

SATCHITANANDA SWARUPA

(snelweg naar wie wij wezenlijk zijn)

context zie webpagina jnana yoga / advaita vedanta

www.yoga-intervision.com/jnana.html

bijlage: over een wonderlijke etalagepop

productie

www.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/jnana.html.

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 en toewijding

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

Het zelfherinneringsdeel verloopt als volgt:

- (1) zeg stop tegen jezelf en ga staan; als je liep: sta stil;
- (2) adem enige malen door de buik en geniet daarvan;
- (3) luister, kijk, voel, wees met al je zintuigen de eindeloze ruimte om je heen gewaar;
- (4) volledig alert, volledig waakzaam;
- (5) zeg hardop of mentaal de mantra 'satchitananda swarupa namaha'.

Na verloop van tijd zul je in een split second de gevoelswaarde van deze sadhana ervaren, te weten: volledige alertheid, eenheidsbewustzijn. Verbijzondering is niet nodig. Wil je dat toch, zeg dan tegen jezelf: ik ben *sat*, ben-heid, omgevingseen, deelgeheel, being only, niet dit, niet dat, maar *chit*: puur bewustzijn, consciousness, open ruimte, *ananda*: vreugde, vreugde zonder tegenstelling, bliss, *swarupa*: dat is mijn vorm, mijn essentie, *namaha*: vanuit die essentie is het dat mijn bewustzijn zich richten kan, zich richt op 'dit of dat', het is vanuit die essentie dat specifieke aandacht stamt, aan die essentie vertrouw ik mij toe.

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 wat je leidende motivatie in het algemeen is, hervestig je daarin;
- (8) 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 paradoxaler wijs 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 (1 t/m 5) 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 van de handeling zelf' gaat als volgt:

- (a) zet, voordat je aan een activiteit van langere duur begint, je kookwekker op 30 min.;
- (b) doe, zodra de tijd om is, de stopoefening als hierboven beschreven (1 t/m 5);
- (c) zet je activiteit voort of ga over op iets anders;
- (d) wees de handeling zelf.

Laat het toewijdingsdeel uit de sadhana van zelfherinnering en toewijding (6 t/m 8) dus achterwege. En doe zónder overwegingen vooraf over resultaat, en wat daarna, 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. 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 boedhanatuur 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 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 pre-transverwarring, 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'

(over de wonderbaarlijke etalagepop die we zijn)

productie

www.yoga-intervision.com

OVER EEN WONDERLIJKE ETALAGEPOP

(over de wonderbaarlijke etalagepop die we zijn)

bijlage bij

‘satchitananda swarupa: snelweg naar 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 bestaat, 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 vervullen 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. Voor ons verstand ongrijpbaar. Want *dráger* juist van dat begrijpen, dat 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 in mijn semi-autobiografisch schrijfsel van destijds - zie www.yoga-intervision.com/pdf/levensloop.pdf - mutuele interdependentie noemde.

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 bestendig. 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 koninkrijkjes 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 enkele keer 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, irreeël. 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 deze transcendente kennis niet. Daarvoor bleef ik een te gewoon kwetsbaar mens. Gelukkig maar. Juist in en door die kwetsbaarheid openbaarde zich, al pendelend tussen ‘weg geweest’ en vrije aandacht, die kern, leegte, stilte, ananda: bliss, aanleidingloos geluk. Maar, nogmaals: “pochen lijden kon het niet, kan het niet”. Zoals een binnen onze familie veel gehanteerde spreuk zegt.

fin

Kortom, gezien vanuit de wonderbaarlijk etalagepop die we zijn, gezien vanuit satchitananda, bestaat er noch karma, noch schuld, noch pijn. Moge satchitananda swarupa een snelweg zijn naar wie we wezenlijk zijn.

maurik

2008

productie

www.yoga-intervision.com