

SATCHITANANDA SWARUPA

(raken aan wie wij wezenlijk zijn)

for a more direct way to approximately the same, see
www.yoga-intervision.com/pdf/awareness-sadhana.pdf

context see webpage jnana yoga / advaita vedanta
www.yoga-intervision.com/jnana.html

bijlage: over een wonderlijke etalagepop

voor beter begrip zie ook blz. 32 t/m 45 van
www.yoga-intervision.com/pdf/levensloop.pdf

satchitananda swarupa

Constant betrokken in actie, in interactie, permanent geïdentificeerd met wat er in onze mind omgaat, ontgaat ons hetgeen wij wezenlijk zijn: satchitananda. Gelukzaligheid, gelukkig te prijzen, bliss (ananda). Gelukkig te prijzen vanwege onze wezenlijke vorm (swarupa), te weten dat we bestaan, being only (sat), onlosmakelijk verbonden met bewustzijn (chit). Het is in de open ruimte die ons bewustzijn is dat onze ervaringen verschijnen. Het is diezelfde open ruimte, ons 'zelf', waarin ons vermogen zetelt om onze aandacht te richten op dit of op dat.

'Wonderbaarlijk en vreugdevol is ons 'zelf'. Als voortdurend het geval, is het tijdloos en onkwetsbaar, ons niet af te nemen.' Aldus, vrij vertaald, de bhagavad gita in hoofdstuk 2 vers 20 e.v. Reden tot ananda, bliss, blijvende vreugde. Ons in dit 'zelf' gevestigd te weten 'helpt ons overeind te blijven zodra geconfronteerd met eigen pijn en lijden, voorkomt dat wij bezwijken onder het leed van hen naar wie onze hulp uit gaat (karma yoga), plaatst onze devotie (bhakti yoga) binnen de juiste context.' Aldus de jnana-webpagina van de website van de yoga intervisiekring www.yoga-intervision.com/jnana.html.

Voor wie de awareness sadhana, als een meer rechtstreekse oefening in - en vieren van wie wij werkelijk zijn - zie www.yoga-intervision.com/pdf/awareness-sadhana.pdf - niet werkt, kan terecht bij 'satchitananda swarupa'. Het eerste blokje tekst uit dit paragraafje beoogt daartoe te motiveren, dit te verduidelijken. Beschrijving ervan is de ervaring echter niet, soms staat die haar zelfs in de weg. Vandaar hieronder een tweetal instructies, sadhana's, spirituele oefeningen. Mogelijk dat die zullen helpen satchitananda te ervaren, althans er aan te raken.

jezelf af en toe een halt toeroepen

De eerste van deze instructies, spirituele oefeningen, vinden we in de 'sadhana of self awareness and motivation', de sadhana van bewustzijn en toewijding. Eventueel gevolgd door de 'sadhana of action', de sadhana van handelen. Het gaat daarbij om instructies. Om ervaren.

Het self awareness gedeelte, het bewustzijn gedeelte, verloopt als volgt:

- (1) zeg af en toe stop tegen jezelf en ga staan; als je liep: sta stil;
- (2) adem stilletjes door de buik, luister, kijk en voel;
- (3) wees met al je zintuigen jezelf en de ruimte om je heen gewaar;
- (4) tot je volledig alert, volledig waakzaam, bent;
- (5) zeg in gedachten de mantra 'om satchitananda swarupa namaha' (*).

Wat betekent: ik ben *sat*, being only, puur bestaan, niet dit, niet dat, maar *chit*: consciousness, blanco bewustzijn, awareness, open ruimte, *ananda*: bliss, gelukzaligheid, blijvende vreugde, *swarupa*: dat is mijn vorm, binnen en vanuit die essentie is het dat alle ervaring verschijnt, dat specifieke aandacht stamt, mijn aandacht zich richten kan op dit of dat, *namaha*: aan die essentie vertrouw ik mij toe. *Om*: dat is wat wij zijn, ons aller ultieme werkelijkheid.

Doe deze sadhana ook na afsluiting van een activiteit. Na verloop van tijd zul je in een split second de gevoelswaarde, het effect ervan, ervaren: volledige alertheid, eenheidsbewustzijn.

Het motivation deel, het toewijdingsdeel, dat daarop volgt, bestaat uit:

- (6) herinner je wat je motivatie was bij wat je aan het doen was of dacht toen je stopte;
- (7) herinner je, zo je die hebt, wat je leidende motivatie i.h.a. is, hervestig je daarin;
- (8) ga door met waar je mee bezig was of ga over op een andere activiteit.

aandacht is wat wij wezenlijk zijn

Wil je een stap verder laat dan motivatie- en resultaatgerichtheid los. Die staan aandacht, en paradoxaler wijs ook kwaliteit, in de weg. Als het ook jouw ervaring is dat onze haast, ons er niet zijn, onze trances, voortkomen uit onze motivaties, uit onze resultaatgerichtheid, hanteer dan een kookwekker en doe de stopoefening (1 t/m 5) vaker. Op die manier oefen je in - en vier je wie je wezenlijk bent: aandacht. En heilig je je handelen én de tijd. Zo wordt alle handelen offerhandeling, eredienst. En vind je in aandacht, in het handelen zelf, je vreugde.

De 'sadhana of action', de sadhana van handelen, gaat als volgt:

- (a) zet, voordat je aan een activiteit begint, je kookwekker op 30 min.;
- (b) start met 1 t/m 5 (zie boven); zodra de tijd om is idem:
- (c) zet vervolgens je activiteit voort of ga over op iets anders;

Laat het motivation deel (6 t/m 8) uit de sadhana of self awareness and motivation dus achterwege. En doe, zónder overwegingen over resultaat en wat daarna ermee, wat je doet.

Door de gedragsvorm van de zelfgerealiseerde aan te nemen verinnerlijk je zijn daaraan ten grondslag liggende houding: *aandacht*. Aandacht, dan ook de jouwe, die in de ogen zetelt, en in de handen. Door de buik ademt, geen haast heeft, geen twee dingen tegelijk doet, niet denkt aan wat ermee erna, noch onderwijl aan het volgende, geen onnodige bewegingen maakt noch onnodig geluid. Vanzelf raak je dan aan waar satchitananda voor staat.

karma yoga indien je een love-adres wenst

Zo beoefen je het sannyasinschap, ben je sannyasin, de vreugdevol onthechte waar de bhagavad gita in hoofdstuk 6 vers 4 juncto 14 vers 25 op doelt. En hoef je je niet in de bergen terug te trekken, of in een klooster of ashram in te treden, om je 'zelf' te vinden, te vieren.

De sadhana of self awareness and motivation en de sadhana of action bevinden zich binnen de context van advaita vedanta, jnana yoga, zenboeddhisme, stromingen die werken zónder de ultieme realiteit waar satchitananda voor staat, te projecteren in gepersonifieerde manifestaties daarvan. Stromingen die werken met wat objectloze meditatie heet. Stromingen, met name zen, voor wie zazen (zitten) oefenen in volledige alertheid is, oefenen in eenheidsbewustzijn, zowel als tegelijk de vierende uitdrukking ervan. Van wat in zen onze boedghanatuur heet.

Indien je echter een hang hebt naar devotie, en bhakti yoga je aanspreekt, veranker de sadhana's dan in een love-adres, in een ishta devata. En draag al je handelen op aan de deity van je keuze, wat de kern van karma yoga is. Er is géén verschil met de sadhanabenederingen van zo even. Je zult ervaren dat jijzelf de betreffende deity bent, zoals ieder ander ook.

Zo worden ook zélfzorg, en activiteiten van het dagelijks leven, heilige handelingen. Is het een vreugde je mede daaraan te mogen wijden. En vind je het niet erg wanneer die, door fysieke belemmeringen of vanwege je leeftijd, meer tijd en inspanning vragen dan voorheen.

motivatie in transpersoonlijk perspectief

Het jonge kind handelt spontaan, is de handeling zelve. Het heeft geen bewuste motivatie, geen verwachtingen, neemt geen egogerichte initiatieven, speculeert niet. Van deze staat is het zich niet bewust. Vandaar dat men in de transpersoonlijke psychologie deze staat 'pre' noemt: voorafgaand aan de normaal gangbare staat van volwassene. Op onze weg naar zelfrealisatie herwinnen we in de loop van ons leven deze pre-staat langs bewuste weg. Mits we de mogelijkheid ervoor hebben. En de tijd. Mits ook we niet 'te veel' blijven willen.

De aldus herwonnen staat van spontaan handelen, is een voorbeeld van 'trans', van voorbij, overstegen. Voorbij de gangbare staat van de door motivatie gestuurde, resultaatgerichte volwassene. Zo bezien zou men spontaniteit 'motivatie in transpersoonlijke zin' kunnen noemen. En impulsiviteit 'pre', want kenmerkend voor het nog niet tot zelfreflectie in staat zijnde jonge kind. Impulsiviteit voor spontaniteit aanzien is daarmee een voorbeeld van wat binnen de transpersoonlijke psychologie pre-transverwarring wordt genoemd (**).

Excuus voor dat ik onvoldoende ben wat ik zeg maar me er toch aan waag.

Anthony Draaisma

(juni 2008)

(*) voor overdracht van - en het leren chanten van de mantra kun je bij de yoga intervisiekring terecht; zie daarvoor www.yoga-intervision.com/pdf/infomantrayoga.pdf

(**) voor meer hierover zie 'shiva nataraja', een der overige producties van de yoga intervisiekring, beschikbaar via www.yoga-intervision.com/pdf/shiva_nataraja.pdf.

bijlage

'OVER EEN WONDERLIJKE ETALAGEPOP'

for a more direct way to approximately the same, see
www.yoga-intervision.com/pdf/awareness-sadhana.pdf

productie

www.yoga-intervision.com

OVER EEN WONDERLIJKE ETALAGEPOP

(over de wonderbaarlijke etalagepop die we zijn)

bijlage bij ‘satchitananda swarupa’

(raken aan wie wij wezenlijk zijn)

intro

‘Al had ik het effect niet beoogd, het was mijn schuld, schuld in de zin van toedrachtschuld, existentiële schuld, schuld waaraan niet te ontkomen valt, schuld, simpelweg omdat je existeert, mijn pijn dus was terecht’. Zo ongeveer sprak ik mijzelf, in een poging mij met pijn en schuld te verzoenen, ooit toe. De pijn immers die we lijden is pijn die we zelf veroorzaken, dezelfde als die we ooit zelf veroorzaakten. Wat binnen het boeddhisme en hindoeïsme karma heet.

karma: zelf veroorzaakte pijn?

Nu weet ik dat dat tegelijk een overtrokken beeld is. Je plaatst jezelf te zeer in het centrum, je schrijft jezelf te veel gewicht toe, degenen die je ooit pijn deed hebben meer potentieel dan je denkt, kijk uit ook voor projectie. Hoe gauw ook zie je niet voorbij aan de bovenindividuele context waarin we ons bevinden. Hoe bepalend is niet het deel van de wereld waarin we geboren worden, hoezeer worden we niet beïnvloed door natuur en milieu, door de geschiedenis waar we in zijn ingebed. Om nog maar niet te spreken van onrecht, geweld, terreur, waarin de een opgroeit en de ander niet. Ook die pijn hebben we te doorstaan. Pijn vanwege ons deel hebben aan wat ik big-scale-karma ging noemen.

Op dat moment echter hield ik me daar niet mee bezig. Mijn eigen pijn, daar had ik mijn handen al aan vol. Onder invloed van het Oosten, waar ik me toe wendde, ging ik onze onderlinge verwickelingen anders zien: zonder het te weten of te willen vervulden we elkaars karma, reikten wij elkaar het materiaal aan op geleide waarvan onze levensloop, onze leerweg, zich ontvouwde. Zoals mensen al zo ontelbaar vele levens vóór ons hadden gedaan. En zouden blijven doen. Niet alleen ten opzichte van elkaar, maar ten opzichte van ieder op ons pad. Ook ten opzichte van onze kinderen, en zij ten opzichte van ons.

In plaats van ons in boosheid, schuldgevoelens of andere emoties te verliezen, in plaats van ons nog verder in elkaar te verstrikken, deden we er beter aan de betekenis van onze situatie te doorgronden. Ik dus. Liefst samen. Kon dat niet,

zoals in mijn geval, dan ieder voor zich. Zo ging ik op zoek naar mijn eigen aandeel, op zoek naar mijzelf.

De zoektocht waar ik vervolgens aan begon, al aan begonnen was, leverde weliswaar van allerlei nuttigs op, werkelijk soelaas bracht hij niet. Tot ik ontdekte dat de sleutel elders lag. De indicatie daarvoor ontleende ik aan het merkwaardige gevoel dat de pijn vanwege wat in mijn situatie onveranderd bleef *tegelijk onwerkelijk* was. Zoals de situatie zélf ook onwerkelijk leek te zijn. Als was ik zowel toeschouwer als magician, betoverde zowel als tovenaar, geboeid door illusies, illusies die ik zélf had opgeroepen.

het ik als open ruimte

Zo kwam ik tot het besef, nou ja: af en toe dan, dat ikzélf, ik bedoel mijn ziel, mijn kern, niet was geraakt. Niet *kon* worden geraakt. Juist in mijn pijn mocht ik mijzelf ontmoeten, mijn 'sat' uit satchitananda, mijn 'being only', mijn 'chit', het oningevulde blanco bewustzijn dat ik, zowel als ieder ander, zowel als alles om ons heen, bleek te zijn. Ik ving een glimp op van wat mensen bedoelden wanneer zij zeiden, tegelijk met hun onmacht en wanhoop, hun onverstoorbare kern, hun stiltepunt, te hebben ontmoet.

Toen dit me eenmaal begon te dagen realiseerde ik me dat *alle* conventionele leven, alle dagelijks leven, *onwerkelijk* is. We bezoeken de voorstelling, treden er in op, wetend dat we het zélf zijn, die het toneelkostuum aantrekken, dat we het zélf zijn die tussen de acts van kostuum wisselen. Dat we zélf het kaartje kopen, zélf het script schrijven, dat we het zelf zijn die ons met de protagonisten identificeren. Ons zélf laten meevoeren. Of tegenstribbelen ... Al geef ik toe: ernaar leven, dat is een ander verhaal. Hardnekkig blijven we ons identificeren met wat ons overkomt, met wat we naar ons toehalen. En lekken we weg. Weg van die kern, weg van ons blanco bewustzijn, weg van ons stiltepunt. Ik dus.

Niet dat er overigens sprake is van zo'n onderliggend, dragend, separaat zelf, substantieel ik, ziel ook, die dat alles, als toeschouwer en magician tegelijk, zou doen. Integendeel, woorden als ik, mij, mijn, zélf, ziel, het zijn concepten, aannames, sociale conventies, nodig voor het maatschappelijk verkeer. Nodig ook voor onszelf, voor onze zelfzorg. Nodig ook, wil er iemand zijn die in wijsheid en compassie groeien kan. Toch zien we het ik, het mij, het mijn, het zelf, ziel, aan voor iets zelfstandigs, voor iets substantieels.

Het ik is echter niet iets substantieels. Het is open ruimte. Blanco bewustzijn. Het 'chit' uit satchitananda swarupa. Gelukkig maar. Alleen doordat ons aller ik, ons aller zélf, wezenlijk open ruimte is, kunnen we onze aandacht richten, het

met iets vullen, kunnen we met anderen in relatie staan. Sterker nog, het is onmogelijk ons ik, ons zélf, te pakken te krijgen. Ons ik, ons zelf, kan zich alleen manifesteren door toedoen van datgene waarmee het zich vult, waarop het zich richt, waarmee het zich identificeert. Aldus overwoog ik.

interconnectedness

Het is onmogelijk ons ik, ons bewustzijn zelf, te pakken te krijgen. Wat er zich voordoet is altijd een onverbreekelijke trits, een onverbreekelijke drie-eenheid: omgeving-handeling-persoon. Object-ervaring-subject. En tóch is het er. Dat zélf, dat blanco bewustzijn, dat 'chit'. Binnen het hindoeïsme noemt men dat chit, dat zélf, ook wel atman. Dat atman is voor iedereen dezelfde, hetzelfde. Een manifestatie bovendien van wat brahman wordt genoemd, de onkenbare éne werkelijkheid. Voor ons verstand ongrijpbaar, want, dat atman dus, is *dráger* juist van ons vermogen tot begrijpen, ons verstand. Wil je er toch iets over zeggen, dan is het 'chit', open ruimte, oningevuld blanco bewustzijn.

Binnen het boeddhisme spreekt men dan ook, in plaats van het een naam te geven als zou het tóch bestaan, liever over *niet-zelf*. Dat drukt beter het ontbreken van ieder substantieel persoonlijk zelf uit, dan het atman van zo even. De boeddhist noemt het ook wel shunyata: emptiness. Leegte die zich in myriade, steeds wisselende vormen manifesteert. Het enige essentiële dat werkelijk bestaat, die leegte, is tegelijk synoniem met die trits van daarnet. Synoniem met omgeving-handeling-persoon, synoniem met object-ervaring-subject. Synoniem ook met wat ik ooit mutuele interdependentie noemde (zie www.yoga-intervision.com/pdf/levensloop.pdf).

Interconnectedness is nu de term. Een term die perfect uitdrukt hoezeer elk specifiek gedrag, ieder specifiek denken-voelen - van ieder van ons individueel dus - eerst en vooral effect heeft ten opzichte van alles en iedereen uit onze wereld, kosmos zelfs.

Beyond time and place! Los van tijd en plaats. Natuurlijk zijn we verantwoordelijk voor onszelf en onze onmiddellijke omgeving, evenzeer echter zijn we verantwoordelijk voor de onzichtbaar ver verwijderde effecten, de big-scale-effecten, de grote-schaal-gevolgen, die uit het denken-voelen-handelen van ieder van ons voortvloeien.

De effecten van ieder van ons individueel mogen dan minuscuul klein lijken, samen zijn zij van een enorme omvang. Ieder van ons kan met zijn of haar specifieke bijdrage precies de druppel zijn die deze of gene big-scale-basket, grote-schaal-emmer, doet overlopen.

etalagepop

Of, positief geformuleerd: ieder van ons kan, zonder dat overigens te weten, net die minuscuul kleine bijdrage leveren waarmee deze of gene grootse manifestatie van compassie, van medemenselijkheid, wordt bereikt, wordt bestendigd. Het boeddhistische leegteconcept is niet nihilistisch van aard, zoals vaak wordt gedacht. Integendeel. Leegte, zodra wij die verstaan als interconnectedness, als wederzijdse betrokkenheid, wederzijds oorzakelijke afhankelijkheid, is een vlijmscherp zwaard, dat zelfbetrokkenheid, egocentrisme, doorklieft. Als vanzelf verschijnen dan compassie en barmhartigheid.

Desalniettemin houden we vast aan ons individuele zelf, aan ons, wat ik noem: kleine zelf. Ik dus. En zijn we als een etalagepop. Door zijn wisselende outfits, door zijn buitenkant, denkt de pop dat hij wezenlijk en separaat existeert. Dát is het misverstand, het basale misverstand. Wat de pop zijn wisselende outfits mogelijk maakt is zijn naaktheid, zijn onbepaaldheid. Zo ook wij. Wat we zijn, aan onze buitenkant dus, is dankzij onze naaktheid, dankzij wat wij allen gemeen hebben: die open ruimte, dat blanco bewustzijn, ons stiltepunt.

Die open ruime ontgaat ons echter. Mij althans. Mijn leven lang verbond ik ieder separaat stukje denken-voelen-handelen, verschijnend vanuit de open aandacht die ik niet wist dat ik was, onwaarneembaar snel met een steeds opnieuw, parallel daarmee, opduikende ik-gedachte. Zoals de afzonderlijke beeldjes van een film de illusie wekken als zou er sprake zijn van één doorgaande vloeiende beweging, zo ook vergiste ik mij. Niet af en toe, maar in diezelfde onderbroken stroom.

Geheel conform overigens religie en cultuur, althans de westerse. Als er ergens de overtuiging leeft dat er een substantieel, continue ik, identiteit genaamd, bestaat, dan daar. Geen wonder dat het zo moeilijk voor ons is om te zien dat al die elkaar opeenvolgende flitsen, separate bewegingen zijn.

Geen wonder dat wij, ik althans, niet zien dat wat zich afspeelt, weliswaar wonderbaarlijke, toch *slechts processen* zijn. Bovendien niet eerst en vooral individueel van aard, maar sociaal van aard. In geschiedenis en cultuur ingebed.

wezenlijk niet geraakt

In plaats daarvan zag ik de steeds wisselende uitkomsten ervan, aan voor mijn 'ik', voor mijn 'zelf'. Al begon ik ze intussen identificaties te noemen, dat wel,

ontdekkend dat ik alles en iedereen, als in een reflex, primair bezag als betrokken op mijzelf. Mijn in werkelijkheid ongedeelde wij-wereld plaatsend tegenover evenveel verschillende wereldjes als er verschillende mensen zijn. Er hoeft maar weinig te gebeuren of al die koninkrijkes bestrijden elkaar, dus zichzelf. Ik dus.

Gebeuren er dan onvoorstelbare, onverwachte dingen, dan kan het zijn dat je gevoelens van onwerkelijkheid ervaart. Waarna je mogelijk een punt bereikt vanwaar je juist dan die naakte pop, je open aandachtspotentieel, ervaart. Al is begeleiding daarbij wel van belang. In psychologische zin immers worden gevoelens van onwerkelijkheid nogal eens geduid als dissociatie: ontkenning van de werkelijkheid. Als een van de gangbare standaardreacties op trauma's.

Blijf je te lang het gevoel houden dat niet is gebeurd wat er gebeurde, dat het niet *kán* zijn gebeurd, en vlekt dat uit naar je gehele dagelijkse leven, wat depersonalisatie heet, dan heb je nog een hele weg te gaan.

In spirituele zin echter is het gevoel dat alles wat plaats vindt, ook innerlijk, *tegelijk* onwerkelijk is, in de zin dat het je *wezenlijk* niet raakt, niet raken *kán*, een belangrijke realisatie. Een sprong vooruit, die maakt dat, paradoxaler wijs voor het eerst alles gewoon is wat het is, gewoon is wat het geval is. Tegelijk, in conventionele, jezelf ermee identificerende zin, polair, dual: het tegendeel implicerend, oproepend zelfs. Nooit dus het eind van het verhaal. Wát het ook moge zijn dat zich voordoet. Juist ik kan het weten, want ik zag het onvoldoende in. Terwijl de keren dat ik me *niet* vereenzelvigde met dit of met dat, speelsheid, acceptatie, overgave, stilte verschenen.

Duidelijk moge zijn dat ook hierbij, bij deze realisatie, hulp en timing van groot belang zijn. Hoe licht immers vluchten we niet naar boven, hoe licht vervangen we niet therapie door voortijdige spiritualiteit. En werken we ons, wanneer die transformatie naar speelsheid, acceptatie, overgave, stilte, ons niet lukt nog verder in de nesten.

de wijze treurt niet

Wat daar ook van zei, niet alleen dus piekervaringen, ook trauma's, verdrietige gebeurtenissen, verdrietige levensomstandigheden, schuld in de zin van toedrachtsschuld, kunnen ons daar naartoe brengen. Naar deze realisatie, deze transformatie. Mogelijk zelfs dat we daar *éérder* arriveren naarmate onze wederwaardigheden van roeriger aard zijn. Mogelijk komen we, naar de mate waarin onze ups en downs heftiger en frequenter zijn, gemakkelijker tot de conclusie dat ons open oningevulde aandachtspotentieel, onze ziel, ieders ziel,

tijdloos is. Onkwetsbaar. Ten diepste door niets of niemand te verwonden. Dat dát onze enige ware realiteit is. Al het andere is projectie, irreal. Karma inbegrepen.

Mogelijk dat we dan inzien dat ons daadwerkelijke leven arbitrair is: vorm die ook anders had kunnen zijn. ‘Conventional truth’, noemen de boeddhisten dat. Maya - illusie - voor de hindoes.

Tegelijk echter is die vorm, onze levensweg, bijzonder, want de unieke vierende uitdrukking van die werkelijke werkelijkheid, van ‘ultimate truth’, zoals de boeddhisten zeggen. Zelfs als we ons met onszelf en onze route vereenzelvigen en karma ons parten speelt ... Kortom, het is dáárom, vanwege ons aller onkwetsbare kern, dat de wijze niet treurt. Noch over de levenden noch over de doden (bhagavad gita ch. 2 vs 11/12). Laat staan dat hij treurt over zichzelf ...

Ik zei het al eerder, een paar keer zelfs: tot blijvende zijnskwaliteit verinnerlijkte ik dit alles niet. Daarvoor bleef ik een te kwetsbaar mens, bleef ik, bleek ik, te zeer gehecht aan mijzelf. Gelukkig maar. Juist in en door die kwetsbaarheid openbaarde zich, al pendelend tussen ‘weg geweest’ en aandacht, vrije aandacht, die kern, leegte, stilte, blanco bewustzijn. Ananda: gelukzaligheid, bliss, vreugde zonder tegenstelling. Af en toe. Maar, nogmaals: “pochen lijden kon het niet, kan het niet”. Zoals een binnen onze familie veel gehanteerde spreuk zegt.

wens

Bezien vanuit de wonderlijke etalagepop die we zijn, gezien vanuit advaita vedanta, waar satchitananda een ultrakorte samenballing van is, althans een poging daartoe, bestaat er karma noch reïncarnatie, schuld noch pijn.

Moge ‘satchitananda swarupa’ ons helpen op onze weg naar wie we wezenlijk zijn. Ons helpen ons te vestigen in waar we nooit van zijn weggeweest.

maurik

2008

for a more direct way to approximately the same, see

www.yoga-intervision.com/pdf/awareness-sadhana.pdf

productie

www.yoga-intervision.com