

DE BASIS VAN YOGA WORDT GEVORMD DOOR MORELE ADVIEZEN

1. DE BETEUGELING VAN ONDEUGDEN

1.1 Geweldloosheid

De beoefening van geweldloosheid zie ik als het beteugelen van het eigen geweld. Het is de kunst met liefde te leren denken en doen, dit is de oefening waar het werkelijk om gaat. Werkelijk elk van onze gedachten stuk voor stuk onderzoeken op een of andere vorm van geweld. Dit is de geweldspiraal doorbreken door zelf geen geweld te plegen. Ook al worden we uitgedaagd, getèrgd zelfs, dan nog jezelf weten te beheersen en niet gaan slaan of woedende woorden naar die ander slingeren. Het is ook niet de bedoeling dat we later op de een of andere manier wraak nemen of in stilte wrok blijven koesteren. Dat veroorzaakt méér geweld dan een scheld- of vechtpartij. Wraak en weerwraak vormen een vicieuze cirkel en leiden tot een onafzienbare reeks van ellende en lijden. Hoe erg dit is, zien we in het Midden-Oosten. Uitpraten, ook al is het moeilijk, en gezamenlijk zoeken naar een echte oplossing. Dan weer met een schone lei opnieuw beginnen nadat we elkaar vergeven hebben. De gouden regel is dat we elkaar steeds weer vergeven. Natuurlijk moet je jezelf verdedigen als dat nodig is, dat is geen punt van discussie. Het leren beheersen van geweld is een levenslange oefening en er zijn in ons dagelijks leven erg veel kansen om het goed te leren.

Geweld komt uiteindelijk voort uit een vorm van heerszucht; de wens om macht en controle over mensen en omstandigheden te willen hebben. Dit is voor mij de fundamentele oorzaak van geweld en die kan iedereen in zichzelf bestrijden. Er is echter zelfonderzoek en zelfkennis voor nodig om te ontdekken op welke manieren je zelf macht uitoefent of wil hebben. Voorbeelden van subtiele machtsuitoefening zijn onder andere het op een slimme manier aandacht vragen en emotionele manipulatie. Sluwe mensen zijn daar bijzonder geraffineerd in. Iemand kan bijvoorbeeld boosheid of teleurstelling voorwenden en zo zijn zin krijgen. Kinderen kunnen gaan krijsen of eindeloos zeuren, net zolang totdat Pa en Moe het zat zijn en toegeven. Iemand kan mooie en leuke dingen beloven, waar hij later echter nog meer voorwaarden aan toevoegt. Maar ondertussen heeft hij wel bereikt wat hij wilde. We zijn ontzettend creatief in het bedenken van machtsmiddelen en truckjes.

Het is de bedoeling dat we ons eigen geweld leren beheersen. Bijvoorbeeld door een levenshouding te ontwikkelen die gebaseerd is op respect, liefdevolle vriendelijkheid en mededogen. De ontwikkeling daarvan kost veel inspanning en volharding, want het duurt lang voordat we onze oude gewoontes definitief hebben uitgebannen. Iemand die dit yogapad beoefent, houdt rekening met een ander, verloochent zichzelf, is deemoedig en zachtmoedig. Dit betekent absoluut niet dat je dan maar alles moet goedvinden of toestaan, ook al gaat dat tegen elke moraal in.

1.2 Waarachtigheid

Iedereen heeft wel eens meegemaakt dat hij iets zei wat niet helemaal waar was. Je reageert bijvoorbeeld op een vraag en voordat je het weet heb je niet de volle waarheid gesproken. Sommige mensen beheersen echter hun tong en gedachten zo goed dat ze hun antwoorden

zodanig kunnen inkleden dat het lijkt alsof ze de waarheid spreken. Maar of ze ook echt waarachtig zijn, blijkt pas weer later. Hoe eerlijk en waarachtig zijn wij? Onderzoek jezelf. Woorden en begrippen gebruiken we vaak om de waarheid te verbloemen, maar dat is dan wel een vorm van geweld. Veel mensen vinden het moeilijk om eerlijk te zeggen wat hun oprechte mening is. Meestal laten we niet blijken wat we echt denken en voelen. We zijn bijzonder voorzichtig met het uiten van onze gevoelens en gedachten, want we willen niet kwetsen of gekwetst worden. Toch is het prettig als we weten waar we aan toe zijn, of niet? De waarheid is soms schijnbaar hard, maar schept wel veel duidelijkheid. Is wel zo moeilijk om waarachtig te zijn? Als we rekening houden met de manier waarop we iets zeggen of vragen, is het toch altijd beter om de zuivere waarheid te vertellen? Want al is de leugen nog zo snel, de waarheid achterhaalt haar wel.

Het is normaal dat we de waarheid in onszelf onderkennen. Dit betekent dat we waarachtig zijn wanneer we een gebeurtenis navertellen zoals ons geheugen dat weergeeft. Geen dingen erbij verzinnen om het sensationeler of spannender te maken dan het was. Maar ook niet iets weglaten, omdat dit om de een of andere reden verstandig lijkt. Het vertellen van de waarheid vraagt soms echter moed en er is lef voor nodig om voor de een of andere waarheid te blijven staan. Deze morele richtlijnen zijn er niet om iemand het leven moeilijk te maken. Het doel is zuivere zelfkennis. De reden hiervan is dat we alleen daarmee deugden van ondeugden kunnen onderscheiden. Wie eenmaal weet wat zijn ondeugden zijn, kan ze ook aanpakken. Dit is het doel waarnaar je als yogabeoefenaar streeft, want daarmee wordt de weg naar de ontwikkeling van liefde en het geestelijk evenwicht geëffend.

Het is een ware levenskunst om eerlijk naar jezelf te kijken en daar dient waarachtigheid voor. Wie oprecht naar zijn eigen gedachten en handelen kan kijken, kan zichzelf vrijmaken van gewoontes of conditioneringen die het bereiken van ons levensdoel in de weg staan. In de regel zijn de dingen die de ontwikkeling van liefde voor je medemensen in de weg staan, erg moeilijk te ontdekken. Maar andere mensen kunnen daarbij helpen en de levensomstandigheden zorgen er voor dat de gewenste bewustwording kan ontstaan, maar op dat moment moet iemand wel eerlijk naar zichzelf durven kijken en de conclusies daaruit willen trekken. Als iemand bijvoorbeeld de gewoonte heeft om bij een gerichte vraag te mompelen en daardoor nauwelijks te verstaan is, doet hij er goed aan die gewoonte af te leren. Dit is namelijk een vorm van subtiele onwaarachtigheid. En, wat is de reden dat hij deze gewoonte heeft ontwikkeld? Wanneer hij op deze manier leeft, is het leven op aarde een constante scholing in de liefde voor zijn medemensen en tevens een prima voorbereiding op het leven aan gene zijde.

We zijn waarachtig als onze daden, woorden en gedachten met elkaar in harmonie zijn. Je zegt wat je doet en doet wat je zegt. En wat je zegt komt recht uit je hart. Dit is zuivere waarachtigheid en het doel waarnaar we kunnen streven. De theorie is echter zoals gewoonlijk eenvoudig, maar in de praktijk blijkt dat er erg veel situaties zijn waarin de waarheid geweld wordt aangedaan.

1.3 Niet-stelen

Diefstal is een vorm van geweld en het is bovendien oneerlijk. Maar kijken we wel altijd eerlijk naar onszelf? Is bijvoorbeeld het onthouden van de waarheid geen diefstal? Hoe vaak is lenen niet een

vorm van stelen? Het pad van verleiding is breed, maar de weg naar niet-stelen blijkt erg smal te zijn.

Iedereen weet uit ervaring hoe vervelend het is om bestolen te worden. De meeste bewoners van grote steden hebben wel eens ervaren hoe het voelde toen hun fiets gestolen was en er zijn behoorlijk wat mensen die veel ergere dingen hebben meegemaakt. Iemand die bestolen is, ervaart woede en onmacht en die gevoelens zijn nog veel krachtiger als er dingen verdwenen zijn die een grote emotionele waarde hebben.

Deze derde morele richtlijn zegt dat we niet in gedachten, noch in woorden en daden mogen stelen. Helaas is dit in het alledaagse leven min of meer een illusie geworden, want ontzettend veel dingen wisselen van eigenaar zonder dat daar toestemming voor verleend is. Dit maakt echter alleen maar duidelijk hoever we van de juiste orde zijn afgeweken. We stellen ons als doel niets te stelen. Niet in gedachten, woord en daad. Het laatste is het gemakkelijkst te beteugelen. Veel moeilijker zijn de gedachten en de daar achteraan komende woorden, want hoe snel eigent iemand zich in gedachten iets toe? Hoe vaak spreken we over dingen die niet door ons zelf bedacht zijn en wordt die ander niet genoemd en vergeten? Het lijkt misschien niet zo'n grote ramp, maar het gaat natuurlijk om de consequenties. Iemand die steelt en daar geen innerlijke problemen mee heeft, gaat bewust tegen zijn geweten in. Zijn gevoel van liefde voor zijn naaste is op dat moment ver te zoeken. Maar hij weet zeer goed dat het stelen niet goed is en daarom zijn dieven dan ook zeer op hun hoede en niet voor niets op duistere uren in het geheim actief.

1.4 Liefde voor de Liefde Zelf ontwikkelen.

"Als er geen naastenliefde in je hart is, heb je de ergste hartkwaal die er is."

Bob Hope

Deze vierde stap heeft volgens mij een dubbele betekenis en wordt op verschillende manieren vanuit het Sanskriet vertaald. Het is maar net hoe je het interpreteert. Ik begrijp uit het Sanskriet woord: "Brahmacharya" het eren van God de Vader, de Allerhoogste, de Ene. Het "eren" heeft echter niets te maken met vereren, of aanbidden, maar alles met het naleven van Zijn wil. En Zijn wil zie ik als ons hele leven richten op het ontwikkelen van liefde in onszelf. Hieruit volgt dat de beste keus die een mens kan maken de keuze voor het liefhebben van de Liefde Zelf is. En dat is: God de Vader liefhebben. Daarom was Jezus op aarde opdat iedereen kon ervaren hoe het voelt als iemand vanuit de zuiverste liefde met zijn medemensen omgaat. Duizenden mensen hadden Hem meteen lief zodra ze in Zijn buurt kwamen, of met Hem spraken. Voor die mensen was het onzegbaar veel méér dan een geweldige ervaring om God de Vader in levende lijve te ontmoeten. Wij in deze tijd kunnen Hem alleen in onze geest leren kennen als een uiterst liefdevolle Vader, barmhartig en zachtmoedig als een duif. Er is dus voor ons geen andere mogelijkheid dan het liefhebben van God als geest. Een uiterst milde Vader, maar wel strikt vasthoudend aan Zijn orde die Hij heeft ingesteld. Het gaat om de oprechtheid van onze liefde voor Hem. Daarnaast tellen

alleen onze daden en niet onze woorden of gedachten. Leven we daadwerkelijk volgens de orde van de liefde, of toch nog niet helemaal?

En zo komt de tweede betekenis van deze vierde stap naar voren: liefde voor je medemensen. God liefhebben, is mensen liefhebben. Maar naastenliefde lijkt een onhaalbaar doel te zijn. Soms zijn er bijvoorbeeld redenen om de burens niet zulke aardige mensen te vinden. Maar vaak kunnen we ook niet goed opschieten met collega's en we vinden dat zelfs naaste familieleden niet altijd even gemakkelijk in de omgang zijn. Al met al genoeg redenen om te zeggen dat het niet mogelijk is om al onze medemensen "lief te hebben."

Wij vatten het liefhebben echter al gauw persoonlijk op, omdat in onze cultuur liefde meer op de eigen partner en de eventuele kinderen is gericht, dan op andere mensen. Maar wanneer we oprecht respectvol en vriendelijk zijn, is er al liefde voor elkaar. Het gaat er om hoe we elkaar benaderen en hoe we communiceren. Daarom gaan de drie andere morele richtlijnen aan deze vierde vooraf, want je respecteert een ander wanneer je geen geweld pleegt, eerlijk bent en niets steelt.

Liefde voor onze medemensen is een leefwijze die we allemaal kunnen leren door de tien morele richtlijnen van deze twee stappen van het yogapad consequent toe te passen. Iedereen die zo aan zijn bewustwording werkt, ontwikkelt liefde in zichzelf. Liefde voor je collega's, voor je naaste, maar ook voor je werk, komt van binnenuit. Wanneer we naar ons hart en geweten luisteren, weet je en voel je of iets goed of verkeerd is. Iedereen krijgt dergelijke signalen, maar het is de vraag of we daar voldoende opletten. Het is onze eigen keuze om wel of niet naar ons geweten te luisteren. Het kan ook zijn dat iemand niet naar zijn eigen gevoel, zijn hart, luistert, omdat hij bijvoorbeeld alleen zijn rationele of financiële redenen laat meetellen. In zo'n geval doet hij dan dingen niet van harte en hij zal weerstand kunnen ervaren. Hij kiest bijvoorbeeld een beroep dat hij eigenlijk niet leuk vindt. Of een ander gaat bewust over een morele drempel door wel iets te stelen, terwijl zijn gevoel hem zegt: niet doen. Hierdoor vervreemden mensen van zichzelf en verliezen het contact met hun innerlijk dat die signalen van waar en goed, of van verkeerd en slecht laat voelen. Het is echter onze vrije keus om al of niet naar ons geweten te luisteren. Juist dat geweten is de innerlijke standaard, de goddelijke vonk die we hebben ontvangen bij onze incarnatie in een fysiek lichaam. Het vergt wilskracht, doorzettingsvermogen en een open houding om hier bewust naar te leren luisteren.

De aarde is een leerschool in liefde

Hier op aarde kan iedereen erg goed leren wat naastenliefde en liefde voor God de Vader, de Liefde Zelf, is. Dit is tegelijk de reden dat er zulke grote tegenstellingen bestaan. Vanuit de naastenliefde gezien hebben de rijke mensen de morele plicht armen naar hun vermogen te helpen. De sterke mensen helpen de zwakken en de gezonde mensen de zieken. Maar niemand wordt gedwongen. Want alleen zo kan zich ware onvoorwaardelijke en onbaatzuchtige liefde ontwikkelen. Immers, als er een beloning op een daad van liefde staat, is het al snel geen liefde meer, maar eigenbelang dat iemand drijft om goed te doen.

We kunnen andere mensen blij en gelukkig maken. Liefde is zorgzaam en meelevend zijn, zeggen wat je denkt en oprecht zijn zoals je bent. Liefde is dienstbaarheid, steun geven, samenwerken. Begrip tonen en geduldig zijn. Of we kunnen het leed van een ander verlichten en wanneer we dat zonder voorwaarden doen, verwachten we niets terug. Dit is echte liefde en waar mededogen. De essentie daarvan is begrip en volledige acceptatie van die ander zoals hij of zij is. Maar dat vraagt wel oefening, volharding en veel vallen en opstaan. Helaas zijn we erg traag in het veranderen, we vallen dus vaak. Daarom is volharding van het grootste belang, want opgeven is alleen maar in ons eigen nadeel.

1.5 Niet-begeren

Wij zijn allemaal zeer materialistisch en bijzonder veel bezig met allerlei begeerten, lustgevoelens en hebzuchten die trouwens dag in dag uit op ontelbare manieren worden gestimuleerd. Dit gebeurt omdat de gemiddelde mens erg naar buiten is gericht en niet voldoende de kunst beheerst om zich niet te laten verleiden. We hebben niet geleerd onze begeerten te beheersen, waardoor de geest van bezit vrijwel iedereen in zijn greep heeft gekregen. De drang om dingen te willen bezitten, overheerst en de angst om iets te verliezen is daardoor groot geworden.

Er zijn ontzettend veel dingen die we wel of niet willen hebben. Meestal sturen voorkeur en afkeer al onze activiteiten, maar we laten ons daarnaast erg gemakkelijk beïnvloeden. Hierdoor maken de meeste mensen zich alleen nog maar druk over materiële dingen en als gevolg daarvan worden gierigheid en geldzucht alsmat sterker in de huidige maatschappij. We denken bijvoorbeeld dat geld echt gelukkig maakt en dus wil iedereen er zoveel mogelijk van hebben.

Een begeerte ontstaat door een of andere indruk van buiten. Iemand vertelt bijvoorbeeld hoe fijn hij het vindt dat hij nu een nieuwe auto heeft en hij zegt bijvoorbeeld dat deze veel comfortabeler is dan de vorige. Deze opmerking stimuleert de gedachte om ook zo'n auto te willen hebben en je verwacht er blij van te worden als deze wens, dit verlangen is vervuld. Het gevoel van blijheid stimuleert deze nieuwe begeerte en zodra de wil eraan verbonden wordt, komen er vanzelf allerlei woorden en acties achteraan en na verloop van tijd wordt de wens een realiteit. Een tijd lang is er dan een gelukkig gevoel, want de begeerte is vervuld. Maar het is een tijdelijk gevoel, want al snel komen er nieuwe wensen en verlangens voor in de plaats en het geluksgevoel, de tevredenheid, verdwijnt totdat aan weer een andere begeerte is voldaan.

Hetzelfde geldt in feite voor dingen die we niet willen hebben of waarvan we hopen dat het ons niet zal overkomen. Niemand vindt het fijn om ziek te zijn, of pijn te lijden, of door een groot verdriet getroffen te worden. Het liefst zouden we dergelijke dingen niet willen meemaken. Klagen en mopperen zijn dan ook uitingen van ongenoegen, een afkeer van de situatie. En we zijn blij zodra de klacht is verholpen en we mopperen niet meer als de omstandigheden weer naar onze zin zijn.

De essentie van begeerteloosheid is voor mij de onthechting aan het gevoel van blijheid of vreugde bij de vervulling van een of andere wens, verlangen, of begeerte. Dit geluksgevoel zorgt er namelijk voor dat we heen en weer geslingerd worden tussen voorkeur en afkeer, dat we achter

dan weer deze, dan weer die begeerte aanlopen. Door dit gevoel van blijheid niet te willen hebben, begeren, wordt het steeds gemakkelijker begeerten te ontcrachten. Het enorm grote voordeel hiervan is dat gelijkmoedigheid ontstaat en dat verdraagzaamheid toeneemt. De onbewogenheid voor materieel bezit groeit op deze wijze en daardoor verdwijnen de begeerten op dat gebied. Dergelijke dingen zijn het gemakkelijkst, maar als die eenmaal minder zijn geworden, verdwijnen al snel de begeerte naar status en aanzien, daarna die van sociale omstandigheden en als laatste verdwijnt ten slotte het verlangen naar bevrediging van het seksuele lustgevoel. Deze begeerte is namelijk erg diep in gesleten en dus is er meer kracht nodig om te onthechten aan de vreugde die de seksuele bevrediging kan geven.

Eenheid

Het niet-begeren in combinatie met geduld en liefdevol begrip, is een sleutel voor geestelijke groei. Het allerbelangrijkste is dat begeerteloosheid ervoor zorgt dat het geestelijk evenwicht steeds sterker wordt. Afkeer en voorkeur verdwijnen. Tezamen met de hierboven genoemde vier andere morele richtlijnen en de nog hierna volgende vijf in de tweede stap van dit yogapad, wordt het geestelijk evenwicht oersterk en ten slotte is er niets meer dat je uit balans brengt. Gelijktijdig hiermee groeit het vermogen om liefde te kunnen geven en de wil om andere mensen te steunen.

Dit is wat dit yogapad tot stand kan brengen en daarom betekent het woord yoga: juk. Want het is de kunst het gevoel (het vrouwelijke) en het verstand (het manlijke) met elkaar in evenwicht te brengen en te houden. Zodra de ziel (het vrouwelijke) een volmaakte balans in zichzelf heeft gevonden, zal haar geest van liefde (het manlijke) zich kunnen verenigen met de ziel. En dan komt er eenheid tussen lichaam, ziel en geest tot stand. De geest geeft zijn grote licht (wijsheid) aan de ziel. De ziel geeft op haar beurt het ware en goede dat zij zich eigen heeft gemaakt aan de geest. Deze vereniging is de "eenheid" die je door de beoefening van yoga kunt bereiken. En dit is het hoogste doel van ieder mens op aarde en daarom betekent het woord yoga eveneens: eenheid. Wanneer iemand dit stadium in zijn geestelijke ontwikkeling heeft bereikt, is zijn weg op aarde geëffend en hij zal eventueel al hier op aarde, maar absoluut zeker aan gene zijde, de vruchten ervan plukken. Het leven in liefde (warmte) en wijsheid (licht) is zalig.

2. DE ONTWIKKELING VAN DEUGDEN

2.1 Zuiverheid

"Slechts wat zuiver en stil is, kan een richtsnoer voor de wereld zijn."

Lao Tse.

Hoe zuiver kijken we naar onszelf? Zien we van onszelf dat we op de een of andere manier geweld uitoefenen? Hoe waarachtig zijn we werkelijk? Zuiverheid kun je bij het beoefenen van alle richtlijnen gebruiken. Hoe meer zuiverheid we toepassen, hoe makkelijker het wordt om alle

morele richtlijnen in je dagelijks leven te integreren. Maar we kunnen zuiverheid ook gebruiken voor het verbeteren van één bepaalde morele richtlijn, omdat die bijvoorbeeld meer aandacht nodig heeft. Immers iemand kan van nature al erg eerlijk zijn, of geneigd zijn om geen geweld te gebruiken, maar wel moeite hebben om tevreden te zijn omdat hij nogal wat begeerten heeft. Een ander kan het lastig vinden om geen gewelddadige woorden te gebruiken en te denken. Zo vormt zuiverheid een belangrijke basis bij de toepassing van alle morele richtlijnen.

Zuiverheid heeft betrekking op het uiterlijk en het innerlijk. Waarbij uiteraard het innerlijk het belangrijkste is, want in een vervuild innerlijk woont geen schone geest. Orde en netheid, evenals regelmaat en rust zijn van het grootste belang voor een opgeruimde geest, ons denken en voelen.

De uiterlijke zuiverheid betreft alle dagelijkse dingen zoals het schoonhouden van de eigen woonomgeving en het eigen lichaam. Daar is weinig voor nodig want water reinigt het lichaam en waarachtigheid de geest.

Zuiverheid is dat je bent zoals je bent. Dit houdt in dat je bijvoorbeeld het lichaam niet mooier maakt dan het is. Dus al die middelen om rimpels weg te werken en al die activiteiten om vetrolletjes te laten verwijderen, stimuleren slechts de ijdelheid en dienen het eigenbelang. Het is niet de bedoeling dat we ons aanpassen aan de normen die worden opgedrongen door onder andere reclame, traditie, gewoonte of wat dan ook. We hoeven uiterlijke dwang niet toe te laten en andere mensen niet achterna te lopen. We mogen onszelf zijn en we hoeven ons niet anders voor te doen dan we zijn, dan zijn we zuiver.

Iedere handeling dient in principe op zuivere liefde gebaseerd te zijn. Dit houdt in dat we het goede om het goede doen en daarbij zachtmoedig zijn. We accepteren de ander zoals hij is, dat is prettig voor hem en hij voelt zich daar goed bij. Zo kunnen we een vriend voor iedereen zijn. Als we iemand anders met zijn problemen willen helpen, doen we er goed aan dat eerst met grote zachtheid te doen. Pas als dat niet helpt, komt ernst aan de orde en dan neem je de ander bij de hand. Maar dreigen met straf of ongewenste gevolgen is geweld met woorden. Het is wel goed op het gemoed in te werken en iemand zo zijn eigen kracht te laten ontdekken. Het is ook goed eventueel te laten zien wat de goede manier is en de ander in het oefenen van zijn nieuwe gedrag te steunen. Het is namelijk voor iedereen lastig om eenmaal ingesleten patronen te veranderen. Maar als iemand anders welwillend meedenkt, kan de ongewenste gewoonte sneller overwonnen worden.

Maar al te gauw sluipen er echter andere redenen in de achtergrond van ons handelen. Meestal is er een of andere vorm van eigenbelang in te vinden, waardoor de handeling niet zuiver onbaatzuchtig is. Vaak verwachten we ook iets terug en dan is de handeling weer niet onvoorwaardelijk. Er zijn mensen die graag een ander hun wil opleggen. Dit gedrag komt voort uit heerszucht. Weer andere mensen voelen zich meer of beter dan die ander en dit is een uiting van hoogmoed.

Daarom is waarachtigheid ook zo belangrijk, want daarmee kunnen we de motieven achter onze handelingen onderzoeken. Met zuiverheid onderzoeken we dan of onze daden inderdaad zo zuiver

mogelijk zijn. Dit houdt in dat een gevoel van heimelijke ergernis al weer een onzuiverheid is. Dit geldt net zo goed voor een spoortje jaloezie of hebzucht. Dergelijke gevoelens zijn volkomen afwezig in het handelen vanuit zuivere liefde voor onze medemensen.

2.2 Tevredenheid

Tevredenheid is de kunst het leven te accepteren zoals het komt. Niet klagen, mopperen of wensen dat het anders moet, of zou moeten zijn. Het gras is bij de burens altijd mooier en groener. Onvrede of afgunst zorgt ervoor dat we gaan piekeren en al dat getob levert weinig of niets op. Of we zoeken naar wegen die het leven aangenamer kunnen maken zodat we wel tevreden zijn, maar dan accepteren we niet wat er op ons pad is gekomen. Het is beter de omstandigheden te nemen zoals ze zich voordoen en vervolgens geduldig te (ver)dragen. Vooral ons geduld wordt in moeilijke omstandigheden zeer zwaar op de proef gesteld. Voor de meeste mensen is het dan ook ontzettend moeilijk om ongunstige of bepaalde onprettige levensomstandigheden te accepteren. Dit zijn de zware lasten die arme, zwakke of zieke mensen moeten leren dragen. Iemand verzuchtte eens: "Ik ben doodmoe en doodziek van altijd doodziek en doodmoe zijn."

Daarom is het leren beheersen van onze begeerten in combinatie met waarachtigheid en gewelddoosheid aan ons gegeven. Deze drie zijn namelijk hard nodig om onder zware omstandigheden toch tevredenheid te kunnen ontwikkelen. Iemand die bijvoorbeeld een armoedig bestaan leidt, zal er alles aan doen om geld te kunnen verdienen. Maar als dat niet lukt, is het een zware beproeving om in zo'n situatie te overleven en het moreel hoog te houden. Het is mogelijk, daar zijn vele getuigenissen van. Ellende en nood zijn dan onze harde leermeesters die gehechtheden drastisch aanpakken.

Tevredenheid is tevreden zijn met wat je hebt en niet meer wensen. Gelijkmoedig zijn in de gegeven situatie. Het doel van ons leven is niet gericht op het verwerven van zoveel mogelijk bezit, status of beroemdheid. Hebzucht stimuleert slechts de bezitsdrang en dient alleen maar ons eigenbelang. Status en beroemdheid kunnen iemand hoogmoedig maken. Eigenbelang en hoogmoed zijn dan ook grote hinderpalen op het pad van de ontwikkeling van onbaatzuchtige liefde. Het is beter deemoedig te zijn, want een nederige levenshouding dient onze geestelijke ontwikkeling.

Het beste is er op voorbereid te zijn datgene direct te willen of kunnen geven wat je niet nodig hebt. Dit is tevredenheid. Tevredenheid komt als de geest, het denken en voelen, het verlangen naar vermaak of plezier opgegeven heeft. Wanneer je niet meer reageert op voorkeuren en geen afkeer hebt van dingen die niet prettig zijn, kun je tevreden zijn. Dan is er geestelijke rust. Die mens heeft dan gelijkmoedigheid van geest gerealiseerd. Deze gelijkmoedigheid is de basis van een evenwichtige geest. En een rustige geest wordt steeds helderder omdat hij aanvoelt wat het werkelijke doel van het aardse leven is.

De serieuze yogabeoefenaar heeft een juk op zijn schouders genomen. Hij weet wat zijn doel is en dit doel is het gemakkelijkst te bereiken door een eenvoudig leven te leiden. Hij laat zich niet verleiden door de vele begeerten die het materialistische Westerse leven zo aangenaam maken,

maar richt zich op zijn innerlijke ontwikkeling. En die wordt het snelst tot leven gewekt door een dienstbaar leven te willen leiden. Dienstbaarheid zorgt er namelijk voor dat het belang van de ander voorop wordt gesteld waardoor het eigenbelang minder sterk wordt. Naastenliefde is zorgen voor elkaar en een ander blij en gelukkig maken. Het leed van een ander verlichten. Wanneer daar niets voor terug wordt verwacht, groeit de onbaatzuchtigheid en daarmee wordt onze liefde voor de ander steeds sterker.

1.3 Soberheid

"Soberheid is het genieten van dingen die wij niet krijgen."

W. Busch

Normaal gesproken is iedereen op zijn vele dagelijkse activiteiten gericht. We zijn allemaal druk met bijvoorbeeld het werk, de partner en de eventuele kinderen, de familie, vrienden en kennissen, klusjes hier en daar, de televisie, het wereldnieuws, enzovoorts. Al die activiteiten gaan gepaard met vele honderden gedachten en gevoelens. Ze komen en gaan, dag in dag uit en daardoor hebben we nauwelijks tijd voor ons zelf, laat staan voor een ander. Elke dag weer zijn er dingen die gedaan moeten worden. Of er zijn zorgen om allerlei zaken die aandacht vragen. En soms moet iets snel geregeld worden. Door al die bezigheden blijft weinig of geen tijd over voor geestelijke verdieping en innerlijke ontwikkeling. De buitenwereld vraagt continu aandacht en wij geven daar steeds onze energie aan.

Maar met soberheid kan daar eens flink de bezem door gehaald worden. Allereerst onderzoeken we zorgvuldig wat wel en wat niet essentieel is voor onze ontwikkeling. Al snel blijkt dat er veel opzij gezet kan worden en dat de meeste dingen er niet echt toe doen. Het is wel gezellig om samen een feestje te bouwen en je te vermaken met elkaar, maar wat wordt er op zo'n moment gedaan en gezegd dat geestelijk gezien echt van belang is? In de meeste gevallen gaat het over koetjes en kalfjes en we wisselen wat nieuwtjes uit. Ook op het werk wordt de aandacht vaak over veel verschillende onderwerpen verdeeld. De radio bijvoorbeeld, zorgt voor veel afleiding. De aandacht is lang niet altijd volledig op het werk gericht, want er zijn veel andere zaken die van belang zijn. De collega's praten met elkaar en over elkaar. Het gedrag van de een en het handelen van de ander wordt van commentaar voorzien. Leidinggevenden en de politiek worden onder de loep genomen en zo praten we heel wat af. In de meeste gevallen is dit allemaal niet essentieel, maar toch doen we dat wel. Hetzelfde geldt voor de bezigheden en de gesprekken thuis.

Met soberheid is kracht te winnen door veel van die activiteiten resoluut achterwege te laten. Door minder dingen tegelijk te doen en de constant pratende "radio" in ons hoofd uit te zetten, wordt de geest rustiger. Het denken en voelen houdt zich met minder zaken bezig en daardoor komt er wat meer tijd beschikbaar voor innerlijke reflectie en bezinning. Als dan die tijd wordt besteed aan innerlijk onderzoek, kan dat tot meer zelfkennis leiden. Die inzichten kun je gebruiken voor de ontwikkeling van een nog rustiger geest, maar andere morele aspecten zijn daar evenzeer bij nodig. Bijvoorbeeld tevredenheid en waarachtigheid, naast de beheersing van hebzucht zijn

bijzonder belangrijk. Zonder zelfbeheersing en de verandering van ingesleten gewoontes, wordt de aandacht meestal weer snel op de buitenwereld gericht. Er is namelijk behoorlijk wat kracht nodig om gewoontes en conditioneringen af te leren. We vallen o zo gemakkelijk terug in de oude vertrouwde patronen en voordat je het weet is elke dag weer net zo'n drukke dag als eerst. De geest is weer net zoals vroeger vol met gedachten en gevoelens. Herinneringen en plannen maken voor de dag van morgen. Maar, de ware toegewijde pakt de draad weer op en onderneemt een nieuwe poging om zijn soberheid vorm te geven. Meestal blijkt dan dat het nu al wat sneller lukt de vele nutteloze dingen achterwege te laten. Dit is het werk en zo wordt het werken aan jezelf een onderdeel van het leven. Een bepaalde levenshouding.

2.4 Onderzoek de aard van lichaam, ziel en geest.

In de oudheid was het de gewoonte een dag per week aan geestelijke studie te wijden. Dit was trouwens de ware bedoeling van de zondag of de sabbat van de Israëliërs. Het is namelijk goed om geregeld even stil te staan bij je eigen wezen als mens en met elkaar na te denken over wat we echt zijn, wat het doel van ons leven is en met dergelijke levensvragen bezig te zijn.

Wie en wat zijn wij? Wij zijn een ziel die in een fysiek lichaam leeft en we hebben een geest van liefde-wijsheid, de hoger mentale geest. Je zou deze geest "het Zelf" van de yoga kunnen noemen. Daarnaast kan iedere ziel denken en voelen en dat is de lager mentale geest, ofwel het lager zelf. Daar tussen staat de ziel, het hoger zelf in yogatermen. Zo vormt ieder mens een drie-eenheid van lichaam, ziel en geest. Onze fysieke hersenen zijn slechts een werktuig voor de ziel die in de zenuwcellen (neuronen) kijkt. De hersenen als zodanig hebben verder geen enkele vorm van bewustzijn. Wij, de ziel, verwerken de zintuiglijke waarnemingen en ontwikkelen er gevoelens en gedachten bij.

Uit het recente onderzoek van Pim van Lommel¹ blijkt dat de hersenen zelf inderdaad een bewustzijn creëren, maar dat er "iets" anders moet zijn. Dat iets zijn wij als ziel. Iedere ziel ontstaat uit een serie achtereenvolgende transformaties van een verzameling intelligenties uit het mineralenrijk en plant- en dierenzielen. De menselijke *ziel* is het ware doel en eindproduct van de evolutie. Dit is een geheel nieuw standpunt en alleen in de boeken van Jakob Lorber te vinden. In feite is het grote geheim van de Darwinistische evolutie de ontwikkeling van een *etherische* natuurmensziel uit deze drie hier genoemde voorstadia. Vooral het gegeven dat de ziel een etherisch lichaam heeft en nog geen fysieke vorm, is van het grootste belang. Pas bij de geslachtelijke verwekking van een kind krijgt zo'n etherische ziel een fysiek lichaam en daarnaast krijgt elke ziel ook nog een geest van liefde-wijsheid uit God bij haar incarnatie in dat fysieke lichaam. Deze geest functioneert voortaan als het geweten van de mens die in een stoffelijk lichaam zijn leven hier op aarde en aan gene zijde in zijn etherische lichaam leeft.

Het stoffelijke lichaam is de bron van ondeugden waar ieder mens zich uit onwetendheid mee identificeert. Het zogenoemde "onbewuste." Het is het lichaam dat behoefte heeft aan bevrediging van allerlei verlangens en omdat wij denken het lichaam te zijn, geloven we ook nog dat dit onze

¹ Pim van Lommel: "Eindeloos bewustzijn"; uitgegeven door Ten Have.

wensen zijn. Zodra je echter de identificatie met het lichaam kunt doorbreken, zul je ervaren dat dit een waarheid is. Dit geldt evenzeer voor emoties, want we hebben emoties, maar we zijn die niet. Om dit te kunnen ervaren moet je de waarnemer worden. En dat lukt door dit yogapad te beoefenen.

De geest van liefde-wijsheid zetelt in het *etherische* hart van de ziel en wacht totdat de ziel bewust voor het ontwikkelen van een deugdzaam leven kiest. Hij weet dat de mens strijdt met zijn ondeugden, maar hij weet ook dat hij net als de geestelijke begeleiders van de mens, niet mag ingrijpen. Hij kan alleen als het geweten functioneren en zo laten voelen of weten wat wel of niet goed is in een bepaalde situatie. Maar wij hebben allemaal een vrije wil en wij mogen doen wat we zelf willen. Wanneer we consequent voor het goede en ware kiezen, zullen we snel deze waarheid kunnen ontdekken. Gewoonlijk zijn wij echter nogal eigenwijs en hardleers. We slaan zijwegen in en vaak verdwalen we. Of we raken de weg helemaal kwijt en gaan onder in bijvoorbeeld hebzucht, geldzucht, seksuele begeerte of machtwellust.

Als ziel hebben we echter een eeuwig leven en we kunnen dan ook overal in het universum, levend in ons etherische lichaam, verder aan onze geestelijke ontwikkeling werken, zodra we het aardse leven verwisseld hebben voor het eeuwige leven in het hiernamaals. Degenen die op de een of andere manier hier op aarde in een ondeugd zijn blijven steken, krijgen aan gene zijde een verbeteringsweg aangeboden. Dat gaat echter niet zonder de nodige moeite en pijn, want alle handelingen die hier op aarde in strijd waren met de naastenliefde zullen aan gene zijde weer op eigen kracht recht gezet moeten worden. Daarom is het van het grootste belang dat iedereen weet wat het ware doel van het leven op aarde is. En dat doel is de ontwikkeling van naastenliefde en dit begint met bijvoorbeeld oprecht vriendelijk zijn, of het leed van een ander verzachten. Iemand blij en gelukkig maken. En dat allemaal zonder bijbedoelingen.

2.5 Overgave

"Zoals een bloem de zon nodig heeft om bloem te worden, zo heeft de mens de liefde nodig om mens te worden."

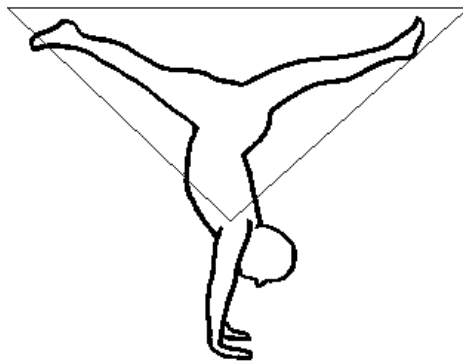
Phil Bosmans

In het Sanskriet heet deze vijfde stap van het tweede onderdeel: "Ishvara pranidan." Ishvara verwoord een bepaalde eigenschap van God de Vader, namelijk zijn orde.² Pranidan is Sanskriet voor toewijding en overgave. Ik begrijp hieruit dat iemand die zich volledig overgeeft aan het dienstbaar zijn, Gods orde volgt. Uit vrije wil Zijn wil vorm geeft, en dat is het goede doen. Die mens realiseert in zichzelf de ware en belangeloze liefde, maar behoudt daarbij zijn eigen identiteit. Op deze overgave heeft de geest van liefde-wijsheid gewacht en wanneer iemand helemaal zuiver is geworden, doordringt deze geest hem met zijn licht (wijsheid). Maar dit gaat in kleine stapjes. Vandaar dat er in de klassieke yoga op mystieke wijze gesproken wordt over: "het doel van meditatie of samadhi". De verwerkelijking van de zuiverste liefde is een geestelijk proces van hard werken en wordt alleen bereikt door volledige toewijding, overgave, aan de liefde zelf. Het leven op

² Paramahansa Yogananda in zijn toelichting op de Bhagavad Gita. blz. 815.

aarde is daarbij het oefenterrein en de eerste scholing in de naastenliefde. Ware toewijding, volharding in de liefde voor onze medemensen en tot God de Vader zijn daarbij nodig. Aan gene zijde wordt deze scholing gewoon voortgezet totdat echte onvoorwaardelijke en onbaatzuchtige liefde zuivere werkelijkheid is geworden.

Samadhi, ofwel de achtste stap van het klassieke yogapad volgens Patañjali, is te beschrijven als een toestand van onbewogenheid, maar het is tegelijk veel méér dan dat.³ Het is een zuiver en liefdevol geestelijk evenwicht en één zijn met de liefde zelf. Door oefening heeft de toegewijde zijn rusteloze denken en voelen leren beheersen. Zijn geest en gemoed zijn kalm en rustig geworden en blijven onder alle omstandigheden in vrede. Er is niets in of op deze wereld wat hem nog uit balans kan trekken. Alles wat hier op aarde schittert en glanst, is immers de schijnbaar harde en ondoordringbare materie die niets anders is dan gevangen geest. Er is niets op aarde dat nog aantrekkelijk is, maar evenzo is er niets dat hem stoort of verstoort. In samadhi is de yogabeoefenaar even één met de alomvattende liefde die dan in hem en tegelijk om hem heen is. In deze toestand ervaart hij dan ook gelukzaligheid (ananda), maar daarna is daar weer de gewone alledaagse wereld. Gesterkt en gevoed door deze uiterst gelukzalige meditatieve ervaring richt hij zich volledig op het steunen van zijn medemensen. Een ander blij en gelukkig maken, het leed van anderen verzachten is zijn enige doel en streven geworden. Samadhi is dan ook geen doel op zich, het is een staat van zijn die je kunt bereiken door werkelijk vanuit liefde voor je medemensen er te zijn en te leven.



**WANNEER WE DEZE MORELE ADVIEZEN DAADWERKELIJK NALEVEN,
IS EEN PERFECTE GEESTELIJKE BALANS HET RESULTAAT.**

De aarde- (voeten) en hartchakra (armen en handen) worden
door de beoefening van het achtvoudig yogapad geleidelijk één.
Dit duidt de driehoek aan.

De aardechakra is onze geestelijke basis
en ons hartchakra is het centrum van alomvattende liefde.

³ Ibid. blz. 117 e.v.