

# english version not available

## SANKIRTAN: DEVOTIONELE SAMENZANG

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

voor de context zie webpagina “bhakti yoga”

een tape van de hierna besproken mantras is te verkrijgen  
door € 5,- over te maken op giro 2711184 t.n.v. yoga intervisiekring maurik

### 1. INLEIDING

In deze tijd waarin wereldwijd tussenmenselijk onrecht en geweld dagelijks onze huiskamers binnen komt is het eens te meer van belang dichtbij te beginnen en ons hart puur te houden. Dat wil zeggen: niets en niemand uit onze omgeving om wat dan ook als persoon te diskwalificeren. Met diskwalificatie van anderen diskwalificeren we, onderling gerelateerd (interconnected) als ons aller gedrag nu eenmaal is, altijd tegelijk onszelf. Gedrag is niet de persoon. Gedrag is de momentane uitdrukking van waar de persoon in kwestie voor staat, gegeven zijn of haar mate van (on)wetendheid (groei) en omstandigheden. Dat gedrag kan laakbaar zijn, uiterst laakbaar zelfs, neemt niet weg dat het bewuste gedrag steeds tegelijk uitdrukt wat iemand motiveert of triggert. Welnu, dat laatste, onze menselijke motivatie dus, is precies wat bhakti yoga, de devotionele vorm van yoga, ziet als synoniem met liefde. Los van vorm en richting. Die kunnen, zoals gezegd, wreed zijn, onmenselijk, onbarmhartig .

Spreekt een dergelijk maximaal-brede opvatting van liefde ons niet aan, mogelijk zijn we er wél van overtuigd dat hetzelfde atman, hetzelfde mysterie, dezelfde bron, zowel de verlichte / heilige als de vermeende misdadiger bezielt. Zowel als iedereen ergens tussen deze twee uitersten in. Een dergelijke visie is van groot belang aangezien verinnerlijking ervan leidt tot leven in fundamentele acceptatie. Tot fundamentele acceptatie van de ander. Vallen en opstaan plaveit daarbij onze weg. Hoe ver we kwamen blijkt pas aan het eind van de reis. Dan nóg geldt uiterste bescheidenheid. Waar we kwamen is altijd tevens gerelateerd aan de mate waarin we op de proef werden gesteld, aan de ernst van onze beproevingen. Bovendien, zonder hulp van liefhebbende ouders, leraren, spirituele tradities enz. valt er geen stap te zetten op het pad van onvoorwaardelijke universele liefde, liefdevolle zorg en toewijding, dat bhakti yoga heet.

Voor dat groeien in bhakti is het samen zingen van mantra's, shloka's (verzen uit heilige teksten) en bhajans (lofzangen) een probaat middel. Sankirtan, devotionele samenzang, heet dat binnen de bhaktitraditie. Veelal gericht op gepersonifieerde aspecten van het transcendente, corresponderend met onze menselijke natuur. In het navolgende bieden we daartoe een basisprogramma. Uiteraard plus toelichting.

## 2. "OM": EXPRESSIE EN EVOCATIE TEGELIJK

Sankirtan, devotionele samenzang, begint vrijwel altijd met het zingen van OM. De oerklank OM staat voor het transcendent, het heilige, voor de mysterieuze kracht en niet te lokaliseren energie, die alles en iedereen schraagt en verbindt. Ook wel het brahman genoemd. Door OM te zeggen-zingen, drukken we uit en viëren we, dankbaar, dat dit zo is. Tegelijk prenten we ons het erdoor in, herinneren we ons dit, roepen we onze beleving ervan op. Dragen wij ons op aan OM, het onbenoembaar transcendent. Aldus de dubbele inhoud van eredienst, van worshipping.

We kunnen dat zo proberen te zeggen, zo proberen te verwoorden, maar eigenlijk helpt dat niet. We moeten OM zeggen-zingen, we moeten het doen, de ervaring in, er niet over praten. Dat erover spreken toch gebeurt, sterker nog: gebeuren moet, nodig is, is in feite de paradox van spiritualiteit, de paradox van mystiek. Spiritualiteit en mystiek zijn immers ervaringsgericht. Woorden zijn de ervaring niet, de kaart is niet de weg. Toch zijn woorden nodig. Niet alleen om elkaar in onze groei naar heelheid en eenheid te helpen, maar ook om onze ervaringen te integreren. We zijn pas héél aan onze ervaringen als wij ze kunnen uitdrukken, als wij ze kunnen uitzingen, uitbeelden in dans, in poëzie, in kunst of welk adequaat expressiemiddel ook.

Nog sterker is de rol van klank en woord bij mantra yoga en japa, het herhalen van de naam van god, de namen van god. , Dáár zijn klank en woord zelfs synoniem met waar zij voor staan. In de zin van expressie en evocatie tegelijk. In het zeggen-zingen van mantra's en holy names drukken wij niet alleen de ervaring uit, bovenal roepen we haar op. Tenminste als ons dat gegeven wordt. Mantra's en holy names hebben dus niet alleen expressieve kracht maar zijn tegelijk ook evocatief van aard, zoals dat heet. Zij zijn niet alleen symbolen, drukken niet alleen uit wat al het geval is, maar roepen daar ook toe op, hebben appellerende kracht. Zo ook murti's, de in materie uitgedrukte beelden / afbeeldingen van de met de mantra's en holy names corresponderende deïties, ook wel ishtha devata genoemd. Maar daarover later meer.

## 3. VOLSTAAT "OM"?

Als wij OM zeggen-zingen dan drukken we onze zelfacceptatie uit. Drukken we uit dat wij héél zijn. In onze imperfectie, met alles erop en eraan, perfect. Dat wij happy zijn, gelukkig, zonder dat daarvoor een concrete aanleiding nodig is. Zonder de tussenkomst van vervulde verlangens. Vanuit deze heelheid zijn we één, onlosmakelijk deel van het geheel dat onze wereld is. In sociale zin, qua liefdevolle zorg en toewijding, er mede verantwoordelijk voor. Wij maken niet alleen deel uit van die wereld, tegelijk maakt de wereld deel uit van ons. Dát bedoelen we met één: liefhebbend en zorgzaam voor alles en iedereen, zonder dat speciale adressen al het andere buiten sluiten. Tegelijk prenten wij ons, wanneer wij OM zeggen-zingen, dit alles in, roepen we de ervaring van heelheid en eenheid op. Dat is zinvol. In het leven van alledag immers vergeten we OM, onze heelheid en eenheid, die mysterieuze energie die alles en iedereen schraagt en verbindt, maar al te gauw.

Is het zeggen-zingen van OM daarmee een voldoende middel, een toereikend middel voor onze herinnering en her-inprenting van heelheid en eenheid? Het antwoord daarop moet ieder van ons persoonlijk ervaren. Met behulp wellicht van uitgebreidere en trefzekerder lofzangen op wat OM zo al representeert. Met name in meer conventioneel-traditionele zin. Zoals binnen de context van de upanishads, advaita vedanta, jnana yoga, gericht op ontdekking van ons a-persoonlijke

zelf. Bijvoorbeeld door alles wat wij niet zijn weg te strepen. Daarover valt veel te lezen en, aan de voeten zittend van menig guru, te horen en te beleven ook. Van shankaracharya (6<sup>e</sup> eeuw na christus) tot sri ramana maharshi (eerste helft vorige eeuw). Zowel als thans.

In het algemeen echter is OM zeggen-zingen een weg die slechts voor weinigen onder ons volstaat. Het nagenoeg vormloze OM is daarvoor te abstract, te weinig manifest, te weinig zichtbaar en tastbaar, te weinig franje. In zijn eenvoud voor onze mind, die mix van voelen en denken die zich zo graag met van allerlei bezighoudt, te weinig aantrekkelijk ook. Te weinig aangekleed adres om onze devotie, dankbaarheid en toewijding kwijt te kunnen. Daar komt nog bij, OM zet de stap naar heelheid en eenheid ineens. Door OM te zeggen-zingen stellen we vast dat we al heel zijn en één. Wat natuurlijk zo is. Het is immers onmogelijk om onszelf niet te accepteren, onmogelijk om onszelf van de wereld te isoleren. Maar echt beseffen, tot gedrag verinnerlijken, dat dat zo is, is niet zo gemakkelijk. Vandaar dat we het ons inprenten.

#### **4. BHAKTI MAAKT "OM" CONCREET**

Een dergelijk sadhana, een dergelijk spirituele weg, kan bhakti zijn. In bhakti werken we, als manifestatie en personificatie van OM, met concrete, gedifferentieerde beelden. Met deïties die we met méér woorden en namen kunnen toezingen dan het geval is met OM. Die deïties functioneren als prachtige, rijk aangeklede adressen met wie wij communiceren, door wier tussenkomst we in feite met het beste in onszelf communiceren. Via dus op de eerste plaats de bijbehorende mantra's en holy names, de bijbehorende symboliek ervan, geschriften, rituelen, leraren en spirituele gemeenschappen, reiken deze deïties ons tussenstappen aan. Tussenstappen ter verwerkelijking van die kernkwaliteiten, en van daaruit ons zelf, die OM niet biedt, die ons juist tot OM brengen, tot heelheid en éénheid.

Volgen we echter een weg als bhakti en zijn we bijvoorbeeld krishna-, shiva-, rama- of shakti-devotee, dan spreken we niet van tussenstappen maar zijn we ten volle toegewijd. Overtuigd als we zijn dat de deïty van onze keuze staat voor het transcendente, het heilige, de niet te lokaliseren energie die alles en iedereen schraagt en verbindt. Wetend dat krishna, shiva, rama, shakti, ons, via de voor elk van hen specifieke hogere waarden waarvoor zij staan, brengen naar de heelheid en eenheid die we even vergeten waren.

Terug naar OM en de relatie tussen OM en bhakti. Hoofdstuk XII, vers 5, 6 en 7 uit de bhagavad gita, het meest heilige geschrift uit de hindoeïstische cultuur, verwoordt veel beter dan wij dat deden dat OM voor velen onder ons nog te weinig houvast biedt. In de vertaling van drs.c. keus luiden die verzen (het tussen haakjes geplaatste is van onze hand):

- de moeilijkheid (om OM, heelheid en eenheid te verwerklijken) is groter voor hen wier aandacht gericht is op het ongemanifesteerde (OM); want het pad van het ongemanifesteerde is moeilijk te bereiken voor hen die in een lichaam leven (d.w.z. voor diegenen die, vanwege hun body-mind, zich daarvan niet kunnen dis-identificeren) (vs 5)
- wie (echter) geheel vervuld van mij (krishna), alle handelingen aan mij wijden (niet alleen dus afzien van de resultaten van hun handelingen, wat karma yoga is, maar verder strekkend, zich aan devotional service wijden) en mij, het gemanifesteerde goddelijke, aanbidden, constant op mij mediteren, met onwrikbare toewijding (vs 6)
- hen hef ik snel omhoog uit de oceaan van geboorte en dood (breng ik terug tot heelheid en eenheid), o partha (arjuna), daar hun aandacht op mij is gericht (vs 7).

## 5. MANTRA'S

Is OM dus voor menigeen te weinig concreet. Anders is dat bij de deïties, belichamingen van OM, waar wij het zo even al over hadden. Concreter, meer aangekleed, zijn ook de mantra's die bij deze deïties horen. Het zijn als het ware kralen aan het snoer dat ons tot onze oorsprong terugbrengt. Anders gezegd, mantra's vormen ankerpunten voor de te volgen route. Voor hoe we willen staan in onze omstandigheden. Een mantra balt dat samen in de vorm van één of enkele betekenisvolle klanken, woorden, soms korte zinnen, te vergelijken met spreuken. Door de mantra vaak te zeggen-zingen neemt het effect ervan toe en werkt hij ook vanuit zichzelf, verschijnt hij op momenten waarop hij nodig is. Een mantra omarmen komt neer op onszelf stevig oriënteren dan wel heroriënteren. Een mantra kiezen verdient dus de nodige zorg.

Mantra's, zo leert de ervaring, werken des te krachtiger naarmate zij staan binnen een aloude en beproefde traditie. Ontelbaar vele eerdere herhalingen hebben dergelijke mantra's voorzien van een hoog voltage. Willen we deze gebundelde kracht ten volle ervaren dan is het van belang dat we de mantra in kwestie op de traditioneel juiste wijze zeggen-zingen. Dat betekent dat we ons met liefdevolle toewijding en aandacht richten op de bij de mantra horende uitspraak, metrum, melodelijn, ritme, desbetreffende deïty en betekenis. Zo'n beproefde mantra is de gayatrimantra uit het vroege, vedische hindoeïsme, ver vóór de tijd waarin bhakti opkwam. De mantra luidt: om bhoor bhuvasha tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi dyo yonah prachodayat(e).

Oorspronkelijk werd de gayatrimantra niet luidop gezegd, maar door de guru fluisterend aan de leerling overgedragen. In diens oor. Met zijn handen ervoor. In het openbaar zingen was er al helemaal niet bij. Ook nu nog is dit in orthodox-hindoeïstische kringen taboe. De tijden veranderen echter en daarmee ook de gewoonten. Vandaag de dag kunnen we de gayatrimantra soms zelfs in de concertzaal horen. Ook op straat in india schalt hij je uit menig muziekstalletje tegemoet.

## 6. GAYATRIMANTRA

Wat daar ook van zij, in oorsprong behelst de gayatrimantra een lofzang op de existentie, met name op savitr, de zon. Tegelijk is het een gebed, erop gericht ons meer en meer de rijkdom van die existentie en de onderliggende eenheid ervan, licht-liefde, te doen realiseren. De mantra wekt ons op ons te richten op (dhimahi) dit stralende, goddelijke ene (bhargo devasya) en dankbaar te zijn voor de aarde (bhoor), de lucht (bhuvah), de hemel (svaha), die van goddelijke aard zijn (tat savitur) en door dat ene (OM) geschraagd worden. Prachtig en begerenswaardig (varenyam).

Het zeggen-zingen van de gayatrimantra opent onszelf voor (met: yo) de (onze: nah) kennis van deze waarheid (dhiyo), met als gevolg/intentie dat we in ons denken-voelen (dhiyo) meer en meer die goddelijke eenheid ervaren, meer en meer van daaruit leven, meer en meer daardoor worden geïnspireerd (prachodayat). In het zeggen-zingen van de gayatrimantra drukken wij dit alles uit, viëren we dit (worshipping as well celebrating). Tegelijk prenten we ons het in en roepen we op (evocatie/appel) of ons dit gegeven mag worden (kripa / grace / genade).

Over de betekenis van de gayatrimantra zijn dikke boeken geschreven. Wat ons betreft echter representeert zij onze thuishaven. Vormt zij basis ook voor zelfacceptatie en tussenmenselijke liefde. Die blijken nogal eens wat gecompliceerd. Ook al zijn we van goede wil, van onszelf en

elkaar mogen we niet altijd zijn wie we zijn. De existentie echter, de aarde, de lucht, de hemel, de zon, hun onderliggende eenheid, die accepteren ons volledig. Tegelijk maken we van die existentie deel uit zowel als wekken haar tot leven. Kortom, we worden al bemind en beminnen al!

## **7. VASTE VOLGORDEN EN PATRONEN**

Binnen sankirtan, althans de sankirtangewoonte die wij volgen, starten we met het zingen-reciteren van OM. Op eenzelfde toon, met als duur één volledige uitademing (3 x). Vervolgens zingen we OM op een tweetal eenvoudige melodielijnen (2 x). Aansluitend zingen we, ons richtend tot de existentie en onszelf, de gayatrimantra. A-ritmisch, als het ware op onze gezamenlijke hartslag. En tenslotte ritmisch. Daarna richten we ons tot de guru. Met de shloka "gurubrahma".

De bedoeling is een vast patroon te volgen, zodanig dat, voor wie dat wilt, een eigen programmaatje ter beschikking komt. De kracht van mantra's zit hem immers in de herhaling. Toewijding vanuit ons hart is pas goed mogelijk als wij niet meer na hoeven te denken over hoe de teksten al weer luidden, de melodieën, de volgorde. De voor dit boekje en bijbehorende instructietape gekozen mantra's zijn van een grote diversiteit. Zij omvatten menige traditionele mantra. Daarmee bestrijkt ons sankirtanprogramma een groot scala praktische levensaspecten resp. te ontwikkelen / te herwinnen kwaliteiten. De reeks mantra's is bovendien heel geschikt om de dag mee te beginnen zowel als mee af te sluiten.

Na "gurubrahma" (paragraaf 8) zingen we ganesha toe (paragraaf 10 en 11). Vervolgens richten we ons tot krishna (paragraaf 12, 13, 14 en 15). Daarna worden vaak mantra's gezongen, gericht tot shiva, rama, kali/durga (zoals ook op de instructietape). Deze laatste deïties, samen met hun corresponderende mantra's, bespreken we eerder en wel in ons boekje "bhakti, wie lief heeft zinge het uit" (ook te vinden op de onderhavige website). Ter afsluiting van onze papieren devotionele samenzang bespreken we in paragraaf 16, 17 en 18 "asatoma". Sankirtan wordt namelijk doorgaans afgesloten met deze shanti-mantra (vredesmantra).

## **8. GURUBRAHMA**

De mantra "gurubrahma" is een shloka (versregel) uit wat in het hindoeïsme "guru-stotra" wordt genoemd. Guru-stotra's zijn hymnen, gericht aan de guru. De functie van guru-stotra is het uitdrukken van vertrouwen in- en toewijding aan de guru. Door de hymne regelmatig te zingen groeien we in dat vertrouwen en in die toewijding. Daardoor creëren we bij onszelf een ontvankelijke geest en wordt wat de guru ons aanreikt kostbaar.

De shloka luidt: gurubrahma guruvishnu gurudevo maheshvaraha gurusakshat parabrahma tasmai sri guruve namaha, wat betekent: de guru is (als) brahma, (als) vishnu, (als) shiva (maheshvaraha); in de aanwezigheid van de guru (guru sakshat) ervaren wij de hoogste werkelijkheid (parambrahma); aan die guru brengen wij eer, aan die guru vertrouwen wij ons toe (tasmai sriguruve namaha).

"Gurubrahma" is in oorsprong gericht tot de guru in de zin van spirituele leraar. In onze westerse cultuur werken we echter niet zo met guru's. De berichtgeving erover is ook niet altijd even positief. Gelukkig kunnen we, zo we willen, gurubrahma ook in andere zin verstaan. We vatten guru dan breder op. Letterlijk betekent guru namelijk: hij die duisternis/onwetendheid (gu) verdrijft/verwijdert (ru). "Guru" kunnen we dus zien als symbool voor elk soort leraar. In de shloka tonen we dan waardering voor alles en iedereen waar we van kunnen leren. In die bredere zin kan guru tevens symbool staan voor ons eigen heldere onderscheidingsvermogen. Voor onze "inner guru", die, wanneer we afstand nemen en rustig schouwen, weet wat juist is en wat niet. Het is ditzelfde heldere onderscheidingsvermogen van waaruit we weten van wie en wat we kunnen leren en wie of wat we beter kunnen mijden. Door in de slohka ons eigen onderscheidingsvermogen toe te zingen geven we onze inner guru meer ruimte. Binnen een wereld die ons tal van waardevolle leraren en leersituaties aanreikt.

## 9. ISHTA DEVATA'S / MURTI'S

Bhakti binnen het hindoeïsme staat voor intense liefde. Intens omdat die liefde je gehele wezen, het gehele dagelijkse leven, alles en iedereen om je heen betreft. Wat er ook gebeurt en welke je omstandigheden ook zijn, de bhakta of devotee, de beoefenaar van bhakti yoga, - de devotionele richting binnen yoga - , ziet er een uitdrukking van liefde in. Daar wil hij of zij naar toe. Tot zover wijkt bhakti niet af van soortgelijke idealen uit andere culturen/religies. Het bijzondere van bhakti is evenwel dat bhakti werkt met en via toewijding aan een "ishta devata". Een ishta devata is die godheid uit het hindu-pantheon die de devotee voor zijn of haar toewijding heeft uitverkoren. De favoriete keus dus.

De bekendste ishta devata's zijn rama, krishna en shiva. Alsook shakti (divine mother), in de vorm van kali en/of durga. We vermeldden ze reeds eerder. Tot wie de devotee zich ook richt, hij vereert altijd óók ganesha, het vriendelijke dikbuikige godje met het olifantenhoofd. Daarmee, met die typering, komen we op een belangrijk aspect van murti's. En wel op wat het beeld of afbeelding in meest wezenlijke zin uitstraalt. Meestal sneeuwt dat aspect onder in allerlei verbale uitleg. Neem daarom zelf eens de houding van de desbetreffende murti aan en ervaar wat deze in essentie uitstraalt. Typeer dat met liefst slechts één woord, hooguit twee, dan ontsluit zich de kern. Zoals gezegd, bij ganesha is dat, althans voor ons: goedig. Bij krishna is dat, zoals we nog zullen zien: spel. Al kan het zijn dat anderen andere gevoelswaarden ervaren. Hoe dat ook zij, het gaat er ons om te stimuleren zélf met deze murti's contact te maken. Het vergemakkelijkt het vinden van een eventuele voorkeur en helpt bij de ontsluiting van overige bijbehorende symboliek. Dus ga zelf eens na hoe dat is bij met name rama, shiva, durga, kali.

Gewoonlijk vindt het zeggen of zingen van mantra's plaats voor een murti (beeld of afbeelding) van de desbetreffende deity om wiens mantra het gaat. Op die wijze krijgt onze toewijding van de devotee een zichtbaar, tastbaar adres. Met wie dialoog mogelijk wordt.

## **10. GANESHA ... HULP BIJ PROBLEMEN**

Bij sankirtan, devotionele samenzang, mag ganesha niet ontbreken. We zingen hem toe met een van zijn bekendste mantra's: "ganesha sharanam sharanam ganesha". Met als betekenis: "ganesha wij vertrouwen ons aan u toe, we plaatsen ons onder uw bescherming". Omdat ganesha vooral staat voor "hulp bij problemen, maar deze opwerpt indien hem niet voldoende eer wordt betoond" is ganesha bij uitstek degene die we aanroepen bij obstakels en problemen. Alsook bij de start van een nieuw werk of bezigheid. Dat geldt dus ook voor ieder begin van devotionele samenzang (sankirtan). Na lof aan de guru zingt men dus ganesha toe. Mede met het oog op het welslagen van de samenzang.

Ook al zou onze toewijding aan ganesha zich uitsluitend op materiële zaken richten dan nog is onze toewijding in wezen spiritueel van aard. De bede: "ganesha, werp s.v.p. geen obstakels en problemen op" stoelt immers op het besef dat wij niet autonoom zijn, maar dat gezondheid, voorspoed en succes van zo veel méér factoren afhankelijk zijn dan van onze eigen inzet en goede bedoelingen alleen. Datzelfde geldt voor de bede: "ganesha, help", voor ons verzoek dus om ons te helpen bij het overwinnen van obstakels en problemen. Deze bede geeft uitdrukking aan het inzicht dat wij zonder hulp, zonder gunstige omstandigheden, die obstakels en problemen niet kunnen overwinnen. Wat ten diepste een inzicht van spirituele aard is.

Van een andere orde is, dat moge duidelijk zijn, de bede: "ganesha, help ons obstakels en problemen onder ogen te zien, in plaats van voor ze weg te lopen of ze meteen te willen oplossen". Hierin speelt onze ervaring mee dat problemen in feite zijn als vrienden die ons iets duidelijk willen maken, van wie we mogen leren. Weer een stap verder kan het zijn dat we ganesha toespreken met: "ganesha, nu we zo met jou communiceren, wordt het ons duidelijk dat niet jij het bent die obstakels en problemen opwerpt; jij immers zit daar in volkomen rust, jij blijft steeds dezelfde". We doen dat vanuit het inzicht dat wij het uiteindelijk zelf zijn die, door onze betekenisverlening, gebeurtenissen en situaties als obstakels, als problemen, interpreteren.

## **11. GANESHA ... PROBLEMEN ALS HULP**

Tot zover heeft ganesha ons reeds veel geschonken. Ganesha is evenwel een zeer krachtige deity, een zeer krachtig symbool. Hij kan, zo hij ons dat vergunt, ons helpen op onze bhakti-weg, ons helpen bij het vierend beoefenen van bhakti yoga. Een eerste stap in die richting bestaat uit ons verzoek aan ganesha te helpen inzien en verinnerlijken dat obstakels en problemen zowel als gunstige omstandigheden geen zelfstandige bestaanswijze kennen, maar als zodanig alleen in onze mind bestaan. Parallel hieraan loopt ons verlangen om onze realiteit als "feit" te zien, d.w.z.: te blijven en te verblijven bij wat het geval is en te leren begrijpen dat problemen en oplossingen identiek van aard zijn, in de tijd gezien elkaars gedaante aannemen, dat wat nu een probleem lijkt straks een geschenk blijkt, dat in de oplossing het volgende probleem schuilt. Enz. Ons verzoek behelst dan ook een bede om wijsheid, ingegeven vanuit de ervaring dat we ons uiterst hardnekkig blijven identificeren met wat onwerkelijk is. Met problemen en oplossingen dus. Dit "blijven bij" is uiteraard niet synoniem met onverschilligheid en inertie.

Dan kan het zijn dat we ganesha geleidelijk gaan zien als degene die ons juist met problemen helpen wil. Dit drukt zich uit in: "ganesha, alles, wat het ook is, is ván u, is dóór u, is geschonken, is grace; dat geldt ook voor obstakels en problemen; daarmee wilt u ons verder helpen, verder op weg naar bhakti". Hetgeen weer kan leiden tot het wellicht wat overmoedige

verzoek aan ganesha om, in plaats van ze te helpen weghouden, juist te zorgen voor obstakels en problemen. Die hebben we nodig om niet in slaap te vallen. Vooral als alles van een leien dakje gaat. Nodig voor onze voortgaande oefening in bhakti. Ganesha vragen om problemen is voor ons echter een station te ver. Zo dat niet al bij eerdere halteplaatsen het geval was. "Ganesha, alles áán u, alles vóór u" als uitdrukking zowel als opstap naar bhakti, naar liefdevolle zorg en aandacht in ons dagelijks leven, is voor ons al uitdaging genoeg. Inclusief het ermee samenhangende afzien van de resultaten van ons handelen, en het opdragen ervan aan ganesha, de rechtmatige eigenaar ervan, wat een vorm van karma yoga is. De handeling zelve, dat mogen en kunnen, is onze beloning.

Aldus de verschillende werkelijkheidsniveaux / stadia van bhakti die wij in onze toewijding aan ganesha, diens murti en mantra, kunnen beleven. Per obstakel of probleem. En in het algemeen: ganesha eer brengend zonder concreet probleem. Daardoor groeiend in bhakti.

## **12. MAHAHAMANTRA: KRISHNABEWUSTZIJN**

De deïty die binnen bhakti-yoga het frequentst wordt vereerd is krishna. In sankirtanprogramma's ontbreekt hij dan ook vrijwel nooit. Een van zijn meest bekende mantra's, de mahamantra (lett. zeer krachtige mantra), luidt: hare krishna hare krishna krishna krishna hare hare hare rama hare rama rama rama hare hare. Over de betekenis van deze mantra bestaan uiteenlopende ideeën. Afhankelijk ook van de traditie (sampradaya) waartoe devotees behoren. Op deze plaats laten wij deze diversiteit voor wat zij is en geven we, aansluitend bij de hare krishnabeweging, weer wat voor ons de gevoelswaarde van de mahamantra is. Te weten: "gegroet o goddelijke energie die alles doordringt en schraagt (hare), o gij, die onze harten steelt (krishna), o gij, bron van vreugde (rama), alles ín -, alles ván -, alles dóór -, alles vóór u". Waarbij met rama dus óók krishna wordt bedoeld. En niet de deïty rama uit de ramayana.

Het besef dat het krishna is die alles en iedereen schraagt en verbindt, dat wij krishna toebehoren en ons leven aan hem dienen te wijden, dat graag doen, noemt men wel "krishnabewustzijn" (krishnaconsciousness). Vaisnava's, zoals krishnadevoties wel genoemd worden, zijn erop gericht om zich dit krishnabewustzijn meer en meer eigen te maken, er meer en meer vanuit te leven. Zij doen dit door hun mind, hun denken-voelen, hun aandacht, zo permanent en intens mogelijk op krishna gericht te houden. Niet neutraal, maar hem liefhebbend en eer bewijzend. Almaar zijn naam noemend, de mantra zeggend.

Hem in zijn gematerialiseerde beeltenis voedend, kledend, hem wassend. Hem als een vereerde gast verzorgend. Die eer bewijzen krishnadevoties door al hun handelen op te dragen als eredienst aan krishna (devotional service). Door af te zien van de resultaten van hun handelen, niets terug te verwachten, maar alles "om niet" aan hem aan te bieden. Wat karma yoga heet. Niet voor niets staat achter hun naam dan ook vaak het "das" (mannelijke vorm) resp. "dasi" (vrouwelijke vorm) van "dienaar".

## **13. DEVOTIONAL SERVICE**

Krishnadevoties onttrekken zich, al mag dat door hun exclusieve gerichtheid op krishna soms zo lijken, daarmee nog niet aan medemens en leefomgeving. Het tegendeel is het geval. Krishnabewustzijn maakt dat zij in ieder medemens, ieder levend wezen, krishna ontmoeten. Zowel als in elk onderdeel van hun leefomgeving. Ook materieel. In iedere levensom-



standigheid, in iedere gebeurtenis. In alles wat zich voordoet. Zulke devotees zien krishna, "ons" zelf, overal, in alles en iedereen, zowel als alles en iedereen in krishna, het zelf. Aldus ook bhagavad gita ch. 6 vs 29 e.v.

Naarmate krishnadevoties zich van de alom-manifestatie van krishna meer en meer doordrongen weten wordt hun handelen meer en meer devotional service. Meer en meer gericht op het welzijn van de eigen medemenselijke -, materiële en immateriële omgeving. Hun omgeving transformeert zich tot een voortdurende mogelijkheid tot devotional service, eredienst aan krishna. Immers het is al krishna wat zich manifesteert in hun omgeving.

Andersom, eredienst aan krishna is ondenkbaar zonder daarbij gericht te zijn op zijn manifestaties en daarmee op het welbevinden van alles en iedereen. Zo wordt alles wat krishnadevoties doen devotional service, karma yoga bij uitstek. En groeien zij in krishnabewustzijn. Daarbij maakt het niet uit of zij nu als monnik in tempel of ashram leven of binnen de gewone samenleving staan.

#### **14. KRISHNA'S SPEL ... ONZE GLIMLACH**

Op het eerste gezicht lijken krishnabewustzijn en devotional service te omvangrijk en te gecompliceerd om in één gevoelswaarde te vatten. Een gevoelswaarde die in een splitseconde ons verstand-hart vult. Toch is het dat waar krishnadevoties, o.a. door hun frequente zeggingsen van de mahamantra, in investeren. Naarmate zij daar beter in slagen dragen krishna en diens mahamantra hen des te steviger in hun devotional service, hun zorg en toewijding.

De mahamantra is gericht tot krishna. Wie krishna was en is, welke avonturen hij beleefde, welke streken hij uithaalde en welke heldendaden hij verrichtte, daarover valt veel te vertellen. Hoe meer we over krishna horen, hoe meer we onszelf de kans geven vanuit - en voor hem te leven. Het is echter ook al heel waardevol en betekenisvol om eens goed te kijken naar de wijze waarop krishna gewoonlijk wordt afgebeeld: prachtig gekleed, een glimlach om zijn lippen, spelend op een fluit, met het ene been voor het andere staand, zijn lijf in golvende bochten, straalt hij ons toe. Krishna laat daarmee zien dat de wereld, het leven, ons leven, zijn spel is. Een spel dat ons onder de betovering van hém brengt en niet in de ban van winst of verlies.

Krishna glimlacht erbij. Hij zegt daarmee iets als: "net zoals ikzélf onder alle omstandigheden, hoe moeilijk ook, mijn hoofd koel hield, blééf glimlachen, zo moeten jullie dat ook doen, ongeacht het spel dat ik speel, ongeacht de streken die ik met jullie uithaal; dat alles laat ik slechts gebeuren opdat jullie je mij herinnert". En dat klopt. Iedereen die een krishnabeeld heeft, weet: al zitten we nog zo in de problemen, het is onmogelijk om niet terug te glimlachen.

#### **15. ALLE DANK AAN BALGOPAL (KRISHNA DE BOTERDIEF)**

Een andere bekende afbeelding van krishna laat hem zien als peuter die, samen met zijn vriendje, boter uit een botervaatje snoept. Het botervaatje valt om. De boter kan niet meer worden verkocht. De gopi's, de melkmeisjes, zijn boos en vertederd tegelijk. Hoe kunnen zij deze lieve peuter, deze streek nu kwalijk nemen. Toch treden ze op, grijpen ze in. Anders gebeurt het weer. Met gespeelde boosheid sturen zij de kwajongens weg. Die zijn echter nog niet uit het zicht of de gopi's schieten in de lach.

Het is een bekend beeld. Roepen onze "eigen" peuters immers niet soortgelijke gevoelens en reacties bij ons op? Welnu, balgopal, krishna als peuter-koeherdertje, staat symbool voor het leven, ons leven, dat niet alleen aangename kanten kent, maar ons ook voor allerlei verrassingen plaatst. Onverwachte en confronterende. Konden we maar, net als de gopi's, nét voldoende boosheid voorwenden om ze het hoofd te bieden en er tegelijk om glimlachen. En ook dat kunnen we. Krishna, in de verschijningsvorm van balgopal, de boterdief, helpt ons daarbij. Want inderdaad, het accepteren van beide kanten van het leven, de aangename zowel als de onaangename, de mooie zowel als de lelijke, de lichte zowel als de donkere, valt vaak niet mee.

Met een glimlach lukt dat ons merkwaardiger- en paradoxalerwijs echter veel beter. Kijk maar eens goed naar de afbeelding van balgopal, krishna, de kleine boterdief, en zijn vriendje, en herinner je het verhaal van hierboven. En zeg, ook bij tegenspoed: "all thanks to balgopal".

## **16. "ASATOMA": DÉ SHANTI-MANTRA !**

Binnen het vaste patroon van mantra's dat wij bepleiten (OM, gayatrimantra, gurubrahma, ganeshamantra, mahamantra) sluiten we, na het zingen van nog enige mantra's naar keuze (zoals op de cassette), af met een van de meest bekende vredeswensen, shanti-mantra's, uit de hindoe-traditie. En wel met "asatoma". Geheel volgens traditie. We doen dat in een ritmische vorm. En wel om onze vredeswens zo veel mogelijk te beklemtonen. Tegelijk zorgt ons ritmische zingen ervoor dat we vanuit het meditatieve weer terugkomen in het praktisch-alerte. Nodig om ons dagelijks leven adequaat te hervatten.

Voluit luidt de mantra: asatoma sad gamaya tamasoma jyotir gamaya mriyorma amritam gamaya om shanti shanti shanti. Hetgeen betekent: "leid (gamaya) ons (mij) van onwaarheid (asat) naar waarheid (sat); van traagheid, inertie, duisternis (tamas) naar licht (jyotir); van vergankelijkheid (mriyora) naar onsterfelijkheid (amrita)".

Het afsluitende "OM shanti" maakt van het asatoma-gebed een ware vredeswens. Het driemaal herhalen van shanti, vrede, drukt immers onze broederschap uit. In allerlei opzichten verschillend van elkaar, - uniek dus - , ten diepste zijn we aan elkaar gelijk. Te vaak nog is echter onvrede het geval. Lang niet altijd immers is het gemakkelijk om te leven vanuit die wezenlijke gelijkheid. Meer dan eens hebben we er een heel leven voor nodig om te begrijpen dat alleen onze toewijding aan het transcendente alle onderlinge twist en wedijver, alle onrecht en geweld, kan transformeren tot vrede, harmonie en welzijn. Vandaar niet éénmaal "shanti", maar driemaal. Daarmee wensen we vrede op kosmisch niveau (eerste shanti). Vrede op macroniveau: tussen volken, landen, etnische groeperingen, wereldreligies enz. (tweede shanti). En vrede op microniveau: binnen onszelf, tussen elkaar en t. o. v. onze directe leefomgeving (derde shanti).

## **17. ALLEEN DEVOTIONAL SERVICE EN KARMA YOGA ZIJN "SAT"**

Begonnen met de laatste regel van asatoma kijken we nu naar de eerste regel. De tweede regel spreekt voor zich. Al bevat zij tegelijk, in gecomprimeerde vorm, een belangrijk stuk yoga-basisfilosofie. Die laten we hier echter voor wat zij is. Welnu, asatoma's eerste regel behelst een bede om van onwerkelijkheid (asat) tot werkelijkheid (sat) te worden geleid. Vaak echter worden de termen sat en asat vertaald met waarheid en onwaarheid. Met het meer letterlijke waarheid en onwaarheid wordt de diepgang van de termen sat en asat echter tekort gedaan. Bij

waarheid immers denken we al gauw aan de waarheid van de wijsbegeerte, aan logica, aan betogen, aan wetenschappelijke theorieën.

Vaak ook heeft waarheid met moraal te maken. Met ethiek. Met de waarheid spreken in plaats van leugens vertellen. Dat soort waarheid wordt dan ook niet met "sat" bedoeld. Veel meer wordt er, zoals gezegd, bedoeld op werkelijkheid. In de zin van weten welke werkelijkheid werkelijk is. En dat dat een onzegbare werkelijkheid is. Dat alleen dát werkelijk is wat we juist niet kunnen beredeneren, juist niet kunnen zeggen. Dat het niet het materieel-tastbare leven is, noch onze mind, ons denken-voelen, dat werkelijk is, maar dat werkelijk is hetgeen dat leven doet leven, dat werkelijk is hetgeen de bron vormt van ons denken-voelen. Te weten het onbenoembaar transcendente, de mysterieuze kracht die alles en iedereen schraagt en verbindt.

Daarmee is alleen datgene van werkelijke waarde, brengt alleen datgene uiteindelijk vrede, wat wij doen in de vorm van eerbetoon dááran. Sat, van werkelijke waarde, is derhalve alleen devotional service / karma yoga. Het is het "sat" van "om tat sat", de mantra die dagelijkse offerhandelingen vergezelt.

## 18. HIER EN NU

Uiteindelijk gaat het bij die offerhandelingen om het offeren van onszelf. Niet in extase, noch in meditatieve verstillings, maar in aandacht en toewijding. In ons sámen zingen. In dat "sámen" laten we onze vermeende autonome identiteit los. Los in ons loven en danken. Net als overigens in welhaast alle andere tradities. Voor menigeen is dat gezamenlijk gemakkelijker dan in de "eigen" beslotenheid.

De derde regel van "asatoma" luidt: mṛtyorma amṛita(m) gamaya. Deze regel betekent letterlijk: leid ons van sterfelijkheid naar onsterfelijkheid. De symboliek van sterfelijkheid-onsterfelijkheid komen we in veel religies tegen. Met een grote schakering aan betekenissen en verwijzingen. Eén daarvan willen we hier beklemtonen: aandacht voor het hier en nu. Zowel sterfelijkheid als het hier en nu hebben met de tijd te maken. Vooral met "zijn". Als we almaar bezig zijn met reflectie op ons verleden en/of gefixeerd zijn op wat we allemaal nog willen of moeten, ontgaat ons het hier en nu. Herbeleven / evalueren en dagdromen / plannen maken e.d. hebben nuttige en vaak ook plezierige kanten. Als we het echter almaar doen, dan zijn we er niet. Niet hier, noch nu. Onze vrije aandacht, ons bewustzijn, verkeert dan in een doodse staat. We slaapwandelen.

Om die slaapwandelstaat om te zetten in onsterfelijkheid dienen we onze vrije aandacht terug te winnen. Dienen we ons te hervestigen in onze kern, ons "blanco bewustzijn". Wat kan, weten we nu, door ons zelfbetrokken waarnemen, onze fixaties, inclusief onze zelfbeelden, te vervangen door bhakti. Door, zo men wil, het krishnabewustzijn van hiervoor. Dan opeens hebben we tijd, alle tijd. Daardoor onsterfelijk. Want hier. Want nu. En is er vrede...

op verzoek organiseert de yoga-intervisiekring  
sankirtanbijeekomsten / sankirtanworkshops

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

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)