

Vier dingen om dagelijks over te mediteren

Sivananda

1. Het lijden

De pijnlijke onvermijdelijkheden van het menselijk bestaan:

- geboren worden
- ziekte
- ouderdom
- sterven
- niet krijgen wat je hebben wil
- wel krijgen wat je niet wil hebben
- proberen te krijgen wat je wil hebben
- proberen vast te houden wat je niet kwijt wil.

De Boeddha gaf als raad om dagelijks volgende bedenkingen te aanschouwen:

- Het is in mijn aard ouder te worden. Het is onmogelijk om te ontsnappen aan de ouderdom.
- Het is in mijn aard ziek te worden. Het is onmogelijk te ontsnappen aan ziekte.
- Het is in mijn aard om te sterven; Het is onmogelijk om te ontsnappen aan de dood.
- Alles wat ik leuk vind, en waar ik van hou, heeft de aard te veranderen. Het is onmogelijk te ontsnappen aan het verlies van wie en wat we lief hebben.
- Mijn acties (karma) zijn mijn echte bezittingen. Ik kan niet ontkomen aan de gevolgen van mijn acties.

Het lijden is eigen aan deze wereld. Niemand ontsnapt eraan. Het is een grote dwaasheid te vergeten dat dit de wereld is en dat we hier maar pelgrims zijn.

De dood is een zekerheid. We weten alleen niet wanneer ze komt. Soms komt ze als een dief in de nacht. Soms komt ze als een verademing na onnoemelijk veel lijden. Soms is iemand dood voor hij er erg in heeft.

2. De verlossing

YS II-16 Het lijden dat nog moet komen kan worden vermeden.

YS II-17 De oorzaak van wat kan worden vermeden is de vereenzelviging van de Ziener met het geziene.

YS II-21 Het waargenomene bestaat enkel in functie van de waarnemer.

YS II-20 De waarnemer (Purusha) is het zuivere bewustzijn, al lijkt het alsof hij de geest nodig heeft om te kunnen waarnemen.

Het belang van deze soetras (aforismen) van Patanjali kan niet worden overschat.

Als je je vereenzelvigd met je lichaam en je geest en met allerlei relaties overkomt je wat je lichaam, je geest en die relaties overkomt. Doorbreek dus de vereenzelviging. Dit wordt bereikt in de Zelfverwerkelijking of de staat van verlichting.

3. Wie ben ik?

Aan de basis van alles wat verandert en vergaat is er een onvergankelijke Werkelijkheid. Ze wordt verheerlijkt in tal van Schriften. Ze wordt aanbeden in tal van religies. Ze ligt buiten het bereik van de geest en de spraak (Shankara: avangmanasaagocharam: niet te meten met de spraak en de geest), maar ze is benaderbaar door meditatie (dhyaanagamyam) en Zelfbewustzijn (gnyaanagamyam). Ze is het oog van je oog, het oor van je oor. Ze is de kracht die het vuur doet branden en die de wind doet waaien.

Ze is de kracht die de adem in en uit doet stromen, die de zintuigen naar de zintuiglijke voorwerpen doet gaan. Ze is dichterbij dan je eigen kransslagader. Ze is dichterbij jou dan jijzelf. Ze is in alles aanwezig, zoals olie in zaad, zoals boter in melk, zoals vuur in hout. Je kunt er geen relatie mee hebben, want hoe kun je een relatie hebben met dat wat je bent?

YS II-6 Egoïsme is de identificatie van de Ziener (Purusha) met de krachten van het instrument van het zien (geest - lichaam).

In deze Sutra legt Patanjali het egoïsme uit. Het ego is een reflectie van het ware Zelf op de geest. De twee schijnen hetzelfde te zijn, maar de ene is origineel, de andere is een gereflecteerde duplicaat. Het Zelf zal altijd foutief weergegeven worden door het ego totdat de onwetendheid verwijderd is. Er wordt vaak gerefereerd naar deze twee " Ik- ken" als het kleine "ik" en het Grote "Ik." Wat is het verschil? Gewoon een klein puntje, een klein vlekje ego. De Grote " Ik " is zoals een zuivere lijn, zoals de allerhoogste waarheid altijd simpel en puur. Wat begrenst ons en maakt ons klein? Gewoon het puntje. Zonder het puntje waren wij altijd groot, ware wij altijd " Ik."

Al die Yogaoefeningen zijn er gewoon om het puntje uit te gommen. Hoe simpel kan het zijn. Al die moeilijkheden en opschuddingen kunnen verwijderd worden uit ons leven in geen tijd, door alleen maar het puntje weg te nemen. Het is echter de voorbereiding die heel wat tijd vraagt. Vele keren klimmen we naar boven om dan uit te glijden. Soms klimmen we helemaal tot boven ... alleen maar om te ondervinden dat we een gom vergeten zijn om het puntje uit te wissen, en dan moeten we terug naar beneden komen.

4. De voorbeelden.

Talrijke wijzen zijn ons voorgegaan. Ze hebben geworsteld met dezelfde problemen. De Schriften zijn de belichaming van hun wijsheid. Als je je in hun onderrichtingen verdiept, zullen ze je inspireren en verheffen.

Denk niet: "Dit is niet voor mij. Ik kan dit niet." Niemand is te min. Niemand is hopeloos. Je gebondenheid is er geen van muren en tralies. Je gebondenheid zit gewoon tussen je oren. Meditatie over het leven en het werk van de wijzen is de vierde meditatie.

Er zijn wijzen genoeg, aan jouw de keuze.

Alleen, als je bijvoorbeeld Jezus zou nemen, gebruik dan niet het beeld van een gekruisigde Jezus, zie hem dan liever als een levende Jezus, vol met energie, stralend.

Een woordje over “De Spirituele ervaring”.

Vrije vertaling uit een speech van Swami Satchidananda

Mensen vragen mij: “ Wat heb ik al die jaren gedaan? Ik ben al jaren aan het oefenen, maar heb nog steeds geen spirituele ervaring beleefd, ik heb nog steeds geen godsrealisatie beleefd.”

Wat verwachten die mensen soms? Willen ze een paar centimeter boven de vloer opgetild worden? Of wensen ze hallucinaties?

Dat is niet de spirituele ervaring die ik zou willen. Voor mij zijn die dingen gewoon nonsens. Misschien beleef je wel een visioen, ja, hoor je soms geluiden, maar wat voor voordeel bieden deze dingen aan anderen?

De echte ervaring is om rond te lopen met een lachend gezicht. Dat is een spirituele ervaring: het Goddelijke, het Atman zien in iedereen. Liefde voelen voor iedereen. Overstijgen van de verschillen van de lagere natuur.

Echte spirituele ervaring brengt harmonie. Wat is het nut van die andere ervaringen, als het je niet helpt om harmonieus en liefdevol in de maatschappij te leven?

Hou dat in gedachten!