

# 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](http://www.yoga-intervision.com/pdf/awareness-sadhana.pdf)

context see webpage jnana yoga / advaita vedanta  
[www.yoga-intervision.com/jnana.html](http://www.yoga-intervision.com/jnana.html)

bijlage: over een wonderlijke etalagepop  
[www.yoga-intervision.com/pdf/etalagepop.pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/etalagepop.pdf)

voor beter begrip zie ook blz. 32 t/m 45 van  
[www.yoga-intervision.com/pdf/levensloop.pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/levensloop.pdf)

## intro

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](http://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](http://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, space, 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 boeddhanatuur 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](http://www.yoga-intervision.com/pdf/infomantrayoga.pdf)

bijlage

**'OVER EEN WONDERLIJKE ETALAGEPOP'**  
[www.yoga-intervision.com/pdf/etalagepop.pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/etalagepop.pdf)

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