'n diepe indruk in het denken dat je ernaar gaat handelen. Wanneer die appeltaart bijgevolg steeds groter wordt in je gedachten dan kun je niet anders dan terug lopen. Desnoods geld lenen van een ander en die appeltaart, of die stereo-installatie, of die televisie, of die auto kopen. Al deze dingen worden meditatie genoemd. Nadenken over een bepaalde passage uit een geschrift bijvoorbeeld een sūtra, wordt ook meditatie genoemd. Men leert die passage uit het hoofd en gaat daar op mediteren. Men mediteert dan op de betekenis of op de woorden van die passage. Er zijn dus verschillende dingen in het leven die onder de noemer van meditatie vallen.

De meditatie waar we het dit weekend over zullen hebben, is de meditatie die een concentratie, contemplatie en culminatie is; rechtstreeks naar het Zelf. Het ware Zelf, het absolute en eeuwige Zelf. Zonder afgeleid te worden door gedachten die niet in deze golf van gedachten thuis hoort. Met deze meditatie wordt dus bedoeld die gedachten die rechtstreeks leiden naar de ware aard van de persoon die mediteert, zonder afgeleid te worden door afdwalende en afleidende gedachten. Gedachten die niet horen bij het tot stand komen van een begrip en inzicht over het Zelf. De termen concentratie, contemplatie en culminatie zijn termen uit de yoga psychologie en worden: dhāraṇā, dhyāna en samādhi genoemd die culminerende vormen zijn van concentratie. De concentratie waar een tijdelijke concentratie plaats vindt, dat wil zeggen dat het object van concentratie heel dichtbij is gehaald, dichtbij jezelf is gehaald. De afstand naar

degene die concentreert is heel klein en het object van concentratie is heel dichtbij, er is eigenlijk geen afstand. De zintuigen zijn volledig naar binnen gekeerd. Er is dus geen sprake van de meditatie die we nu dit weekend gaan bespreken. Er is geen sprake van het met de ogen kijken naar een voorwerp. Zelfs als we onderkennen dat dat soms kan helpen als een methode tot introspectie. Niet als een methode van meditatie zelf. De zintuigen zijn naar binnen gericht, er is sprake van introspectie en de meditatie is een concentratie; zonder afgeleid te worden van die concentratie. Het centreren van alle gedachtenstromen of alle vṛttis, hen centreren op de kennis van datgene waar we op concentreren. Dat wordt er bedoeld met de meditatie zoals we dit weekend daar dieper op in zullen gaan. In relatie hiermee heeft de overgave — ingeval er al afleidende en afdwalende gedachten zouden opkomen die vastbesloten zijn in het ons willen afleiden — die functie in de meditatie van het overgeven van die gedachten. De overgave van de gedachten die ons afleiden van het centreren, het vastzetten van de intelligentie op de kennis van een object; die gedachten worden overgegeven. Dat hoeft niet met iedere gedachte. Het is mogelijk, want het is de aard van het denken om vluchtig allerlei gedachten langs en door het denken heen te bewegen. Door er geen aandacht aan te schenken, zullen vele van die gedachten net zo snel als ze gekomen zijn ook weer weg gaan. Maar er zijn soms terugkerende gedachten of meer aanhoudende gedachten die misschien duiden op evenementen of op dingen waar we mee bezig zijn in die tijd, die ons wellicht afleiden van de meditatie. Het is vooral met die gedachten dat we spreken van

overgave. We kunnen alleen datgene overgeven waarvan we denken dat we het hebben. Iets wat we niet hebben, kunnen we ook niet overgeven. Zolang het individuele ego nog werkzaam is, ons nog kan belemmeren, nog actief is, zolang zal er nog sprake zijn van overgave. Alleen wanneer het ego in zijn totaliteit vernietigd is of volledig is opgelost in het Zelf, dan zal men niet meer spreken van overgave omdat het ego dan niet aanwezig is. Overgave wordt dus gebruikt in relatie met het ego of in welke vorm dat ego zich dan ook bevindt. Een overgave aan datgene waar geen ego aanwezig is, en dat is het Zelf.

Vraag: Als u het heeft over object, bedoelt u dan het Zelf.

Antwoord: Als we spreken van concentratie kan het een willekeurig object zijn. Als we spreken over meditatie volgens de yoga en vedānta dan spreken we over een meditatie die tweërlei is ten opzichte van het object van concentratie. 1) Meditatie op een object met een vorm, een naam en kennis. 2) De meditatie op datgene dat geen vorm heeft, geen naam heeft en dat Kennis zelf is en dat is het eeuwige Zelf.

Net zoals we met de overgave hebben gezien dat zolang het ego actief is, er sprake zal zijn van een mogelijke overgave. Zo kunnen we stellen dat met deze twee vormen van meditatie — liever gezegd twee vormen van object van meditatie — zolang het denken actief is, zolang er verlangens in het denken zijn en het denken niet geheel in al zijn facetten onder onze beheersing is, we zo lang zullen spreken over wat een objectieve meditatie wordt genoemd. Wat een objectieve meditatie hier betekent, is dat wat een vorm heeft waarin de drie

guṇa's aanwezig zijn en waar we een bepaalde kennis over hebben en vaak ook waar we een bepaalde naam aan geven. Zolang het denken actief is, zolang het denken er is, zal men alleen in staat zijn om deze objectieve meditatie te beoefenen. In het Sanskriet wordt deze ook wel de Sagunābrahman genoemd oftewel het Zelf of de Brahman, absolute Kennis-Bestaan-Zaligheid met attributen. Hier in deze objectieve meditatie worden de attributen of de kenmerken, of wordt de aard of de natuur van datgene van het object waar je op concentreert, ongelooflijk belangrijk. Die attributen zijn van een goddelijke aard, van een aard van mededogen, vriendelijkheid, liefde, vergevinggezindheid enzovoort. Een dusdanig object, vaak in de vorm van een persoon omdat een mens zich daar het gemakkelijkst mee identificeert, of een object als dat gemakkelijker is voor een speciaal individu. Maar een objectief object, zelfs als het een abstract object is, is nog een object ten opzichte van het Zelf. Zelfs als het een concept is zoals licht dan, is het ten opzichte van het Zelf nog steeds een object. De aard of de attributen die gegeven worden aan dat concept, abstract of niet abstract, worden van groot belang in de meditatie wanneer men daarop concentreert. De andere meditatie wordt de subjectieve meditatie genoemd of de meditatie op het subject. En daar spreekt men van Nirguṇābrahman. Saguna is met attributen zoals liefde, kennis en mededogen. Men kan ook zeggen Saguna met de drie guṇa's. De subjectieve meditatie de Nirguṇābrahman — nir is een ontkenning, nir betekent zonder attributen — oftewel zonder de drie guṇa's. De Brahman, het absolute Bestaan-Kennis-Zaligheid zonder de drie guṇa's.

Natuurlijk blijft de Brahman of het Zelf voortdurend dezelfde, die verandert niet naar gelang onze meditatie of ons begrip van het Zelf verandert. Ons inzicht of ons begrip kan echter veranderen, afhankelijk van de zuiverheid van ons denken. Hoe zuiverder het denken, hoe stiller het denken, hoe duidelijker het Zelf kan reflecteren in dat zuivere denken. Wanneer het denken nog rusteloos is en de gedachtengangen nog nodig heeft om een concept te vormen, dan zullen die bewegingen (gedachtengangen) nog een verandering zijn voor het duidelijk waarnemen van de reflectie van het Zelf in het denkvermogen. Wanneer het denken volledig stil en zuiver is, dan alleen kan het Zelf in alle pracht en glorie en zelflichtendheid reflecteren in de zuivere citta, in dat zuivere denkvermogen. Net zoals wanneer er een spiegel is waarvoor je een lichtje plaats, zal dat lichtje in al zijn helderheid en in al zijn stralendheid heel duidelijk weerspiegelen in die spiegel. Wanneer de spiegel verweerd is, of wanneer er om een of andere reden allerlei bewegingen aanwezig zijn, of vertekeningen in de spiegel zijn, dan kan dat lichtje niet in zijn juiste vorm en stralendheid in die spiegel weerspiegeld worden. Als we de citta of het denken vergelijken met zo'n spiegel dan zal het licht van het Zelf, — wanneer het denken verweerd is met gedachten, met ideeën, met ongedisciplineerde verlangens — daar niet in alle pracht en lichtendheid in kunnen reflecteren. Het zal belemmerd worden. Als de spiegel verweerd is, zal het helemaal geen reflectie geven. Zo'n spiegel, als we het vergelijken met de citta, zal dan ook zeggen dat er geen Zelf is, geen licht is. Het verweerde gedeelte in het denken kan dat Zelf niet reflecteren.

Dat verweerde deel, bijvoorbeeld de tamoguna gedachten, die kunnen het licht van het Zelf niet reflecteren. En de tamoguna zal dan ook altijd zeggen dat er is geen Zelf is, of dat het Het Zelf niet kan zien, Het is er niet meer.

Terwijl rajoguna gedachten, oftewel de spiegel die niet alleen verweerd is maar waar ook allerlei vertekeningen in zijn, als je daar het lichtje laat schijnen, krijg je misschien een gespleten licht te zien omdat het een vertekening weergeeft. Het is niet het licht zoals het is. Het denken zal dan op een overeenkomstige manier reageren. Wanneer over die spiegel allemaal water stroomt dan zal dat licht helemaal niet in alle helderheid reflecteren. Wanneer het denken dus steeds maar aan het stromen is, de ene gedachte na de andere, dan zal het licht van het Zelf daar niet duidelijk in kunnen reflecteren. Wij zullen dan zeggen: “Het is me niet duidelijk en ik kon geen concentratie krijgen. Ik bleef rusteloos. Ik zag het licht wel een klein beetje maar het werd afgewisseld met wat duisterheid, en niets was duidelijk of het is vertekend.” We zeggen: “O, ja ik heb het gezien maar eigenlijk is het iets anders.”

Wanneer het denken echter in een staat van sattvaguṇa is, of wanneer de spiegel schoongemaakt is, er geen stofjes op zitten en er geen verweerdheid is, of er zijn geen vertekeningen in de spiegel, het is een goed gemaakte spiegel, dan zal het licht dat ervoor staat in al zijn juistheid worden gereflecteerd. Het denken dat in een volledige staat van sattvaguṇa is, waar rajoguna of beweging of vertekening niet aanwezig is, waar geen verweerdheid of tamoguna of versluiering in aanwezig is, alleen in dat denken dat absoluut stil is en absoluut

vredig is, daar zal het zelflichtende Zelf in alle pracht en in alle zaligheid in kunnen reflecteren. Alleen dat denken kan het Zelf waarnemen zonder een object van binnenuit te hoeven projecteren of proberen te begrijpen omdat dan direct de reflectie van het Zelf in de citta of in het denken kan worden gezien. Vooral eer het Zelf wordt gezien, gaat men een concept vormen op basis van wat men gehoord heeft, op basis van sommige gedachten of ervaringen binnen in zichzelf, tezamen met het luisteren van binnenuit naar waar dat Zelf is. Tezamen, met behulp van de geschriften en wat men er over gehoord heeft, gaat men een concept vormen over wat dat Zelf is. Het vormen van dat concept is van groot belang. Deze conceptvorming gaat in ons denken een impressie vormen die, wanneer we het spoor bijster zijn, wanneer de spiegel een beetje verweerd is, als het ware als een haak is die je aan de muur hebt; je kunt er iets aan ophangen. Je hebt daar een impressie waar je heel doelbewust met enige inspanning naar toe kunt gaan. Je hoeft niet een zuiver sattvisch denken te hebben om het Zelf gereflecteerd te zien want dat duurt een lange tijd. Dat kan levens duren. Door middel van de goede impressies op te bouwen — met behulp van de geschriften, met behulp van de Saguna (mèt attributen) met de aard te kennen van het Zelf uit de geschriften en misschien een klein beetje van de reflectie van het Zelf in enkele van onze ervaringen, en begrijpen van binnenuit — dat combineren we en maken er een concept van in onze meditatie. Vandaar dat we zien dat in meditatie, wanneer we spreken van deze conceptuele of objectieve meditatie, ieder individu, zelfs over een afgesproken concept, nog een verschillend

begrip, een verschillend concept zal hebben. Iedereen spreekt af dat Krisna, Rāma of Christus of Mohammed het concept is van zijn of haar meditatie. Zet duizend Christenen bij elkaar en niet één zal een zelfde concept hebben, of zet duizenden Moslims bij elkaar en niet één zal een zelfde concept hebben. Wel overeenkomend zijn dezelfde attributen. Als ieder echter in staat zou zijn deze concepten naar buiten toe te projecteren, zoals schilders in staat zijn een schilderij te maken, dan zullen zij allen verschillend zijn. Kijk bijvoorbeeld naar Bhagavatpāda's concept van Guru. In de landen waar deze heiligen zijn groot gebracht is het de gewoonte dat men contempleert — wanneer het een heilige is — op de heilige binnen in jezelf en het dan met die kennis van binnen in jezelf naar buiten projecteert en het schildert of tekent. We zien dan ook dat deze toch op een verschillende wijze door verschillende artiesten naar voren wordt gebracht hoewel het basispatroon en de basisvorm overal dezelfde is. En niet alleen dat. Wij hebben honderden foto's van onze eigen Guruji (Svāmi Sadānanda Sarasvati) en naar de foto's kijkend, kun je bijna zeggen wie deze foto genomen heeft omdat de persoon die de foto neemt, zelfs al maakt hij geen enkele aantekening op de foto, toch zijn eigen inzicht, zijn eigen belangstelling, zijn eigen concept projecteert op datgene wat hij fotografeert. Naarmate men meer vaardigheid heeft, doet men dat misschien zelfs nog wel sterker dan wanneer er niet zoveel vaardigheid is. Maar het principe blijft dat de conceptuele of de objectieve contemplatie of meditatie per persoon kan verschillen, zelfs als de basisvorm hiervan dezelfde zou kunnen zijn. Het is dus heel

anders dan de subjectieve of de werkelijke meditatie omdat hier alleen sprake is van een concentratie of het vestigen van het denken in de erkelijkheid van het Zelf, in de kennis van het Zelf, in het Zelf zoals het Zelf is. Onze meditatie aan de ene kant helpt ons eerst een concept te vormen en tegelijkertijd met behulp van de japa Mantra (het herhalen van de Mantra) dichterbij dat werkelijke Zelf te komen, zoals het Zelf in alle Zelfheid in werkelijkheid is.

Het is tot nu toe een theoretische benadering van het onderwerp om ons allen een ide te geven wat meditatie is en dit ook als basis te gebruiken waarop we de methode die we volgen kunnen toetsen. Ik heb niet zo zeer over de methode gesproken behalve misschien tot op zekere hoogte door te spreken over de objectieve en de subjectieve meditatie. Dus in het kort.

Meditatie, daarvoor is vereist een discipline van de ledematen, discipline van de prāṇa's in het lichaam en in het denken en de discipline van het denken.

Het tweede onderdeel van de methode is het naar binnen richten van het den-

ken. De zintuigen terugtrekken uit de wereld om ons heen en ook het terugtrekken van de gewaarwording 'Ik heb een lichaam'. Dan binnenin het denken zuiveren, stil maken, verfijnen, als je dat woord wilt gebruiken en het dan met alle wilskracht die we in ons hebben richten op dat concept dat we hebben van het Zelf. Voor degenen die een Mantra hebben is de Mantra het middel omdat het een geluidskracht is die als het ware een eerste projectie of een projectie is die dicht bij het Zelf ligt. Veel dichter dan wat dan ook in dit wereldse leven. Door de Mantra te herhalen, komt men direct dichterbij het Zelf. Anders mediteert men zo goed als men kan door discipline in de ledematen, in de zintuigen en in het denken, door introspectie het denken te zuiveren en stil te maken en te contempleren of mediteren of concentreren op het concept van dat innerlijke eeuwige Zelf. Dat altijd stralend is. Dat nooit komt noch gaat, altijd bij ons is en in ons is. Dat zich uit, en daar komen de wereldse en de uiterlijke vormen van kennis en geluk en leven.

MEDITATIE (III)

Satsanga door Svāmi Turīyānanda Sarasvatī tijdens de Spiritual Confluence 1997
Uitwerking van geluidsoname
door Candri van Rooij

Īśvara Pranidhānādvā

Īśvara = de God van het universum of de Brahman aanwezig in het creërende, in het scheppende aspect in het universum. Maar niet alleen in dat aspect. De Brahman aanwezig in dat aspect van het universum, en omdat het universum gecreëerd is, heeft ook de Īśvara vanuit het onwetende standpunt een creërende

versie.

Vanuit vedāntijns standpunt heeft de Īśvara geen scheppende werking omdat de schepping in de vedānta niet als schepping wordt gezien. In ieder geval zullen we het niet diep filosofisch of technisch maken. Īśvara betekent God of Brahman. De absolute Kennis en het Bestaan aanwezig in het universum en in het universum heersend over alle din-

gen; vandaar de naam Īśvara. Īś - komt van het Sanskriet woord: heersen.

Pranidhānā betekent overgave.

Īśvara Pranidhānā betekent overgave aan God.

Voor het bereiken van concentratie, spreekt de grote aforist Patanjali over verschillende methodes, buiten die van de prāṇāyāma. Patanjali is de auteur en het woord sūtra wordt in het Nederlands vertaald met aforisme. Degene die de sūtra's of de aforismen heeft geschreven, wordt in het Nederlands de aforist of de auteur genoemd. Patanjali heeft in de Yogasūtra geschreven over verschillende methodes van concentratie; niet één maar meerdere. We moeten niet denken dat er maar één methode is die naar een bepaalde staat binnen samādhi leidt — dan bedoel ik met samādhi niet de yogasamādhi of de staat van yoga, maar samādhi als een middel of een methode om de staat van yoga te bereiken. Één van de methodes is een methode van prāṇāyāma die in het eerste hoofdstuk van de Yogasūtra wordt genoemd. In dit commentaar, dat staat in de inleiding van het boek dat onze Guruji, Svāmi Sadānanda Sarasvatī heeft geschreven over de Yogasūtra, verwijst hij ook naar de methodes die in het eerste hoofdstuk van de Yogasūtra zijn vermeld.

Het meesterstuk onder al deze verschillende methodes is de Īśvara pranidhānā, de volledige overgave aan Īśvara. Niet zomaar een overgave van een bepaald aspect of van een bepaalde vorm van het ego, maar een volledige overgave. Met andere woorden het ego is in zijn totaliteit overgedragen, overgegeven aan de Īśvara, de heerser van het universum. Of hier gezegd het universele Zelf, het

Zelf, dat aanwezig is in het hele universum.

De Īśvara pranidhānā wordt het meesterstuk van de Yogasūtra genoemd. De volledige overgave is eenvoudig gemaakt door de grote auteur van de Yogasūtra door een naam te geven aan Īśvara. Het herhalen van deze naam oftewel japa, voert iemand rechtstreeks naar de Īśvara. We gaan door het herhalen van de Mantra (japa Mantra) direct naar deze Īśvara naar deze heerser van het hele universum, datgene wat alles in het universum in balans houdt, dat over alles in het universum heerst; dat is Īśvara. We kennen Brahman als het absolute Bestaan, het absolute Geluk of Zaligheid en absolute Kennis en absoluut Bewustzijn dat niet beperkt wordt door de grenzen van het universum of door iets van de beperkingen die zich binnen dat universum bevinden. De Brahman is buiten enige beperking en wordt daarom absoluut Bewustzijn - Kennis - Zaligheid genoemd. Dat aspect van de Brahman dat geassocieerd is, of in contact is of zich bevindt in het universum, dat aspect wordt Īśvara genoemd of bestaan, kennis en zaligheid maar geen absoluut Bewustzijn, Kennis en Zaligheid. In de Īśvara is geen sprake van Saṅga en Nirṅa, alleen een ogenschijnlijk verschil met de Brahman, maar is natuurlijk precies hetzelfde. De Īśvara is een aspect of dat onderdeel — men kan de Brahman niet verdelen — maar vanuit ons standpunt, als wij er naar kijken door de bril van onze onwetendheid. Met een filosofische bril met onwetendheid kijken we dan naar de Brahman daar waar Het belemmerd wordt, of beperkt wordt, of geassocieerd wordt, in contact komt met het universum; dat is de Īśvara. Of als dat eenvoudiger voor sommigen is, kun-

nen we het met God vertalen. Alleen het principe God is niet altijd zo duidelijk gedefinieerd als dat vaak in de vedāntijnse geschriften is. Ook hier geeft Patanjali een definitie van Īśvara in de volgende sūtra.

In deze eerste sūtra die we nu gaan bekijken, sūtra 23, zegt Patanjali: Īśvara pranidhānādvā. Īśvara wordt hier vertaald met God. Pranidhānā is volledige overgave en -vā- betekend of. In sūtra 21 en 22 die hier niet zijn opgenomen, en daar wil ik niet te diep op ingaan, daarin heeft Patanjali gezegd dat mensen met toewijding, met concentratie sneller of langzamer gaan in overeenstemming met hun competentie, overeenkomstig het niveau van hun devotie, overeenkomstig hun niveau van kennis. Hier zegt hij — nadat we hebben opgesomd: men is middelmatig, men is snel, men gaat langzaam — maar de volledige overgave aan God helpt om samādhi sneller te bereiken. Het is de snelste methode temidden van alle andere methoden die direct de Īśvara bereikt. Er is eigenlijk geen snellere methode dan de Īśvara pranidhānā om de Īśvara te bereiken. Het kan onmiddellijk zijn. Wanneer het ego door middel van contempleren op de Īśvara aan deze Īśvara wordt overgeven, weggegeven, vindt op dat ogenblik de samādhi plaats. Er hoeft geen langdurig proces aan vooraf te gaan zoals dat wel het geval is met abhyāsa en vairāgya, de algemene methodes om de vṛttis in het denken te vernietigen. In het algemeen is het zo dat wanneer Īśvara pranidhānā niet kan worden uitgevoerd, men het denken dan moet voorbereiden om de Īśvara pranidhānā te kunnen beoefenen. Daarom beoefenen we Haṭhayoga, beoefenen we de yama en niyama van de Yogasūtra, de

āsana, de prāṇāyāma, de pratyahāra, dhāraṇa, dyāna en samādhi. Al deze methodes, als een voorbereiding tot Īśvara pranidhānā of de samādhi. In het commentaar van de Yogasūtra wordt gezegd: de yogī met uitzonderlijke toewijding, ontdaan van allerlei gevoelens behalve die van de voortdurende en spontane contemplatie op God en altijd verblijvend in God, bereikt samādhi eerder en sneller dan alle anderen. Hier kunnen we uit leren dat onze voorbereiding voor deze Īśvara pranidhānā niet alleen bestaat uit de methodes van Patanjali van yama en niyama. Deze zijn: geweldloosheid beoefenen, de waarheid spreken, het niet vergaren van rijkdommen enzovoort. We kunnen hier ook uit afleiden dat we dit in ons dagelijkse leven kunnen voorbereiden tot de Īśvara pranidhānā. Met alles wat we doen — of we nu aan het fietsen zijn of aan het wandelen, aan het lachen, aan het huilen, aan het spreken, aan het leren of aan het onderwijzen — doen met een gewaarwording dat er een Īśvara is. Dat er een Zelf is binnen in onszelf dat, omdat het de universele God is, contact maakt met het Zelf van alles en van iedereen. Dat er binnenin onszelf een Zelf is en ook buiten ons een Zelf of een Īśvara is. Wanneer we bij alles wat we doen, ons gewaarworden van dat Zelf door middel van het voortdurend beoefenen van de beperkte Īśvara pranidhānā door onze handelingen te offeren. Dat we gaan werken of handelingen gaan doen, niet alleen met de motivaties die ons zo bekend zijn of misschien niet bekend zijn, maar met de motivatie de handeling zo goed mogelijk te doen en deze te kunnen overgeven of te offeren aan Īśvara. Of wanneer we bedroefd zijn dat we die bedroefdheid los maken. Dat we het ego

dat die bedroefdheid vormt of zich daarmee identificeert, losmaken en overgeven aan de Īśvara. Dat we ons gewaarworden dat alle blijdschap, alle stemmingen die we hebben, alle tegenslagen, alle dingen die goed gaan, dat de Īśvara, dat Zelf, in de vorm van Bestaan, Zaligheid, Kennis en Bewustzijn daaraan ten grondslag ligt. Dat we op basis van die redenering en die kennis die bestaat uit ervaringen van vroeger, ons ego in welke vorm dan ook aan dat Zelf overgeven. Door ons voortdurend te realiseren dat er iets is dat groter is dan wijzelf, groter dan wijzelf; hoe belangrijk wij ook ons werk, ons gezin, ons lichaam, ons denken vinden. Dat er iets is dat zo groots is, dat buiten al die beperkingen gaat en straalt in de vorm van Zelflichtendheid, in de vorm van kennis, in de vorm van bewustzijn, in de vorm van liefde, geluk en zaligheid. Wanneer we iedere keer weten 'het Zelf is groot of God is groot', welk woord of welk concept je vormt of hebt, de affiniteit die je met het ene of met het andere concept hebt, dat concept moet je op dat ogenblik gebruiken. De ene keer kan dat concept gevormd zijn door te denken aan Guru, een andere keer kan het concept gevormd zijn door te denken aan God, een andere keer kan er misschien geen affiniteit met dat concept bestaan maar met het concept zelf of een bepaalde vorm daarvan. Dat hangt niet alleen van het individu af, het hangt soms ook af van de mate van introspectie die je zelf hebt en de mate van inzicht en begrip die je op dat ogenblik hebt. Maar wanneer we het een training maken, een dagelijks gebruik maken om te beseffen dat bij alles wat we doen er iets is dat groter is dan wijzelf zijn. Dat in de handeling die we soms zo belangrijk vin-

den, hetzij in negatieve hetzij in positieve zin, dat die handeling alleen tot stand gebracht kon worden door de aanwezigheid van dat bestaan van het Zelf daarin als een basis. Het is een hele praktische opgave. Om dat te kunnen doen, moeten we een bepaalde mate van introspectie hebben, we moeten een bepaalde mate van kennis hebben over datgene waar we ons aan overgeven. Het ego dat verweven zit in al onze handelingen en gedachten — zelfs handelingen en gedachten gebaseerd op kennis, dat zo sterk vertegenwoordigd is in onze handelingen en gedachten, in onze gewoonten en bewegingen — dat ego laat zich niet makkelijk overgeven aan iets dat groter is dan het zelf is. Alleen door regelmatige beoefening en door middel van alle andere dingen die ons helpen bij die beoefening zal de intelligentie, het onderscheidende vermogen, groot genoeg worden, sterk genoeg worden in zijn kennis over het Zelf of over de Īśvara om zich te kunnen overgeven of het ego kunnen aanzetten om weggegeven te worden. Voorheen zou dat anders niet mogelijk zijn. Een regelmatige beoefening van een beperkte Īśvara pranidhānā. Of een bepaalde vorm van ego, het ego gegoten in een bepaalde vorm. Al deze verschillende vormen van ego zoals: ik doe deze handeling, ik ben belangrijk, ik ben onbelangrijk, ik ben nederig, ik heb kennis, ik heb geen kennis, ik wil geen kennis, ik kan geen kennis krijgen, ik ben te goed, ik ben niet goed genoeg. Alleen wanneer het onderscheidende vermogen zich bewust is — hoe weinig of hoe veel ook van wat er aan al die gedachten ten grondslag ligt in de vorm van bestaan kennis en bewustzijn — alleen dan zal de intelligentie sterker zijn dan het ego en in staat zijn dat ego

op te pakken en dat grootsere zelf (ego) over te geven. Die dagelijkse beoefening is van groot belang. Niet alleen om kennis te krijgen over de Īsvara, maar ook om ons los te maken van het ego dat een voortdurende hinderpaal is, een voortdurende versluiering teweegbrengt in ons begrijpen van het Zelf en met het Zelf de hele wereld. Want wanneer men het Zelf kent, dan kent men de hele wereld. Wanneer men het licht hier aansteekt, kan men alles zien. Wanneer het licht hier uit gaat, ziet men niets. Wanneer het licht van het Zelf ontstoken wordt door middel van de realisatie dan wordt alles in de wereld gezien en begrepen. Wanneer er hier een klein beetje licht is dan zie je de belangrijkste dingen of de grootste dingen veel beter dan wanneer het donker is, Wanneer er een klein beetje overgave is, wanneer een klein beetje van het ego wordt afgestaan aan het Zelf, zal de realisatie van dat kleine beetje Zelf, dat beperkte Zelf, ook de functie hebben van het licht aansteken in de duisternis of een licht werpen op de wereld en op ons zelf. Wij zijn onderdeel van de wereld met het lichaam en het denken. Juister gezegd, wij zelf met ons lichaam en ons denken projecteren de wereld om ons heen. Zodra er een zicht is op de reflectie van het Zelf of het Zelf reflecterend in onze gedachte-wereld dan zal iets van het wereldse bekend worden. Wanneer we als gewoonte hebben om bij iedere beslissing die we nemen — een grote beslissing of een kleine beslissing, een beslissing of we rechts of linksaf gaan, de beslissing of we thuis blijven of uitgaan, de beslissing of we een les gaan beginnen of niet, welke beslissing dan ook en waarvoor kennis nodig is, waarvoor inzicht nodig is — ons introspectief op te stellen en naar

het Zelf toe te gaan door middel van het herhalen van de Mantra en even of lange tijd in het Zelf vertoeven en dan terug gaan naar de beslissing die we moeten nemen. Dan is de kennis die nodig is om een beslissing te kunnen nemen dusdanig verhelderd en verduidelijkt dat het nemen van een beslissing daarom ook veel eenvoudiger is. Bovendien, door het belichten van de kennis die we nodig hebben om een beslissing te kunnen nemen, zit vaak aan die kennis de consequentie vast van het nemen van de beslissing. We zouden ook kunnen zeggen, als we een beslissing nemen, bestaat het uit kennis van de consequenties van die beslissing. Wanneer we het moeilijk vinden een beslissing te nemen, is dat omdat er niet voldoende kennis is voor de consequenties of omdat we de tegenovergestelde consequenties — als er twee reeksen zijn — de consequenties van beide reeksen of gedeelten daarvan willen. We zijn niet in staat of willen niet in staat zijn de consequenties die voordelig lijken, op te geven. Dat zijn in het algemeen de twee belangrijke punten waarom mensen het moeilijk vinden om beslissingen te nemen. Mensen die beslissingen nemen, groot of klein, nemen iedere beslissing als een belangrijk ding op binnen de beperktheid van het leven waarin de beslissing valt. Met andere woorden, het doel waarmee we een beslissing nemen, wordt duidelijker wanneer we eerst contempleren, ons overgeven, het ego overgeven dat ons verhindert een beslissing te nemen; het overgeven aan de Īsvara. De intelligentie zal dan volledig vrij zijn van enig obstakel van het ego dat anders alleen maar roet in het eten wil gooien, het alleen maar moeilijk zal maken. Het zal zeggen: "Ja, eigenlijk zou ik dit beslis-

sen, maar ik vind dat andere ook zo leuk en moet ik dat andere nu opgeven?" Meestal is dat zo.

Wanneer het ego niet aanwezig is en daardoor ook niet kan zeggen: "Ik wil zo graag van allebei" dan zal de beslissing veel helderder zijn. Wanneer we dit met kleinere beslissingen doen, bewust en met overgave aan de Īsvara, met overgave aan God, dan is het niet alleen zo dat het ego is opgegeven, het is ook eenvoudiger om te zien welke beslissing we moeten nemen. We kunnen ook eenvoudiger de beslissing zien die wij als individu moeten nemen. We gaan dus niet zoals het ego ons vaak voorschrijft 'we willen dit zo graag maar we zouden dit niet mogen.' Dat ego wordt ook overgegeven tijdens de overgave. Wat op zich een grote belemmering zou kunnen zijn, is het feit dat het ego zo graag iets wil, dat het moeilijk kan opgeven en dan zegt als een soort verdraaide kennis: "Maar ik zou het eigenlijk niet mogen", het is niet gebaseerd op kennis, noch is het gebaseerd op eigenwaarde. Alleen wanneer men weet wat men is, wat nodig is en dat kan voor iedereen iets anders zijn, alleen dan kan men een juiste beslissing nemen. Als we een beslissing zouden nemen zonder de Īsvara pranidhānā — zonder het licht aan te doen van dat zelflichtende, stralende Zelf dat alles in ons bepaalt, dat ons uiteindelijke levensdoel is — dan verdraaien we kennis. We verdraaien dan misschien op zo'n manier dat we dingen doen die we eigenlijk zouden moeten doen, maar misschien op een iets andere manier dan we oorspronkelijk dachten.

De negatieve gedachtegang van: "Ik zou het graag willen maar ik zou het niet moeten willen" betekent niet dat we het inderdaad niet zouden moeten willen.

Dat ego geeft nooit kennis, het geeft alleen maar aan wat we prettig vinden en wat we onprettig vinden. Het geeft in geen geval een bepaalde kennis aan. Zo is het met vele dingen. Dit zijn alleen al voorbeelden hoe we in het dagelijkse leven te maken hebben met beslissingen die te maken hebben met handelingen. Eerst met de kleine handelingen waar we een niet al te grote gehechtheid aan hebben. Dat we de handeling op een dergelijke manier uitvoeren, dat die handeling in onze gedachten een handeling wordt als een offergave; een offergave aan God. Voor mensen die bijvoorbeeld een puja doen of een verering doen, wordt het vereren met water, bloemen, welke offerandes dan ook, eveneens overgegeven. Het is een voorbeeld hoe het lichaam en het denken verandert door het denken te richten op de Īsvara of op het Zelf. De handelingen veranderen, verfijnen. Met andere woorden, de gehechtheid aan die handeling is in het beste geval niet meer of in mindere mate aanwezig. We beginnen met de kleinere handeling wanneer we even de tijd nemen om te denken dat onze motivatie verfijnd en gezuiverd kan worden door de handelingen. Of dit nu het afwassen van een kopje is, of naar het werk gaan en daar iets doen. Begin echter met de kleine dingen. Begin met het afwassen van een kopje en was het kopje zó af alsof je daadwerkelijk als God in een bepaalde vorm aanwezig zou zijn. Je kunt dat in je denken projecteren als dat gemakkelijker voor je is; dat je het kopje daadwerkelijk geeft aan dat concept, aan de projectie van het Zelf. Dan zie je dat een bepaald spanningsveld weg valt omdat je het niet meer met dezelfde gespannenheid hoeft te doen. Een bepaalde gejaagdheid valt weg omdat gejaagd-

heid in het licht van het Zelf niet nodig is. Er is geen tijd in het Zelf er is geen gejaagdheid in het Zelf maar er is in het licht van het Zelf, kennis, helderheid en efficiëntie. Met een bepaalde efficiëntie, een afwezigheid van gespannenheid, een afwezigheid van het zoeken naar het resultaat voor jezelf, kan die handeling verricht worden. En nogmaals laten we beginnen met het resultaat van de kleine handelingen te offeren aan Īśvara.

Hetzelfde met gevoelens: gevoelens die van betere of slechtere kwaliteit zijn, van menselijke of van dierlijke kwaliteit zijn, van positieve of van negatieve kwaliteit zijn. Er zijn gevoelens die ons wegvoeren van onze menselijkheid zoals jaloezie, haat, angst, afgunst. Er zijn gevoelens die ons dichter naar onze menselijke natuur leiden zoals liefde, vriendelijkheid, goedgeefsheid, samenwerking, medeleven. Al deze aspecten in ons denken, zullen de menselijke kwaliteiten in ons vergroten. Of het nu de meer menselijke of de meer dierlijke kwaliteiten of gevoelens in onszelf zijn, laten we hen in welke vorm dan ook bezien als zijnde vormen waar het ego, de asmita, zich mee identificeert, en dit overgeven aan het Zelf. Door die overgave ontstaat er een afstand met de emotie en wordt de emotie meer in de vorm van kennis dan in de vorm van gehechtheid in het denken geplaatst. Zo kan de emotie van medeleven, de emotie van liefde, van vriendelijkheid, van interesse en belangstelling in de ander, kennis worden. Zo kan de emotie niet meer een obstakel zijn waarmee we zoveel interesse hebben voor de mensen dat we vergeten dat we er interesse voor hebben. Want emotie kan wanneer het te veel wordt — we kennen allemaal dat gevoel dat we zo graag iets voor een ander willen doen,

dat we bijna boos worden als er niet iemand is waar we iets voor kunnen doen — zo groot en gehecht worden. Door die emoties eerst te 'wassen', 'schoon' te maken in de overgave aan het Zelf, blijven de emoties als instrumenten in ons denken maar zonder de persoonlijke gehechtheid die het ego daarin zal plaatsen of daaraan zal vasthechten. Nogmaals, dit zijn voorbeelden waarvan de ene persoon dit zal herkennen en een andere persoon weer andere voorbeelden zal herkennen. Wij allen hebben gevoelens en emotie. We handelen en we onderscheiden en maken keuzes. We staan allemaal in dezelfde wereld met dezelfde keuzes. Niet precies dezelfde keuzes maar het fenomeen keuzes maken, het fenomeen emoties en het fenomeen handelen. Voor al deze drie en het leven in zijn totaliteit zal het, door de overgave aan het Zelf, een bijdrage leveren tot betere kennis. In de eerste plaats van jezelf en ook van de dingen die jezelf waarneemt in dit leven. Volledige Īśvara Pranidhānā, de volledige overgave, betekent dat de intelligentie verblijft in de kennis van de Īśvara en het geeft opdracht aan het ego of pakt als het ware het ego vast, als je het ego als een ding zou kunnen zien, en geeft het aan het Zelf. Degene die denkt, zal willen weten wat er dan gebeurt met het ego? Dat is nou juist het hele specifieke van de Īśvara of van het Universele Zelf, zodra het ego wordt gegeven aan de Īśvara, lost het op en houdt het op te bestaan. Er vindt geen volgende reactie meer plaats. Bijvoorbeeld wanneer iemand tegen je zegt: "Ik houd van je", dan zullen onze emoties zich gaan verfijnen. Blijheid en openheid tegenover die persoon zullen opkomen; onze menselijke kwaliteiten komen op. Als Īśvara Pranidhānā

niet als een dagelijkse beoefening wordt gedaan, zal er ook een meer of mindere mate van gehechtheid en een meer of mindere mate van ego opkomen. Hetzij: "Hè gelukkig, eindelijk is er iemand die van mij houdt". Als bijvoorbeeld nog nooit iemand dat tegen je gezegd heeft of als een echtgenoot of echtgenote het na laat om dat regelmatig te zeggen. Dan kan het zijn dat het ego zich terug gezet voelt, geminacht voelt, vereenzaamt voelt enzovoort. Wanneer het dan gezegd wordt, komt het meteen op met zijn hele gevoelswereld en zegt: "hè gelukkig", en gaat zich dan ook anders gedragen. Er is een lichtheid waar eerst een donkerte was. Door voortdurende training van de Īśvara Pranidhānā zal daar nog een dimensie aan worden toegevoegd. Niet alleen de wetenschap dat iemand van ons houdt maar de dimensie van: 'God is aanwezig in die liefde'. Het universele Zelf is de basis van de liefde waar nu over gesproken wordt. De liefde is misschien beperkt in de persoon die daarover tegen mij spreekt maar de bron waar het vandaan komt, is een universele bron. Een bron zo groots en zo weids dat alleen maar door dat te zeggen of te horen, niet alleen tot op zekere hoogte, het ego omhoog komt. Dat ego wordt tegelijkertijd ook verminderd en daardoor de kracht van wat er gezegd wordt. Door dit ego over te geven en te beseffen dat de liefde aanwezig is in al zijn glorie en pracht, in al zijn sterkte, in onbeperkte sterkte in de Īśvara zelf. In alle soorten en vormen van gevoelens, goed en slecht, mooi en nodig, niet mooi en niet nodig kan de Īśvara Pranidhānā, met deze enkele gegeven voorbeelden beoefend worden in het dagelijkse leven. We hoeven niet te wachten op de meditatie die misschien een eerste aan-

zet zal zijn of onze eerste inzichten zal geven van wat de Īśvara is. Het blijft echter niet alleen beperkt tot de meditatie waar deze Īśvara Pranidhānā — bijna buiten ons gezichtsvermogen om, als we niet gewend zijn te analyseren — door de mantra wordt aangespoord, geïnstigeerd. Het is de japa Mantra die regelmatig, voortdurend, elke keer wanneer de Mantra herhaald wordt, bij wijze van spreken dat ego naar het Zelf toe trekt om zich maar te laten overgeven. Want het Zelf is zo krachtig, is zo groots, zo alomtegenwoordig dat, hoewel de kracht van het ego vrij groot is, we weten dat allemaal, heel krachtig kan zijn. Kijk maar naar mensen bij wie het ego op een asociale manier heel sterk op komt dan kunnen we zien hoe sterk het ego kan optreden. Ook bij het ego dat heel negatief over zichzelf denkt, kunnen we zien hoe sterk dat ego kan zijn. Het is nooit sterker dan het Zelf want het ego is altijd beperkt. Het Zelf, de Īśvara, verschaft alle kennis en inzicht die er nodig is in het leven. Het verschaft alle blijdschap die er nodig is om het leven goed en met gelukkige emoties te vervullen. Dat Zelf, die Īśvara, is zo groot en omdat het zo groot is en omdat het onze ware natuur is — het ego is maar een opgelegde natuur die we zelf door het voortdurend te trainen, vergroten — trekt het Zelf voortdurend zo enorm hard. Als we dat maar een klein beetje gelegenheid geven om wat van het ego weg te trekken door bewust mee te helpen, dan zal er telkens weer iets van het ego worden opgegeven. Nogmaals datgene wat we aan de Īśvara overgeven, dat wordt opgelost op een manier net zoals we het vlammetje uitdoen, het weg is om niet meer terug te keren in de vorm waarin we het nu kennen, zoals het nu

is. Datgene waarvan je in staat bent om het over te geven, het ego, zal ons bevrijding geven. Dit gezegd hebbende, vind ik aan de ene kant dat het de kennis geeft; aan de andere kant weet ik ook dat het je angst geeft. Want we zijn zo gewend aan de aanwezigheid van het ego dat we het vreselijk moeilijk vinden te bedenken dat er iets is waar we ons beter aan vast kunnen houden en optrekken en dat voorbij dat ego ligt. We houden ons aan dat ego en zijn verschillende vormen vast zoals iemand die zich aan een strohalm vasthoudt, niet wetende dat er even verderop, maar hij moet er even die strohalm voor loslaten, een grote boom staat waar bij zich aan kan optrekken. Op een zelfde manier houden wij ons daaraan vast want het ego is niet meer dan een zeer wankele strohalm, geheel onberekenbaar. Maar als we eventjes verder zouden zwemmen, eventjes die strohalm zouden loslaten, ons overgeven aan het Zelf, dan staat daar de grootst mogelijke boom. In deze vergelijking — die we ons kunnen voorstellen, die ons alle bescherming geeft, ons de basis geeft, ons zal optrekken, ons kennis geeft en alles wat de mens nodig heeft: zorg, bescherming, voeding, liefde — zullen al deze dingen verkregen worden wanneer we even zwemmen van de strohalm naar de boom. Dat is dan het zwemmen in dit voorbeeld, het ego overgeven, de strohalm overgeven aan de boom, het ego overgeven aan het Zelf. Wanneer men die moed heeft dan zal men inzien, begrijpen, dat het Zelf de basis is van alles maar dan ook alles wat we in dit leven nodig hebben. Er is niets in dit leven, zelfs van grofstoffelijke aard, dat we niet zullen krijgen wanneer we het nodig hebben als we ons volledig overgeven aan het Zelf. Je

kunt bij wijze van spreken hier blijven zitten met volledige overgave aan God. Alle voeding die je nodig hebt, alle kennis die je nodig hebt, alle liefde die je nodig hebt, zal naar je toekomen. Dat is de grootsheid van de Īśvara, van het Zelf. Er is niets anders in dit leven, zelfs niet je kinderen, zelfs niet je echtgenoot of echtgenote, zeker niet in deze moderne tijd, die dezelfde liefde, dezelfde basis kunnen geven. Er is niets of niemand die in staat is die zelfde kracht, veiligheid, bescherming, liefde, al die dingen die een mens nodig heeft, voeding te geven. Die alleen de basis oftewel de Īśvara zelf, aanwezig in al deze dingen, je kan geven. Er zijn talloze voorbeelden van yogī's die zich terugtrekken in de Himalaya, in de bergen, en daar mediteren, Soms dagen soms weken. Wanneer de meditatie voorbij is, wanneer de vyūthāna samskāra, de indrukken die de yogī wekken uit de staat van meditatie zodat de yogi uit zijn samādhi komt — wanneer hij honger en dorst heeft en dan voor zich een hele maaltijd ziet, die voor hem noodzakelijk is of een bed vindt of heet water vindt of wat dan ook. Het is niet iets wat je op basis van geloof hoeft te zien. Alleen zul je, door zelf eerst mischien als je dat alleen maar kunt in kleine mate, bij iedere keer wanneer je dit beoefend in volledigheid, zien wat de geschriften hierover zeggen of dat ook waarheid is. De geschriften zeggen tegelijkertijd dat je de geschriften alleen nodig hebt zolang je het zelf niet weet. Zodra je het zelf weet, zodra de ervaring waarover de geschriften spreken jouw persoonlijke ervaring wordt, dan houden de geschriften op te bestaan in belangrijkheid en kunnen zij zelfs een tegenstrijdigheid zijn of een belemmering zijn wanneer men zich daar aan vast

houdt. Maar op dit ogenblik — de geschriften zeggen dit zelf, dat bewijst hoe groots de Īśvara is want de mensen die de geschriften hebben opgesteld verblijven in die Īśvara met hun hele denken, met het ego overgegeven, — blijkt daaruit hoe we dit zonder enige schroom kunnen volgen. Tegelijkertijd niet met een onkunde of een onbegrip, niet met een stoppen van analyseren en een stoppen van vragen aan, en vragen stellen, maar doorgaan met vragen stellen, iedere keer wanneer er een vraag opkomt. Met andere woorden, de geschriften zeggen, volg dit op met groot vertrouwen. Dat betekent niet met blind vertrouwen. Volg het op zodat het je eigen ervaring wordt en het kan alleen maar je eigen ervaring worden wanneer je het begrijpt, wanneer je de methode volgt en langzamerhand de methode begrijpt. Net zoals met kinderen die misschien in de eerste periode van iets leren te begrijpen, een duwtje nodig hebben van de ouders. Als de kinderen dan vragen, omdat ze er geen zin in hebben: "Waarom moet ik dat nu doen?" dan zeggen de ouders: "Dat gaat je helemaal niets aan, je moet het doen omdat ik het zeg." Dat betekent geenszins dat de ouders niet willen dat het kind het later niet begrijpt. maar het komt alleen door de houding die er in het begin is. Wanneer wij die houding hebben ten opzichte van de geschriften: "Nou, waarom moet ik dat nou doen, wanneer moet ik dat nou begrijpen," dan hebben het ego en de intelligentie een duwtje nodig in de goede richting en wordt gezegd: "Het geeft niet of je het begrijpt of niet, dit moet je gewoon doen. Geen vragen stellen, luister naar wat ik zeg" Dit moet je doen tot dat het ego verminderd is en de intelligentie ontwaakt is door de beoefening

van wat er gedaan wordt. Wanneer de intelligentie ontwaakt en het kind komt dan naar de ouder toe en zegt: "Je hebt me dit laten doen en ik heb er iets van begrepen, maar dit begrijp ik nog niet helemaal," dan zal de ouder met alle liefde die de ouder heeft aan het kind uitleggen: "Kijk zo moet je het begrijpen." Dan is de hele sfeer en verhouding anders. Precies hetzelfde met de geschriften. Die zeggen dat alleen door het proces van intensief luisteren en bestuderen, het bestuderen van de geschriften en alle verhandelingen daarover, een inzicht zal komen in wat het Zelf is. Dan aan de hand van de beoefening daarvan, zullen er vragen opkomen. Dus door middel van argumenteren en beredeneringen zal de kennis of het begrip over wat de geschriften zeggen binnenin ons ontstaan. Wanneer dat begrip is ontstaan, dan kunnen we daarop mediteren. Dan kunnen we ons aan de Īśvara overgeven.

Nu kijken we naar het commentaar: 2^e paragraaf.

Deze staat van denken vol toewijding kan slechts worden bereikt door hen die bevrijd zijn van de slavernij van allerlei beperkende omstandigheden en superimpositie van het Zelf op het niet zelf. Slavernij van allerlei beperkende omstandigheden, ik geloof dat met de voorbeelden die ik gegeven heb dat duidelijk is. De superimpositie van het Zelf of het niet-zelf dat betekent: wij kijken naar de wereld, wij kijken naar al deze gemakken en ongemakken en al deze vormen van ego en de aard die het Zelf heeft. De wereld verwarren we als hebbende de kwaliteiten van het Zelf. Dat is, dat we de aard en de natuur van het Zelf als het ware oppakken en uitsmeren bovenop de natuur van de wereld plaatsen. Met

andere woorden het Zelf is zelflichtend maar we geven aan de zon of het licht de kwaliteiten van zelflichtendheid terwijl we weten dat zelfs de zon die zo sterk is en zo zelflichtend is — in de natuur is er niets zo zelflichtend, in de wereld is er niets zo zelflichtend als de zon — in relatie met het Zelf zeer beperkt is. Het is alleen maar een kwestie van tijd dat die zon komt en gaat. En toch, dat is de superimpositie van het Zelf op het niet-zelf. De kwaliteiten van het Zelf leggen we bovenop de kwaliteiten of de natuur van de wereld. Zo kijken we naar ons eigen lichaam en de kwaliteit van het Zelf, dat eeuwig is, zonder geboorte en dood, zonder begin en einde, plaatsen we bovenop dat lichaam, die natuur en die aard en zeggen mijn lichaam kent geen dood, mijn lichaam is eeuwig, mijn lichaam zal er altijd zijn. Zelfs wanneer we daarover gaan redeneren, is het nog vaak zo dat uit onze handelingen iets heel anders blijkt dan wat we met onze intelligentie weten en dat komt door dat fenomeen van superimpositie van het Zelf op het niet-zelf. Het is het Zelf dat de basis is van het lichaam, het bestaan geeft aan het lichaam. Het lichaam zelf echter heeft de aard van de drie guṇa's en is vergankelijk terwijl het Zelf niet vergankelijk is en geen drie guṇa's heeft. De aard daarvan wordt op de guṇa's en zijn verschillende vormen geplaatst hetgeen superimpositie wordt genoemd. De aard van het een wordt geplaatst op de aard of de natuur; op datgene wat niet die natuur (aard) heeft en zo gedragen wij ons. De Īśvara Pranidhānā is het hoogste stadium van het menselijke voorstellingsvermogen. Om de Īśvara Pranidhānā te kunnen uitvoeren, hebben we een voorstelling nodig, en dat is de grootste voorstelling omdat het geen vorm heeft.

Zelfs als onze voorstelling een vorm heeft, is het nog de grootste en meest verfijnde vorm van voorstelling die we ons kunnen voorstellen, het grootste menselijke voorstellingsvermogen. De methode is voorstellen; op bevel alle zintuigen en het denken verzamelen en naar het Zelf leiden.

Nu komt er een definitie van Īśvara Pranidhānā: de voortdurende, spontane en bewuste waarneming van de Īśvara, die één is met de Almachtige, Alomtegenwoordige en Alwetende het absoluut Bestaan, Kennis en Zaligheid, de Opperste en de Alleenheerser wordt Īśvara Pranidhānā genoemd. Wanneer er geen onderscheid meer is tussen de Īśvara met beperkingen en de Īśvara zonder beperkingen, dat één zijn en een spontane en voortdurende en bewuste waarneming daarvan, dat wordt de Īśvara Pranidhānā genoemd.

De definitie van Īśvara of De Opperste God. (sutra 24 samādhi pāda)

De Yogasutra staat geen dubbelzinnigheid toe. Alles is bepaald en zeker. Wanneer wordt gezegd: “door volledige overgave aan Īśvara” is Bhagavan Patanjali zich hiervan volledig bewust daar hij in de Īśvara zelf verblijft. Hij verklaart met: 'kleśa-karma-vipākāśayair- aparāmrṣṭaḥ puruṣaviṣesa Īśvaraḥ' dat de bijzondere Puruṣa die anders is dan het geconditioneerde zelf, die onbesmet is door afflicties, handelingen en hun effecten, de Īśvara is. Die Puruṣa, dat Zelf, dat geen handeling of pijnen kent enzovoort. Een prachtige waarheid die Patanjali realiseerde. Het is helemaal geen beschouwing noch een louter concept maar datgene wat bestaat in het concept, in de beschouwing, in de aanname en veronderstelling.

Hier wordt gezegd, de Īśvara is niet alleen maar een beschouwing, iets waar je door redenering, door beschouwing tot die ontdekking komt. Het is niet alleen maar een concept, om wat voor redenen dat jij je een concept vormt, maar het is datgene wat in de vorm van bestaan in dat concept en die argumentatie of beschouwing aanwezig is. Die beschouwing en dat concept kan niet bestaan zonder de aanwezigheid van het Zelf of van de Īśvara. Hoewel het niet het concept is en niet de beschouwing zelf is, is het aanwezig in de beschouwing en het concept.

Hoe weet je wanneer het Zelf er is?

Antwoord

Door degenen die ons begeleiden, door de vrienden om ons heen, door de confrontaties die we analyseren door langzamerhand een idee te krijgen van wat Īśvara is en wat niet-Īśvara is of het ego is. Dat is iets wat alleen door voortdurende beoefening tot stand kan komen. In dezelfde zin als het kind dat een voortdurende contemplatie heeft op de moeder; de moeder vaak beter kent dan de moeder zelf. De moeder kent de moeder wel maar niet altijd zo bewust. Maar het kind dat voortdurend, al vanaf de geboorte en daarvoor, daar voortdurend naar kijkt, daar voortdurend van wil leren, gaat dat onderscheid maken, krijgt de kennis. Wanneer wij door onze beoefening voortdurend in alle kleine dingen in het leven naar de Īśvara kijken, dat op zich zal een bepaalde verlichting geven een licht werpen óp. Daaraan is het te herkennen, zal het een bepaalde bevrijding geven van -ik-, dat kleine ik: ik doe, ik wil, ik kan, ik wil niet. Door die symptomen te analyseren, kunnen we zien dat langzamerhand het begrip

van de Īśvara en het Zelf gaat toenemen en de gehechtheden en verlangens die uit het ego voortkomen wat gaan afnemen omdat het Zelf in alles aanwezig is, er daarom moeilijk te ontkomen is aan die superimpositie van het Zelf en het niet-zelf. We hebben een voortdurende begeleiding nodig van: 'Pas op, daar denk je verkeerd, daar word je egoïstisch, daar is het je ego en niet je onderscheidend vermogen.' Wanneer we ons krampachtig vasthouden aan: 'Die persoon heeft het fout en alleen ik heb het goed,' en we willen nergens meer over nadenken; halsstarrig houden we vast aan de gedachten die we hebben zonder deze te analyseren. Dan weten we — of het nu goed is of slecht — dat het ego is wat ons er toe aan zet zo krampachtig aan onze redeneringen, meningen en opinies vast te houden. Nogmaals het is niet gezegd dat het verkeerd is om aan die bepaalde opinie voor bepaalde tijd vast te houden, dat doet er nu niet toe, maar het feit dat we het doen met alle krampachtigheid dat duidt er op dat er ego en gehechtheid en verlangens aanwezig zijn. Daaraan kunnen we het herkennen. De Īśvara Pranidhānā kunnen we herkennen aan een volledig vrij zijn van: ik, en ik ben, en ik moet, en ik wil, en ik kan, en ik kan niet, en het ego. Het is juist het tegenovergestelde van: ik wil dat, en hier mag niemand aan sleutelen, en dit is mijn argument, en dit is mijn mening, en als iemand maar iets daar tegenin durft te gaan dan sla ik met de vuist op tafel om maar mijn mening door te zetten, om mij maar de gelegenheid te geven dat mijn idee naar voren komt. Dan weten we voor ons zelf dat we nu in een zwakke positie zijn zodra we dat gaan doen, maar het stelt absoluut niets voor. Een suikerspin is ontzettend veel,

maar als je het eet, is het niets; zo is het ego. Het is ontzettend veel maar als je er in prikt is het niets, iemand met het ego: en ik weet alles, en ik zal dit wel eventjes zeggen, en doe jij nu maar wat ik zeg. Ja, het lijkt heel erg op de suikerspin maar als je er iets van wilt nemen, als je het wilt delen, dan is er haast niks. Wanneer je daar kennis tegenover stelt dan is het niets. In het licht van het Zelf is het niets. Wanneer we in ons zelf gewaar worden dat we zo zijn of het tegenovergestelde zoals: 'die vrouw die zegt alles en ik weet niks, en ik kan niks en durf niet,' dan weten we dat, het ego weer net is als die suikerspin. Heel groot maar in het licht van het Zelf, is het absoluut niets, blijft er niets over, smelt het als sneeuw voor de zon. We kunnen zelf die symptomen van deze fenomenen: het ego, de intelligentie, het denken, het geheugen, leren onderscheiden door dagelijkse training. Hoe wij in ons dagelijkse leven reageren op de dingen, kunnen herkennen: hier houd je een te grote gehechtheid vast, waar ik me daar aan vast houd, kan misschien wat kennis in zich dragen. Uiteindelijk is een strohalm voor een verdrinkende altijd nog iets meer dan helemaal niets, en zo voelen we dat ook. Het is alleen dat we ons er niet aan moeten blijven vasthouden als er een boom is; terwijl de overgave aan het Zelf ons licht geeft. Letterlijk alsof het licht aangaat in het denken, zo ziet het er uit. Een grote vermindering of misschien verdwijning maar in ieder geval vermindering van dat krampachtige gevoel: 'dat is van mij, dit is mijn mening, dit is mijn gehechtheid, dit is mijn verlangen' en de symptomen daarvan herkennen.

Vraag: Is het niet praktischer het woord "ik" zo min mogelijk te gebruiken?

Antwoord:

Gebruik het woord Zelf en Ātman. Het Ātman is groot wat er ook mee gebeurt bijvoorbeeld wat er met die sneeuw gebeurt of met het water dat naar de rivier vloeit. Het doet er even niet toe wat er met dat ego gebeurt dat "ik" gebeurt. Te weten dat het werkelijke 'ik' het Zelf is dan worden we vanzelf nederig en begrijpen we dat er iets groter is dan wij om ons heen kunnen zien met onze zintuigen.

Vraag: Kun je het Zelf zien als een vorm?

Antwoord:

Ja, heel veel bhakta's hebben vaak een vorm. Vaak ook dingen die een voortdurende herinnering zijn aan, er is een Zelf, er is iets groter, iets dat het Zelf representeert. Voor de ene is dat de Mantra OM in een vorm, voor de ander kan het een lichtje zijn, voor weer een ander kan het Guru zijn, het kan een beeldje of een foto zijn of iets met een vorm waarvan hij weet: 'voor mij is dit hetgeen een representatie is van datgene dat het uitdrukt.' Het is niet hetzelfde maar dat Zelf is hierin aanwezig en voor ieder individu — afzonderlijk verschillend — is dat Zelf meer aanwezig in die foto, dat beeldje, dat object dan in een ander object of beeldje. Door dat in onze omgeving te hebben of bijvoorbeeld voor degenen die mediteren dat op hun meditatietafel te hebben, word je onmiddellijk herinnerd aan het Zelf met alle indrukken die wij in ons denken hebben van dat Zelf. Daarom, vooral voor mensen die het moeilijk vinden om die overgave te beoefenen, zorg dat er in je dagelijkse omgeving representaties zijn van dat Zelf, zodat je elke keer, O, ja zegt als je dat ziet.

ACTIVITEITENPROGRAMMA 2014

De aanvang van elke Satsanga of Vivekayoga is om 10.00 uur

- | | |
|---------------------------|--|
| 19 januari
spreekster | Onderwerp: Verlangens en verwachtingen
Margadarśini Luiten
Locatie: Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) 1827 KX Alkmaar |
| 16 februari
Spreekster | Onderwerp: De citta en zijn onderverdeling
Pārvatī Stemmer
Locatie Daalmeereiland 40, (bel nr. 10) 1827 KX Alkmaar |
| 21-22-23 maart
Spreker | Yoga en Meditatie Weekend
Onderwerp: "Geluk en verdriet"; hoe er mee om te gaan
Maheśvara Caitanya
Locatie: De Venweide, Brugseheide 10, 5556 XW Valkenswaard |

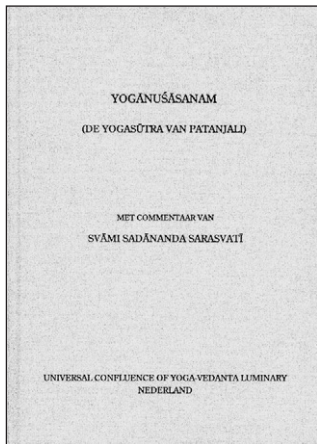
Zie website www.ucylned.org voor complete jaarprogramma

U.C.Y.L. HAṬHAYOGA KLASSEN

- | | | |
|--|---|------------------|
| Leraar:
ALKMAAR
Āsana klas: | Pārvatī Stemmer
'Hofstaete', Daalmeereiland 40, 1827 KX
dinsdag: 19.15 - 20.15 uur | tel: 072-5715143 |
| Leraar:
BRITSUM
Āsana klas: | Mṛdānī de Jong-Tubben
Finne 30, 9055 MN
dinsdag: 09.30 - 10.30 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: | Jyotī Heinemans
Sociaal Cultureel Centrum 'Het Klooster', Hoogstraat 4-8
maandag: 20.00 - 21.00 uur
Openbare Basisschool 'De Klimop', Dooleg 18, 5541 GH
woensdag: 20.00 - 21.00 uur
Basisschool "De Driehoek", Helenaveenseweg 56
donderdag: 20.00 - 21.00 uur | tel: 0497-514693 |
| Leraar:
LEIDEN
Āsana klas: | Atmāratī Luyten
Gerestraat 48, 2311 NW
onder voorbehoud | tel: 071-5128324 |

U.C.Y.L. Nederland Publicaties

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

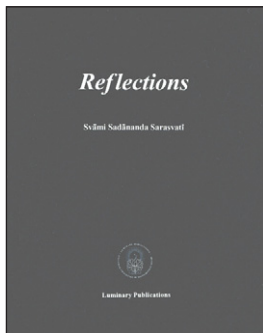
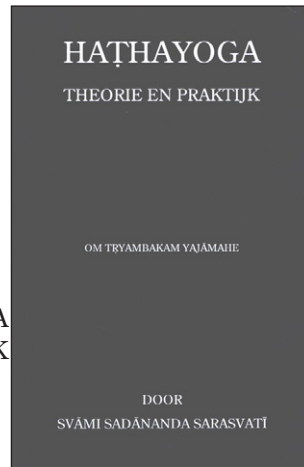


YOGĀNUŚĀSANAM

DOOR
SVĀMI SADĀNANDA
SARASVATĪ
NEDERLANDSE EDITIE
PRIJS € 29,50

HATHAYOGA THEORIE EN PRAKTIJK

DOOR
SVĀMI SADĀNANDA SARASVATĪ
NEDERLANDSE EDITIE
PRIJS € 12,00

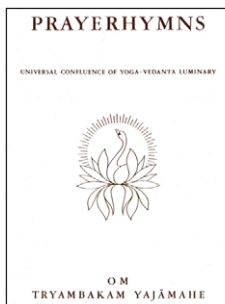


REFLECTIONS

DOOR
SVĀMI SADĀNANDA
SARASVATĪ
ENGELSE EDITIE
PRIJS € 7,50

A SOLITARY TRAVELER

DOOR
SVĀMI SADĀNANDA SARASVATĪ
ENGELSE EDITIE
PRIJS € 10,00



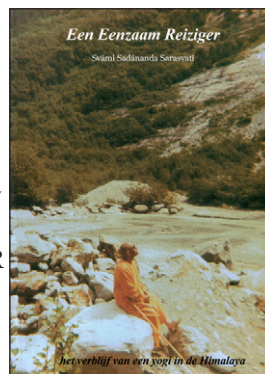
PRAYERHYMNS VAN YOGA EN VEDĀNTA

NEDERLANDSE EDITIE
PRIJS € 3,50

EEN EENZAAM REIZIGER

DOOR
SVĀMI SADĀNANDA SARASVATĪ
NEDERLANDSE EDITIE
PRIJS € 10,00

NIEUW



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.