

# SATCHITANANDA SWARUPA

(snelweg naar wie wij wezenlijk zijn)

productie yoga intervisiekring

context zie webpagina jnana yoga / advaita vedanta

[www.yoga-intervision.com](http://www.yoga-intervision.com)

contact

[join@yoga-intervision.com](mailto:join@yoga-intervision.com)

## 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 (ananda). Gelukkig te prijzen vanwege onze wezenlijke vorm (swarupa) van 'zijn' (sat), simpelweg 'zijn' (being only), onlosmakelijk verbonden met bewustzijn (chit). Het is de open ruimte die ons 'zelf' is, our soul, dit satchit, waar ons vermogen zetelt om onze aandacht te richten. Die invulling ervan mogelijk maakt. Invulling door het bewust richten van onze aandacht op dit of op dat. Al dan niet gevolgd door actie. Waarna weer terug naar de open ruimte die ons 'zelf' is. Naar satchitananda. Waarvandaan overigens nooit weggeweest.

'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 ... Wie een even eenvoudige als snelle methode wenst om 'het zelf' te vieren, kan terecht bij 'satchitananda swarupa'. Aldus de website van de yoga intervisiekring [www.yoga-intervision.com](http://www.yoga-intervision.com) (webpagina jnana yoga/advaita vedanta).

De verduidelijking van zo even komt aan die toezegging tegemoet. Mogelijk echter biedt, zoals ons uit eigen ervaring maar al te goed bekend is, een louter intellectuele benadering onvoldoende soelaas. Vandaar, in de vorm van een spirituele instructie (sadhana), hieronder een aanvulling. Die zal je helpen je 'zelf', dit satchitananda, te ervaren.

## sadhana van zelfherinnering / toewijding

Die sadhana vinden wij in de zogenaamde stopoefening, ook wel 'sadhana van zelfherinnering / toewijding' genoemd. Eventueel gevolgd door de 'sadhana van de handeling zelve'. Let wel, vanaf hier gaat het om instructies in de doesfeer. Om ervaren dus.

De sadhana van zelfherinnering / toewijding begint met zelfherinnering en werkt als volgt:

- (1) zeg stop tegen jezelf en ga staan; als je liep: sta stil;
- (2) adem door de buik en geniet daarvan; van being only; van 'sat'; hervestig je daarin;
- (3) zeg luidop of mentaal, de mantra: satchitananda swarupa namaha.

Contempleer de mantra zodanig dat je op den duur in een split second de gevoelswaarde ervan omvat. Bijvoorbeeld door na het reciteren van de mantra tegen jezelf te zeggen: 'mijn essentie is sat: existence, being only; ik ben niet dit, niet dat, maar chit: bewustzijn, open ruimte; ananda: vreugde die mij niet af te nemen is; namaha: het is vanuit die essentie dat mijn aandacht zich op dat 'dit of dat' verbijzonderen kan; aan die essentie vertrouw ik mij toe'.

Het toewijdingsdeel dat daarop volgt, bestaat uit:

- (4) herinner je wat je motivatie was voor wat je aan het doen was of dacht toen je stopte;
- (5) herinner je wat je leidende motivatie in het algemeen is; hervestig je daarin;
- (6) ga door met waar je mee bezig was of ga over op iets anders.

## sadhana van de handeling zelf

Wil je een stap verder laat dan motivatie- en resultaatgerichtheid los. Die staan toewijding, en paradoxalerwijs ook kwaliteit, in de weg. Als het ook jouw ervaring is dat onze 'haast' voortkomt uit ons verlangen naar satchitananda, pak dan je kookwekker en doe de stopoefening vaker. Op die manier vier je wie je wezenlijk bent, heilig je je handelen én de tijd. Zo wordt alle handelen offerhandeling, eredienst. En vind je in het handelen zelf je vreugde. Vandaar dat deze sadhana ook wel 'sadhana van de handeling zelf' genoemd wordt.

De sadhana gaat als volgt:

- (1) zet, voordat je aan een activiteit van langere duur begint, je kookwekker op 30 min.;
- (2) doe, zodra de tijd om is, de stopoefening als hierboven beschreven (1 t/m 5);
- (3) zet je activiteit voort of ga over op iets anders;
- (4) laat niet alleen je resultaatgerichtheid los, maar ook je motivatie; wees de handeling zelf.

Met deze laatste, inderdaad nog mentale act stel je jezelf voor dat je handelt zónder specifieke motivatie. Zónder overwegingen vooraf omtrent resultaat, en wát daarna, doe je wat je te doen hebt. 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 onderwijl aan het volgende denkt, geen onnodige bewegingen maakt, noch onnodig geluid.

## karma yoga indien je een love-adres wenst

Zo beoefen je het sannyasinschap, ben je de sannyasin (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's van zelfherinnering / toewijding resp. de handeling zelf 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. 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, hetgeen de kern van karma yoga vormt. Er is géén verschil met de sadhanabenederingen van zo even. Je zult ervaren dat jijzelf de betreffende deity bent, zoals ieder ander ook. Als vanzelf transformeert satchitananda zich tot compassie.

Zo worden ook zélfzorg, en activiteiten van het dagelijks leven, heilige handelingen. Is het een vreugde je ook daaraan toe te mogen wijden. En vind je het niet erg wanneer die, bijvoorbeeld door ziekte 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. De tijd. Mits ook we niet 'te veel' blijven willen.

De aldus herwonnen staat van, dan, spontaan handelen, is een voorbeeld van 'trans', in de zin van 'voorbij, overstegen'. Voorbij de normaal gangbare staat van de door motivatie gestuurde, resultaatgerichte volwassene. In dit licht 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, bezien vanuit de transpersoonlijke psychologie, daarmee een voorbeeld van wat daar pre-transverwarring wordt genoemd (\*).

Anthony Draaisma Muraliprabhu (juni 2008)

Met dank aan Wilma Beijer

(\*) voor meer over dit soort pre-transverwarring, zie 'shiva nataraja', een der overige producties van de yoga intervisiekring, in pdf beschikbaar via [www.yoga-intervision.com](http://www.yoga-intervision.com)

- - - - -

**productie yoga intervisiekring**

**voor voortzetting van uw oriëntatie  
gelieve terug te gaan naar [www.yoga-intervision.com](http://www.yoga-intervision.com)**

**bezoek ook [www.worldprayer-lordhavemercy.com](http://www.worldprayer-lordhavemercy.com)**