

Swami Satchidananda, over yoga en levenshouding.

Een commentaar van Satchidananda over vers I-15 uit de Yoga Soetra:

Y S I-15. Het bewustzijn van zelfbeheersing, dat waar men vrij is van het verlangen over de objecten die gehoord of gezien worden, noemt men ook ongehechtheid.

Normaal wordt de geest gehecht door iets te horen of te zien. Daarna worden dingen verzamelt om zijn verlangens te bevredigen.

Voor dat de geest gehecht wordt aan datgene dat gehoord of gezien wordt zou je moeten onderscheid maken of dit goed voor je is of niet. De geest zou niet zomaar mogen grijpen wat hij wil.

Niet-gehecht zijn mag niet verkeerd begrepen worden, het is geen onverschilligheid. *Vairagya* (ongehechtheid) betekent letterlijk "kleurloos". *Vi* is "zonder"; *raga* is "kleur". Elk verlangen brengt zijn eigen kleur naar de geest. Op het moment dat je de geest kleurt, is er een rimpeling gevormd, net zoals wanneer je een steen in een kalme vijver gooit er golven ontstaan in het water, zal er geen vrede of rust in de geest zijn.

Wanneer de geest heen en weer geslingerd wordt door het ene verlangen na het andere zal er geen rust en vrede in de geest zijn en zonder een rustige geest kan je geen evenwichtige beoefening van yoga verkrijgen.

Onze Yoga, onze meditatie zijn pas echt meditatie, of yoga, als deze op een onthechte manier (zonder verlangens) beoefend worden.

Daarom zeggen mensen soms: "O, ik heb zoveel jaar gemediteerd, ik bid dagelijks 's morgens en 's avonds." Ja zij doen dit, we moeten het toegeven want we zien ze dagelijks zitten in meditatie of ze gaan dagelijks naar de kerk of tempel. Soms zitten ze daar voor uren en uren voor het altaar.

Er zijn mensen die elke dag de Bijbel lezen of die elke dag de *Bhagavad Gita* herhalen, zij eten zelfs niet voor ze dit gedaan hebben. Van het moment dat ze opstaan gaan ze voor het altaar staan en de ganse *Gita* opzeggen voor ze zelfs maar een glas water drinken, maar zij blijven nog altijd in dezelfde staat. De reden is dat hun geest losbandig is door de verschillende verlangens die er nog in aanwezig zijn. Hoeveel mensen staan niet voor het altaar en denken dan aan hun zaak of laten hun ogen door de ruimte glijden om te zien hoeveel vrienden van hun er aanwezig zijn? Tempels en kerken werden sociale vergaderplaatsen. Ze hebben hun oorspronkelijke zin verloren omdat de geesten van de mensen meer aangetrokken worden naar wereldlijke dingen dan naar gebeden.

De lippen mogen de gebeden automatisch herhalen gelijk een grammofoonplaat, maar de geest dwaalt af naar andere plaatsen. Het is daarom dat je de geest niet onder controle kunt brengen en tot rust brengen, tenzij hij vrij is van afleidende verlangens. Meditatie is alleen mogelijk wanneer de geest vrij is van gehechtheden. In feite hoef je zelfs geen meditatie te beoefenen als je geest volledig vrij is van alle zelfzuchtige verlangens. Je zult zien dat je altijd op je gemak bent: je zult nooit rusteloos worden, noch teleurgesteld worden.

Dus hebben we de oefening en de ongehechtheid nodig en van deze twee is ongehechtheid het belangrijkste.

Onmiddellijk zal er iemand vragen, "Als je ongehecht bent, zul je dan niet alle stimulaties in je leven verliezen en gek worden?" **Neen**. Wanneer we los zeggen, betekent dit zonder persoonlijke verlangens. Als je werkelijk begerig wilt zijn, wees dan begerig om anderen te dienen. Probeer om het lijden van andere mensen op te heffen. Eenmaal dat je los bent in je persoonlijke leven, kun je anderen ten dienste zijn en door dit te doen zul je meer en meer vreugde vinden. Het is daarom dat ik soms zeg dat een onbaatzuchtig mens het meest zelfzuchtig is. -> Omdat een onbaatzuchtig mens zijn of haar innerlijke vrede en vreugde niet wil verliezen.

Zelfs naar God toe mag je geen wensen of verlangens hebben of er voor bidden. Vele mensen benaderen God en zeggen, " God, geef me dit of dat; help me om deze campagne te winnen." of " Als me help bij het slagen in mijn examen, zal ik een kaarsje aansteken." Waarom trachten wij handel te drijven met God? Het toont alleen maar onze eigen onwetendheid aan. Zelfs de kaarsen die we willen branden zijn door Hem gegeven, dus wat is het idee om het terug aan Hem te geven als we iets gedaan hebben? Onze begerige geest misleidt ons en we worden onwetend. Het onderscheidend vermogen van een begerig persoon verdwijnt langzaam volledig. Zijn of haar interesse is het om dingen te bereiken, dat is alles, dus een begerig persoon hindert het niet om te wachten en te denken.

De *Vedantische* geschriften zeggen: " Zelfs het verlangen naar bevrijding is een binding." "*Mokshaheksho bandhaha*." Zelfs als je verlangt naar bevrijding bindt ge uzelf. Elk verlangen bindt ons en brengt rusteloosheid. Om bevrijding te bereiken moet je compleet verlangeloos worden. Is het mogelijk om volledig verlangeloos te worden? Neen. Eigenlijk is dit niet mogelijk. Zolang de geest daar is, is het zijn plicht om te verlangen. Het schijnt tegenstrijdig, maar het geheim is dat elk verlangen **zonder** enig persoonlijk of zelfzuchtig motief je nooit kan binden. De pure onzelfzuchtige wens heeft geen verwachting van om het even welke aard en kent het geen teleurstelling, om het even wat de resultaten zijn, maar hoewel het niets verwacht heeft het zijn eigen beloning. Wanneer je iemand gelukkig maakt, zie je zijn of haar gelukkig gezicht en voel je jezelf gelukkig. Als je werkelijk die vreugde hebt ervaren van het gewoon geven om te geven, zul je gretig wachten op de kansen om die vreugde telkens opnieuw te ervaren. Vele mensen denken dat door alles op te geven, door onthecht en verlangeloos te worden er geen plezier meer is. Maar dat is niet zo. In de plaats daarvan wordt je de gelukkigste man of vrouw die er is. Hoe meer je dient, hoe meer vreugde je ervaart. Zo een persoon kent het geheim van het leven. Er is vreugde in alles verliezen, in alles geven. Je kan niet eeuwig gelukkig zijn door dingen te bezitten. Hoe meer je bezit, hoe ongelukkiger je wordt. Hebben we al miljonairs gezien, mensen met een hoge positie, eerste ministers, presidenten? Zijn ze gelukkig? Neen, hoe hoger de positie, hoe groter de problemen. Alleen een heilige, een onthechte, is altijd gelukkig omdat er voor hem niets te verliezen valt. Omdat als je niets hebt, je altijd het Zelf hebt. Dat is het geheim. Daarom we zeggen: " Heb *vairagya*, wees passieloos, wees onthecht."

Door afstand te doen van wereldlijke dingen, bezit je het meest belangrijke gewijde bezit: je vrede.

Er is nog een ander voordeel aan onthechting. Het zijn voornamelijk mensen met een vrijgemaakte geest die een werk perfect kunnen uitvoeren.

Op een dag kreeg ik een brief toe van een van mijn leerlingen die een van mijn centrums open houdt. Een andere yoga leraar bezocht zijn Yogacentrum en vroeg aan hem, " Vragen je studenten niet naar iets meer? "

Als ik in mijn lessen niet iets nieuws breng dan zeggen ze, " Wat is dit? Wij hebben je betaald en dit hebben we gisteren ook gekregen. Je leert ons vandaag hetzelfde, waarom zouden we nog meer moeten betalen? Wij betalen je niet meer tenzij dat je ons iets nieuws leert." Dus ik bereid mijn lessen zo voor dat er telkens iets nieuws bijzit, zodat ik nog meer geld kan vragen, maar hier zie ik telkens weer de zelfde oude lessen terug, en toch er komen meer en meer mensen naar hier en lijkt niemand teleurgesteld."

Dan zei mijn kind, " Wij verkopen geen yoga, wij geven gewoon les voor ons plezier. De mensen nemen deel zoals zij dat willen. Er worden hier geen zaken gedaan, integendeel het hart is hier aan het werk. Waarschijnlijk verwacht je in jouw geval geld en dus ben je geïnteresseerd om telkens weer nieuwe dingen te leren om meer mensen aan te trekken en meer geld te verdienen."

Het is een feit. Hetzelfde gebeurt in onze Hatha Yoga lessen ook. Het is nu al jaren dat mensen naar de lessen komen en elke les is min of meer hetzelfde opgebouwd en telkens wanneer ze komen dragen ze iets bij zonder er ooit vermoeid door te worden. Zij konden hetzelfde ook thuis beoefenen, maar zij komen toch naar de lessen omdat ze geen hier geen vibraties van een zaak voelen maar de vibratie van yoga, dat is het wat ze niet willen missen.

Zelfs in mijn lezingen citeer ik niet veel uit de Heilige Geschriften of probeer ik telkens weer iets nieuws te brengen. Wanneer ik de bandjes afspeelde van mijn vroegere lezingen hoor ik telkens opnieuw dezelfde ideeën. Mensen zouden kunnen zeggen, " De Swami zegt niets nieuws - dezelfde oude Swami, dezelfde oude troep. Waarom luisteren ze toch telkens weer naar hem? " Ik voel me gelukkig dat ik hier ben en zij voelen zich allen gelukkig omdat ze hier zijn, dus maken zij mij gelukkig en ik hen. Wij brengen samen een gelukkige tijd door, dat is alles. Wij praten over iets of doen iets in de naam van Yoga . Ja, dat is het geheim. Er is vreugde in het samenzijn, dat is alles. Er zijn geen verwachtingen. We komen gewoon samen.

Ze hebben niet het gevoel dat ze hun geld verliezen en ik voel niet dat ik winst maak met hun geld. We zijn als één grote familie. Wij voegen ons geld, onze energie en onze ideeën samen. Wat willen we nog meer in dit leven? En dat is Yoga.

Als de geest vrij is van persoonlijke belangen doen we ons werk goed en voelen we ons opgewekt. Onze levens worden zinvol.

Alles in dit leven geeft. Opoffering is de wet van het leven. Daarom bewonderen en vereren we mensen die hun leven hebben gegeven in naam van de mensheid.

Waarom hebben we eerbied voor Jezus en het Kruis? Omdat opoffering de betekenis is van het Kruis. Hij offerde zichzelf op en wij vereren deze kwaliteit; het is geen stuk hout dat we appreciëren, maar de opoffering waar het voor staat. Hij gaf zijn eigen leven in het belang van de mensheid. Het is om die opoffering dat alle profeten, wijzen en heiligen worden aanbeden als heilige wezens of als God Zelf.

Het zijn niet alleen heiligen die dit doen, maar alles in de natuur - bomen, vogels, dieren - zij leven allen omwille van de anderen. Waarom brandt een kaars en smelt ze weg? Om licht te geven. Waarom brandt een wierookstokje tot as? Om de geur te geven. Waarom groeit een boom? Om bloesems en fruit te geven.

Is er iets bewust of onbewust, in deze wereld dat leeft voor zijn eigen belang?

Wanneer de ganse natuur zich opoffert waarom zou de mensheid dan alleen kunnen leven uit eigenbelang? Wij zijn hier om voortdurend te geven. Wat ons past zal naar ons toekomen zonder dat we er ons zorgen hoeven over te maken.

Natuurlijk kunnen we ook hier onze twijfels hebben, " Als ik mijn leven opoffer, hoe kan ik dan eten, hoe kan ik mezelf dan kleden of een eigen huis hebben? " Je kan al deze dingen hebben om jezelf uit te rusten om anderen te helpen.

Je moet een bed hebben om in te rusten, zodat je 's morgens uitgerust bent om anderen te dienen. Je moet eten om genoeg energie te hebben om anderen te dienen. Dus doe je alles in dit leven met het idee dat je de anderen hier beter mee ten dienste kan staan. Zelfs het beoefenen van meditatie wordt niet zuiver en alleen gedaan voor je eigen vrede, maar omdat een geest die vervuld is met vrede beter de wereld in kan gaan om te dienen.

Zelfs je yoga en meditatie worden een onbaatzuchtige handeling. Dit wordt bedoelt met " Je kan zelfs niet aan God gehecht zijn." Deze *vairagya*, of ongehechtheid alleen al is genoeg om je ganse leven te veranderen in een vreugdevol leven.

Satchidananda

(