

SATCHITANANDA SWARUPA

(raken aan wie wij wezenlijk zijn)

tevens opmaat tot eenheidsbewustzijn (awareness) (*)
www.yoga-intervision.com/pdf/awareness-sadhana.pdf

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

voor 'neti neti, niet dit niet dat' zie blz. 32 t/m 45
www.yoga-intervision.com/pdf/levensloop.pdf

voor meer achtergrond zie
www.yoga-intervision.com/pdf/etalagepop.pdf

satchitananda swarupa

Constant betrokken in actie, permanent geïdentificeerd met wat er in onze mind omgaat, ontgaat ons wat wij wezenlijk zijn: **neti neti, niet dit niet dat**, maar satchitananda. Gelukzaligheid, 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. Dezelfde 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'. Bovenstaande blokjes tekst beogen 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.

sadhana of selfawareness and motivation (jezelf af en toe een halt toeroepen)

De eerste van deze instructies vinden we in de 'sadhana of selfawareness and motivation', de sadhana van zelfbewustzijn en toewijding. Eventueel gevolgd door de 'sadhana of mindful action', de sadhana van aandachtig handelen. **Het gaat daarbij om instructies. Om ervaren.**

Het selfawareness gedeelte, het zelfbewustzijn gedeelte, verloopt als volgt:

(1) onderbreek af en toe de activiteit waarmee je bezig bent

(2) ga staan en 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 weer terug bent van 'weggeweest', weer alert, waakzaam, bent

(5) zeg in gedachten de mantra '**om satchitananda swarupa namaha**' (**).

Wat betekent: neti neti, niet dit niet dat, ben ik, maar *sat*, being only, puur bestaan, *chit*: consciousness, blanco bewustzijn, space, open ruimte, *ananda*: bliss, gelukzaligheid, blijvende, aanleidingloze vreugde. *Swarupa*, dat is mijn vorm. Binnen en vanuit die essentie is het dat alle ervaring verschijnt, specifieke aandacht stamt, onze aandacht zich richten kan op dit of dat. *Namaha*: aan die essentie vertrouw ik mij toe. *Om*: zo is dat, dat is wat wij zijn.

Het motivation deel, het toewijdingsdeel, dat daarop, op 1 t/m 5 dus, 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.

Doe deze sadhana ook na afsluiting van een activiteit. Na verloop van tijd zul je ontdekken dat we permanent geïdentificeerd zijn met waar we mee bezig zijn, permanent in gedachten, permanent aan het slaapwandelen. En zul je in een split second de gevoelswaarde, het effect van sadhana en mantra ervaren: terug van weggeweest, weer terug bij vrije aandacht.

sadhana of mindful action (aandachtig handelen)

Wil je een stap verder laat dan motivatie- en resultaatgerichtheid los. Die staan aandacht, en paradoxaler wijs ook kwaliteit, in de weg. We willen hetgeen waar we mee bezig zijn af hebben. Onze haast, ons er niet zijn, onze trances, komen voort uit onze resultaatgerichtheid, uit onze motivaties, positieve of negatieve maakt niet uit. Wil je daar verandering in brengen, hanteer dan een **kookwekker**, zet hem op 30 minuten, of korter of langer, en doe de **sadhana of mindful action**. Op die manier oefen je in - en vier je wie je wezenlijk bent: aandacht. En heilig je je handelen zowel als de tijd. Zo wordt alle handelen offerhandeling, eredienst.

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

(a) zet, voordat je aan een activiteit begint, je kookwekker op 30 min.

(b) start met de sadhana of selfawareness and motivation minus 6, 7 en 8

(c) herhaal de sadhana als onder b wanneer de tijd om is

(d) zet je activiteit voort of ga over op iets anders

Laat het motivatie gedeelte uit de sadhana of selfawareness and motivation dus achterwege. 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.

Zo beoefen je het **sannyasinschap** waar de bhagavad gita in hoofdstuk 6 vers 4 resp. hoofdstuk 14 vers 25 op doelt. Zonder dat het daarvoor nodig is als een onthechte swami rond te zwerven. Zonder dat het daarvoor nodig is als monnik in een klooster of ashram in te treden, waar bel, getijdendiensten, dagindeling je helpen om je 'zelf' te vinden, te vieren.

karma yoga indien je een love-adres wenst

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

Indien je echter een hang hebt naar devotie, en **bhakti- en karma yoga** je aanspreken, veranker de sadhana's dan in een love-adres, een ishta devata. En draag al je handelen op aan de deity van je keuze, wat karma yoga is. Er is géén verschil met de sadhanabenederingen.

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 in de transpersoonlijke psychologie deze staat '**pre**' wordt genoemd: **voorafgaand** aan de normaal gangbare staat van volwassene. Op onze weg naar zelfrealisatie herwinnen we in de loop van ons leven deze pre-staat, maar nu langs bewuste weg. Mits uiteraard daartoe gemotiveerd (*).

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 je spontaniteit motivatie in transpersoonlijke zin kunnen noemen. En impulsiviteit 'pre', een retardatie dus, 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 tot slot voor dat ik onvoldoende ben wat ik zeg, maar me er toch aan waag.

Anthony Draaisma

(juni 2008)

(*) vanuit pre-trans gezien gaat satchitananda vooraf aan awareness, eenheidsbewustzijn. Het zelf dient eerst present te worden gesteld vóór het daarin los te kunnen laten, daarin te kunnen doen opgaan. Zie punt 2 uit www.yoga-intervision.com/pdf/awareness-sadhana.pdf.

(**) 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

www.yoga-intervision.com