

LUMINARY  
SPIRITUEEL TIJDSCHRIFT



Universal Confluence of Yoga-Vedanta Luminary  
Nederland  
Tel 0516 785076  
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

Losse nummers  
€ 1,50

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

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

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

# SPIRITUEEL TIJDSCHRIFT LUMINARY

UITGAVE juni 2010

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

## DE BETEKENIS VAN GURU IN YOGA EN VEDĀNTA

*Guru* bekleedt de hoogste plaats in *yoga* en *vedānta*. *Guru* is een volheid van kennis en onderwijst het proces van het kennen van de waarheid. Zonder *guru* ken men slechts onwaarheid kennen.

*Vedānta* zal nooit te kennen geven dat *guru* gelijk is aan God maar dat *īśvara* gelijk is aan God. In *vedānta* is er slechts één onderwerp, de subjectieve werkelijkheid die wetend is, al het andere is onwetend. Dat wat wetend is, wordt *ātman* genoemd of het Zelf of *brahman*. Het is aldoordringend, het enige wetende object zonder enige modificatie. Men kan van een onwetend object geen enkele kennis verkrijgen. Het wetende object *ātman* of *brahman* of het Zelf kan niet onderwezen worden en heeft geen enkele leiding nodig, van niemand, omdat Het aldoordringend is, alwetend, abso-luut Bestaan-Kennis-Zaligheid.

Waarom is er dan een *guru* nodig? Waarom zijn al deze moeilijke proble-men in ons leven? Omdat wij niet weten hoe de schepping begint. *Yoga* en *vedānta* spreken niet van schepping. In *yoga* heet het evolutie en in *vedānta* wordt het *vivarta* genoemd hetgeen een tijdelijke modificatie is. *Vivarta* be-tekent: als men 's nachts een touw ziet en dat als een slang beschouwt hoe-wel geen veranderingen in het touw plaatsvinden. Zonder ook maar enige vormverandering van het touw, neemt men een touw waar als een slang. De slang bestaat niet in het touw, deze slang bestaat slechts in degene die waar-neemt. Evenzo bestaan alle modificaties oftewel schepping alleen maar en altijd in de waarnemer, niet in het voorwerp van waarneming omdat geen enkel object het onderwerp is van waarneming. Een object is iemands ei-gen schepping of projectie. Er is bijgevolg geen objectieve werkelijkheid, louter een subjectieve werkelijkheid. De subjectieve werkelijkheid wordt zelden gevonden in zichzelf want denken is altijd in termen van objecten en naar buiten geprojecteerd. Binnenin zichzelf gaat het verkeerd. Zoals een luchtspiegeling aanzien voor water, dat is een fout binnenin zichzelf, niet daarbuiten. De persoon die dichtbij de luchtspiegeling staat, ziet geen water maar de persoon die het vanaf een afstand ziet, doet dat. Evenzo bestaat de wereld alleen maar binnenin zichzelf. De wereld bestaat slechts voor hen die de wereld binnenin zien en voor niemand anders en zij raken er volledig in verstrikt omdat de superimpositie zo sterk is.

Een ander voorbeeld: als een man een vrouw trouwt, wordt zij een echt-genote en hij een echtgenoot. Echter, er heeft geen verandering plaats in hen maar hij neemt haar waar als echtgenote en zij neemt hem waar als

echtgenoot terwijl zij nog steeds is wat ze was en hij nog steeds is wat hij was; er is geen verandering in hen. Dat wordt *vivarta* genoemd, er is geen verandering. Evenals het zien van een touw en denken dat het een slang is. Zolang die gedachte in iemands denken blijft, is het een slang ofschoon er geen verandering is in het touw. Zolang men denkt: “Hij is mijn echtgenoot” of “Zij is mijn echtgenote” zolang blijft het. Op het moment dat de gedachte verandert, is de *vivarta* voorbij. Het verdwijnt allemaal en verschijnt nooit meer.

Om aan *vivarta* te ontsnappen, moet men een introspectieve houding bezitten. Alle kennis komt van binnen, niet van buiten. Er moet een luchtspiegeling binnenin zijn als men er buiten een ziet. Men moet dus introspectie hebben om van binnen te weten of er al dan niet een luchtspiegeling is. Als men naar binnen gaat, is daar een hele goede vriend, de intelligentie. Het denken kan zo diep niet gaan, het heeft grenzen en slechts een oppervlakkige houding. Het is de intelligentie die de begrenzing kan analyseren. Men gelijkt op een hert dat achter de luchtspiegeling van water aanrent als men het denken volgt en de intelligentie niet laat analyseren wat er wel en niet is. De luchtspiegeling wordt in het Sanskriet *mṛgatṛṣṇika* genoemd wat betekent: de dorst van het hert.

Op precies dezelfde manier maken wij in ons hoofd ook een luchtspiegeling van deze wereld. We rennen geluk achterna zoals het hert de luchtspiegeling en denken dat we ergens wat geluk kunnen zien. We denken dat we gelukkig zullen zijn als we vijfduizend Ponden hebben gewonnen in een loterij en we denken dat we zoveel kunnen doen met het geld. We geven niet op, we volgen exact hetzelfde proces als het hert dat de luchtspiegeling achterna rent, zonder onderscheiding. Hoe is het mogelijk dat geld geluk brengt? Hoe kan iets van buiten je geluk brengen? Er bestaat buiten geen geluk, alleen maar binnen. Het denken moet introspectief worden om dat geluk binnenin te ontdekken. Daar kunnen de ogen niet kijken, kan het denken niet waarnemen door de zintuigen en kan *prāṇa*, de bio-energetische kracht, niet bewegen. *Ātman*, het Zelf is aanwezig in *prāṇa* waardoor het een bio-energetische kracht kan zijn. Deze *ātman* kan niet onderwezen worden.

Waarom komt dan het concept van *guru* en wie heeft het onderwijs nodig? Het is voor de personen die denken dat *ātman* buiten is, voor hen die denken dat de luchtspiegeling water is. Het is voor hen die denken dat geluk van iets anders afhankelijk is, dat geluk afhankelijk is van geld. De *guru* moet dan komen en onderwijzen. Wie zal dan *guru* worden? *Ātman* alleen kan *guru* zijn, anderen kunnen dat niet. Als *Ātman* aanwezig is in materie dan is er leven dat intelligentie wordt genoemd hetgeen het beste product

is van de evolutie. Die intelligentie kan de werkelijkheid begrijpen. De intelligentie die de werkelijkheid begrijpt, wordt *guru*. *Guru* is nodig om ervoor te zorgen dat de intelligentie van anderen de werkelijkheid begrijpt.

Het denken en de zintuigen verbergen de intelligentie. In *yoga* zowel als *vedānta* is het eerste wat moet worden gedaan: de zintuigen terugtrekken en het denken beheersen, alleen dan zal de intelligentie naar de oppervlakte komen. *Guru* doet vervolgens rechtstreeks een beroep op de intelligentie, legt de waarheid uit en de noodzaak het denken te beheersen om de waarheid binnenin te ontsluiten. *Guru* leert de discipel het denken te beheersen teneinde de waarheid te kunnen begrijpen. Hij legt *ātman* uit, het leven en de dood. *Ātman* aanwezig in materie wordt leven genoemd. Er is leven in een dood lichaam want *ātman* is eveneens in een dood lichaam aanwezig. Het denken, de subtiele zintuigen en zenuwen enzovoort zijn slechts afwezig in een dood lichaam. Het leven is echter aanwezig anders zou het lichaam niet kunnen krimpen of uiteenvallen of vervallen of doodgaan. Er is meer leven in de dood dan in een levende mens want het kan de handeling uitvoeren van doodgaan. Zoals de chirurg een operatie uitvoert, zo voert de dood het doodgaan uit. De materiële eigenschap van de intelligentie kan nog in het dode lichaam zijn maar het subtiele deel is weggegaan. Zoals een gloeilamp die ‘dood’ is en geen licht zal geven als de gloeidraad weg is zo is het lichaam dood als het subtiele lichaam is weggegaan.

Het concept van *guru* is *ātman* die aanwezig is in de intelligentie, dat de Kennis zelf is: *sa pūrveṣām api guruḥ kālenā anavacchedāt* (Yogasūtra I.26) — *Īśvara* is *guru*, *guru* van alle wezens, niet geconditioneerd door duur (tijd) en ruimte. De *guru* onderwijst die personen, die deze kennis nodig hebben, doet een beroep op de intelligentie van de discipel wiens kennis latent is en legt hem de techniek uit van het beheersen van het denken en van het terugtrekken van de zintuigen. Men moet begrijpen dat *guru* niet het lichaam is ofschoon van het lichaam gebruik wordt gemaakt om te onderwijzen. Het denken en de zintuigen van *guru* zijn volledig geblokkeerd en de intelligentie is geopend om de intelligentie van de discipel rechtstreeks in contact te brengen met *ātman*. Dat contact duurt voort als de discipel zijn toewijding voor *guru* continueert en *guru* is altijd in hem aanwezig totdat het volledig is afgelopen met de intelligentie en het *brahman* zelf wordt; totdat de subjectieve werkelijkheid is gerealiseerd of veeleer totdat hijzelf de subjectieve werkelijkheid wordt.

Het denken moet dus naar binnen gaan. Buiten neemt het denken voorwerpen waar; binnenin zijn er geen voorwerpen alleen maar een onderwerp, alleen *ātman* die bestaat. Voor zo’n *yogī* die leeft in die subjectieve

werkelijkheid, is het lichaam niet belangrijk. Men kan zijn hoofd afsnijden en het weer terugplaatsen, hij zal dat niet erg vinden. Er is in India een verhaal over zulk een *yogī*.

Er was een dame met een heel groot huis en met veel sieraden en diamanten. Op een dag ging zij uit en deed haar halskettingen en sieraden voor de veiligheid om de nek van de *yogī*. Een dief kwam echter binnen nadat zij was vertrokken, sneed het hoofd van de *yogī* af, nam alle sieraden weg en verliet de plaats. Toen de dame terugkwam, zag zij wat er gebeurd was. Zij plaatste het hoofd van de *yogī* terug op zijn nek en vroeg hem wat er gebeurd was en of er iemand was gekomen. De *yogī* antwoordde echter: “Hoe kan er iemand gekomen zijn? Ik ben de enige die bestaat in de wereld, geen twee. Niemand komt, niemand gaat.” De dame ging en vertelde het aan haar echtgenoot. “Deze *Svāmi* is heel dom; ik gaf hem al mijn sieraden en nu weet ik niet waar zij zijn. Zijn hoofd was afgesneden en hij werd heel toen ik het terugplaatste.” Haar echtgenoot ging zelf, nam het hoofd eraf en zette het weer terug. Maar toen de *yogī* sprak zei hij alleen maar: “Ik ben slechts één, geen twee, hoe is het mogelijk om twee te zijn. Je kijkt naar mij via je denken. Nu kom ik neer via het denken en kan met je spreken omdat je alleen die taal kent. Ik ben binnen en er is niets gebeurd. Ik was al die tijd binnen, zelfs nu. Alleen voor jou kom ik naar buiten om op deze manier met je te praten. Jij kunt ook naar binnen gaan, daar heb je geen sieraden nodig en daar zijn geen dieven, zij zijn allen slechts buiten. Zij zijn een product van het denken, niet van de intelligentie.” De *yogī* leerde hen op hun verzoek de techniek van het naar binnen gaan. De dame was heel blij en zei: “Waarom zou ik deze sieraden moeten hebben, de dwazen zullen hen meenemen. Ik wil hen niet, ik ben geen dwaas.”

Zij was dus vrij omdat de *yogī* haar geleerd had hoe het denken te beheersen. Het is niet zo belangrijk als het hoofd gaat, de armen gaan, de benen gaan. Het is belangrijk als de intelligentie verloren is, als de kennis verloren is, dan is het afgelopen met iemand. Dat is het meest kostbare ding, niet iemands weelde of gezondheid of iets anders. Alleen maar de kennis, de intelligentie; dat is het wat *guru* geeft. Zonder *guru* is het onmogelijk die kennis te begrijpen of te verwerven, daarom is *guru* de allerhoogste. *Guru* betekent: de kennis zelf en de intelligentie is het kanaal. De leerling kan niets begrijpen als *guru* plotseling begint te spreken van *vedānta*. *Guru* moet hem dus opvoeden en hem eerst leren hoe het lichaam te beheersen. Dan de techniek hoe het denken en de zintuigen te beheersen. Dan hoe het denken terug te trekken en binnenin te vestigen. Het symbolische proces hiervan is de beoefening van *nādisūddhi prāṇayāma* en *yoniṃudra*. Ver-

volgens zal *guru* de intelligentie aan het werk zetten door een verlangen te ontwikkelen om te weten. De intelligentie werkt alleen als je wilt weten. Als je niet wilt weten dan zal de intelligentie niet werken.

Als men in een *Satsanga* wil begrijpen waarover wordt gesproken dan moet alleen de intelligentie werken, niet het denken, niet de zintuigen. De oren zullen louter geluid horen, de ogen zullen louter het gezicht zien terwijl alleen de intelligentie de kennis kan waarnemen. Louter de aanwezigheid van de wijze is genoeg voor de student om te begrijpen wat gezegd wordt. Van de woorden kan men het niet begrijpen, het is de intelligentie die de nectar van kennis kan extraheren van de duizenden gesproken woorden. Zoals men slechts een beetje boter kan extraheren van een grote hoeveelheid melk en men verkrijgt maar een beetje melk van een grote koe. De koe echter kan steeds opnieuw melk produceren. Evenzo kan een persoon tijdens zijn leven steeds opnieuw een beetje kennis verkrijgen en iedere keer zal hij wat van zijn onwetendheid verliezen terwijl de tijd zich ontrolt.

Om deze kennis te bereiken, moet men de zintuigen en het denken stoppen; alleen dan kan *guru* spreken van *vedānta*. Onderwijst *guru* dit van tevoren dan zal de discipel het misverstaan, verkeerd interpreteren en zal hij denken dat hij een *vedānt-ijn* is. Vervolgens zal de discipel gaan optreden als zodanig, gevolgd door niet te vermijden droefheid, zorgen en ellende. Tegelijkertijd zal hij ontkennen dat hij bedroefd is, in het bijzonder in de aanwezigheid van anderen. Hoe is het mogelijk dat een *vedān-tijn* bedroefd is? Hij moet dus handelen alsof hij niet bedroefd is. Dit soort schijnheilig gedrag zal zich dan ontwikkelen want het is het denken dat begrijpt, niet de intelligentie. We begrijpen verkeerd want het is het denken dat hoort en waarneemt, niet de intelligentie. We vergeten omdat het denken waarneemt. We zullen nooit vergeten als de intelligentie waarneemt. De student heeft lange tijd nodig om zijn les te leren omdat het denken leest. De intelligentie luistert of leest heel snel, in een oogwenk is alles begrepen. Zonder intelligentie gaan we door met luisteren terwijl we iets anders lezen of denken en vinden genoeg tijd om honger en dorst te voelen.

Intelligentie is kennis. De rechtstreekse benadering van *guru* is dus bij die intelligentie waar *ātman* aanwezig is. Ofschoon *ātman* overal aanwezig is, is Het zeer dicht bij de intelligentie en dat betekent dat *ātman* helder is in de intelligentie. Een stuk van een zuiver wit kleed dat in water wordt gehouden, kan gezien worden tezamen met het water, tegelijkertijd, niet afzonderlijk. Het is moeilijk om het kleed van het water te onderscheiden, zij zijn één geworden. Op gelijke wijze zullen *ātman* en de intelligentie één worden als *ātman* geheel weerspiegelt in de intelligentie. De intelligentie begrijpt: “Ik

ben waarlijk *ātman*.” Terwijl dit wordt gerealiseerd, verdwijnt de materie, de materiële intelligentie verdwijnt, de schepping bestaat niet langer.

*Guru* is nodig om deze staat van intelligentie te bereiken; niet zijn lichaam is nodig maar de intelligentie, de kennis. De kennis die een beroep doet op andere kennis: “Dat ben jij” oftewel “*tat tvam asi*” (*tat* = dat; *tvam* = jij; *asi* = bent). Zoals het kleed zo is het water, beide zijn hetzelfde, beide zijn nat en vol water. Het kleed kan worden gebruikt voor het doeleinde van het water. Men kan, als men dorstig is, het water uit het kleed wringen en het drinken. De intelligentie is zoals het kleed, van binnen en van buiten is het in *ātman*. Die intelligentie kan worden gebruikt voor het doel van *ātman*. *Ātman* kan begrepen worden via de intelligentie zoals het water via het kleed.

Tevredenheid kan alleen maar worden ervaren met gebruikmaking van de intelligentie omdat de intelligentie directer en helderder is dan het denken. Het denken zal nooit tevreden zijn. Indien men zijn eigen intelligentie vernietigt door misbruik dan wordt het vuil en *ātman* kan daarin niet goed weerspiegelen. Gelijk het kleed in het water: als het vuil wordt, kan men niet tevredengesteld worden door het water via het kleed te drinken. Men zal heel dorstig blijven en ontevreden en zelfs ziek worden. Het water mag dan zuiver zijn maar het kleed is niet zuiver. Het kleed moet dus eerst worden schoongemaakt of de intelligentie moet eerst worden schoongemaakt. Het onderwijs van *guru* en de *satsanga-s* zijn nodig om de intelligentie schoon te maken en alleen deze schoongemaakte intelligentie zal naar spirituele doeleinden op zoek gaan. De intelligentie wordt gezuiverd als men doorgaat met luisteren in *satsanga-s*, meditatie beoefent, *mantra* herhaalt, spreekt en nadenkt over spirituele aangelegenheden evenals een vuil glas schoner en schoner wordt door er voortdurend water vanuit de kraan in te laten lopen. Na enkele minuten is er alleen zuiver water in het glas, moeiteloos. *Ātman* weerspiegelt in de intelligentie als deze gezuiverd is en deze intelligentie zal begrijpen: “Ik ben niet het lichaam, noch de zintuigen, nocht het denken, noch ben ik de intelligentie, Ik ben *ātman*.” De kennis van: “Ik ben *ātman*” wordt in de zuivere intelligentie steeds meer overheersend.

Een kind dat op de schouders zit van zijn vader, zal trots zeggen dat het groter is dan zijn vader. Als het kind opgroeit en dingen probeert te begrijpen zoals zij zijn dan zal het zeggen: “O, vader, ik was niet groot, ik was te klein, jij bent het, jij bent zo groot vader!” Op eendere wijze zal de intelligentie begrijpen: “Ik was het niet, ik was te klein, het is *ātman* die zo groot is.”

Wie is die ‘ik’? De ‘ik’ betekent *ātman*, daaraan behoort niets toe of schoon Het overal aanwezig is. Met dat doel van *ātman* is *guru* nodig. De gezuiverde intelligentie die beter begrijpt, wordt de *guru*-intelligentie van

andermans intelligentie. Niet het denken, het denken en de zintuigen zijn de vijanden van *guru-s* en discipelen; zij zijn de vrienden van de dwazen. Dwazen zullen naar een horloge kijken en zeggen dat het een goed horloge is. Intelligentie zal dat niet zeggen want geen enkel horloge of geen enkel materiaal is goed; het is altijd verontreinigd en bezoedeld. *Guru* doet derhalve altijd een beroep op de intelligentie van de discipel.

Als de discipel geen intelligentie gebruikt, zal hij *guru* niet begrijpen. Door zijn denken te gebruiken zal hij *guru* begrijpen via de zintuigen, dan kan hij alleen de grove vorm begrijpen terwijl kennis uiterst subtiel is; die discipel ziet het lichaam als *guru*. Maar toewijding betekent toewijding aan kennis. Zij die volledige kennis kunnen verwerven, zijn grote toegewijden. Toewijding aan *guru* wordt gekend en ervaren door toewijding aan kennis. *Guru* heeft de kennis en de discipel verlangt ernaar. *Guru* en de discipel worden één als de kennis van het zuivere intellect van *guru* naar het gezuiverde intellect van de discipel stroomt. Er is dan geen *guru* en discipel meer, de kennis in beiden is dezelfde, het intellect van *guru* en discipel is één en hetzelfde geworden.

Er is geen verschil tussen iemand en honden, katten en dwazen als deze toewijding afwezig is en men zich allen maar bekommert om het lichaam. Een hond houdt ook van zijn baas en de discipel houdt van *guru* maar de hond heeft lief via de zintuigen, hij herkent de geur van zijn baas terwijl de discipel van de kennis houdt. Hij bewijst dat door de *satsanga-s* te bezoeken. Hij moet daarvoor offeren en zijn lichamelijke verlangens opgeven, hij moet geld uitgeven om daar te komen. Hij moet geld doneren, hij moet tijd spenderen en rustig en stil zitten. Dat is het bewijs dat de relatie *guru*-discipel er een is van kennis. Zonder *guru* is het onmogelijk de waarheid te kennen en God te kennen. Men kan echter de onwaarheid kennen, men kan misverstaan, verkeerd interpreteren, onzin praten en aan zoveel dingen denken als waar want er is niemand om te zeggen dat het niet waar is.

De *guru* leert de discipel begrijpen dat *īśvara* God is, *guru* is. Toch is *guru* niet *īśvara* maar *īśvara* spreekt via de *guru*. *Brahman* geassocieerd met zuivere *sattvaguṇa* wordt *īśvara* genoemd oftewel *brahman* is aanwezig in zuivere *sattvaguṇa*. *Guru* is vrij van alle *guṇa-s*, heeft zuivere kennis. Op het moment dat de kennis komt, zijn de *guṇa-s* vervlogen. Allereerst vernietigt de beweging van *rajoguṇa* de duisternis van *tamoguṇa*, dan wordt *rajoguṇa* vernietigd met de kennis van *sattvaguṇa*. *Sattvaguṇa* wordt stralender en lichter als het wordt gezuiverd en uiteindelijk houdt het op *guṇa* te zijn, alleen de kennis bestaat, alleen *ātman* of absolute Kennis. Eindelijk is er niets te kennen. Men weet alles als men *ātman* kent en dit wordt ken-

nis genoemd; alle andere dingen zijn onwetend. Men heeft een *guru* nodig waardoor men alles weet om deze waarheid te kennen.

*Guru* wordt eer bewezen op *puṇnīma* (volle maan) dag. Het woord *puṇna* betekent volheid; symbolisch wordt het verklaard als de volheid van kennis want de volle maan verwijderd de duisternis van de nacht zoals kennis de duisternis van de onwetendheid verwijderd. *Guru* is de verwijderaar van onwetendheid dus is *guru* de volheid van kennis. *Puṇnīma*-dag in juli heeft een bijzondere betekenis. Vele grote *guru*-s werden op deze dag geboren, velen bereikten Zelfrealisatie, velen overleden of bereikten *samādhi*. Bhagavat-pāda bereikte eveneens Zelfrealisatie op deze dag. Het werd daarom voor zijn leerlingen een belangrijke dag en voor degenen die na hen kwamen. In dit tijdperk zullen ook *svāmi*-s mediteren in de nacht van *puṇnīma*-dag.

Het is een wonderschone ervaring, de hele nacht ontspannen zitten in de Himalaya-s. Het is uitzonderlijk koud en toch wordt slechts een onderkleed gedragen, een *kaupina*, terwijl de sneeuw uitbundig van de sneeuwbedekte bergen van de Himalaya-s neerkomt. Er is echter snel concentratie. Er zijn geen journalisten om verslag te doen. De volgende morgen komt iemand en ziet het bevroren lichaam, gelijk een dood lichaam. Het wordt naar een hutje gebracht waar het met heet water wordt overgoten en vervolgens, echter heel langzaam, komt het gevoel terug in het lichaam. Dit soort ervaringen zal niet dagelijks gebeuren, zij zijn zeldzaam.

*Gurupūṇnīma* is derhalve geen feest, het is kennis, het staat bovenaan in het leven van menselijke wezens. Het kan iemand verlichten en helpen introvert te worden en stralend als men wil. Spirituele mensen zullen het beste van de twee nemen en hun aandacht meteen naar binnen leiden en dat realiseren. Het is de beste dag om van buitenaf gezondheid te verkrijgen voor het denken en de intelligentie. De maan wordt beschouwd als heer van het denken en de intelligentie. Men zal op *puṇnīma*-dag concentratie hebben aldus is een betekenis toegekend aan de maan. Op *puṇnīma*-dag prent men in het geheugen, in zichzelf, de volheid van kennis. Dat is het belang van *gurupūṇnīma* en dat is in feite hoe *guru* de hoogste werd in het leven van de studenten van *yoga* en *vedānta*.



Svāmi Sadānanda Sarasvatī

Uit de *satsanga* van *gurupūṇnīma* op 6 juli 1982

## BEWUSTZIJN (VI)

*Śruti* zijn de geopenbaarde geschriften die overgedragen zijn door *ve-dānt-ijnen* en *yogī-s* die in de staat van realisatie verkeerden. Zij gebruikten vanuit die staat de taal als middel om de kennis van het Zelf door te geven. In het rechtstreekse doorgeven werd niet alleen de taal gebruikt maar ook de gebaren, de uitstraling, de vorm van de persoon zelf die door zijn eigen realisatie en concentratie doorgaf wat dat Zelf was. Dat werd zo goed als mogelijk allemaal samengevat in een bepaalde taal, in bepaalde woorden. Je ziet derhalve dat er in de *Śruti*— uit vele geschriften van vele gerealiseerde zielen samengesteld — verschillend taalgebruik is. Er zijn verschillende voorbeelden en verschillende manieren van uitleggen.

In de *Śruti* (Aitareya Upaniṣad 3.1.3) staat geschreven:

Al deze (wezens en voorwerpen van de schepping) hebben Kennis (Bewustzijn) als de Schenker van hun werkelijkheid. Zij worden allen aangedreven door Kennis (Bewustzijn). Het universum heeft Kennis als zijn oog (dat betekent middelpunt, methode van waarneming), en de Kennis (Bewustzijn) is zijn einde (het is de methode en de doelstelling). De Kennis (Bewustzijn) is *brahman*.

Hier wordt duidelijk in het commentaar uitgelegd: het is niet louter een conclusie waar wij toe gekomen zijn door intellectuele benadering, echter het is ook geschreven door de gerealiseerde zielen die weten wat het betekent. Die uit ervaring weten en niet alleen vanuit een filosofische benadering en een theoretisch overleg en onderscheid weten dat Kennis *brahman* is. Door hun eigen ervaring weten zij dat Bewustzijn *brahman* is oftewel *brahman* Bewustzijn is. Er komt duidelijk naar voren uit deze *Śruti*-passage dat het *brahman* is die in ieder wezen en in alles bestaat in de vorm van Kennis.

De absolute Kennis is het substratum van alle relatieve kennis of het nu de kennis is van je eigen naam, kennis over het weer, de kennis dat dit huis uit bakstenen is opgetrokken, iedere vorm van kennis, hoe klein of hoe groot, hoe belangrijk of onbelangrijk ook, vindt zijn substratum, zijn basis in de absolute Kennis of het absolute Bewustzijn. Kennis is aldoorndringend, altijd bestaand. Wij denken dat kennis afhankelijk is van wat wij van weten, wat wij kennen, dat is echter niet zo. Deze Kennis, deze basiskennis, deze absolute Kennis is altijd bestaand, Het is eeuwig en er is niets dat Het kan ontkennen.

Wij kennen een ander omdat we met de intelligentie naar de ander kijken, zonder onze emoties en onze gehechtheden en we kijken naar het bewustzijn of de kennis in die ander. We kunnen dat doen op een relatieve

wijze door na te gaan wat voor een persoonlijkheid iemand is. Is het een man of een vrouw, is het iemand van oudere of van jongere leeftijd, is het een goed of een slecht iemand. We kunnen naar iemand kijken vanuit een andere dimensie zoals: hoe lang zal deze persoon leven? Of opnieuw vanuit een andere dimensie zoals: wat is de Werkelijkheid in deze persoon.

Het waarnemen hangt af van degene die waarneemt. Kijkt men als persoon naar een ander, bijvoorbeeld naar de kinderen of naar de echtgenoot, met een geheel onbevooroordeeld denken en op welk niveau kijkt men? Is het een jongen of een meisje? Is het iemand van die leeftijd of van een andere leeftijd? Daar is een bepaald niveau van kennis voor nodig, dat hangt van jezelf af. Of kijkt men vanuit het aspect: is hij goed in het leren, kan hij niet zo goed leren, heeft hij de potentie om dokter of makelaar te worden? Dat is een andere vorm van kennis en die is afhankelijk van het niveau waarmee men als persoon kennis kan opdoen omtrent een bepaald object. Deze kennis echter is gebaseerd op de natuurlijke oftewel de oneindige Kennis. We komen tot de ontdekking, tot de conclusie en tot de realisatie wanneer we door de relatieve kennis, zoals hij is arts of hij is makelaar, dieper gaan dat die persoon niet anders is dan de absolute Kennis.

Wij sluiten de zon buiten als wij de gordijnen voor de ramen dichtmaken en 's nachts wordt de nacht ermee buitengesloten. Overdag wordt de zon ermee buiten gesloten maar het betekent niet dat de zon daardoor wordt beperkt. Het betekent niet dat de zon opdracht heeft gegeven om zich middels die gordijnen een beperking op te leggen. De zon heeft evenmin enige invloed gehad op het feit dat hij versluierd moest worden. De beperkingen komen door de onwetendheid. De onwetendheid drukt zich uit in diverse beperkingen, afhankelijk van de betreffende persoon.

Er zijn drie methodes om kennis te begrijpen. De eerste methode: de kennis zien als getuige, waarnemen als een getuige, de wereld ondergaan als een getuige en zien dat zij vol dualiteiten is. De wereld bestaat uit goed en kwaad, zij is onwetend, zij is vernietigbaar. Er is een komen en gaan van dingen. Een getuige in de zin van niet betrokken zijn bij een bepaald gebeuren; men kijkt ernaar, men is daarbij aanwezig. Men is getuige van wat daar gebeurt maar wordt er geen geheel mee. Het betekent als we met zo'n instelling als een getuige naar de wereld zouden kunnen kijken, wij niet met die wereld in de knoop raken, er niet bij betrokken raken. We kijken ernaar, zien wat er gebeurt en handelen overeenkomstig wat nodig is maar raken er emotioneel niet door verward. Bijvoorbeeld als een getuige een getuigenis moet afleggen en hij duidelijk een voorkeur heeft voor de beklaagde in de rechtszaal dan zal de rechter niet zoveel waarde hechten aan die getuigenis. De rechter gaat heel goed luisteren naar wat die getuige

heeft gezegd als hij merkt dat deze een geheime verhouding heeft met de aangeklaagde. Hij kan dan tot de conclusie komen: "Jij legt getuigenis af in het voordeel van degene die terecht staat. Dat mag je als getuige niet doen." Men moet zeggen wat er gebeurd is als een getuigenis wordt afgelegd en niet zeggen hoe men zich voelt en hoe men daarbij betrokken is en degene wil verdedigen die daar terecht staat. Er moet precies worden verteld wat er gebeurd is als men voor de rechtbank staat als getuige. Het betekent niet dat daarbij gevoelens geen rol mogen spelen en die zullen ook wel een rol spelen maar deze gevoelens moeten worden bekeken met de afstandelijkheid van een getuige.

*Ātman* wordt derhalve beschouwd als een getuige, als een ziener (waarnemer van de gebeurtenis zonder zich ermee te identificeren). *Ātman* is een algemene Sanskriet term die gebruikt kan worden om de ziel aan te duiden of het Zelf binnenin jezelf als individu. *Ātman* kan ook gebruikt worden in een universele context: *ātman* in ieder van ons of *ātman* in alles of als absolute Kennis, Bestaan en Bewustzijn. *Brahman* wordt alleen gebruikt in de zin van absoluut Bewustzijn, absolute Zaligheid en absoluut Bestaan; voor niets anders. Als over de ziel wordt gesproken dan zegt men niet *brahman*. Als gesproken wordt over *brahman* dan wordt specifiek bedoeld: absoluut Bewustzijn, absolute Zaligheid, absoluut Bestaan. We zeggen *īśvara* als gesproken wordt over de universele *ātman* alhoewel het geen gebruikelijke term is maar als we specifiek de universele *ātman* willen betitelen met de Sanskriet term zoals deze bekend is dan zeggen we *īśvara*.

Het tweede punt is kennis in een bepaalde functie zoals die in het dagelijkse leven gebruikt wordt maar altijd weten dat alleen het Zelf uiteindelijk begrijpt en bewust is, niets anders. Dagelijkse kennis zoals het leren op school, het verkrijgen van kennis door middel van onze eigen ervaringen in het leven. Kennis is een bepaalde functie van *antaḥkāraṇa*, het innerlijke orgaan. Hier wordt kennis gebruikt in algemene zin; misschien moeten gezegd worden in dagelijkse zin; het dagelijkse gebruik van kennis.

Een andere methode: weten dat ook in de onwetendheid het Zelf aanwezig is zonder dat de Wetendheid of het Bewustzijn kan worden aangetast of kan worden vertroebeld door de onwetendheid. Het begrijpen dat wat ook aan kennis wordt opgedaan of begrepen, het uiteindelijk altijd het Zelf is. Alleen het Zelf kan begrijpen want het is het Bewustzijn zelf, het is Zelf-bewustzijn; zonder het Zelf is geen kennis mogelijk. Kennis of Bewustzijn is *brahman*. Zelfs wanneer iemand zegt onwetend te zijn dan is hij toch niet geheel zonder kennis. Het feit, weten dat men niet weet is bijgevolg een vorm van kennis. Als men niet weet dat men onwetend is dan zegt men hetzij: "Ik weet het" of men zegt helemaal niets. Zelfs wanneer er een klein beetje kennis is dan kan dat kleine beetje gebruikt worden om de kennis

te vergroten. Zonder kennis kan men niet weten of men wel of niet weet. Zelfs om iets niet te weten, is enige kennis nodig. Op basis van die kennis alleen kan tot de conclusie worden gekomen: “Ik weet het niet.” Onwetendheid heeft zich gevestigd op de absolute Kennis, onwetendheid verbergt de absolute kennis. Hoewel de onwetendheid ogenschijnlijk de Kennis beperkt, kan zij er niet in doordringen noch verontreinigen, zij kan Kennis niet veranderen van vorm, kan er geen invloed op hebben. Waar er ook onwetendheid aanwezig is (daarom wordt het voorbeeld gegeven) er zit wetendheid in. Er is wetendheid aanwezig in de onwetendheid. Dit zijn de drie methodes van kennis.

Zoals de ongeconditioneerde ruimte de ondersteuning is van de ruimte die geconditioneerd wordt door bos en bomen, of zoals de ongeconditioneerde ruimte de ondersteuning is voor het weerspiegelde beeld van de ruimte in een geconditioneerde vorm in bijvoorbeeld het water en de oceaan, zo is ook het ongeconditioneerde bewustzijn door onwetendheid de basis van het geconditioneerde bewustzijn van *īśvara* en *prajna*.

(Vedāntasara, S49 met commentaar van Svāmi Sadānanda Sarasvatī)

Deze *ātman* die bewegingloos is, voorspoedig, niet-dualistisch en beschouwd wordt als de vierde (het ongeconditioneerde bewustzijn is *turiya*, de vierde), moet worden gekend.

(een vertaling van een vers uit de *Śruti*)

Hier wordt uitgelegd dat ruimte in zijn algemeenheid de basis, de ondersteuning, het substratum is van alle ruimte. Bijvoorbeeld de ruimte in dit gebouw of nog specifieker, de ruimte in het afgescheiden gedeelte van de kamer waarin wij nu verblijven. Deze ruimte is gebaseerd oftewel kan niet bestaan zonder de ruimte in het algemeen. Er is in wezen maar één ruimte maar omdat we dit afgescheiden gedeelte een kamer noemen, lijkt het alsof deze ruimte verschilt van de ruimte die achter deze beperking, te weten de kamer, ligt. Wordt deze beperking weggehaald door de muren van de kamer te verwijderen dan zien we dat er in feite geen enkel onderscheid is tussen de ruimte die nu in deze kamer is en de ruimte daarbuiten. Dat komt omdat ruimte in zijn algemeenheid de basis is van alle verschillende vormen van ruimte. Daarom wordt hier gezegd: “De ongeconditioneerde, de onbeperkte ene ruimte is de ondersteuning, de basis van de ruimte die geconditioneerd oftewel beperkt wordt door het bos en door de bomen.” De ruimte in het bos lijkt heel anders te zijn dan de ruimte in een enkele boom of de ruimte buiten dat bos en toch is het allemaal dezelfde ongeconditioneerde ruimte. De ongeconditioneerde ruimte is de basis en de ondersteuning van de geconditioneerde oftewel de beperkte ruimte. Zo ook is

de ongeconditioneerde ruimte de basis oftewel de ondersteuning van het weerspiegelde beeld van de ruimte in een geconditioneerde vorm (we kennen dat in het voorbeeld van de zon die in het water schijnt). Het blijft in principe allemaal dezelfde ruimte. De basis, de ondersteuning blijft precies dezelfde wat er ook aan beperkingen of weerkaatsingen oftewel reflecties plaatsvindt.

Zo is dat ook met het bewustzijn. Het ongeconditioneerde bewustzijn is de basis, de ondersteuning, van alle individuele en collectieve bewustzijnsvormen die we kennen (in de filosofische terminologie wordt gesproken van een collectief bewustzijn). We kunnen met elkaar ons bewust zijn van bepaalde dingen en het een naam geven. Dat kan omdat er een collectief oftewel gemeenschappelijk bewustzijn is. Het ongeconditioneerde bewustzijn is dus aanwezig in het collectieve bewustzijn en om deze reden wordt hier gesproken van het bos en de bomen. De boom is het individu en het bos is het collectief. Het is goed om te weten dat in de filosofie dit onderscheid wordt gemaakt. Het is ook goed om te weten dat daardoor, door het collectieve bewustzijn, we samen tot ontdekkingen kunnen komen, tot kennis kunnen komen, namen kunnen geven. Hoe zou je ooit met elkaar kunnen communiceren als het zo zou zijn dat het bewustzijn van de ene volledig verschillend is van het bewustzijn van de andere? We weten misschien hoe verschillend het individuele bewustzijn binnen het collectieve bewustzijn is, het heeft echter uiteindelijk allemaal zijn basis, zijn ondersteuning in het ongeconditioneerde bewustzijn.

We weten dat het ongeconditioneerde bewustzijn de basis is van al die verschillende, beperkte oftewel geconditioneerde bewustzijnsvormen. Zo zijn er in de filosofie staten waar het absolute Bestaan geassocieerd wordt met de waaktoestand; dat wordt dan ook waaktoestand genoemd. Waar *brahman* oftewel het absolute Bewustzijn geassocieerd wordt met de staat van dromen, wordt het de droomtoestand genoemd. Wordt het absolute Bestaan of Bewustzijn geassocieerd met een diepe slaap dan wordt het de staat van de diepe slaap genoemd. Het betekent dat het Bewustzijn in al die drie staten aanwezig is. De vierde staat is geen staat zoals de diepe slaap, zoals de droomtoestand of zoals de waaktoestand, maar het is de staat die in al die verschillende staten en daarbuiten aanwezig is.

Bijvoorbeeld, een stukje papier in vieren gevouwen. Één deel is de waaktoestand, de staat wanneer we kunnen communiceren en denken. Het tweede deel is de droomtoestand, het derde deel is de diepe slaap en het vierde deel is de vierde staat. We leggen het keer op keer en op verschillende manieren uit dat werkelijk alleen dat absolute Bewustzijn de basis is van alles want de wereld is zo gecompliceerd. We kennen de waaktoestand en zouden misschien denken: “O, de waaktoestand, de droomtoestand en de diepe



slaap, dat is alles.” Maar dan wordt er gezegd: “Nee, er is een vierde dat alles doordringt, Dat in al die andere staten aanwezig is. Deze vierde staat wordt *turiya* genoemd. *Turiya* is in alle andere staten aanwezig en is daarom op zich geen staat maar wordt als vierde betiteld als een soort kenmerk om aan te tonen dat gesproken wordt over het Bewustzijn dat aanwezig is in al die verschillende staten om zodoende de ongeconditioneerdheid aan te duiden. Hetzelfde zou gedaan kunnen worden met andere staten die we kennen zoals: grof, subtiel en oorzakelijk en waaraan de waaktoestand, de droomtoestand en de diepe slaap ook gerelateerd zijn. De waaktoestand is gerelateerd aan het grofstoffelijke, de droom is gerelateerd aan het subtiel en de diepe slaap is gerelateerd aan het oorzakelijke. Het wordt ‘de vierde’ genoemd om aan te tonen dat het absolute Bewustzijn in al deze vormen, staten en aspecten aanwezig is. Maar alleen in relatie tot de uitleg hiervan, om het te kunnen begrijpen.

Het absolute Bewustzijn is volledig stil en vredig, er is absoluut geen beweging, Het kent geen beweging. *Ātman* wordt ondanks dat Het aanwezigheid is in de beweging — hoeveel beweging wij ook veroorzaken in onze beperktheid en onwetendheid — op geen enkele wijze daar door aangedaan. Daarin zijn wij verschillend, wij worden onmiddellijk geraakt oftewel aangedaan als wij ons begeven bijvoorbeeld op een kermis met veel geluid, lawaai en rusteloosheid. *Ātman* echter, die veel subtieler is en daarin aanwezig, wordt op geen enkele wijze door die kermis aangedaan. Vanaf ons standpunt lijkt het alsof *ātman* wordt aangedaan maar in absolute zin is dat niet het geval. Het is zoals met water; als de inkt in het water wordt gedruppeld dan denkt men dat het water door de inkt wordt beroerd maar een chemicus kan het separeren. Dat komt omdat het water op zich water blijft; je kunt van water niet iets anders maken, dan zou het ophouden water te zijn.

Het geconditioneerde bewustzijn, hiervan wordt gezegd dat het in praktische zin eigenschappen heeft zoals: alwetendheid, het is oppermachtig, heeft heerschappij over alles, het is de ongedifferentieerde oorzaak van het universum. Ook *īśvara* (de universele God) is vanwege het stralende, lichtgevende vermogen, dat de collectieve onwetendheid verlicht, alwetend en ziende.

Aldus staat in de *Śrutī* geschreven.

Commentaar van *guruji*: het geconditioneerde bewustzijn (*upahitam caitanyam*) wordt hier genoemd om aan te geven dat de onwetendheid zulke eigenschappen zoals alwetendheid niet heeft. Het ene aspect van *brahman* geassocieerd met de onwetendheid wordt gekend als *īśvara*.

Iemand kan zeggen: “Ik ben wetend.” Ook wordt wel gezegd dat een keizer oppermachtig is of een geleerde alwetend of een manager heeft de

heerschappij over bijvoorbeeld een bepaalde groep mensen. Dit kan verwarring stichten, het lijkt dan alsof deze kwaliteiten toebehoren aan de persoon en die persoon is in principe onwetend. Door de aanwezigheid van het bewustzijn in de mens, zou de verwarring kunnen ontstaan dat eigenschappen toebehoren aan de onwetendheid. Neem bijvoorbeeld de smid die het ijzer in het vuur legt waardoor het gaat branden. We zouden een heel verward beeld hebben van metaal als we de eigenschappen van het vuur zouden toedichten aan het metaal. Als we het ijzer aanraken en zeggen: “Het ijzer is heet.” dan blijkt hieruit onze onwetendheid en hoe we dat toepassen in ons dagelijkse taalgebruik. In feite is het vuur heet en niet het ijzer!

Hier wordt gezegd, om te voorkomen dat men verward wordt en denkt dat onwetendheid de eigenschappen heeft van heerschappij enzovoort, dat het beperkte, het geconditioneerde bewustzijn de eigenschappen heeft. Het zuivere bewustzijn dat door iets is beperkt, heeft de eigenschappen, niet de beperking. Nu we dit weten, kunnen we nooit meer vol trots zeggen dat we dit of dat hebben gedaan. Een bewust denkend mens weet dat ‘het kennen’, ‘het weten’ ‘het begrijpen’ van het bewustzijn komt en niet van ‘ik’ als persoon, niet van ‘ik’ als ego.

Als wordt gezegd dat het *īśvara* is die al zulke eigenschappen heeft dan kan gemakkelijk verkeerd worden begrepen dat het de onwetendheid is die de eigenschappen bezit. Dit is niet waar! Alwetendheid en alle andere genoemde eigenschappen is de aard van *brahman*. Het verschil is: *brahman* is het absolute Bewustzijn daar waar *īśvara* alwetend is. *Īśvara* is *brahman* beperkt door het aspect universum. Het is wat in de Nederlandse taal wordt aangeduid als God. Meestal wordt over God gesproken als de heerser van het universum, als de schepper van het universum. In de filosofie van *vedānta* is dat *īśvara*. *Īśvara* is *brahman* geconditioneerd oftewel beperkt of geassocieerd met het universum.

Sommige van deze begrippen zijn min of meer noodzakelijk om te weten, afhankelijk van onze belangstelling als individu. Degene die mediteert kan zich bijvoorbeeld afvragen waar hij zich aan overgeeft, waarop hij concentreert. Als daarop een duidelijk antwoord wordt gezocht dan hangt het van het denken af van degene die mediteert of hij zich *brahman* voorstelt als het aspect wat overal in het universum aanwezig is en dat het basisprincipe is van het universum. Het betekent dat alles wat in het universum is, leeft, woont, verblijft, groeit, bloeit, dat het allemaal in principe niet anders is dan *brahman* of *īśvara* of God. Absoluut is er geen verschil tussen *īśvara* en *brahman*. Zoals er geen verschil is tussen het vuur waar het ijzer in wordt gedompeld en het vuur dat in het ijzer aanwezig is. In praktische zin, vanuit ons standpunt, is er verschil of het ijzer wel of niet in het vuur is en is het soms belangrijk om dat te weten. Vanuit filosofisch standpunt

maakt het helemaal niet uit of het vuur in de vuurmassa is of in de open haard of in het ijzer.

Het 'Al' duidt op het bestaan van vele voorwerpen en 'weten' (in het woord alwetend) duidt op een handeling. Dat bestaat niet in *brahman*, in *brahman* is geen beweging noch beperking. Maar in *īśvara* — het aspect van *brahman* dat met onwetendheid is geassocieerd — worden beperkingen en voorwerpen geboren uit onwetendheid. Zoals met het vuur en het ijzer. Hoewel het vuur in het ijzer op zich hetzelfde is als het vuur daarbuiten, stelt het vuur het ijzer in staat allerlei vormen te verkrijgen. Dankzij de aanwezigheid van het vuur in het ijzer kan van het ijzer een instrument worden gemaakt, groot of klein of wat dan ook. Om duidelijk te maken dat 'weten' bij *īśvara* hoort ofschoon het anders lijkt, wordt gezegd dat onwetendheid in het bewustzijn een impositie is, niet van het Zelf. *īśvara* heeft de kracht van verlichting waardoor het bewustzijn op de onwetendheid wordt geplaatst. Het lijkt daarom alsof het tot de onwetendheid behoort maar dat is niet zo.

Alle attributen zoals onwetendheid, behoren tot *īśvara*, de opperste God. *Brahman* bestaat in de vorm van getuige (het universele en het individuele bewustzijn) in alle bezielde en onbezielde voorwerpen. We zeggen vaak wat een ego heeft en een bepaald ontwikkeld denken, een ziel heeft zoals een mens. Een object echter dat niet zo'n duidelijk ontwikkeld denken en ego heeft, wordt gezien als onbezielde. Een lichaam wordt beschouwd als onbezielde terwijl een mens wordt beschouwd als bezielde. Bezielde door wat? Bezielde door het absolute Bewustzijn.

In individuele zin wordt het Zelf *jīva* of de ziel genoemd en in collectieve zin wordt het God of *īśvara* genoemd. Bij overgave zeggen we dat we de vreugde, de pijn, de offering, de slechtheid moeten overgeven aan God. We zeggen echter nooit dat we hen aan de ziel moeten overgeven. Vandaar dat er onderscheiden wordt. Niet omdat het in de basis verschillend is maar omdat de ziel is geassocieerd met dingen waaraan we ons juist niet moeten overgeven. Daaruit blijkt heel duidelijk hoe sterk de onwetendheid in onszelf huist, werkt en leeft. Het is derhalve belangrijk om dat onderscheid te maken zodat niet wordt gedacht dat we ons aan de ziel moeten overgeven.

'Eigen ziel' dat wij associëren met *brahman*, duidt al op beperking. We zeggen 'eigen ziel' alsof het ego tot onszelf behoort. In wezen is *brahman* de ziel.

Lezing van Svāmi Turiyānanda Sarasvatī  
tijdens de spiritueel confluence van 1998 te Oldeboarn Fr.  
Uitwerking: Cees Krijger



## HINDOEÏSME

Svāmi Sadānanda Sarasvatī

De drie oudste religies ter wereld zijn Brahmanisme, Judaïsme en Zoroastrianisme. De oudste onder hen is het Brahmanisme dat in het Oosten en Westen bekend staat als Hindoeïsme. Het Brahmanisme is geen religie in de zin van: Christendom, Islam, Boeddhisme, Jainisme en Marxisme. Het Brahmanisme is gebaseerd op *dharma*, de meest wezenlijke basis voor het bestaan van alle wezens, vegetaties inbegrepen. Het is een levenswijze, neergelegd in de Brahmana-s (*veda-s*) en de volgelingen worden Vaidika-s of Brahmana-s genoemd en later Hindoes. Kennis, veiligheid van territorium, rijkdom en dienstbaarheid is de basis van het bestaan van alle wezens. Volgens deze vier basisprincipes is het Brahmanisme of Hindoe-*dharma* tot ontwikkeling gekomen.

*Varna* is het eerste principe van Hindoe-*dharma*. *Varna* betekent het gekozen beroep door traditie gekend. Het beroep wordt door het individu zelf gekozen; het gaat niet volgens kaste. Er zijn vier basissystemen: het eerste systeem is voor alle aspecten van studie en wetenschap; het tweede is de beoefening van alle aspecten van de krijgskunde zoals de artillerie, het behouden en beschermen van de territoriale integriteit van het land; de derde categorie is die van handel en industrie, landbouw, veeteelt en boerenbedrijf; vierde is de dienstverlening aan de mensen in de andere drie instellingen van: opvoeding en onderwijs; defensie; handel, industrie en landbouwcultuur. Deze vier categorieën worden *varna-s* genoemd en staan respectievelijk bekend als: Brahmana-s, Kṣatriya-s, Vaiśya-s en Sudra-s.

Het tweede principe, het systeem van *aśrama dharmā*: mannen en vrouwen, jongens en meisjes moeten in de (hoofd)stedelijke universiteiten verblijven tot aan de leeftijd van vijftig jaar; vanaf hun vijftigste tot hun vijftigste jaar moeten zij een huwelijksleven leiden; vanaf hun vijftigste tot hun vijfenzeventigste jaar moeten zij zich in afzondering terugtrekken in het woud om versoberingen te beoefenen; vanaf hun vijfenzeventigste jaar moeten zij de wereld verzaken en in de staat van *samādhi* (culminatie) leven; om dan hun lichaam op te geven op de leeftijd van honderd jaar.

Rituelen. Vanaf de conceptie moeten er zestien rituelen worden volbracht. Volgens het Brahmanisme zijn geboorte, levensduur en dood allemaal de gevolgen van onze voorafgaande handelingen. Er zijn drie lichamen: het grofstoffelijke lichaam, het subtiele lichaam en het oorzakelijke oftewel causale lichaam. Het subtiele lichaam verlaat het grofstoffelijke lichaam als de effecten van onze voorgaande handelingen zijn uitgewerkt en het gaat na een bepaalde tijdsduur binnen in een ander grofstoffelijk lichaam. De periode tussen twee grofstoffelijke lichamen in wordt dood genoemd. Dit is een wezenlijke factor in de wijsbegeerte van het Brahmanisme. Het huidige aanwezige *karma* — handelingen (daarbij inbegrepen gedachten) uitgevoerd onder invloed van goed en slecht en gunstig en ongunstig enzovoort — wordt veroorzaakt door een voorafgaande geboorte en dat moet worden gezuiverd. Men hecht daarom veel belang aan rituelen om de handelingen te zuiveren. Zij geloven in hemel en hel en diegenen die de levensregels strikt volgen welke in de *veda-s* zijn neergelegd, zullen naar de hemel gaan. Zij die daar tegenin gaan, gaan naar de hel. Volgens het Brahmanisme is het opeenstapelen van rijkdom zondig en verboden. Geld uitlenen en geld verzamelen wordt gelijkelijk beschouwd als de poort tot de hel. Dienstbaarheid, offervuur en liefdadigheid vormen een wezenlijk onderdeel van het leven van ieder schepsel. Degenen die deze drie niet in praktijk brengen, worden beschouwd als zondaars.

Het spirituele aspect van het Brahmanisme aanvaardt noch hemel noch hel; het verlangt kennis te verkrijgen. *Yoga* is de methode, het proces, de filosofie en de

psychologie van het bereiken van *kaivalya* (alleenheid). *Vedānta* is de methode, de filosofie en de psychologie waarin wordt uitgelegd dat het doel van het leven Zelf-realisatie is, hier en nu. Aldus strekt het Brahmanisme — populair het Hindoeïsme — zich uit van de rituelen naar spirituele emancipatie. Het omvat alles, het legt geen persoonlijke God op hoewel het evenmin een persoonlijke God uitsluit. Het verzet zich niet tegen de verering van afbeeldingen maar het houdt evenmin een pleidooi voor de verering van afbeeldingen. Het Brahmanisme aanvaardt de goddelijke drie-eenheid: Brahma, de schepper; Viṣṇu, de instandhouder en Rudra, de vernietiger of oplosser van het universum.

Deze uiteenzetting is bijzonder kort en verklaart alleen maar de wezenlijke principes van het Brahmanisme, dat populair bekend is als het Hindoeïsme.

### OM LOS TĒ KUNNEN LATEN IS LIEFDE NODIG

- "Loslaten" betekent niet dat het me niet uitmaakt, het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan doen.
- "Loslaten" betekent niet dat ik in smeer, het is het besef dat ik niet een ander kan behaarsen.
- "Loslaten" is niet het onmogelijk maken, maar toestaan, om te leren van menselijke consequenties.
- "Loslaten" is machteloos toelaten, hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in de hand heb.
- "Loslaten" is niet proberen in andere te veranderen of de schuld te geven, het is jezelf zo goed mogelijk maken.
- "Loslaten" is niet zorgen voor, maar geven om.
- "Loslaten" is niet even regelen, maar ondersteunend zijn.
- "Loslaten" is niet oordelen, maar de ander toestaan mens te zijn.
- "Loslaten" is niet in het middelpunt staan en alles beheersen, maar het anderen mogelijk maken om hun eigen lot te bepalen.
- "Loslaten" is niet anderen tegen zichzelf beschermen, het is 'n ander toegestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.
- "Loslaten" is het niet ontkennen, maar accepteren.
- "Loslaten" is niet treiteren, schelden of ruziemaken, maar juist zoeken naar mijn eigen tekortkomingen en die te verbeteren.
- "Loslaten" is niet alles naar mijn hand zetten, maar elke dag nemen zoals die komt en er mezelf gelukkig mee prijzen.
- "Loslaten" is niet kritiek leveren op anderen - of hun leven voor hen leiden, maar proberen te worden wat ik oren te zijn.
- "Loslaten" is niet spijt hebben van het verleden, maar groeien en leven voor de toekomst.
- "Loslaten" is minder vrezen en meer liefhebben.

ingezonden  
door  
Noortje Blom

## LICHT

In het Sanskriet is *jyotis* het woord voor licht.

Licht dat de donkerte van de onwetendheid overwint met het licht van de kennis. Dat licht is als een goddelijk beginsel van leven en een bron van intelligentie.

Letterlijk heeft het de betekenis van: licht, stralendheid, intelligentie, levenslicht, vrijheid.

Licht is *sattvaguna* van aard dat wil zeggen, het straalt, het is doordringend en doorzichtig.

Licht is het zonlicht dat de aarde een aantal uren per dag verlicht; soms kort soms langer. Licht is het schijnsel van de maan die het zonlicht doet weerkaatsen. Het maanlicht dat speciaal in de nacht die duisternis verlicht. Licht is het schijnsel van de sterren dat eveneens de nachtelijke hemel verlicht. Licht, een dagelijks verschijnsel waardoor de omgeving wordt verlicht waardoor kennis wordt verkregen over de voorwerpen ook al is het nacht of om andere redenen donker. Het is het schijnsel van de gloeispiraal in de gloeilamp, het schijnsel van het vuur. Het is in en om het huis en op de werkplek en de bron is de kaars, de zaklamp, de schemerlamp, het haardvuur, de tuinverlichting en ga zo maar door en of het nu de bedoeling is of niet, het schijnsel oftewel het licht dat verlicht de duisternis. De bronnen van alle schijnsels of verlichtingen die zijn genoemd zoals de gloeilamp, het haardvuur de kaars enzovoort, zijn geconditioneerd door zichtbare vormen. Het licht van de zon, de maan en de sterren is eveneens geconditioneerd door hun vormen.

Het zichtbare lichaam van een mens of een dier of van vegetatie is eveneens een zichtbare, een grofstoffelijke vorm. Daarin is ook licht aanwezig waardoor het schijnt of uitstraling heeft en waardoor het kan worden gezien. Grofstoffelijke vormen kunnen worden waargenomen omdat zij licht uitstralen, weerkaatsen en de ogen zijn de uitwendige organen, de uitwendige instrumenten die de grofstoffelijke vormen en eveneens de kleuren kunnen waarnemen. Het onderscheiden van de vormen is het werk van de intelligentie en onderscheiden gebeurt met behulp van het licht. In elke grofstoffelijke vorm dringt het licht door, is licht aanwezig en dit straalt uit en daarom kan het worden onderscheiden.

Naast het grofstoffelijke lichaam wordt een subtiel lichaam onderscheiden. Met subtiel wordt bedoeld dat het verfijnder is, dat het niet meer met de grofstoffelijke zintuigen zoals de ogen, de oren, de huid, de neus en de tong is waar te nemen. De spirituele leraren onderwijzen dat er een subtiel

lichaam is en dat daar de subtiele bio-energetische kracht, *prana*, aanwezig is. De subtiele zintuigen met hun indrukken zijn daar aanwezig en het denken, het geheugen, de intelligentie en het ego eveneens. In het subtiele lichaam dat in feite op dezelfde wijze is georganiseerd als het grofstoffelijke lichaam en ook wel het innerlijke orgaan wordt genoemd in bepaalde filosofische stromingen, dringt het schijnsel, het licht ook door. Subtiele voorwerpen zoals gedachten, ideeën, plannen enzovoort kunnen daardoor worden waargenomen of gekend op dezelfde manier als de grofstoffelijke voorwerpen kunnen worden gekend in de grofstoffelijke wereld. In de grofstoffelijke wereld is het de intelligentie die kan onderscheiden door het licht dat in de grofstoffelijke voorwerpen aanwezig is en waarvan de ogen het medium zijn. In de subtiele wereld is het ook de intelligentie die kan onderscheiden maar dan zonder de ogen.

Het subtiele lichaam kan gekend worden door introvert te zijn oftewel naar binnen gekeerd. Er wordt gezegd dat het denken en ook de andere aspecten die zijn genoemd, meer of minder *sattvaguṇa* van aard zijn en *sattvaguṇa* betekent licht, stralendheid, transparantie, doordringendheid. Dat wil bijgevolg zeggen dat het licht in meerdere of mindere mate ook in de gedachten enzovoort aanwezig is of er in door dringt en daardoor kunnen die aspecten worden waargenomen. Het denken wordt ook verlicht door een schijnsel want het licht dringt eveneens in het denken door. Hetzelfde geldt voor het geheugen, de intelligentie en het ego. Zij kunnen niet worden waargenomen als er geen licht in aanwezig is. Hier is geen kaars of lamp die voor het schijnsel zorgt of de verlichting geeft want er zijn hier geen grofstoffelijke vormen maar hier is het de kennis die de verlichting geeft. In feite is het altijd de kennis die het licht geeft. De intelligentie, het onderscheidende vermogen, kan subtiel onderscheiden door middel van het licht van de kennis. Als men zich naar binnen keert dan kan de intelligentie onderscheiden wat voor soort gedachten aanwezig zijn en of daarin het ego aanwezig is. Als dat waargenomen kan worden dan komt het door het licht. De Nederlandse taal heeft uitdrukkingen die verwijzen naar het subtiele waarnemen zoals: ‘ergens zijn licht over laten schijnen’ en ‘het licht zien’ ‘verlicht worden’. Er wordt niet bedoeld een uiterlijk zoeklicht maar een innerlijk zoeklicht dat de aanwezigheid van de bepaalde aspecten kan ontdekken door de verlichting. De gedachten enzovoort worden waargenomen als het bewustzijn in de waaktoestand is, zeg maar overdag. Zij kunnen echter ook worden waargenomen als het bewustzijn in de droomtoestand is dus als we dromen. Dat is eveneens subtiel en ook daar is er een schijnsel waardoor de intelligentie vormen kan waarnemen, emoties, gedachten en ideeën.

De spirituele leraren leren dat er ook een oorzakelijk lichaam is. Het is

nog verfijnder dan het subtiele lichaam maar nog steeds stoffelijk, het is nog materie. Dat lichaam is er de oorzaak van dat de kennis van het Zelf wordt verduisterd en dat daardoor het Zelf aan het oog is onttrokken. Het wordt ook wel oermaterie genoemd en in het Sanskriet ‘*prakṛti*’. Het oorzakelijke lichaam is niet-wetend en wordt daarom de onwetendheid genoemd. Het verduistert de kennis van het Zelf, het zorgt voor duisternis. Wat neemt de duisternis weg? Dat is het licht! Onwetendheid wordt verlicht door het licht van de kennis oftewel het licht van de kennis dringt door in de duisternis van de onwetendheid want tegenover niet-weten staat weten oftewel kennis. De bron van het licht is de kennis. De kennis dringt niet alleen door in de innerlijke of subtiele wereld maar eveneens in de uiterlijke of grofstoffelijke wereld. Al het licht is dus afkomstig van één bron namelijk de kennis. De conclusie kan worden getrokken dat als er licht is, er kennis moet zijn. Het licht is niet de bron zelf maar het schijnsel daarvan. Het schijnsel verlicht de duisternis en de licht- of kennisgever is de bron.

De duisternis van de onwetendheid wordt lichter gemaakt door de methode van schoonmaken. Hiervoor is het nodig dat we naar onszelf gaan kijken en bereid zijn om schoon te maken. De schoonmaak gebeurt in het licht van de kennis, onze eigen kennis en die van moeder, vader, leraar en *guru*. De werkwijze is van grof naar subtiel naar de oorzaak. Grof: de directe leefomgeving en het zichtbare lichaam worden schoongemaakt. Dat lichaam wordt schoon gehouden door het dagelijks te wassen en het wordt gezond gehouden door de juiste voeding en door houdingen te beoefenen. Subtiel: daarnaast worden gedachten, ideeën en plannen die in het denken aanwezig zijn schoongemaakt. Zij kunnen vervuild zijn met geweld, hebzucht en verlangen en zij worden gereinigd door tegengestelde handelingen (denken is ook een handeling of activiteit) uit te voeren. Geweld, hebzucht en verlangen worden verwijderd door onbaatzuchtigheid, bereidheid om te offeren (niet alleen geld of goederen maar ook het ego opofferen aan het Zelf) en door onthouding. Als we ons vantevoren realiseren wat hun gevolgen kunnen zijn dan krijgen zij geen kans en dit vermindert hun vermogen op de voorgrond te treden. Er zijn ook de spirituele teksten en de lezingen, de Satsanga-s, die meer licht werpen op het Zelf.

Oorzaak: de onwetendheid dient te worden verwijderd door steeds meer kennis en steeds meer licht anders gezegd door: concentratie (con = kennis richten op één punt te weten het Zelf; het is echter geen onderbroken aandacht), contemplatie (dan is de kennis eveneens gericht op het Zelf maar de onderbrekingen verdwijnen), culminatie (een toestand, waarvan er verschillende zijn) die bereikt wordt door het voortdurend en met enthousiasme beoefenen van deze methode. Er komt steeds meer ken-

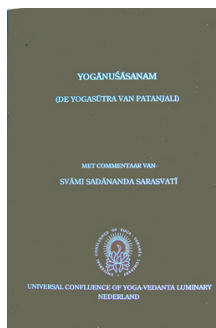
nis en daardoor meer licht waardoor de duisternis van de onwetendheid langzaam verdwijnt. De intelligentie zal het Zelf kunnen onderscheiden van het niet-zelf en uiteindelijk blijft alleen het Zelf en de *sattva*, de schoon-gemaakte opslagplaats van handelingen die stralend en licht is over. Dan is de staat van *yoga* bereikt.

Jyoti Heinemans



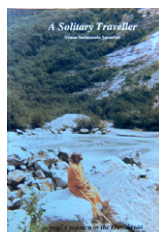
## U.C.Y.L. Nederland Publicaties

te bestellen bij uw haṭhayogaleraar of lerares of telefonisch 0497 514693



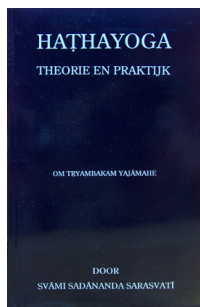
YOGĀNUŚĀSANAM  
DOOR  
SVĀMĪ SADĀNANDA SARASVATĪ

NEDERLANDSE EDITIE  
PRIJS € 29,50



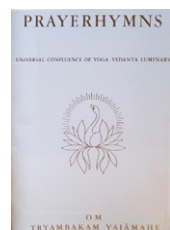
A SOLITARY TRAVELLER  
DOOR  
SVĀMĪ SADĀNANDA SARASVATĪ

ENGELSE EDITIE  
PRIJS € 9,00



HATHAYOGA  
THEORIE EN PRAKTIJK  
DOOR  
SVĀMĪ SADĀNANDA SARASVATĪ

NEDERLANDSE EDITIE  
PRIJS € 12,00

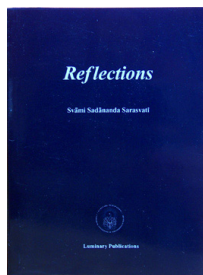


PRAYERHYMNS  
VAN  
YOGA EN VEDĀNTA

REFLECTIONS  
DOOR  
SVĀMĪ SADĀNANDA SARASVATĪ

ENGELSE EDITIE  
PRIJS € 7,50

NEDERLANDSE EDITIE  
PRIJS € 3,50



## YOGA EN MEDITATIEWEEKEND

Het weekend is gehouden van vrijdag 19 maart tot en met zondag 21 maart 2010 in Hoogeloon. Het thema van het weekend was 'Illusie (maya) of werkelijkheid'.

Maheśvara Caitanya was overgekomen van Abhedāśram in Forden (G.B.) en hij was gastspreker naast Parvātī Stemmer en Mṛdāni de Jong-Tubben. We mochten ook de twee Franse haṭhayogaleraren Sudakṣina en Rajeśvarī begroeten.

Het was een pittig onderwerp dat in de Satsanga-s (lezingen) werd uitgelegd en in de vivekayoga (discussie) besproken. Het onderwerp zette aan tot nadenken.

Tijdens het weekend was de diploma uitreiking voor het diploma C Mūdra. Helaas kon de geslaagde Atmārati Luyten daarbij niet aanwezig zijn.

Hieronder enkele impressies



## U.C.Y.L. HATHAYOGA KLASSEN

ALKMAAR, Hofstaete, Daalmeereiland 40, 1827 KX

Āsana klas: dinsdag: 19.15 - 20.15 uur

Leraar: Pārvatī Stemmer tel: 072-5715143

BRITSUM, Finne 30, 9055 MN

Āsana klas: dinsdag: 18.45 - 19.45 uur

dinsdag: 20.15 - 21.15 uur

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

GRIENDTSVEEN, Deurneseweg 11

Āsana klas: donderdag: 19.00 - 20.00 uur

Leraar: Jyotī Heinemans tel: 0497-514693

LEIDEN, Gerestraat 48, 2311 NW

Āsana klas: dinsdag: 19.30 - 20.30 uur

donderdag: 19.30 - 20.30 uur

zaterdag: 10.00 - 11.00 uur

meditatie/āsana/mūdra vrijdag: 09.15 - 10.45 uur

Leraar: Atmāratī Luyten tel: 071-5128324

REUSEL, Dooleg 18, 5541 GH

Āsana klas: dinsdag: 20.00 - 21.00 uur

Leraar: Jyotī Heinemans tel: 0497-514693

WAALRE, Hoogstraat 4-8, 5581 BK

Āsana klas: maandag: 20.00 - 21.00 uur

Leraar: Jyotī Heinemans tel: 0497-514693



Geslaagd voor het Diploma C Mūdra:

Atmāratī Luyten

Pārvatī Stemmer

Jyotī Heinemans-Pepers

Mṛdānī de Jong-Tubben

Cāndrī van Rooij-Goodijk

Geslaagden, hartelijk gefeliciteerd!

## 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.