



PLEZIER IN WEREKEN
een zelfretraite

de Kunst van Zijn
andreas jansen
november 2016

*Al verenigt men dertig spaken in een naaf, in wat er niet is,
ligt de bruikbaarheid van de wagen.*

*Al wordt leem gevormd tot vaatwerk, in wat er niet is,
ligt de bruikbaarheid van het vaatwerk.*

*Al worden deuren en vensters uitgehakt om een huis te maken, in wat er niet is,
ligt de bruikbaarheid van het huis.*

*Daarom, zijn voordeel doende met wat er niet is,
maakt men gebruik van wat er is.*

LAO TSE

Voorwoord

De titel 'Plezier in werken' lijkt een paradox¹. Hoe kun je nu plezier hebben, terwijl je aan het werk bent?

De inspiratie voor dit programma 'Plezier in werken' is ontstaan door de zes reizen die ik naar India heb gemaakt (rond 2000) en met name de bezoeken aan de diverse ashrams in Delhi en Rishikesh.

Hierbij ontstond het inzicht dat meditatie geen separate bezigheid is, maar in feite gebeurt tijdens leven en dus ook in het werk. Voor The Mother, levensgezellin van Sri Aurobindo, is werk juist meditatie.

Door te onderzoeken geeft deze zelf retraite je inzicht in het plezier in werken en het leven van alle dag. Het retraiteprogramma is bedoeld voor mensen die de wens hebben om zichzelf verder te leren kennen. Zelfonderzoek en inzicht krijgen in de dagelijkse werkelijkheid zijn de twee peilers van de retraite. Het maakt niet uit wat voor werk je doet of wat voor activiteit je uitvoert. Het retraiteprogramma biedt diverse aanknopingspunten om op onderzoek te gaan naar het plezier in werken. Het ene aanknopingspunt zal je meer of minder dan het andere aanknopingspunt aanspreken.

Andreas Jansen

¹ Deze uitgave is een herziening van de eerste versie in 2007, die op de toenmalige website 'de Kunst van Zijn' is gepubliceerd.

'Work is meditation'

Voor The Mother, levensgezellin van Sri Aurobindo, was meditatie niet iets los van werk, maar was werk juist meditatie. In volledige overgave verbonden zijn met datgene wat je doet; zoals je dat bij sommige vakmensen kunt herkennen. Elk handeling is vol aandacht en eenvoud. Meditatie is dus niet een handeling op een kussentje, maar een zijstoestand.

Meditatief leven of werken is eenvoudigweg leven vanuit de stilte van het hart. Een stilte of leegte die tegelijkertijd vol is, zonder dat we er onmiddellijk een vorm of naam aan kunnen geven. Dit gebeurt in een splitseconde en is tegelijkertijd oneindig. Het gebeurt vanzelf, als een overgave.

Meditatief werken is dan ook een situatie van Zijn, waarin vreugdevolle verbondenheid met oneindig bewustzijn plaats vindt. Het oneindige bewustzijn blijkt niet in je te zijn, maar je bent in het oneindige bewustzijn, dat een universele voorraadschuur van creativiteit en energie is. Een soort thuiskomen in eenheid zonder een enkele gedachte of ervaring. Meditatie, als een zich verbinden met datgene wat je in feite al bent, is dan een richting. Een richting die ook tijdens het werk zelf kan gebeuren.

Inhoudsopgave

Programma	1
Dag 0 – Avondoverweging.....	5
Vertrekpunt onderzoek.....	5
Extra: GENADE AFTAPPEN	8
Dag 1 – Werken	13
Ochtend: Studie Werken.....	13
Overdag: Waarnemen van werken	17
Avond: Het inzicht in werken.....	19
Extra: WIE IS DE MEDITERENDE?	21
Dag 2 – De Zintuigen	25
Ochtend: Studie Zintuigen	25
Overdag: Waarnemen van zintuigen.....	31
Avond: Het inzicht in de zintuigen.....	33
Extra: DE VOORUITGANG VAN DE PELGRIM	35
Dag 3 – Energie.....	39
Ochtend: Studie Energie	39
Overdag: Waarnemen van energie.....	44
Avond: Het inzicht in energie	47
Extra: HET DIRECTE PAD	49
Dag 4 – Mij, mezelf en ik.....	53
Ochtend: Studie -gevoel.....	53
Overdag: Waarnemen van Ik-gevoel	58
Avond: Het inzicht in het Ik-gevoel	61
Extra: IS HET SLECHTS KEUKENWERK?	63
Dag 5 – Drie wegen.....	67
Ochtend: Studie ‘Drie wegen’	67
Overdag: Waarnemen van de weg.....	72
Avond: Het inzicht in de weg	74

Extra: HOE VRIJ ZIJN WE?.....	76
Dag 6 – Plezier in werken.....	81
Ochtend: Studie ‘Plezier in werken’	81
Overdag: Waarnemen van plezier in werken	86
Avond: Het inzicht van plezier in werken.....	89
Extra: HET IS JOUW ZAAK	91
Dag 7 – Het geheim van succes	95
Ochtend: Studie ‘Geheim van succes’ - Rama Tirtha	95
Overdag: Waarnemen van het geheim van succes	100
Avond: Het inzicht van het geheim van succes	102
Extra: LAAT HET WERK HET DOEN	104
Bijlage: Bagavad Gita	109
Bijlage: Waarnemen	111
Bijlage: Meditatie.....	113

Programma

Het programma 'Plezier in werken' bestaat uit zeven losse retraitsedagen.

De retraite is zo opgezet dat je elke dag een nieuw thema kunt onderzoeken. Je kunt echter ook één retraitsethema per week nemen of een week elke dag hetzelfde thema nemen. Neem er in ieder geval de tijd voor.

Het is, zoals in de Diamantslijper² beschreven, één dag in de week om tot uw vreugdevolle zelf te komen, waardoor je weer nieuw tegen het dagelijks werk met al zijn uitdagingen en kansen aankijkt. Dit vergt wel moed en doorzettingsvermogen om deze dag ook zeven weken achter elkaar vrij te maken voor de retraite en niet aan andere persoonlijke en/of huiselijke beslommeringen te besteden. Feitelijk is het een investering in uzelf, door middel van zelfonderzoek.

Inzicht door waarnemen

Bij het zelfonderzoek gaat het om het observeren van de werkelijkheid op dat moment en om de werking van de geest. Bij het observeren kan het gebeuren dat je niet het werken of het werkoppervlak zelf ziet, maar je lichaam, gedachten of emoties. Dat gebeurt gewoon. Je kunt het daarbij laten of verder blijven waarnemen.

Je neemt je *lichaam* waar: vraag je dan af wat het lichaam in gang heeft gezet? Heb je zelf gedacht welke spieren in de handen gebruikt moesten worden of gebeurde de handelingen vanzelf?

Je neemt je *gedachten* waar: vraag wat de geest in gang heeft gezet? Heb je een gedachte in de geest zelf bedacht of kwam de gedachte vanzelf uit het "NIETS" op?

² *De Diamantslijper*, G.H. Roach, uitgeverij Bres, 2000.

Je neemt je *emoties* & *gevoelens* waar: vraag wat de emotie of het gevoel in gang heeft gezet? Heb je boosheid of tevredenheid zelf in gang gezet? Of deze onverwacht op?

Dagindeling

Het retraiteprogramma heeft diverse onderdelen; te weten, meditatie, studies, observaties, aantekeningen en verhaaltjes.

De algemene dagindeling, die jezelf eventueel kunt aanpassen, is belangrijk om een vast ritme in te bouwen, zodat er rust in het werk komt en rustpunten ontstaan voor de geest.

1. de ochtendstudie;
2. de observaties overdag in het werk en/of activiteiten;
3. de dagboekantekeningen in de avond.

Ochtend

Meditatie

De dag begint en eindigt met stilte, meditatie, muziek luisteren, gebed of wandeling naar gelang het beste dat bij je past.

De geleide meditatie kan iedereen uitvoeren; ook zij die nooit hebben gemediteerd. Zie hiervoor bijlage Meditatie.

Studie in de ochtend

De ochtendstudies zijn de drager van de dag. Elke keer zal een ander onderwerp van 'Plezier in werken' worden aangereikt, die men kan overwegen.

Verhaaltje

Elke ochtendstudie heeft tot slot een verhaaltje uit het boek 'Goed Gezelschap'³.

³ 'Goed Gezelschap': *Uitspraken, antwoorden en verhalen van Zijne Heiligheid Shantananda Saraswati (Shankaracharya van Jyotir Math) 1961 – 1985, Stichting Ars Floreat, 1994.*

Overdag

Werk & activiteiten

De meeste mensen werken overdag en/of hebben tijd om een hobby of vrije activiteit te doen. Dit zijn uitstekende bezigheden om te onderzoeken. De werkzaamheden kunnen o.a. bij de werkgever, in de tuin of in huis plaatsvinden.

Halverwege het werk stop je en ga je het onderzoek verfijnen.

De zelf te kiezen activiteit in de middag is bedoeld om inzicht te krijgen door de werkelijkheid en de geest te onderzoeken.

De activiteit kan bestaan uit yoga, schilderen, wandelen, tekenen of iets dergelijks.

Maak het jezelf niet te moeilijk bij de keuze van het werk in de ochtend en/of de activiteit in de namiddag, maar begin met eenvoudig werk en een activiteit die je ligt.

Vertrekpunt onderzoek

Voor je gaat werken of een activiteit gaat doen krijg je een vers uit de Bagavad Gita aangereikt dat als vertrekpunt dient van je observaties overdag.

Signalen noteren

Aan het einde van een werkperiode of activiteit wordt je nog gevraagd om een aantal signalen met betrekking tot het dagthema te noteren om zo concreet over- en inzicht te krijgen in je doen en laten.

Avond

Meditatie

Begin de avond met een stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste dat bij je past.

Ter herinnering

Ter voorbereiding op je dagboek worden een aantal elementen uit de ochtendstudie zeer kort herhaald.

Dagboek

We zijn de hele dag bezig geweest en als het goed is hebben we van alles gezien in de geest en de fysieke realiteit. Om je inzichten uit het onderzoek te verankeren wordt gevraagd om een of twee opvallende signalen te noteren.

Extra

Tot slot is er nog een extra tekst om voor het slapen gaan te lezen.

Deze teksten uit *Meditations*⁴, *The Ramana Way*, zijn gebaseerd op lezingen van Ramana Maharshi (1879-1950). Ramana Maharshi was een Indiase wijze die bekend staat om zijn diepgaande kennis van zelfonderzoek. Kenmerkend was ook zijn kracht van stille aanwezigheid.

De avond vooraf

Het retraiteprogramma begint eigenlijk met de voorbereiding op de avond voorafgaande aan de eerste retraitsdag; de zogenaamd Dag 0 - Avondoverweging. Want je staat op, zoals je naar bed bent gegaan. Ter voorbereiding op de retraitsdag wordt een tekst uit de Bagavad Gita als avondoverweging gegeven.

Tevens is er nog een extra lezing uit de *Ramana Way*.

⁴ *Meditations, The Ramana way, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5^e editie, ISBN 81-85378-00-2*

Dag 0 – Avondoverweging

De retraitsdag begint al op het moment dat je de avond daarvoor naar bed gaat. Met welke houding gaat je naar bed. Opgewonden, rustig of sloom? Je staat de volgende ochtend op met de houding waarmee je de avond daarvoor naar bed bent gegaan.

Sommige mensen overwegen voor ze gaan slapen hun dag en brengen zo hun geest tot rust.

Begin de avond voor de retraite met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste bij je past.

Vertrekpunt onderzoek⁵

Om je te helpen om de eerste retraitsdag goed te beginnen op de avond daarvoor kunt elke keer de onderstaande tekst uit de Bagavad Gita lezen. Door het telkens herlezen van de tekst en te overwegen zal de betekenis van de tekst steeds meer diepgang krijgen.

Verzen uit deze tekst worden ook gebruikt bij de dagthema's
Lees de twee verzen drie maal.

Tekst Gita Als gij inzicht hoger acht dan handeling, o
Janardana, waarom spoort gij mij dan tot deze
verschrikkelijke daad aan? (1)

Met deze verbijsterende woorden brengt ge mijn
verstand slechts in de war, wijs mij ondubbelzinnig

⁵ *Bhagavad Gita, Hoofdstuk 3 'De Yoga van Handeling' (pag.34 -35); vertaling door Dra. C. Keus, uitgeverij Ankh-Hermes, zesde druk, 1999.*

de ene weg, die mij voert tot geluk. (2)

Thema Elk begin start meestal met een (on)bewuste wens. Arjuna is vertwijfelt, voelt zich ongelukkig in deze situatie en wenst die ene weg die voert naar geluk en plezier. Wie kent dit gevoel niet, bij het begin van iets nieuws.

Overweging Waarom doe ik dit hier & nu, wat en wie zoek ik?

De twee kunstenaars

Twee kunstenaars gingen naar een koning om geld te verdienen door hun kunst ten toon te stellen. Zij vertelden de koning dat zij identieke kunstwerken konden maken, en dat de koning hen op de proef mocht stellen. De koning vroeg: 'Gaan jullie elkaar nabootsen?' Zij antwoordden dat zij elkaar niet zouden imiteren. Zij vroegen of zij elk een helft van de zaal konden krijgen met een tussenwand in het midden, zodat zij apart konden leven en werken en beloofden dat er geen verschil zou zijn in hun werk, wanneer de koning kwam kijken. De koning stemde hiermee in en zij werkten gedurende een maand. De één schilderde en de ander polijste alleen maar de wand. Op de afgesproken tijd werd de tussenwand weggenomen en toen het licht op het schilderij viel, werd het precies zo gereflecteerd op de andere wand.

Uit: Goed Gezelschap, pag. 71 – 72

Extra: GENADE AFTAPPEN⁶

M: Als je je hebt overgegeven, dan moet je in staat zijn je neer te leggen bij de wil van God en niet gegriefd te raken van wat je niet zint. Dingen kunnen wel eens anders lopen dan ze schijnbaar mogen lijken.
- Talks pagina 40

Ramana zou vaak zeggen dat er voor Zelfkennis slechts twee wegen zijn. Of de gedachten moeten geëlimineerd worden door bij de 'Ik'-gedachte te blijven en naar binnen te keren of men moet zich onvoorwaardelijk aan een hogere kracht overgeven. Het eerste impliceert dat de geest op het best mogelijke doel wordt gericht, om de waarheid over 'Ik' te ontdekken. Dit vereist echter geestkracht, het richten van zijn energie op één enkele gedachtestroom en daar bij te blijven. Een zwakke geest die losgeslagen is door de neigingen vanuit het verleden en die door de aantrekkingskracht van objecten naar buiten gericht is, kan niet de noodzakelijke doorbraak bereiken. Het tweede alternatief van Bhagavan, namelijk de overgave aan de Allerhoogste, zou de enige overgebleven toevlucht zijn. Dit vraagt weer volledig en onvoorwaardelijk vertrouwen in de rechtvaardigheid en macht van God. Dat is alleen mogelijk als men erkent dat alles bereikt wordt door de kracht van de Satguru en niet door iemands eigen wilskracht. Daarom is overgave, hoewel schijnbaar gemakkelijk, niet werkelijk gemakkelijk. Want het impliceert onmisbaar dat na de overgave het recht om vragen over de ups en downs van het lot te stellen, stoppen. Wat er ook gebeurt moet gezien worden als de genade van de Guru, die weet wat het beste is en hoe dingen geregeld moeten worden om het te bereiken. Geen grief

⁶ Studie komt uit: *Meditations, The Ramana way*, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5^e editie, ISBN 81-85378-00-2

kan er van gemaakt worden. Hoewel we oprecht denken dat we ons overgegeven hebben, zijn we zelden in staat om gebeurtenissen te accepteren, zonder naar hun nut voor onszelf te vragen, in het bijzonder wanneer het ingaat tegen dat wat wij gewenst hebben. We denken zelfs dat de Guru, waar wij ons vertrouwen aan geven, ons niet volledig heeft geantwoord. Devaraja Mudaliar geeft daar uitdrukking aan, zoals het voor zijn gevoel was. Hij had de intentie de Ashram enige tijd te verlaten. Hij voelde zich in een gemoedsrust van een diepe vertwijfeling bij de gedachte dat Bhagavan niet genoeg voor hem deed, maar hem toestond om op zijn eigen manier rond te zwerven. Hij ging naar de oude hal en begon een paar regels van het werk van Sivaprakasam Pillai, waarin deze ook dezelfde soort gevoelens had uitgedrukt, aan Bhagavan voor te lezen. Bhagavan bleef voor een of twee minuten rustig en antwoordde toen 'Of ik nu wel iets doe of niet, je moet je gewoon overgeven en je rustig houden'. Het idee is dat we niet tegelijkertijd kunnen claimen dat we ons hebben overgegeven en ook voortdurend voelen dat de Guru niet zijn bescherming aan alles aan verleent. Een andere leerling, Eknath Rao, mopperde er eens over dat hij niet in staat was genade te voelen. Ramana legde aan hem uit dat overgave niet zozeer verbaal en voorwaardelijk zou moeten zijn. De vraag blijft altijd of we voorbereid zijn om de Guru een algemene volmacht te geven. Het echte antwoord kan alleen 'nee' zijn, omdat we niet volledig gewaar zijn van zijn kracht.

Als beide paden, onderzoek en overgave, hun eigen praktische moeilijkheden hebben en als er slechts twee paden beschikbaar zijn, dan zal de vraag oprijzen 'Is men hulpeloos?' Wat kan men doen? Is er geen oplossing? Hier bemerken we dat hoewel Ramana vaak deze twee als alternatieven en tegengestelden

beklemtoonde, het lijkt alsof dit alleen voor de helderheid van het begrip was en voor het beoefenen van de paden. Men kan dit zeggen omdat hij altijd gewaar was van de beperkingen die voortkomen uit menselijke zwakheid. Daarom zou hij zelfonderzoek aanmoedigen én tegelijkertijd ook de poging om je over te geven, zelfs al zou dit maar gedeeltelijk zijn. Terwijl men de techniek van zelfonderzoek, die door Ramana geleerd is, gebruikt, is de geest bewust in staat zijn eigen onvermogen om naar de bron, zonder de hulp van de genade van de Guru, terug te keren waar te nemen. Terwijl men leert om op de genade van de Guru te steunen, wordt men op dezelfde wijze vollediger bewust van de noodzaak om de staat van tegenwoordigheid te voelen, te versterken. Bij de vraag van gedeeltelijke overgave en het progressief uitdiepen van vertrouwen, kan men refereren aan het geval van Maharani of Baroda. Zij had alles behalve de vrede van de geest, waarvoor ze tot Ramana bad. Toen Ramana haar adviseerde zich over te geven, omdat ze terughoudend was ten aanzien van zelfonderzoek, verzekerde zij tamelijk vastberaden dat het onmogelijk was zich over te geven. Ramana moedigde haar toen aan door te zeggen dat gedeeltelijke overgave voor iedereen mogelijk was en dat het vermogen om zich volledig over te geven zich geleidelijk zou ontwikkelen. Ondanks deze verzekering, bleef de Maharani protesteren dat de guru haar bestemming niet kon veranderen. Ramana moest haar onmiddellijk stoppen door uit te leggen dat de guru weet hoe hij moet zorgen voor de lasten van zijn leerlingen. Het punt is hier dat we vaak tussen twee wal en schip zitten. Noch houden we ons in vertrouwen met zelfonderzoek bezig, noch plaatsen we onszelf volledig in de handen van Ramana. Verzekeringen van dit soort aan Maharani gegeven zouden ons werkelijk moeten opbeuren en kracht geven voor standvastigheid van

zelfonderzoek. Tegelijkertijd wil men hoe langer hoe meer vertrouwen op de genade van Ramana.

Maar onze zwakheid zal niettemin naar boven komen. We vallen vaak terug in het oude patroon van gedachten dat het leven ons oneerlijk behandelt. Wanneer gebeden niet beantwoord worden, wanneer dingen niet uitwerken zoals we gehoopt hadden, begint het mopperen weer opnieuw. Ramana weerlegt op twee manieren dit tamelijk breed liggende gevoel dat iedereen bij tijd en wijle bezighoudt. De eerste zou zijn de boodschap van de 'Bhagavad Gita' over de zekerheid van God's zorg voor hen die om hem geven, in herinnering te brengen. Ramana zou zeer expliciet zijn op dit punt. Toen hij ooit door Swami Pragyanaanda gevraagd werd of de guru ook controle zou uitvoeren over de wereldse zaken van de leerling, antwoordde Maharshi 'Ja, alles'. Want hem is de last en hij heeft het vermogen om het te dragen. De tweede manier waarmee Ramana dit probleem van gebrek aan vertrouwen ten tijde van spanning zou weerleggen, zou de dwaasheid zijn te veronderstellen dat een schijnbaar tegengesteld gebeuren of het gebrek aan antwoord op een gebed rampzalig is. In tegendeel het zou wel eens goed kunnen zijn. Zoals hij zegt in het citaat waarop we aan het mediteren zijn 'dingen zouden wel eens anders kunnen zijn dan zij in eerste instantie uitzien'. Misschien kan iedereen voor zichzelf terugblikkend zien dat we voor een goede gebeurtenis beschermd zijn geweest, die achteraf wel eens desastreus had kunnen zijn. De kracht van de Satguru kijkt dwars door dingen heen en al hoewel we dit feit niet kunnen herkennen, zouden we wel eens niet wijzer kunnen zijn dan een trienpassagier die zijn eigen koffer op zijn hoofd draagt, waardoor hij zichzelf onnodig belast. Ons beperkte begrip, ons onvermogen om een lang termijn perspectief te zien, leidt tot het

vragen stellen naar de wijsheid van God. Als men hard zijn best doet, als het ego smelt en oplost, als men vertrouwen op de kracht van de Satguru ontwikkelt, houdt het leven op een last te zijn. Er is alleen de vreugde van een leven vrij van zorg.

Dag 1 – Werken

Begin de dag met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

Ontbijt eventueel licht en lees vervolgens onderstaande tekst en overweeg deze.

Ochtend: Studie Werken

Wat is werken? Is het louter je plicht vervullen? Is het een uit de hand gelopen hobby? Is het misschien vervelend of juist opwindend?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

In ieder geval is werken de activiteit werken, wat voor activiteit het ook is. Of het nu buiten in de tuin werken is of binnen op kantoor. Verder blijkt dat bepaalde werkzaamheden voor de één vervelend is en voor de ander juist helemaal niet. Met andere woorden het werk zelf zou wel eens neutraal kunnen zijn, maar onze houding tegenover het werken verschillend.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Het lijkt er op dat werken op zichzelf niet de boosdoener is in het al of niet gelukkig voelen of plezier hebben in het werk. Werken is op zichzelf neutraal. Alvorens hier verder op in te gaan, moeten we ons eerst de vraag stellen 'Kunnen we wel zonder werken?.'

Laten we hiervoor allereerst het woord werken iets breder benaderen door werken te zien als activiteiten of handelingen die

plaatsvinden. Hierbij kunnen we denken aan concrete handelingen zoals afwassen, boekhouden of e-mailen, maar ook aan lopen, spreken, luisteren en ademen.

Het lijkt er dan op dat we niet zonder ademen kunnen, maar wel zonder denken, spreken, lopen en luisteren, afwassen, e-mailen en boekhouden. Is dat wel zo?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

We kennen allemaal wel de situatie dat we er zonder dat we er erg in hebben of het te willen 'er zomaar iets uit flappen'; of dat we ons niet konden inhouden het te zeggen. En wie kent niet de situatie dat je in de stad loopt en de eerste drie koffieshops voorbij loopt, maar tegen de vierde koffieshop geen 'nee' meer kunt zeggen omdat de smaak van de cappuccino al over je tong loopt. Op een of andere manier wordt je gedwongen om te handelen of iets uit te voeren of je wil of niet.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Of we willen of niet, er zijn altijd handelingen of werkzaamheden. Onze natuur dwingt ons te handelen of te werken, waarbij er in feite ook geen onderscheid is tussen wereldse of religieuze of spirituele handelingen. Elke handeling zal zijn eigen resultaat met zich meebrengen. Nu we weten dat er altijd handelingen/activiteiten zijn en dat we ook niet zonder 'werken' kunnen en we ook weten dat 'werken' op zichzelf neutraal is, dienen we ons af te vragen waarom we werken toch verschillend ervaren.

De houding of intentie kan bijvoorbeeld jaloezie, chagrijn, verveling of medelijden zijn. Of onder het werk denken we

bijvoorbeeld aan de vakantie, die vervelende baas, die vervelende echtgenoot vanochtend of aan die 'kantjes aflopende' collega. Herkennen we dit? Uit welke houding of met welke intentie we iets doen?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

We zien dat de intentie waarmee we handelen verschillende resultaten opleveren. De kunst is om niet geestelijk afgescheiden van het werken te zijn, maar met onze aandacht volledig bij het werk; als het ware door direct ontspannen waarnemen er mee verbonden te zijn. Door je niet mee te laten slepen met innerlijke ideeën of gevoelens, maar te handelen of te werken vanuit overgave met hart en ziel, wordt steeds minder inspanning gevraagd. Dit werken schenkt plezier en vreugde en het lijkt alsof je helemaal niet werkt; dat het vanzelf gaat.

Bewaar de inzichten in de stilte van het hart.

De pijlenmaker

De wijze Dattatreya wandelde eens door een straat, toen er een bruidstoet voorbij kwam. Hij stond stil bij de deur van een winkel waar pijlen werden gemaakt. De pijlenmaker was druk aan het werk en nam niet de moeite om naar de stoet te kijken. Toen die voorbij was, wilde Dattatreya weten waarom de man niet had genoten van het vrolijke gezelschap en hij vroeg of hij ze wel gezien had. De pijlenmaker zei: 'Nee, ik heb niets gehoord, want ik was bezig de punt van de pijl te slijpen.' In het vormen van de punt werd hij er één mee en de wereld van de zintuigen bestond niet voor hem op dat moment.

Uit: Goed Gezelschap, pag. 62

Overdag: Waarnemen van werken

De meeste mensen werken overdag. Sommige werken halve dagen en hebben tijd om een hobby of vrije activiteit te doen. Dit zijn uitstekende activiteiten om te onderzoeken.

De eerste werkelijke stap is niet te spreken over God te kennen, maar jezelf te kennen. Je bent een ademend wezen, een waarnemend wezen en een denkend wezen.

Op de innerlijke reis onderzoek je wie je bent zodat je goed in je leven kunt functioneren, je gewoontepatronen kunt begrijpen, en gelukkig leert te leven in de wereld.

Zelfonderzoek helpt je hierbij en is eenvoudig observeren, kijken of waarnemen, zoals je een film bekijkt.

Vertrekpunt onderzoek

Lees voor je gaat werken of activiteit de onderstaande tekst uit de Bagavad Gita die past bij het onderzoeken van het leven door louter waar te nemen.

Halverwege het werk of de activiteit kun je even stoppen en het onderzoek verfijnen door het 2^e gedeelte te lezen.

Tekst Gita In deze wereld, o gij zonder zonden, zijn er, zoals ik reeds zei, twee paden van discipline; dat van *jnana-yoga* (yoga van kennis) van de sankhyas; en dat van *karma-yoga* (yoga van handeling) van de yogi's. (3)

Thema De Gezegende Heer zegt dat je niet hoeft te veranderen; dat je in wezen zonder zonden bent.

Onderzoek 1. Ontspan en onderzoek tijdens het werken of activiteit **de ruimte waar je je bevindt** (bijvoorbeeld huiskamer, tuin, keuken). Als je

merkt dat je afdwaalt verleg keer dan terug naar het onderzoek van de ruimte waar je je bevindt door louter waar te nemen. Heb geen kritiek op jezelf.

Verfijn *halverwege* werk en/of activiteit het onderzoek.

2. Ontspan en zoom in door het werk of activiteit zelf te observeren (bijvoorbeeld het stofzuigen, tuinieren of koken etc.).

Wat heb je overdag waargenomen?

Het gaat in het onderzoeken om zicht te krijgen over een aantal aspecten van het dagthema ‘Werken’ bij jezelf; waardoor misschien andere inzichten kunnen oprijzen.

Omcirkel hiervoor aan het einde van het werk en/of de activiteit hoe vaak je een aspect hebt waargenomen.

Werk-signalen	Hoe vaak?				
Ik heb mijn lichaam waargenomen	1	2	3	4	5
Ik heb mijn denken waargenomen	1	2	3	4	5
Ik heb mijn gevoelens waargenomen	1	2	3	4	5
Ik heb de ander waargenomen	1	2	3	4	5
Ik heb werkruimte waargenomen	1	2	3	4	5
Ik heb de activiteit waargenomen	1	2	3	4	5
Ik heb het waarnemen waargenomen	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5

Avond: Het inzicht in werken

Begin de avond met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

We zijn de hele dag bezig geweest en als het goed is hebben we van alles gezien in de geest en de fysieke realiteit.

Het gaat allereerst om het waarnemen van het werkelijke leven dat voor je ligt.

Zie dat wanneer je een handeling verricht, je vast zit aan zijn vruchten. Er is geen eind aan dit proces van handeling en reactie.

Ter herinnering

In het waarnemen van het werk in de ochtend en/of de activiteit in de middag werd een vers uit de Bagavad Gita gebruikt als vertrekpunt.

In dit onderzoek hadden we met drie aspecten te maken. In elk werk en/of activiteit is er een subject (jij als persoon), die waarneemt en een waar te nemen object (een ander of een concreet materieel object) en tenslotte het directe of louter waarnemen zelf. Het wordt ook wel voorgesteld als positief, negatief en neutraal.

Belangrijk was om het waarnemen niet te fixeren, maar levend te laten zijn. Alles is voortdurend in beweging en dus niet statisch. Laat het waarnemen ook rusten in de tekens veranderende situatie.

Dagboek Werken waarnemen

Observeren of waarnemen voor wat er hier en nu is; meer is niet nodig om met het leven en werken om te gaan. Zo eenvoudig is

het; louter waarnemen zonder daar allerlei ideeën of ervaringen bij te willen hebben.

Maak aan het einde van de dag een dagboek om de aspecten van het thema ‘Werken’, die effect op je werkplezier hebben op te schrijven.

Inzicht

1. Laat dagelijks je werk en/of activiteiten als een film in de geest langs komen en kijk daarbij naar je acties, uitspraken, gedachten en gevoelens/emoties. Wat ontdekte je tijdens deze herinnering? Schrijf 1 of 2 waarnemingen op.
2. Lieten sommige dingen een schaduw achter, terwijl andere dingen gemakkelijk voorbij gingen op het scherm? Vraag jezelf nu af, welke van de onderstaande aspecten heb je tijdens het observeren herkend:
 - a. op het directe waarnemen, zonder in denken mee te gaan
 - b. op het directe waarnemen van de activiteit
 - c. op het directe waarnemen van de andere persoon
 - d. op het directe waarnemen van de omgeving of werkruimte
3. Schrijf in de laatste kolom wat je geleerd hebt of welk inzicht je hebt gekregen.

Situatieomschrijving	Gericht op?	Wat geleerd?
1.		
2.		

Extra: WIE IS DE MEDITERENDE?⁷

D: *Waarop moeten we mediteren?*

M: *Wie is degene die mediteert? Vraag je dit eerst af. Blijf als degene die mediteert. Er is geen noodzaak om te mediteren.*

- Talks 205 pagina 174

Meditatie heeft voor verschillende mensen een verschillende betekenis gekregen. De dwaze run op meditatieklassen en voorbereidend onderwijs in meditatie is een aanwijzing voor het geloof dat men in meditatie heeft, als een vluchtmiddel voor de zorgen en spanningen in het dagelijkse leven. Zoals het over het algemeen begrepen wordt, betekent meditatie uitsluitend contemplatie op een bepaalde heilige vorm, naam, geluid of in zekere mate op al deze dingen tezamen. Het is te hopen dat deze enkelvoudige gedachtestroom de mens in staat zal stellen om vrede in de geest te krijgen, zich spiritueel te ontwikkelen en uiteindelijk vrij te zijn van de gebondenheid aan karma.

Meditatie is mentaal – de mediterende en zijn gedachten. Zij, die spreken over het spirituele pad, zijn zeer eerlijk en vaak standvastig in hun meditaties. Maar toch lijken de vruchten van meditatie moeilijk te plukken, omdat er noch verminderde gehechtheid is en er noch die diepe vrede van de geest is, dat het leven harmonieus en gelukkig maakt. Men moet onderzoeken waarom men geconfronteerd wordt met frustrerend falen dat leidt naar het opdrogen en het verliezen van de interesse voor serieuze spiritualiteit.

⁷ *Studie komt uit: Meditations, The Ramana way, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5^e editie, ISBN 81-85378-00-2*

Ramana zou de fout leggen bij onze onbekwaamheid om de aard van de geest te begrijpen. Gebaseerd op de directe ervaring, die Ramana met ons deelt, heeft hij bepaalde aanwijzingen, die in de praktijk toegepast kunnen worden, gegeven om de natuurlijke staat van meditatie te ervaren. In deze staat is er slechts meditatie, de schoonheid, de volheid van vrede en genade. Wanneer we dit stadium bereiken en in staat zijn om er standvastig in te kunnen verblijven, is de mediterende, een aparte eenheid, er niet meer om te mediteren. Er is, zoals Ramana zegt, 'Geen noodzaak om te mediteren'. Want, waar is degene die mediteert? Hoe komt men tot deze staat?

In bijna alle meditaties is er een object van meditatie dat heilig beschouwd wordt. Toch zien we de leerling vragen op wat zou hij moeten mediteren. In het antwoord van Ramana merkt men op dat Ramana rechtstreeks de aandacht van de vrager verlegt van zijn zorg over het object van meditatie naar het subject, de mediterende. Ramana heeft de reden hiervoor op diverse manieren uitgelegd. Alle gedachten liggen in hun zaadvorm in de doener. Hoewel er kuddes van gedachten zijn komen slechts enkele van hen tot ontwaken, afhankelijk van de reactie van het individu op de objecten op een bepaald tijdstip. De eerste gedachte die oprijst en de gedachte die er altijd gedurende de wakende staats is, is de 'Ik'-gedachte of de gedachte 'Ik ben zo en zo'. Nadat deze eerste gedachte oprijst, rijzen andere gedachten op. Dit zijn die gedachten waarop de aandacht van de 'Ik'-gedachte wordt gericht. Daarom zijn er gedachteclusters met een centrale kerngedachte en de andere gedachten, waarop voorlopig de aandacht van de 'Ik'-gedachte gericht is. Deze gedachtecluster blijft veranderen door het contact met impulsen van buiten. Hoewel de gedachte-inhoud van de geest altijd in beweging is en

verschillend is op verschillende momenten, is de denker, waarvoor de gedachten bestaan, de voortdurende en centrale factor in alle gedachten. Logischerwijs kan men zeggen dat een goede kijk op de geest aangeeft dat er een deel in de geest is, de 'Ik', die niet verandert terwijl de andere gedachten blijven komen en gaan. Er zijn altijd gedachten die in het geheel nooit opkomen omdat de omstandigheden er niet geëigend voor zijn. Ramana neemt de moeite om zeer gedetailleerd dit basisverschil dat hij 'Aham Vritti' en de 'andere vrittis' noemt te verklaren.

Een vitaal punt dat ook nodig is om uit te leggen, is dat de gedachten wegsterven alsof ze genegeerd worden, tenzij de aandacht van de 'Ik' aan de andere gedachten gegeven wordt. Zij zijn niet in het gezichtsveld van de geest. Hierdoor vinden de variaties in de inhoud van de geest plaats. Ter illustratie, terwijl men wakker wordt is de aandacht misschien op die gedachten die nodig zijn om je gereed te maken voor je dagelijkse werk, die dan gevolgd worden door gedachten die verbonden zijn met het werk dat je onder handen hebt. Deze zullen op hun beurt gedachten over ontspanning opwekken, plezier en zo voort. Wanneer de aandacht van de 'Ik' niet op hen is, trekken de andere gedachten zich terug naar de achtergrond en zullen om weer aan de oppervlakte te komen moeten wachten op de aandacht van de 'Ik'.

Gezien vanuit deze analyse van de natuur van de geest is het de 'Ik'-gedachte die er toe doet. De rest van de gedachten, die er afhankelijk van zijn, kunnen veilig genegeerd worden.

Men kan zich afvragen 'Waarom is deze 'Ik'-gedachte zo belangrijk?'. Dit is omdat het 'Ik ben' deel ervan een zuivere weerspiegeling is van het bewustzijn van waaruit het ontspringt. Als zodanig verlicht het datgene waar het aandacht aangeeft.

Wanneer haar aandacht vast bij haarzelf is, leidt het iemand terug naar die volheid van waaruit het voortgekomen is. Wanneer we ons alleen kunnen houden bij deze kern 'Ik'-gedachte, zou onze aandacht bij de essentie van de geest zijn en de verwarring veroorzaakt door de aandacht op andere gedachten zou stoppen. Vandaar dat Ramana in zijn aanhaling suggereert dat we ons zouden moeten verdiepen in de vraag wie de mediterende is en wie blijft als de mediterende. Zich afvragen wie de mediterende is, is het 'Wie ben ik'' onderzoek in een andere vorm. Het is de eerste vraag die gesteld moet worden, want het is de meest vitale vraag. De noodzaak voor meer vragen zal alleen oprijzen als de aandacht afdwaalt van de mediterende naar de objecten van aandacht van de mediterende.

Sommige leerlingen zouden bij Ramana klagen dat het richten van aandacht op jezelf moeilijk is, omdat er niet iets concreets om op te mediteren schijnt te zijn. Ramana zou uitleggen dat dit soort problemen ontstaan door onze diepgewortelde gehechtheid aan vormen, waardoor een object van meditatie een dwingende noodzaak wordt. In werkelijkheid is een niet-objectieve meditatie of onderzoek in het subject het 'gemakkelijkst'. Gebrek aan bekendheid en ervaring zou de tegenovergestelde indruk kunnen geven. Echter, als door volhardend onderzoek de aandacht verlegd wordt van het object naar het subject, dan zal de vreugde van de naar binnen gekeerde geest iemand aanzetten tot de reis naar binnen. Door nauwgezet bij de 'Ik', bij de mediterende te blijven, keert de naar buiten gerichte geest naar binnen. De geest verzinkt in zijn bron, mits men in dit stadium ervoor kan waken in slaap te vallen of niet terug te vallen in gedachten. De mediterende, de afgescheiden 'Ik'-gedachte, is opgelost in de volheid van het bestaan.

Dag 2 – De Zintuigen

Begin de dag met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

Ontbijt eventueel licht en lees vervolgens onderstaande tekst en overweeg deze.

Ochtend: Studie Zintuigen

We hebben over het algemeen vijf zintuigen. De neus voor ruiken, de tong voor proeven, de ogen voor zien, de huid voor voelen en de oren voor horen. Zintuigen die allemaal een andere functie en kwaliteit hebben. Niet alleen dat, maar ook een verschillende maat of reikwijdte. Ik kan alleen datgene zien wat ik met mijn ogen kan zien, maar ik kan dingen horen die niet in mijn gezichtsveld zijn.

Zintuigen zijn op zich neutrale organen, die als het ware signalen (in feite licht) doorgeven aan de hersenen en die per persoon verschillend ontwikkeld kunnen zijn. We zeggen niet voor niets dat iemand visueel of auditief is ingesteld.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

De neus gebruiken we om geuren te ruiken. Geuren zijn heel fijn en blijven lang in ons geheugen hangen. Denk bijvoorbeeld aan 'nestgeur', die als we weer in het ouderlijk huis komen meteen weer als vertrouwd herkennen.

Er bestaat ook nog zoiets als een subtiele geur of innerlijke geur. We zeggen dan 'hij heeft daar een neus voor', hij komt altijd met een koopje of met het nieuwste-van-het-nieuwste thuis.

Geur heeft met het element aarde te maken. Aarde dat staat voor fysieke manifestering. Van iemand die ergens een neus voor heeft, kan gezegd worden dat hij gericht is op concrete zaken of objecten.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

De tong gebruiken we om de smaak van iets te proeven. Zo weten we of iets zout, zuur, bitter of bijvoorbeeld zoet is. De ene persoon houdt van zoete en de andere weer van zoute etenswaren.

Ook zeggen we op een subtieler niveau, dat iemand een goede smaak heeft. Smaak in de zin van passend in het huidige tijdsbeeld, als we spreken over bijvoorbeeld mode.

Smaak heeft met het element water te maken. Water staat voor verbinding. Water zorgt er bijvoorbeeld voor dat je van meel en gist een brood kunt bakken. Overigens teveel water ontbindt weer; denk maar eens aan modder.

Iemand met een goede smaak is met andere woorden goed verbonden met zijn omgeving.

--- overweeg wat dit voor jou betekent ---

De ogen gebruiken we om de vormen en kleur van iets te zien. Door te zien, leren we kennen of iets vorm heeft en welke kleur. Kleuren die bijvoorbeeld hard en koud of zacht en warm kunnen zijn. Vorm heeft met zichtbaarheid en precisie of juiste afmetingen (maat) te maken. Het timmermansoog van de vakbekwame timmerman.

Subtiel zien, dan spreken we van het zogenaamde innerlijke oog; we zeggen dan dat iemand oog voor de dingen heeft. In feite

rekening houdt met de verhoudingen in de ruimte of dat nu objecten of subjecten zijn.

Zien heeft met het element vuur te maken. Vuur staat ook voor warmte. Warmte kan dingen met elkaar laten versmelten en kan de vorm ook veranderen, zoals een smid bijvoorbeeld het ijzer smeedt. Iemand met vuur is iemand die dingen met het vuur van kennis te lijf gaat.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

De huid gebruiken we om aanraking te voelen of de tastzin. Door te voelen kunnen we weten of we aangeraakt worden; ook door dingen die we niet kunnen zien.

Ook kennen we het subtiele voelen. Je ziet bijvoorbeeld een schilderij van Van Gogh en je voelt je geraakt. Het is vaak heel licht en terloops.

Voelen heeft met het element lucht te maken. Lucht staat voor aanraking. Aanraking doordat je ineens door iets geraakt bent en daar meer over wilt weten. Het kan een mens zijn of een probleem of object. In feite wordt je wakker gemaakt en stelt je open voor nieuwe kennis.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Het oor gebruiken we om naar klanken of geluid te luisteren. Door te luisteren kunnen we de klanken horen; weten we of iets dreigends of harmonisch is. Het oor geeft ons ook de mogelijkheid om klanken te horen van dingen die we niet direct kunnen zien.

Ook is er het subtiele horen; namelijk de klank waarmee de woorden worden uitgesproken. De houding waarmee iets gezegd

wordt. Woorden kunnen hetzelfde zijn, maar op diverse manieren worden uitgesproken. Zo hebben mensen vaak aan een half woord genoeg.

Ook wanneer we werken zal de klank of geluid dat we maken verschillend zijn. Zonder aandacht werken, leidt over het algemeen tot meer lawaai dan met aandacht.

Luisteren heeft met het element ether of ruimte te maken. Alles wat we doen gebeurt in een fysieke ruimte en tijd. Ook kennen we het als de levensruimte die iemand inneemt. Een levensruimte die door een stem al afgebakend kan worden, doordat de trilling van zijn zijn/haar stem je al of niet prettig in de oren klinkt.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

We spreken over het innerlijke of subtiele van de zintuigen. Hiermee komen we ook op het terrein van de geest of het denken terecht. De informatie komt door de neutrale zintuigen in ons denken. Het blijft niet tot het opnemen van informatie beperkt, maar roept een symfonie aan associaties bij ons op. En vervolgens zijn we bij een vorige ervaring of een toekomstig wensbeeld.

Een ervaring uit het verleden die daarmee door de informatie vanuit de zintuigen onmiddellijk vertekend wordt. Vertekend omdat we aftasten of dat wat de zintuigen waarnemen wel overeenkomt met wat we ons ervan hadden voorgesteld. Ergens ontstaat een wens en uiteindelijk een niet bedwingbare begeerte, waardoor we meegesleept worden met de objecten van de zintuigen.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Vaak willen we een ervaring, waarbij onze zintuigen de ingang daartoe zijn, opnieuw beleven. De vraag is of je wel iets kunt beleven als je van tevoren al een bepaald beeld daarvan uit het verleden hebt. De wens naar een bepaalde ervaring houdt je er van af om je aandacht volledig open via je zintuigen te richten. Hiermee gaan we ook voorbij aan het feit dat de informatie wel eens anders kan zijn en kunnen we niet meer genieten van het moment.

Eenvoudig bij het moment van hier en nu zelf blijven is voldoende. Het directe waarnemen zelf en onze natuur zorgen er wel voor dat we het goede, juiste en schone doen.

Bewaar de inzichten in de stilte van het hart.

De olifant en de blinden

Er was eens een dorp waar alleen blinden woonden. Op een dag kwam er een olifant het dorp in lopen en iedereen wilde natuurlijk te weten komen wat een olifant was. Omdat de inwoners blind waren, moesten zij naar het beest geleid worden en de drijver liet hen de olifant ervaren door deze te laten betasten. Natuurlijk raakte ieder een ander deel aan. Tenslotte kwamen de blinden bij elkaar om elkaar van hun ervaringen te vertellen. Hij die de poot gevoeld had zei dat de olifant was als een zuil en hij die de staart had betast, zei dat het beest was als een stok en zo ging het door met oren, de slurf, de slag tanden, de dikke buik, enzovoort.

Elke persoon beschreef de olifant overeenkomstig een eerder opgedane ervaring, iets waarmee zij hem konden vergelijken. Toen begonnen zij te discussiëren. 'Jouw olifant was niet de echte', de jouwe was illusie, de mijne is de enige echte, enzovoort.'

Later legde de drijver hun uit: 'Niemand kan een volledig beeld van de olifant hebben. Het enige wat jullie kunnen doen is al jullie verschillende ervaringen van 'olifant' bij elkaar brengen en uit al deze ervaringen kunnen jullie je een beeld vormen van een nieuw schepsel dat bekend staat als 'olifant'. Maar het is de som van al deze delen en iets meer dat het hele schepsel 'olifant' vertegenwoordigt.'

Uit: Goed Gezelschap, pag. 15

Overdag: Waarnemen van zintuigen

De meeste mensen werken overdag. Sommige werken halve dagen en hebben tijd om een hobby of vrije activiteit te doen. Dit zijn uitstekende activiteiten om te onderzoeken.

Vertrekpunt onderzoek

Lees voor je gaat werken of activiteit de onderstaande tekst uit de Bagavad Gita die past bij het onderzoeken van het leven door louter waar te nemen.

Tekst Gita Hij, die uiterlijk de zintuiglijke organen van handeling beheerst, maar in gedachten toeft bij de objecten der zinnen, die mens van onjuist gedrag noemt men een hypocriet. (6)

Thema Arjuna krijgt hier te horen, dat het niet zozeer gaat om uiterlijke beheersing van de zintuigen, maar veeleer om de innerlijke beheersing (van het denken).

Onderzoek 1. Onderzoek het directe werkoppervlak dat voor je ligt. Het kan de plek zijn waar je staat; **voel** dan de grond met je voeten. Of een gesprek; **hoor** dan naar de klank van je stem of van de ander. Of het schillen van een appel; **zie** de appel. Drink je koffie of thee; **proef** dan de koffie of thee. Ben je buiten; **ruik** dan de geuren van de bloemen, bomen, het gras. Het werkoppervlak verandert natuurlijk tijdens het werken of de activiteit.

Verfijn *halverwege* werk en/of activiteit het onderzoek.

2. Onderzoek nog steeds het werk. Je hebt de acties die bij de zintuigen horen tot nu onderzocht.

Onderzoek ook de aaneenschakeling (keten) van deze handelingen die elkaar moment na moment opvolgen.

Wat heb je overdag waargenomen?

Wat je ook waarneemt, daar is ook de geest. Zelfs als je precies weet waar de geest is, zal louter kennis je er geen beheersing over geven. Het betekent niet voorkomen dat de geest functioneert; het betekent dat je je bewust bent van de geest. Je innerlijke staten zijn de vele instrumenten die je moet leren observeren en onderzoeken. Je accepteert in de geest wat je ziet of observeert, maar je onderzoekt echter je waarnemingen niet.

Omcirkel hiervoor aan het einde van het werk en/of de activiteit hoe vaak je een aspect hebt waargenomen. Je kunt de lijst handelingen m.b.t. zintuigen eventueel aanvullen.

Zintuiglijke signalen	Hoe vaak?				
Ik heb de bloemengeur geroken.	1	2	3	4	5
Ik heb de lichaamsgeur geroken.	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
Ik heb het eten werkelijk geproefd.	1	2	3	4	5
Ik heb het water geproefd.	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
Ik heb het schilderij werkelijk gezien.	1	2	3	4	5
Ik heb zijn/haar gezicht gezien.	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
Ik heb de kleren op mijn huid gevoeld.	1	2	3	4	5
Ik heb de wind op mijn gezicht gevoeld.	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
Ik heb de muziek werkelijk gehoord.	1	2	3	4	5
Ik heb mijn eigen stem gehoord.	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5

Avond: Het inzicht in de zintuigen

Begin de avond met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

We zijn de hele dag bezig geweest en als het goed is hebben we van alles gezien in de geest en de fysieke realiteit.

Ter herinnering

In het onderzoek naar het werk in de ochtend en/of de activiteit in de middag werd een vers uit de Bagavad Gita gebruikt als vertrekpunt.

De zintuigen zijn de neutrale informatiekanalen van de mens. De mens heeft 5 zintuigen, waaraan specifieke handelingen zijn gekoppeld.

De mens gebruikt deze zintuigen dagelijks en over het algemeen zijn ze alle 5 verschillend ontwikkeld. De ene mens is meer auditief, terwijl een ander meer visueel is ingesteld. De zintuigen functioneren altijd, ook als we ons daar niet van gewaar zijn. Je rijdt auto en ondertussen zit je hele vakantie verhalen in je hoofd te bedenken en toch blij je zonder ongelukken op de plaats van bestemming aangekomen te zijn. Hetzelfde geldt bij zoiets eenvoudig als het aardappelschillen.

Over het algemeen gaat veel energie verloren omdat we met onze zintuigen er niet bij zijn. Beter gezegd; de zintuigen zijn er wel bij, maar we stoppen onze energie in ons denken, terwijl dat op dat moment niet nodig is. Ook de tegenwerping dat aardappelschillen maar een saai karwei is en dat je jouw tijd beter

kunt gebruiken met nadenken over de vakantie, laat zien hoe je met je aanwezigheid omgaat.

Dagboek zintuigen

Observeren of waarnemen voor wat er hier en nu is; meer is niet nodig om met het leven en werken om te gaan. Zo eenvoudig is het; louter waarnemen zonder daar allerlei ideeën of ervaringen bij te willen hebben.

Maak een dagboek om je inzichten op te schrijven.

Inzicht

1. Laat dagelijks je werkactiviteiten als een film in de geest langs komen en kijk daarbij naar je acties, uitspraken, gedachten en gevoelens/emoties. Wat ontdekte je tijdens deze herinnering? Schrijf 1 of 2 waarnemingen op.
2. Lieten sommige dingen een schaduw achter, terwijl andere dingen gemakkelijk voorbij gingen op het scherm? Vraag jezelf nu af, op welke van de onderstaande aspecten het observeren was je gericht:
 - a. de neus en het ruiken
 - b. de tong en het proeven
 - c. de oog en het kijken
 - d. de huid en het voelen
 - e. het oor en het luisteren
3. Schrijf in de laatste kolom wat je geleerd hebt of welk inzicht je hebt gekregen.

Situatieomschrijving	Gericht op?	Wat geleerd?
1.		
2.		

Extra: DE VOORUITGANG VAN DE PELGRIM⁸

Wanneer ik van Calcutta naar Madras reis dan zijn er verkeersborden en dienstregelingen om me op mijn reis te begeleiden. Maar wat is de begeleiding op mijn zoektocht naar het Zelf?

- Talks pagina 395

Maken we überhaupt vooruitgang? Hoe lang duurt het om het doel te bereiken? Dergelijke vragen komen zo nu en dan in de geest naar boven. De urgentie van deze vragen is natuurlijk afhankelijk van hoeveel belangstelling je hebt voor Zelfkennis, hoeveel je er naar verlangt. Maar iedereen verlangt er naar te weten hoe hij is gevaren. hoe ver hij werkelijk op het spirituele pad heeft gereisd. Voor al onze andere activiteiten zijn er zeker maatstaven, bijvoorbeeld de toenemende banksaldi, het klimmen op de sociale en officiële ladders, het vergroten van de politieke aanhang en dergelijke. Het bewijs van succes spoort iemand aan tot verdere inspanning om de doelen, waarop zijn blik gericht is, te bereiken.

Maar wanneer we bij de zoektocht naar binnen gaan, bij het zoeken naar waarheid, lijkt er niets tastbaars, niets specifiek te zijn op basis waarvan met kan oordelen wat er werkelijk gebeurd is. Staat men reeds bij de start vast vastgenageld? Of boekt men enige vooruitgang? Of is men dicht bij het doel? Vooruitgang of gebrek eraan kan niet gemakkelijk waargenomen worden. Het probleem komt onvermijdelijk in een situatie, waarin men geen objectieve maatstaven heeft. 'Er is geen verkeersbord of dienstregeling om te begeleiden'. Er hoeft in zekere zin ook

8 Studie komt uit: Meditations, The Ramana way, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5e editie, ISBN 81-85378-00-2

helemaal geen reis ondernomen te worden. Want, men is al op zijn bestemming. Dit wordt niet gezegd in termen van een raadsel dat opgelost moet worden, maar omdat het juist de waarheid is, de eenvoudige waarheid. Waarom? Omdat men nooit afgescheiden is van het Zelf dat men aan het zoeken is. Men is noch ver weg, noch los ervan. Het Zelf dat vol bewustzijn is, is het licht dat energie aan de geest en aan het lichaam geeft en in staat stelt te handelen. In praktische termen heeft deze waarheid echter geen betekenis voor ons. Wij zijn verstrikt in een wereld van valse begrippen en misleidende ideeën. Inspanning moet geleverd worden om uit de gedachtewereld te komen, uit de greep van de geest en om de natuurlijke staat te ontdekken.

De spirituele reis is daarom een zaak van openbaring, een zaak van het geleidelijk ontdekken van het vermogen om ons door de verwijdering van al datgene dat het bewustzijn beperkt en begrenst, op onze eigen innerlijke kracht te richten. Dit roept de vraag op of gedurende deze periode van 'sadhana' er geen testen zijn, waardoor men voor zichzelf kan weten of er al dan niet enige transformatie of betekenisvolle verandering heeft plaats gevonden. Als er geen criterium is dan kan men zelfvoldaan tevreden, onverschillig of overmoedig worden en maar wat doen. Gelukkig kan men de verandering opmerken als men maar waakzaam is. Er is een spiegel, zoals die ene die de stiefmoeder in het sprookje van 'Sneeuwitje' had, die altijd de waarheid spreekt. Dit is de spiegel van onze gedachten en daden. We moeten alleen gevoelig genoeg zijn om de opgenomen boodschap te lezen, wanneer we dagelijks functioneren door onze reeks relaties met mensen, ideeën en dingen. Voorzichtige observatie zal haar eigen verhaal vertellen en een dergelijke observatie is

een must als we niet op beide fronten, 'hier' in deze wereld en ook 'daar' in Gods verblijfplaats, willen falen.

Om te beginnen wordt men over het algemeen geconfronteerd met het probleem van een zwakke geest, een verdeelde geest die in strijd is met zichzelf en zichzelf tegenwerkt. Meditatie wordt een strijd die zelfs de machtige Kurukshetra oorlog tussen de Pandavas en Kauravas in het niet doet zinken. Wanneer men ondanks deze heldhaftige strijd volhardt, verwerft de geest de kracht om bij één enkele gedachte te blijven. Zoals Ramana het stelt, 'De mate van vrijheid van ongewenste gedachten en de mate van concentratie op één enkele gedachte zijn de maten om vooruitgang te af te meten'. Want het is het vermogen van de geest om zich doelbewust te vermannen, die een belangrijke doorbraak kenmerkt. De vrede van het uur meditatie wordt niet tot dat uur alleen beperkt. Het wordt een onderstroom van de sfeer, waarin men functioneert.

Dit leidt iemand tot een tweede teken van succes in de spiritualiteit. De geest verwerft het vermogen om succes en mislukken hetzelfde te benaderen. Niemand is ooit met een systeem, dat altijd succes verzekert, gekomen. De geestelijke kracht, die door toegewijd onderzoek verkregen wordt, zal gezien worden wanneer teleurstellingen in overvloed komen en wanneer verdriet je in het gezicht kijkt. Zoals Ramana aan Humphreys vertelde zullen de resultaten zich op allerlei wijzen laten zien, 'In de vrede van de geest, in de kracht om met moeilijkheden om te gaan, in de kracht overal – altijd onbewuste kracht'.

Ramana zegt ook dat wanneer je terrein ontgint, er duidelijk 'Vairagya' zal zijn, geen enthousiasme voor wereldse waarden en een afkeer voor zintuiglijk plezier zal zich ontwikkelen. Deze 'afkeer' is niet een negatieve houding van 'Nee, nee - deze drijven zijn zuur', dat ontstaan kan zijn door mislukkingen in het leven. Het is een positieve houding die geboren wordt uit het groeiende gevoel dat het hoogste zintuiglijke geluk niet evenaren kan met wat we verliezen door ons er aan over te geven. Het gewaarzijn dat voor de genade van het Zelf geruild wordt, ontwikkelt zich. Wat er gebeurt, is dat er een positieve verandering in de waardeoordelen plaatsvindt, wanneer intelligente inspanning je in staat stelt naar binnen te keren en aan de innerlijke vreugde van het leven deel te nemen.

Het zou hier waardevol zijn te waarschuwen tegen pessimisme en zelfveroordeling van welke soort dan ook. Ramana heeft gezegd dat 'één enkele poging zelfs voor één enkele minuut' mettertijd vrucht zal dragen. Wat kan men nog meer dan deze verzekering vragen? Of misschien is het gesprek van Ramana's met Rangan bemoedigender. Rangan voelde zich ontmoedigd door de gedachte dat zijn ego scherper werd ondanks het naaste gezelschap van Ramana. Ramana vertelde hem 'Als het ego moet gaan, moet al datgene wat verborgen is naar buiten komen. Wanneer je water op een fornuis blijft houden om het te verwarmen, dan zal het koken en overkoken, of niet?' Wanneer men verder reist dan kan men voor zichzelf de werkelijke hartslag van de vooruitgang voelen. Zoals een populair gezegde zegt 'Men heeft geen vergrootglas nodig om een zweer op de vinger te zien'. Het is duidelijk van zichzelf. Overeenkomstig hoeft niemand anders bevestiging of ontkenning van wat er gebeurt in het spirituele leven. De schoonheid ervan zal op duizend manieren tot bloei komen.

Dag 3 – Energie

Begin de dag met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

Ontbijt eventueel licht en lees vervolgens onderstaande tekst en overweeg deze.

Ochtend: Studie Energie

Energie is eigenlijk iets mysterieus. Energie geeft leven aan de dingen. Zonder energie kunnen we niet ademen, stroomt onze bloedsomloop niet en kunnen we niet werken. Maar wat is het nu? We kunnen het bijvoorbeeld niet direct waarnemen; hooguit indirect bijvoorbeeld bij een stromende rivier of een werkend mens. Een stromende rivier die langzaam of hard stroomt en die als rivier tot stilstand komt in de zee.

Wat weten we van energie?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Het blijkt dat je soms veel energie lijkt te hebben en soms weinig. Meestal merk je dat in je handelingen, want je bent bijvoorbeeld niet te stoppen of je bent niet vooruit te branden. En er blijkt ook nog een soort ‘normale’ energie te zijn. En hoe zit het met slapen. Ook daar is energie aanwezig, want anders zou je niet leven. Hoe vaak gebeurt het niet dat je, als je wakker wordt, beseft dat je gedroomd hebt; dromen die soms heel heftig kunnen zijn.

Niet alleen je dromen zijn een uiting van de vorm van energie, die in je aanwezig is. Ook je denken kan een uiting zijn van de verschillende vormen van energie. Wie kent niet het

zenuwachtige denken, terwijl je op je nieuwe vriend of vriendin zit te wachten?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

In de vedanta onderscheidt men de guna's, ook wel kwaliteitengenoemd; namelijk sattwa, rajas en tamas. Sattwa staat voor rustige, stille energie. Rajas, het woord zegt het al, voor rage of actieve energie en tamas lijkt op tam en staat voor de passieve en zich terugtrekkende energie. Maar we kunnen er meer over zeggen. Energie is overal en lijkt zich dus in deze drie kwaliteiten te uiten. Eigenlijk is het een doorgaande stroom, waarbij sattwa-energie uit een bron lijkt te komen. Vervolgens onderhoudt deze energie alles, zorgt dat dingen in stand blijven en dat kunnen we rajas-energie noemen. Tenslotte sterven dingen ook geleidelijk weer af en keert weer terug in de bron en dat kunnen we dan tamas-energie noemen.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Mensen zullen altijd handelen, zoals we eerder hebben besproken. De manier van handelen is afhankelijk van zijn 'energetische' geardheid of natuur en de energie op het moment van handelen zelf. Een mens met een overwegend rustige, stille geardheid kan best wel eens uit de ban springen en woedend zijn. Toch zal hij of zij daarna weer terugkeren in zijn rustige natuur. Dit kan heel anders uitpakken bij iemand met een overwegend actieve natuur. Als deze persoon kwaad wordt, dan kan dat langer duren dan feitelijk nodig is. En iemand met een passieve natuur, zal zich eerder in zijn woede terugtrekken; een soort binnenvetter.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Als we goed kijken hoe we 's ochtend opstaan, dan krijgen we al een redelijke indruk hoe de dag zal verlopen. Staan we duf op, dan zullen we dat ook overdag merken en waarschijnlijk ons werk bereiken zonder dat we in de gaten hebben gehad wat we onderweg gepasseerd hebben of gezien hebben. Slapend gaan we door het leven.

Echter we worden ook wel heel energiek en actief wakker en lijken die dag alles aan te kunnen, we zijn scherp en misschien wel te scherp. We zijn ook niet te houden.

Of we worden gewoon helder wakker en doen wat voor ons komt, zonder een stap teveel of te weinig te zetten.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Misschien is het niet alleen een kwestie van hoe we wakker worden, maar veel eerder van hoe zijn we naar bed zijn gegaan. Hebben we de dag wel goed afgerond? Zijn we nog in gedachten bezig met allerlei zaken van de afdeling. Of hebben we naar een enge film gekeken, die nog door ons hoofd speelt. Het gaat er niet om of dit verkeerd is, maar dat wat er bij je leeft, heeft een bepaald gevolg voor je slaap en je opstaan.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Kunnen we onze natuur en houding van het moment veranderen? De vraag is of je jouw ingebakken natuur wel wil of kan veranderen. Je bent tenslotte datgene geworden door je natuur. Ook de wijzen in het oosten hebben niet allemaal

dezelfde natuur; de ene wijze is wat opvliegender en de ander wat stiller etc.

Door je levenservaring en het terugtrekken van de energie zullen de scherpe kantjes minder kunnen worden. Je levenservaring is dan iets van, dat je werkelijk ingezien hebt hoe je handelt; want als je het niet ziet, dan kan er niets gebeuren.

Blijft over je houding in het moment zelf. Op het moment dat je je gewaar bent van jouw houding; met andere woorden even wakker bent dan kan er wat gebeuren. Op het moment dat je ziet dat je gehaast bent, kun je de aandacht verleggen naar bijvoorbeeld een routineklusje. En zo kun je wanneer je ziet dat je in slaap dommelt de snelheid van handelen vergroten, waardoor je met meer aandacht gaat werken.

Bewaar de inzichten in de stilte van het hart.

Een huis met drie kamers

Het is alsof we in een stenen huis wonen, waarbij we niet in alle kamers tegelijkertijd kunnen kijken. Het is bewustzijn dat ons het begrip geeft van de eenheid van het gebouw. Als het gebouw van glas was geweest, zouden we alle kamers kunnen zien. Uitbreiding betekent, dat je je ervan bewust wordt dat het universum een replica is van ons eigen lichaam. Je zou kunnen zeggen, dat Sattwa een gebouw van glas is, Rajas een stenen bouwwerk en Tamas van staal. Alle lichamen zijn in feite gebouwd van glas; de Rajas van het leven hoopt vuil op, zodat men alleen maar hier en daar naar buiten kan kijken. Er is zelfs geen glimpje te zien als het staal van Tamas dat het lichaam omsluit. Helder glas maakt het mogelijk de eenheid te zien.

Dit betekent uitbreiding van bewustzijn. Je zou het ook anders kunnen bekijken: een mens heeft drie afdelingen. De eerste is Sattwisch, waar vrede en licht overheersen. De Sattwische persoon zetelt hier, hoewel hij alle drie de afdelingen gebruikt. Hij gaat de tweede ruimte in voor zijn dagelijks werk, maar hij is zich nog steeds bewust van het licht. En de derde kamer (Tamas) gebruikt om te slapen. Hier is geen licht, maar wanneer hij opstaat gaat hij naar de andere kamers. De mens van Rajas zetelt in de tweede kamer. Hij heeft geen kennis van de eerste kamer, maar heeft daar wel ideeën over. De mens van Tamas leeft geheel en al in de derde kamer en voor hem bestaan de andere twee niet. Zij worden niet verzorgd of schoongemaakt en raken uiteindelijk in verval. Het is belangrijk voor ons ze alle drie te gebruiken.

Uit: Goed Gezelschap, pag. 84

Overdag: Waarnemen van energie

De meeste mensen werken overdag. Sommige werken halve dagen en hebben tijd om een hobby of vrije activiteit te doen. Dit zijn uitstekende activiteiten om te onderzoeken.

Vertrekpunt onderzoek

Lees voor je gaat werken of activiteit de onderstaande tekst uit de Bagavad Gita die past bij het onderzoeken van het leven door louter waar te nemen.

Halverwege het werk of de activiteit kun je even stoppen en het onderzoek verfijnen door het 2^e gedeelte te lezen.

Tekst Gita Niemand kan, al was het slechts één ogenblik, waarlijk zonder handeling blijven; want hulpeloos wordt een ieder tot handelen gedreven door de aangeboren hoedanigheden (*guna's*). (5)

Thema Arjuna krijgt te horen dat hij wordt voortgedreven door zijn aangeboren hoedanigheden (*guna's*). Ieder mens heeft een bepaald temperament, karakter waardoor hij aangezet wordt tot actie of hij wil of niet.

Onderzoek 1. Ontspan en onderzoek **het werk dat voor je ligt** (bijvoorbeeld stofzuigen, schilderen, lopen). Als je merkt dat je afgeleid wordt keer je weer terug naar het onderzoek van het werk dat je doet

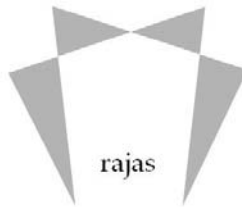
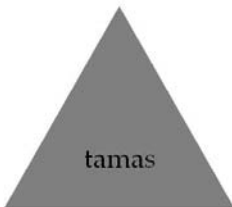
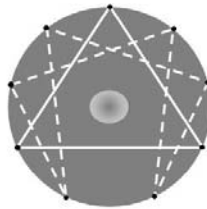
Verfijn *halverwege* werk en/of activiteit het onderzoek.

2. Onderzoek nu de energie waarmee je actief bent. Observeer hoe deze energieën kunnen veranderen. Onderzoek het snelheid van de handen of voeten. Kan de geest deze snelheid wel volgen?

Wat heb je overdag waargenomen?

Wanneer je je gewaar wordt van de snelheid van de werkelijke handelingen en het denken dan kan er inzicht ontstaan in de werking van de geest.

De spontane intuïtie oftewel het directe inzicht heeft geen enkele bewijs nodig; zij hoeft niet te vragen of iets goed is. Dit inzicht helpt je dingen te zien en te kennen zoals ze zijn.



Omcirkel hiervoor aan het einde van het werk en/of de activiteit hoe vaak je een aspect 'Energie' hebt waargenomen.

We bekijken hiervoor een aantal signalen van energie; vul zelf eventueel aan.

Energie signaal	Hoe vaak?				
In slaap gevallen bij gesprek	1	2	3	4	5
Legde me neer bij de gang van zaken	1	2	3	4	5
Ben in herhalingen vervallen	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
Ben niet uit al mijn woorden gekomen	1	2	3	4	5
Kon niet wachten om te beginnen	1	2	3	4	5
Ik kan niet in slaap komen	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
Rustig verder gewerkt	1	2	3	4	5
Niet snel uit het veld geslagen	1	2	3	4	5
Maat gehouden	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5

Avond: Het inzicht in energie

Begin de avond met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

We zijn de hele dag bezig geweest en als het goed is hebben we van alles gezien in de geest en de fysieke realiteit.

Ter herinnering

In het onderzoek naar het werk in de ochtend en/of de activiteit in de middag werd een vers uit de Bagavad Gita gebruikt als vertrekpunt.

Einstein zei het al, dat elk object of massa (dus ook de mens) vertaald kan worden in energie. Dit wil dus bijvoorbeeld ook zeggen dat onze hersenen, waar het denken plaats vindt, energie is.

In grote lijnen kunnen drie soorten energie worden onderscheiden; te weten passief, actief en neutraal. En elke energievorm is effectief, mits op de juiste tijd en plaats gebruikt. Het is heerlijk om een passieve energie te hebben als we slapen.

Elk mens herkent deze vormen wel; de ene keer is men onrustig (actief) en een andere keer is men niet vooruit te branden (passief); terwijl men ook in alle rust zijn werk doet of verhaal verteld of de zaken logisch op een rijtje weet te zetten (neutraal).

Als men zeer onrustig is, helpt het je om een eenvoudig, routine werkje te doen; om op deze manier zich niet over de kop te werken en gestrest te raken. Andersom kan natuurlijk ook. Men valt bijna in slaap bij iets dat men aan het doen is en het gaat telkens ook fout; dan helpt het om twee keer zo snel te gaan werken, waardoor je ook met meer aandacht gaat werken. Dit is

in feite spelen met energie en dat kun je alleen als je het ziet en er natuurlijk niet in gevangen zit.

Dagboek Energieën

Observeren of waarnemen voor wat er hier en nu is; meer is niet nodig om met het leven en werken om te gaan. Zo eenvoudig is het; louter waarnemen zonder daar allerlei ideeën of ervaringen bij te willen hebben.

Maak een dagboek om je inzichten op te schrijven.

Inzicht

1. Laat dagelijks je werkactiviteiten als een film in de geest langs komen en kijk daarbij naar je acties, uitspraken, gedachten en gevoelens/emoties. Wat ontdekte je tijdens deze herinnering? Schrijf 1 of 2 waarnemingen op.
2. Lieten sommige dingen een schaduw achter, terwijl andere dingen gemakkelijk voorbij gingen op het scherm? Vraag jezelf nu af, welke van de onderstaande aspecten in het observeren werd herkend en schrijf deze in kolom 2 op:
 - a. de passieve energie (bijv. langzaam, slaperig)
 - b. de actieve energie (bijv. onrustig, voortgedreven)
 - c. de neutrale energie (bijv. in de maat, rustgevend)
3. Schrijf in de laatste kolom wat je geleerd hebt of welk inzicht je hebt gekregen.

Situatieomschrijving	Gericht op?	Wat geleerd?
1.		
2.		

Extra: HET DIRECTE PAD⁹

V: *Het is zo moeilijk om de geest te ontdekken. Deze moeilijkheid wordt door iedereen gedeeld.*

M: *Geest, ego, intelligentie zijn verschillende namen voor een enkel innerlijk orgaan. De geest is slechts een samenstelling van diverse gedachten. Gedachten kunnen niet bestaan, alleen voor het ego. Dus alle gedachten worden doordrongen door het ego. Zoek waar de 'Ik' te voorschijn komt en andere gedachten zullen verdwijnen.*

- Talks 473 Pagina 449 en 450

Onze geest is gewend aan dualistische gedachten, de relatie tussen subject en object, dat het pas wordt gestopt wanneer de aandacht probeert om zich alleen bij het subject te houden. Wanneer men met een amorf geheel te maken heeft, een geest bestaande uit ontelbare gedachten die met elkaar wedijveren of elkaar aanvullen, voelt men zich gefrustreerd. Dit is de logische consequentie van de poging om enkele gedachten uit te roeien, of groepen gedachten als ongewenst te beschouwen, terwijl bepaalde andere gedachten, die als gewenst beschouwd worden, gecultiveerd worden. Het conflict ontstaat vanwege het gat tussen wat iemand wenst of niet wenst, overeenkomstig iemands idealen en de werkelijkheid van iemands voorkeuren. Daarom zijn zulke pogingen als het wegscheppen van het water uit de oceaan met een soeplepel. Kan de oceaan ooit leeg raken, zolang als rivieren in de oceaan blijven stromen. Zolang als er een handeling, die door wensen gedreven wordt, herinneringen achter laat, zullen overeenkomstig gedachten voortdurend

⁹ Studie komt uit: *Meditations, The Ramana way*, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5^e editie, ISBN 81-85378-00-2

voeding geven aan de totaliteit van gedachten, genaamd de geest. De gedachtestroom zal dan eeuwigdurend worden, zoals de Ganges. Daarom zal de vraag oprijzen of het nodig is dat de huidige benadering om het doel van de gedachte-vrije staat te bereiken, veranderd moet worden.

Ramana zou het liefste hebben dat we de gedachten serieus met rust laten en geeft wegen en middelen aan om dat te doen. Als eerste en noodzakelijke stap vraagt hij ons de sfeer te onderzoeken, de omgeving waarin gedachten floreren. Hoe worden gedachten gevoed? Wat is het beste middel om hen uit te hongeren? Na deze vraag gesteld te hebben, legt Ramana uit, dat de geest gevoed wordt door nieuwe gedachten die naar boven komen. We zouden dus moeten proberen om het naar boven komen van nieuwe gedachten te voorkomen en zonder kracht de vaste en schijnbaar ondoordringbare gedachtewereld op te geven.

De eerste vraag roept automatisch de volgende op, wat geeft leven aan de gedachten. Ervaring zal uitwijzen dat het de individuele aandacht aan hen is, die bepalend is. Als de individuele aandacht niet op een gedachte wordt gericht, kan deze ook niet oprijzen. Personen die dicht bij een spoorweg station of vliegveld wonen zijn zich niet bewust van de lawaaierige bewegingen van treinen en de landing van vliegtuigen, omdat zij in staat zijn het te negeren door zichzelf van het lawaai af te sluiten. Een kind dat volledig door een stripboek ingenomen wordt, of zij die een cricketwedstrijd kijken of een serie op de TV, zijn zich totaal niet bewust van iets anders, omdat hun aandacht uitsluitend is bij datgene wat op dat moment hun interesse heeft. Daarom, kan gesteld worden dat de

latente neigingen alleen opkomen in de arena van gedachten, wanneer het individu aandacht aan hen besteed. Anders blijven zij slapend.

Terwijl andere gedachten voor voeding afhankelijk zijn van de individuele 'Ik'-gedachte, krijgt de 'Ik'-gedachte daarentegen zelf zijn kracht van haar bron van bewustzijn. Ramana heeft in de 'Ramana Gita' het proces uitgelegd, waarbij het bewustzijn zich verspreidt van het hart naar de geest en daarna naar het lichaam. Bewustzijn verspreidt zich door verschillende 'nadis' vanuit het hart, door de geest naar het lichaam. In het eerste stadium, zo gauw het bewustzijn verschijnt, is het vrij en het wordt slechts beperkt, omdat het zich identificeert met de individuele impuls als 'Ik ben dit'. De algemene impuls 'Ik ben' verbindt zich allereerst met de individuele impuls en daarna blijft het andere gedachten beïnvloeden. In dit citaat suggereert Ramana daarom dat we het proces zouden moeten omdraaien. De teruggaande beweging is van de gedachte naar de denker en dan van de denker naar het bewustzijn en terug naar het hart. Dit proces van het naar binnen-keren van de geest zal het binnen de aantrekkingskracht van het volle bewustzijn, dat het licht vanuit het hart laat stralen, brengen. Men moet bij de bron blijven. Zodra het bewustzijn oprijst en vermengd raakt met de beperkte individuele impuls, moet het op zijn weg worden omgedraaid, voordat er verdere conceptualisering plaats vindt.

De ontzettende eenvoud van Ramana's Pad lijkt verontrustend. Je vraagt je af hoe de hele gedachtewereld, dat leven na leven is voortgebracht en opgeslagen in het geheugen, genegeerd kan worden. Je kunt zeggen dat het niet zo moeilijk is als het lijkt te zijn. Als je geen schroom hebt en er niet onderweg tussen

uitknijpt, zal zelfonderzoek zijn zuiverende werk doen. Vandaar, dat we zien dat Ramana mensen bemoedigt om door te gaan met het werk. Wanneer een leerling klaagt dat afleidingen dit soort onderzoek onmogelijk maakt, verteld hij hen, 'Doe het en het zal blijken dat het niet zo moeilijk is'. Tegen een ander persoon zei hij, 'Velen zijn geslaagd, omdat ze geloofden dat ze het konden'. Tegen weer een ander adviseerde hij, 'Ga voorbij de afleiding, door je af te vragen van wie die afleiding is'. Groei in zuiverheid gaat gestaag, doch onopgemerkt. Het alles doordringende ego zal vervangen worden door het alles bedekkende bewustzijn.

Een daarmee in verband staande vraag, waarop gemediteerd moet worden, is de aard van de gedachteloze staat waarnaar we gaan werken. Wat gebeurt er met de wereld die we kennen als we daarvoor kiezen en onszelf met hart en ziel overgeven aan een innerlijk leven? Het antwoord is dat de keus ongetwijfeld is voor het betere. Vrij zijn van gedachten wil niet zeggen gevoelloos zijn. Het is ook niet het verliezen van het vermogen van creatief leven. Waar we van bevrijd worden is de tirannie van gedachten, van de onophoudelijke pesterijen van gedachten. Wanneer de situatie het noodzakelijk maakt, zullen de benodigde gedachten opkomen. Wanneer de noodzaak voorbij is, zal dat hoofdstuk afgesloten worden. Met andere woorden, het is de continuïteit van gedachten die tot een einde komt. Bevrijdt van de zelf-opgelegde individualiteit, spelen we vrij in de wereld.

Dag 4 – Mij, mezelf en ik

Begin de dag met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

Ontbijt eventueel licht en lees vervolgens onderstaande tekst en overweeg deze.

Ochtend: Studie -gevoel

Als we iets gedaan hebben, dan zeggen we meestal dat heb 'ik' gedaan. Of als een ander iets gedaan heeft, dan zeggen we dat heeft 'hij' gedaan. Hetzelfde geldt voor als je iets zegt. 'Ik' heb dat en dat gezegd. Hetzelfde geldt ook voor gevoelens en emoties. 'Ik' voel me vandaag zo ellendig. 'Ik' ben boos.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Wat niemand kan ontkennen is dat 'ik' bestaat. Iedereen zal zeggen 'je ziet het toch, ik heb een lichaam, dus besta ik'. Of zoals Descartes zei 'Cogito ergo sum' ("Ik denk dus ik ben"). Je kunt je dan afvragen, 'hoe weet je dat je bent?'.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Wat bedoelen we met 'Ik'. Natuurlijk hebben we een lichaam, het denken, onze gevoelens en emoties, want dat kunnen we observeren of zien. Schijnbaar is er iets dat dit allemaal ziet of waarneemt. Ben je dat allemaal óf datgene dat het waarneemt?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Datgene dat het ziet ligt als het ware achter of voorbij het lichaam, het denken, de gevoelens en emoties. Uitgaande van de gedachte dat datgene dat het lichaam waarneemt van een hogere orde is, zouden we kunnen zeggen dat 'Ik' dat is wat het allemaal waarneemt of gewaar is.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Wat vindt er eigenlijk plaats in het waarnemen of gewaarzijn? In het waarnemen van het denken, zien we tegelijkertijd dat we ('Ik') als het ware in discussie gaan met ons denken. Los nog van het feit of we met iets anders bezig zijn, dan waar we over denken. Dit 'na'denken gaat zijn eigen gang en we verliezen het contact met het werk waar we mee bezig zijn of te wel het leven zelf. Op zich niet fout of goed. Als we tijdens het 'na'denken aan het autorijden zijn komen we toch op de plaats van bestemming. Dit leert ons twee dingen. Enerzijds dat het autorijden plaatsvindt en dat wij dat niet waarnemen en wij ('Ik') het dus ook niet doen. Anderzijds dat het 'na'denken, dat door ons ('Ik') wel wordt waargenomen, ook eigenlijk los van het waarnemen zelf autonoom plaatsvindt; zoals dat nu op dit ogenblik ook gebeurt.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Het autonoom plaatsvinden van het 'na'denken tijdens een activiteit is feitelijk een fixatie of identificatie met het 'na'denken en we zijn gevangen in het web van de gedachten. Een fixatie die ons tevens uit het 'hier-en-nu' trekt of losmaakt van het werken, de activiteiten of het leven dat op dat moment plaatsvindt. Kunnen we deze fixatie of identificatie met het 'na'denken wel

'Ik' noemen? Zeggen we niet vaak, nadat we 'wakker' zijn geworden uit het zogenaamde 'na'denken, 'Ik was in dromenland' of 'Ik was er niet bij' of 'Ik zat even in mijn gedachten verzonken'?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

We zeggen dus heel vaak 'Ik', zonder dat we er van bewust zijn wat we eigenlijk gedaan of uitgevoerd hebben. We zijn op de 'automatische piloot' naar huis gereden of hebben zitten dagdromen tijdens het vergaderen. Kunnen we dan wel spreken van 'Ik' als we er ons niet bewust of gewaar van zijn?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Het is niet eerlijk om alleen naar het automatische 'na'denken of de 'automatische piloot' te kijken. Natuurlijk zijn er momenten dat we ('Ik') ons gewaar of bewustzijn van onze activiteiten en handelingen. Hierbij hebben we het niet over uitspraken, zoals 'Ik zie me nog de trap aflopen' of 'Ik hoor me nog zeggen'.

Het gaat om die momenten dat we direct waarnemen wat we bijvoorbeeld doen of zeggen. Als we daar dieper op inzoomen, wat kunnen we dan daarover zeggen?

Stel dat we een band aan het plakken zijn; iets wat we ooit geleerd hebben en al vaker hebben gedaan. Wat bedoelen we dan met 'Ik ben de band aan het plakken? Gaat het denken dan opdrachten geven over hoe we de band moeten plakken. Zegt het denken dan doe het plakbanddoosje open met duim en wijsvinger? Nee, natuurlijk niet. Het doosje wordt gewoon opengemaakt en we zijn ons hiervan bewust of we zien het gebeuren. Is dat wel zo? Zien we het werkelijk gebeuren?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Feitelijk wordt het plakbanddoosje geopend, maar we zien het niet bewust. Ons bewustzijn of 'Ik' is er helemaal niet bij, want we zijn in gedachten al bijvoorbeeld bij de volgende handeling. Het is dus niet makkelijk om ons bewustzijn of 'Ik' erbij te houden. Ditzelfde geldt bij vergaderen. Of wanneer we spreken. Ten eerste kunnen we niet van tevoren bedenken wat we gaan zeggen en als we niet oppassen zitten we tijdens het spreken alweer aan een volgende gedachte te denken.

Blijft over de momenten dat we in een zogenaamde 'flow' zijn in onze werkzaamheden, er helemaal in op gaan. Flow staat gelijk met in het 'hier-en-nu' zijn; anders gezegd helemaal aanwezig of gewaar zijn. Flow betekent stroom of beweging. Wat bedoelen we daarmee? Is daar wel een 'Ik' aanwezig? Is het kenmerkende van flow juist niet, dat je 'Ik' helemaal verdwijnt in de flow van de werkzaamheden?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Flow of het 'hier-en-nu' lijkt op de pot van klei. De bruikbaarheid van de pot wordt bepaald door de leegte van de pot. Op het moment dat de pot kapot valt, verenigt de leegte van de pot zich met de totale omringende leegte en gaat daarin op. Eigenlijk is er nooit een verschil tussen de leegte in de pot en de pot omringende leegte geweest. Zo is het ook met 'Ik' dat uiteindelijk in de leegte, stilte of vrede opgaat; zelfs voorbij de ervaring en uiteindelijk plezier laat beleven in het zijn.

Bewaar de inzichten in de stilte van het hart.

De ezels en de wasman

Er was eens een dhobi (een wasman), die een aantal ezels bezat om zijn lading te dragen. Op een dag werd hij ziek en hij vroeg zijn zoon de ezels te bepakken en ze mee te nemen naar de rivier. De zoon deed wat hem gevraagd werd en probeerde de dieren mee te nemen, maar de ezels wilden geen stap verzetten. Toen hij zag dat ze niet waren vastgebonden, was hij verbaasd en ging bij zijn vader navraag doen. De vader zei: 'Oh, dat had ik je moeten vertellen! 's Avonds raak ik hun voeten aan alsof ik ze vastbindt met een touw en 's morgens raak ik ze weer aan alsof ik ze heb losgemaakt!' De jongen deed hetzelfde en toen begonnen de ezels te lopen. De ezels dachten dat ze niet vrij waren; daarom konden ze niet lopen!

Dit is de staat van alle mensen; dit willen ontkennen is een illusie.

Uit: Goed Gezelschap, pag. 128

Overdag: Waarnemen van Ik-gevoel

De meeste mensen werken overdag. Sommige werken halve dagen en hebben tijd om een hobby of vrije activiteit te doen. Dit zijn uitstekende activiteiten om te onderzoeken.

Vertrekpunt onderzoek

Lees voor je gaat werken of activiteit de onderstaande tekst uit de Bagavad Gita die past bij het onderzoeken van het leven door louter waar te nemen.

Halverwege het werk of de activiteit kun je even stoppen en het onderzoek verfijnen.

Tekst Gita De mens wordt niet bevrijd uit de boeien van handeling door zich te onthouden van handeling; evenmin kan hij alleen maar door zelfverloochening tot volmaaktheid (*siddhi*) geraken. (4)

Thema Arjuna krijgt te horen dat hij geen vrijheid ervaart door zich te onthouden van handeling of er zelfs van weg te vluchten. In beide gevallen ben je niet vrij, want je 'innerlijke gedachten' zijn op zich door je manier van denken gebonden.

Onderzoek 1. Richt de aandacht op **één van de werkoppervlakken**. Misschien word je afgeleid, en wil je liever iets anders doen of ergens anders zijn. Keer terug naar bijvoorbeeld op de kop van de stofzuiger, op de vloer als je stofzuigt; op de kwast of het papier als je schildert; op je voetzolen of de grond als je.

Verfijn *halverwege* werk en/of activiteit het onderzoek.

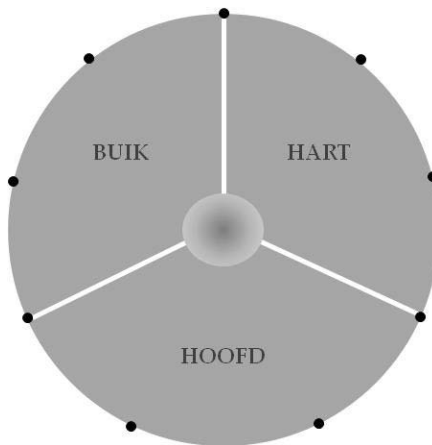
2. Ontspan en onderzoek alleen het werk. Zie hoe tijdens het werk verlangens, los van het werk, oprijzen en er oordelen en veroordelingen plaatsvinden. Laat het denken en ervaren voor wat het is; slechts denken.

Wat heb je overdag waargenomen?

Je geest denkt en denkt, en je kunt niet vrij zijn van dat proces. Zelfs wanneer je wilt rusten, kan je het niet, omdat je nog aan het denken bent.

Thich Nhat Hanh zei dat hand en geest moeten samenwerken en elkaar niet moeten uitsluiten.

Tijdens het observeren zie je dat de handelingen sneller zijn dan de geest kan volgen. De geest zei dan waarschijnlijk 'Laat maar zitten dat observeren' en eiste zijn eigen plaats op in het observeren; waarmee het samenwerken van hand en geest is verdwenen.



Omcirkel hiervoor aan het einde van het werk en/of de activiteit van 'Ik-gevoel' hoe vaak je een aspect hebt waargenomen.

We bekijken hiervoor een aantal duidelijke Ik-signalen. Je kunt de signalen evt. aanvullen.

Ik-signalen	Hoe vaak?				
Ik heb mijn lichaam waargenomen.					
Ik heb mijn impulsen gezien.	1	2	3	4	5
Ik heb mijn gevoelens gezien.	1	2	3	4	5
Ik heb mijn emoties gezien.	1	2	3	4	5
Ik heb mijn gedachten waargenomen.	1	2	3	4	5
Ik heb de waarnemer geobserveerd.	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5

Avond: Het inzicht in het Ik-gevoel

Begin de avond met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

We zijn de hele dag bezig geweest en als het goed is hebben we van alles gezien in de geest en de fysieke realiteit.

Ter herinnering

In het onderzoek naar het werk in de ochtend en/of de activiteit in de middag werd een vers uit de Bagavad Gita gebruikt als vertrekpunt.

Waarschijnlijk zijn enkele vragen overdag in je geest opgerezen. Vragen, zoals:

1. Is het werkelijk het lichaam dat ik 'mijzelf' noem?
2. Zijn het werkelijk mijn impulsen en emoties die 'mijzelf' zijn?
3. Zijn het werkelijk de gedachten die mijn ware zelf zijn, dat ik 'mijzelf' noem?

Wanneer men denkt aan zichzelf, denkt men "Mijzelfdat is het lichaam", dat is wat ik 'mijzelf' noem. Enzovoort, ik ben als dat. Wanneer ik over een ander persoon spreek, dan spreek ik over zijn lichaam. Het lichaam noemen we meestal 'mijzelf', totdat men begint te onderzoeken. Het gaat niet om 'Wie' je bent, maar 'Wat' je bent.

Vervolgens zoekt men in de impulsen, emoties om te kijken of het dat is en weer ontdekt men dat het dat niet is. Vervolgens onderzoekt men zijn gedachten, of deze werkelijk jezelf zijn. En men zegt: "Nee, ik zie mijzelf denken, daarom is 'mijzelf' anders

dan mijn gedachten.” Uiteindelijk zien we dat het denken een sluier of illusie over wie of wat ik ben legt.

Dagboek Ik-gevoel

Observeren of waarnemen voor wat er hier en nu is; meer is niet nodig om met het leven en werken om te gaan. Zo eenvoudig is het; louter waarnemen zonder daar allerlei ideeën of ervaringen bij te willen hebben. Maak een dagboek om je inzichten op te schrijven.

Inzicht

1. Laat dagelijks je werkactiviteiten als een film in de geest langs komen en kijk daarbij naar je acties, uitspraken, gedachten en gevoelens/emoties. Wat ontdekte je tijdens deze herinnering? Schrijf 1 of 2 waarnemingen op.
2. Lieten sommige dingen een schaduw achter, terwijl andere dingen gemakkelijk voorbij gingen op het scherm? Vraag jezelf nu af, welke van de onderstaande aspecten in het observeren werd herkend en schrijf deze in kolom 2 op:
 - a. mijn lichaam noem ik ‘mijzelf’
 - b. mijn impulsen en emoties noem ik ‘mijzelf’
 - c. mijn gedachten noem ik ‘mijzelf’
 - d. mijn waarnemer noem ik ‘mijzelf’
3. Schrijf in de laatste kolom wat je geleerd hebt of welk inzicht je hebt gekregen.

Situatieomschrijving	Gericht op?	Wat geleerd?
1.		
2.		

Extra: IS HET SLECHTS KEUKENWERK?¹⁰

Bhagavan: *Je geest lijkt te verlangen naar meditatie.*

Subbalakshamma: *Wat voor nut heeft het? Hier is alleen maar keukenwerk.*

Bhagavan: *Laat de handen en de voeten het werk doen. Jij bent niet de handen en de voeten. Jij bent een onbeweegelijk iemand. Zolang je hier niet van bewust bent zullen problemen eindeloos zijn. Werk zal moeilijk zijn. Zelfs als we stoppen met werk zal de geest gaan dwalen.*

- Memoires – 'The Ramana Way' March 1989.

Tot de midden jaren dertig, was de keuken in de Ramanasramam als een Vendanta school. Terwijl men aan het helpen was in de keuken, mengde Ramana adviezen over de culinaire kunst met woorden die praktische betekenis voor sadhana hadden. Bijna alle helpers in de keuken hadden slechts bereidwillig met de arbeid en het geestdodend werken in de keuken ingestemd ingestemd, omdat het hen in de gelegenheid stelden om in het gezelschap van Ramana te zijn. Maar toch, praktisch iedereen van hen verlangde er naar om in de aanwezigheid van Ramana in de hal te zitten. Om daar tijdens de vraag en antwoord sessies over diverse onderwerpen te genieten van de enorme stilte of van de blijheid. Keukenwerk zou hen weinig tijd overlaten voor meditatie. Vandaar de opmerking van een mevrouw dat slechts nutteloos keukenwerk haar lot was. Dit soort gevoel, de gedachte dat onze plichten ons in de weg staan om te mediteren, is gebruikelijk. Daar veel van onze waakzame tijd aan werk wordt

¹⁰ Studie komt uit: *Meditations, The Ramana way*, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5^e editie, ISBN 81-85378-00-2

besteed, ligt de sleutel tot ons geluk in onze houding tegenover het werk.

In werkelijkheid is het werk dat we te doen hebben niet noodzakelijk het werk dat we, afhankelijk van onze natuurlijke neigingen en voorkeuren, vrijwillig gekozen zouden hebben. Misschien mag gezegd worden dat het werk wordt toebedeeld door de karmische kracht dat de aanleiding van het lichaam zelf is. Daarom wordt het werk vaak louter een zaak van broodwinning. Het is iets waar we overheen moeten komen, zodat we ons naar huis kunnen haasten en ontspannen met de TV, video enz. Wanneer voortdurend het enthousiasme voor werk afwezig is, wordt het leven een vervelend karwei.

Daar tegenover zien we Ramana, voor wie er na zijn dood ervaring niets anders bereikt hoefde te worden, volledig genieten van wat hij ook aan het doen was. Of het nu het snijden van groenten, het corrigeren van proefdrukken, het naaien van notitieblokken of het verklaren van enige duistere filosofische doctrines was, dezelfde vrolijkheid en interesse zou er zijn. Ramana zou leerlingen adviseren aandacht te besteden aan dat wat zij aan het doen zijn en het werk niet als eentonig of mechanisch op te vatten. Op een avond toen hij met helper Rangaswamy van een heuvel naar beneden kwam, wilde een straatveger, die ook die weg ging, zich voor hem ter aarde werpen. Ramana vertelde hem 'Het toegewijd doen van je werk is je ter aarde werpen' en ging toen de hal binnen. De personen die daar zaten stonden op en gingen weer zitten, nadat zij hun eerbetuigingen hadden gegeven. Ramana merkte op 'ware ter aarde werping is niet dit zitten en opstaan. Het is je werk doen met shraddha'. In de keuken zou hij gedetailleerde aanwijzingen

geven, zodat de gerechten smaakvol gemaakt zouden worden. Hij had de gewoonte te benadrukken precies te malen, de noodzaak om het deksel op de groenten te leggen en zo voort. Eens toen Lokamma een vers uit de 'Tevaram' door onoplettendheid verkeerd voorlas, merkte Bhagavan dit op en vertelde haar, 'Zo staat het er niet, lees het opnieuw'. Hoewel ze het verschillende keren overlas, bleef zij de fout herhalen, omdat haar geest niet bij het voorlezen was. Bhagavan stond erop dat ze het vers correct zou voorlezen, voordat zij naar haar werk in de keuken terug kon keren.

Terwijl we serieus wensen om onze taken en plichten gelukkig uit te voeren, vinden we het op de een of andere manier, ondanks ons besluit, regelmatig vervelend. Het voorbeeld en de leiding van Ramana lijken tevergeefs te zijn. De ziekte zit zo diep, misschien ligt de fout niet allen in het feit dat het werk niet van het soort is dat we zo nodig gekozen zouden hebben of het beste past bij onze temperamenten. De moeilijkheid ligt in onze onbekwaamheid de geest te beheersen. Gedachten blijven heen en weer gaan, zodat er geen concentratie op het werk is en men er aan het einde moe en lusteloos van is. Het is verspilling van geestelijke energie. De onbekwaamheid om ons volledig te geven aan het onderhanden werk is niet het gevolg van het werk zelf, het is omdat de geest verstrooid is tijdens het werk. Een dergelijke omstandigheid ontstaat door de zwakte van de geest. Daarom schijnt men, wanneer men op een ontspannen, doch oplettende manier wil leren werken, uit de klauwen van de maalstroom van gedachten te moeten blijven. Zelfonderzoek is het directe beschikbare middel om dit probleem aan te pakken.

De volgende horde op de weg is de resultaatgerichtheid van de geest. We beschouwen onszelf als de architecten van de handeling en haar vruchten. Inspanning is ongetwijfeld een must. Er is echter geen garantie dat het werk de verlangde resultaten zal geven. Los hiervan is onze inspanning vaak smartelijk ontoereikend en toch is onze wens om het doel te bereiken sterk en aanhoudend. Van nu af zijn zorgen zeker ons lot. Herhaalde stormen in de ervaringen van het leven kunnen ons alleen leren de waarheid, dat resultaten 'goddelijk beschikt' zijn, te herkennen. De daaruit resulterende fixatie van de geest is ook in een heviger vorm te zien wanneer het de spiritualiteit betreft. Wij verwachten van de guru dat hij het huiswerk voor ons doet en ons genadevol Zelfkennis geeft. We voelen ons geïrriteerd bij de trage vooruitgang, ondanks dat wat we 'overgave aan de guru' noemen. Zoals Ramana eens aan Rangan vertelde 'Zo gauw als ze komen, willen sommigen jnani zijn. Maar zij veronachtzamen de inspanning die daarbij hoort'. Ook hier moeten we de gewoonte om naar resultaten te zoeken, afleren. Zij het in termen van visioenen, dromen, siddhis of welke andere mijlpaal men ook mag hebben. Men moet geleidelijk aan leren om op de kracht van Ramana te steunen. Anders zullen werk en meditatie beide spanningen oproepen. De kalmerende stromen vrede van de meditatie zullen niet in het werk overvloeien. Een zoeker, degene met een naar binnen gekeerde geest, besteed tijd aan werk of aan meditatie. Het zou jammer zijn als hij van beide een rommeltje maakt. Men wordt aan zijn lot overgelaten om zijn weg door het leven te slaan, terwijl men de vreugde die onze essentiële natuur is mist; behalve wanneer men oplet.

Dag 5 – Drie wegen

Begin de dag met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

Ontbijt eventueel licht en lees vervolgens onderstaande tekst en overweeg deze.

Ochtend: Studie ‘Drie wegen’

De vendanta kent 3 wegen van ontwikkeling; namelijk de weg van handelen, de weg van kennis en de weg van toewijding. In mensen zijn deze wegen ook te herkennen. Elk mens heeft de drie wegen in zich, waarbij over het algemeen een van de wegen het zwaartepunt is.

In een teambuilding training zie je deze wegen vaak ook terug. Bij het bouwen van bijvoorbeeld een brug zijn er altijd mensen die meteen willen aanpakken, anderen die eerst willen overleggen en weer anderen die zeggen ‘Zeg jij het maar, ik doe het wel’.

Deze wegen zijn ook in alle geloofsrichtingen terug te vinden. In het Christendom kennen we de trappisten die werken, de jezuïeten die studeren en franciscanen die zorg hebben voor of toegewijd zijn.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

De **weg van handelen** is handelen, lichamelijk actief zijn of werken. Of dit nu werelds of spiritueel werk is, is niet belangrijk. Uiteindelijk gaat het in beide gevallen om de houding waarmee het handelen of werk gedaan wordt. De weg van handelen is concreet het werk dat voor je ligt. Soms heb je met meerdere

mensen werk te verrichten, dan is dat de concrete taak die je hebt te vervullen. In een vergadering, waarin het 'werk' uit spreken en luisteren bestaat, zijn verschillende taken, zoals voorzitter, secretaris en leden. Wil je je taak uitvoeren dan is aandacht voor wat er gezegd wordt een eerste vereiste; m.a.w. luisteren. Ook spreken verdient aandacht door bijvoorbeeld naar je eigen stem te luisteren. Dit kan een groot verschil maken; je hoort dan zelf of je vanuit eigen ervaring en autoriteit spreekt. Ook twijfel t.a.v. wat je zegt hoor je dan; en vergeet niet dat anderen dat ook horen. Ook gewoon concreet handelen, zoals de tuin ompspitten of strijken verdient de volledige aandacht. De vraag blijft 'Wie' handelt er?

--- wat betekent deze tekst voor je ---

De **weg van kennis** is een ander vorm van ontwikkeling. Een ultieme vraag is bijvoorbeeld 'Wie ben ik?'. Dit soort vragen is bedoeld om op onderzoek uit te gaan. Dit leidt tot inzicht en kennis. Hiervoor geven ook de vele geschriften ons aanknopingspunten. Echter is het uit je hoofd leren van kennis uit geschriften wel ware kennis? Is een Schriftgeleerde wel een wijze in de zin van dat hij kennis door ervaring heeft omgezet in ware kennis? Overigens geldt dit voor zowel wereldse als spirituele kennis. Ook een timmerman zal zijn theoretische kennis dienen om te zetten in de praktijk wil hij een meester-timmerman worden. En de timmerman komt telkens in situaties, waarin hij nieuwe kennis ontdekt en tegelijkertijd toepast.

Volgens de Bagavad Gita (hoofdstuk 16) is de eerste stap om tot kennis te komen vreesloosheid (abhayam). 'Vreesloosheid' kun je heel fysiek oppakken, dat je iemand anders niet vreest. Geldt dit ook voor mentale vreesloosheid naar iemand anders? En hoe zit

het met fysieke en mentale vreesloosheid naar jezelf? Durf je bijvoorbeeld ideeën die tot nu toe werkten wel los te laten en nieuwe naar buiten te brengen? Durf je open te staan voor iets nieuws van anderen?

Kennis moet dus telkens opnieuw in de praktijk ontdekt of waargenomen worden en zo ontdek je ook 'wie je bent'. Je zou je de vraag kunnen stellen 'Heb ik geen vrees of ben ik vreesloos?' en vervolgens de vraag 'Wie is die Ik?' en zo dring je steeds dieper door in de kennis tot er inzicht in jezelf ontstaat.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

De **weg van devotie** of **toewijding** gaat over de relatie die je met objecten of subjecten hebt. Het kan bijvoorbeeld een foto zijn, of je auto, of je grootvader en moeder. Devotie heeft te maken met de betekenis die je aan iets toekent.

Betekenis aan iets toekennen kan gebeuren doordat je in een traditie staat; denk bijvoorbeeld aan de diverse religies. Het kan zijn omdat je een bepaald persoon zeer waardeert; denk bijvoorbeeld aan Boeddha, Krishna, Mohammed of Christus.

Het kan ook een ritueel zijn, dat verbonden is met een beweging die je aanspreekt; denk bijvoorbeeld aan initiaties of het uitspreken van gebeden.

Op een of andere manier geef je betekenis aan iets dat je vertrouwen en geloof daarin laat groeien en waar je afhankelijk van wordt. Het geeft een innerlijke rust. De vraag zal uiteindelijk oprijzen of deze innerlijk rust voorkomt uit de betekenis die jij aan de dingen toekent of uit de bron waar de dingen uit voort komen.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Deze 3 wegen zijn in ieder mens in mindere of meerdere mate aanwezig. Er bestaat geen handelen, zonder kennis en toewijding. Ook bestaat er geen kennis zonder toewijding en handelen of toepassing. Ook de toewijding heeft zijn kennis en handelen. Het is de kunst om deze 3 wegen waar te nemen.

Bewaar de inzichten in de stilte van het hart.

De zeevogels en hun eieren

Er waren eens twee vogels waarvan de eieren door de zee waren weggespoeld. De vogels besloten de zee droog te leggen. Ze pikten druppels water in hun kleine snaveltjes en lieten het in de zee vallen. Dit ging zo enige tijd door. Toen andere vogels dit zagen, voegden zij zich bij hen en begonnen ook te helpen en zo ontstond er een heel bijzonder schouwspel.

Toevallig kwam Rishi Agastya langs en toen hij zoveel activiteit zag, vroeg hij wat er aan de hand was. Toen de vogels hem hun verhaal verteld hadden, sprak de Rishi: 'Denken jullie dat jullie dit werk zouden kunnen volbrengen, zelfs wanneer jullie je gehele leven dag en nacht zouden werken?'

'Nee', antwoordden de vogels, 'maar wij zijn vastbesloten om niet alleen dit leven, maar duizenden levens, of zelfs meer, aan dit werk te wijden totdat het volbracht is. Wij zullen zeker de onrechtvaardigheid niet tolereren die de zee onze onschuldige nakomelingen heeft toegebracht.'

De Rishi was ontroerd door het motief van de vogels en hun enorme vastberadenheid om de eieren uit de zee te halen en gebruikmakend van zijn yoga-kracht bracht hij de eieren bij de vogels terug.

Uit: Goed Gezelschap, pag. 108 – 109

Overdag: Waarnemen van de weg

De meeste mensen werken overdag. Sommige werken halve dagen en hebben tijd om een hobby of vrije activiteit te doen. Dit zijn uitstekende activiteiten om te onderzoeken.

Vertrekpunt onderzoek

Lees voor je gaat werken of activiteit de onderstaande tekst uit de Bagavad Gita die past bij het onderzoeken van het leven door louter waar te nemen.

Halverwege het werk of de activiteit kun je even stoppen en het onderzoek verfijnen door het 2^e gedeelte te lezen.

Tekst Gita Verricht juiste handeling; want handeling staat ver boven niet handelen; zonder handelen zou het trouwens onmogelijk zijn uw lichaam in stand te houden. (8)

Thema Arjuna wordt uitgenodigd om juist te handelen; m.a.w. te handelen zonder erover 'na' te denken en er op te vertrouwen dat het werk wat voor hem ligt uit te voeren en vanzelf tot resultaat leidt. Het werk zelf is neutraal en dient uitgevoerd te worden om het werk zelf of je wil of niet om wat voor redenen.

Onderzoek 1. Onderzoek **de ruimte of leegte tussen de twee werkoppervlakken**. Bijvoorbeeld tussen het mes en de aardappel, tussen de vegeer en de vloer, tussen je hand en de stof, tussen je voetzolen en de aarde. Laat het waarnemen daar als het ware rusten.

Verfijn *halverwege* werk en/of activiteit het onderzoek.

2. Wees precies in het waarnemen van de zintuigen in de ruimte of leegte tussen twee werkoppervlakken. Observeer alleen maar de bewegingen van de handelingen die als vanzelfsprekend plaatsvinden. Het gebeurt vanzelf los van je geestelijke ervaringen.

Wat heb je overdag waargenomen?

Verzaking van verlangens is niet belangrijk; wat belangrijk is, is het leven te onderzoeken; werkelijk te leven en er toch niet door beïnvloed te worden. Het maakt niet uit wie je bent, of je een swami of een gewoon iemand bent. Het zijn niet de handelingen die je werkelijk ongelukkig maken. Handelingen zijn neutraal en gebeuren heel precies of je wilt of niet.

Omcirkel hiervoor aan het einde van het werk en/of de activiteit van 'Drie Wegen' hoe vaak je een aspect hebt waargenomen.

We bekijken hiervoor een aantal duidelijke Ik-signalen. Je kunt de signalen evt. aanvullen.

Wegsignaal	Hoe vaak?				
Blij worden van bepaalde taken in je werk	1	2	3	4	5
Moe worden van bepaalde taken.	1	2	3	4	5
Lichamelijk fit worden van hobby	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
Aangetrokken voelen tot iemand	1	2	3	4	5
Een hekel aan iemand hebben	1	2	3	4	5
Je werk leuk vinden	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
Veel nadenken (oa. over wat te zeggen)	1	2	3	4	5
Veel ideeën hebben	1	2	3	4	5
Zich minderwaardig voelen	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5

Avond: Het inzicht in de weg

Begin de avond met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

We zijn de hele dag bezig geweest en als het goed is hebben we van alles gezien in de geest en de fysieke realiteit.

Ter herinnering

In het onderzoek naar het werk in de ochtend en/of de activiteit in de middag werd een vers uit de Bagavad Gita gebruikt als vertrekpunt.

De weg herkennen is datgene doen, waarvan je van binnen weet dat het zo goed is. Het van binnen weten is geen blauwdruk, maar per situatie en per persoon anders, omdat elke situatie en persoon uniek is. Het luisteren naar je geweten of je intuïtie is iets wat we over het algemeen verlerd zijn, omdat we ons meer druk maken over wat de omgeving van ons vindt.

Het helpt om hierbij te onderzoeken of je 'doet wat je zegt', 'zegt wat je denkt', 'denkt wat je weet'.

Door het waarnemen ontdekken we ondermeer dat ons doen en laten (gebaar, gezichtsuitdrukking) niet overeenkomt met wat we zeggen te doen; of dat wat we denken niet zeggen.

Maak het niet groot en begin te doen wat je belooft. Je zegt bijvoorbeeld de afwas te doen, te stofzuigen, iemand te spreken of een verslag te maken. Doe het gewoon en kijk wat het brengt. Van hieruit ga je zeggen wat je denkt en begin ook nu weer klein en later volgt wel dat je gaat denken wat je weet.

Dagboek Drie Wegen

Observeren of waarnemen voor wat er hier en nu is; meer is niet nodig om met het leven en werken om te gaan. Zo eenvoudig is het; louter waarnemen zonder daar allerlei ideeën of ervaringen bij te willen hebben.

Maak een dagboek om de aspecten van het thema 'Drie Wegen', die effect op je werkplezier hebben op te schrijven.

Inzicht

1. Laat dagelijks je werkactiviteiten als een film in de geest langs komen en kijk daarbij naar je acties, uitspraken, gedachten en gevoelens/emoties. Wat ontdekte je tijdens deze herinnering? Schijf 1 of 2 waarnemingen op.
2. Lieten sommige dingen een schaduw achter, terwijl andere dingen gemakkelijk voorbij gingen op het scherm? Vraag jezelf nu af, welke van de onderstaande aspecten in het observeren werd herkend en schrijf deze in kolom 2 op:
 - a. je doet wat je zegt te gaan doen
 - b. je zegt wat je denkt
 - c. je denkt wat je weet/voelt
3. Schrijf in de laatste kolom wat je geleerd hebt of welk inzicht je hebt gekregen.

Situatieomschrijving	Gericht op?	Wat geleerd?
1.		
2.		

Extra: HOE VRIJ ZIJN WE?¹¹

Vrije wil wordt in de schriftelijke geboden stilzwijgend als goed gezien. Het impliceert het lot te boven komen. Het wordt gedaan door wijsheid.

- Talks 209 Pagina 177

De eerste spirituele instructie van Ramana aan zijn moeder Azhagammal was dat het accepteren van de loop van karma de beste koers in het leven zou zijn. Het zou nutteloos zijn om de wapens op te nemen tegen dat wat zeker gaat gebeuren. Wat niet zal gebeuren, kan zelfs niet door een herculische inspanning teweeg gebracht worden. Dit was in 1898. Jaren later, in de jaren 40, tekende Devaraja Mudaliar de expliciete uitspraak van Ramana op dat niet alleen de belangrijke gebeurtenissen in iemands leven, maar ook de kleinste dingen voorbestemd zijn. Uit deze uitspraak kan men de verkeerde conclusie trekken dat Ramana het lot als onomkeerbaar beschouwde. Indien zo, dan zou daar logisch uit volgen dat vrije wil geen plaats heeft in het vormen van iemands leven. Een dergelijk gezichtspunt zou behoorlijk tegengesteld zijn aan de leringen van Ramana, waarin we het belang van de vrije wil vinden, dat zeer vaak in de context van het lot wordt uitgelegd. Hij zou zeggen dat lot en vrije wil samen gaan, zolang als er een gevoel van doenerschap is. Men overstijgt ze beide alleen, wanneer door zelfonderzoek het gevoel van doenerschap stopt.

Laten we in de leringen van Ramana het exacte veld van lot van dichtbij bekijken. Volgens Ramana 'betreft lot alleen het lichaam'.

¹¹ *Studie komt uit: Meditations, The Ramana way, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5^e editie, ISBN 81-85378-00-2*

Geïdentificeerd als we zijn met het lichaam, is het moeilijk het idee te accepteren dat het lot alleen het lichaam betreft. Want het logische gevolg van een dergelijk bewering is dat geest en lichaam verschillend en afgescheiden zijn.

Het is daarom noodzakelijk hier diep op in te gaan. Eerst moeten we de vraag stellen 'Waarom moet het lichaam überhaupt tot bestaan komen?' De groten hebben geen karmische oorzaak voor hun geboorte. Zij komen voor het welzijn van de wereld en kunnen hun lichaam voor zolang ze dat wensen vasthouden. Ramana vertelde Rangan dat Yama moest wachten en de toestemming van een jnani moest krijgen, en alleen wanneer de jnani klaar was om zijn lichaam af te danken, kon dat gebeuren. In de normale loop van de mensheid is de geboorte een deel van de kosmische wet en als een resultaat daarvan gaat men door ervaringen heen ten gevolge van deze ethische balans. Vanwege dit feit zien we kindersterfte, de dood van jongeren, plotselinge onvoorziene sterfte en het op sterven liggen van de ouderen. Wanneer kinderen of jongeren sterven, twijfelen vele mensen vaak aan de wetten en wijsheid van God. Sinds het lichaam echter door karma tot bestaan is gekomen en wanneer die kracht is uitgeput, wordt het leven uitgedoofd. We zien dat het leven, verbonden als het is met een bepaald karma dat zijn leven heeft doen ontstaan en wanneer die kracht voorbij is, tot een eind komt. De geest kan op het hoogtepunt van haar krachten goed zijn, het lichaam in volmaakte gezondheid, maar wanneer haar karma voorbij is, kan de dood niet wachten.

We kunnen hier ook vanuit een ander oogpunt naar kijken. De groten hebben in hun levens laten zien hoe men zichzelf volledig van het eigen lichaam kan ontbinden en door veranderingen en

lijden onaangetast kan blijven. Het lichaam van Ramana ging vanwege sacoma meer dan 15 maanden door een intense pijn. Geen moment klaagde hij erover, hoewel de pijn ondraaglijk geweest moet zijn. Toen door Major Chadwick gevraagd werd of hij leed, zei Ramana 'Nee'. Maar tegelijkertijd zei hij 'Er is pijn' - de pijn behoorde tot het lichaam en niet tot hem. Vandaar zijn betoverende glimlach en goddelijke schoonheid, zelfs op de 14^{de} april 1950, toen hij besloot zijn lichaam dat door intense pijn werd gekweld op te geven.

Men kan zich afvragen waarom de geest ook onder haar bewind valt, wanneer de geest en het lichaam verschillend zijn en karma naar het lichaam verwijst. Dit komt alleen door haar gehechtheden. Door de aantrekkingskracht van het verleden is het onmogelijk zichzelf niet-te-vereenzelvigen met wat het lot voor het lichaam in petto heeft; en is daarom aangedaan door het verdriet en de vreugde die door karma worden voortgebracht. Als men leert om geen aandacht aan gebeurtenissen te besteden, als men leert om er los van te blijven, waar zijn dan de pleziertjes en pijnen van het lot? Dit is zeer duidelijk, want elke gebeurtenis kan opgeblazen of verkleind worden door de geest. Men kan er door haar gewicht onder doorgaan of men kan de gebeurtenis evenwichtig en kalm tegemoet treden. Hieruit rijst het eerste kernpunt van Ramana op dat men vrij is om zijn wil uit te oefenen of om zich te vereenzelvigen met de gebeurtenis of om er onbekommerd over te zijn. Zijn antwoord tegen een zekere Mw. Desai maakte dit zeer duidelijk. Mw. Desai vroeg aan Ramana, terwijl zij de Gita aanhaalde, dat wanneer men verplicht is het werk waarvoor men geroepen is te doen, dat dan de vraag van vrije wil in het geheel niet zou kunnen oprijzen. Ramana legde haar uit dat het voor iedereen open is om 'vrij van vreugde en

pijn, plezierige en onplezierige gevolgen van het werk' te zijn 'door zich niet met het lichaam te vereenzelvigen'. Laat het lichaam zijn toebedeelde lot ervaren, maar het is aan een ieder om er geestelijk door beïnvloed te worden door de vrije wil uit te oefenen en zich los te maken van de banden van gehechtheden.

Daarom moet men zich door spiritueel onderzoek tot deze staat ontwikkelen. Zelfs bij het eerste begin is er een vrije wil. Vrije wil kan uitgeoefend worden om handeling in de juiste paden te leiden. Als het niet zo zou zijn dan zou er geen inhoud zijn in de spirituele geboden en de ethische codes, die daarin liggen. Men moet onderscheid maken tussen goed en slecht, tussen wat aangenaam is en wat bevrijdend is en wijs kiezen. Te geloven dat men een hulpeloos slachtoffer van karma is, is het trappen in de valstrik die de geest maakt. Als we even pauzeren met denken, dan kunnen we gemakkelijk zien dat het onmogelijk is om werkelijk passief te zijn, louter een toeschouwer van een gebeurtenis te zijn - iemands eigen aard zal hem tot een of andere handeling aanzetten. Wanneer het gevoel van 'ik ben de doener' springlevend is, zal er geen ruimte voor rust zijn. De vrije wil zou door zo'n handeling gekanaliseerd moeten worden, waardoor de geest wordt gezuiverd en iemand in staat wordt gesteld geheel aan de boeien van het lot te ontsnappen.

Het is nodig om hier een punt te verhelderen. Te zeggen dat men een doelgerichte draai aan een handeling moet geven, moet niet opgevat worden als dat succes verzekerd is. Een moedeloze leerling vertelde aan Ramana dat hij een paar jaar daarvoor gekomen was en zijn wilskracht daarna had aangekweekt, maar een aantal mislukkingen tijdens zijn inspanningen ontmoet had. Ramana verduidelijkte hem dat geestkracht het enige resultaat is,

dat iemand in staat zal stellen om gelijkmoedig op succes en mislukking te reageren. Hij maakte ook duidelijk dat 'wilskracht niet als synoniem voor succes opgevat moet worden'. Want succes en mislukking is het product van lot, terwijl vrije wil iemand in staat stelt om dit te neutraliseren, door zichzelf af te zonderen met een veranderde denkwijze.

Lot en vrije wil: hun samenspel duurt slechts zolang als men niet onderzoekt 'wie het is die gebonden is?' en 'wie is het die vrij is?'. Door constant onderzoek (vichara), eindeloos onderzoek, stopt men dit idee van doenerschap. Dan worden beiden lot en vrije wil bij hun wortel afgesneden, zoals de persoon waar ze bij horen zijn afgescheiden identiteit verliest. Wat overblijft is alleen het Zelf, immer bevrijd, altijd vrij.

Dag 6 – Plezier in werken

Begin de dag met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

Ontbijt eventueel licht en lees vervolgens onderstaande tekst en overweeg deze.

Ochtend: Studie ‘Plezier in werken’

‘Plezier in werken’: een stille zoektocht naar vrijheid of vrij zijn van niet-plezier, is het thema van deze retraite. Vrij van wat? In ieder geval van datgene waarvan je vrij wil zijn en dat jij degene bent die daar iets aan gaat doen. Over het algemeen wil je vrij zijn van het ongelukkig voelen. Ieder mens wil van nature gelukkig zijn. De volgende vraag is dan hoe wordt je gelukkig? Of misschien wel hoe wordt je niet ongelukkig. De wijzen zeggen immers dat de ware staat van de mens, die van kennis, bewustzijn en geluk is.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Volgens de vedanta (Yoga Vasistha, pag. 32) zijn er vier reddingsboeien om uit de cake-walk van het zich steeds herhalende rad van fortuin te geraken.

De eerste reddingsboei is die van **zelfbeheersing**. Het genoegen en plezier dat men ervaart bij zelfbeheersing is nergens mee te vergelijken. Wanneer er zelfbeheersing is, dan smaakt zelfs het voedsel beter.

Zelfbeheersing wordt over het algemeen gezien als het ‘verminderen’ van iets; bijvoorbeeld minder eten, minder TV-kijken, minder hard werken etc.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Vaak leggen we ons zelf bepaalde stringente richtlijnen op en houden dit dan voor een bepaalde tijd vol. Dat lukt ons meestal wel. Echter de innerlijke behoefte blijft meestal bestaan en na verloop van tijd vallen we terug in een oud gedragspatroon. Het gaat niet om het ontkennen van iets; of het goed of afkeuren daarvan, maar veeleer het accepteren van de dingen en daarin zelfbeheersing tonen.

Moeilijker is om de gulden middenweg te nemen, waarbij je niet een bepaalde richtlijn nastreeft, maar veeleer kijkt wat nodig is en daarin maat zonder dwang houdt.

Zelfbeheersing of discipline is niet zozeer van af- of goedkeuren, maar veeleer dicht bij jezelf blijven, geduld bewaren en maat houden. Maathouden door tijdens het luisteren, voelen, zien, ruiken en proeven je niet te laten te verstoren of het prettig/plezierig of niet-prettig/plezierig is. De dingen als het ware onverschillig (zonder verschil) of gelijkmatig benaderen is alleen mogelijk als je werkelijk waarneemt. De waarneming of het inzicht in het moment geeft aan waar de maat ligt.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

De tweede reddingsboei is **zelfonderzoek**. Zelfonderzoek dat voortdurend plaats dient te vinden en waar studie of kennis van buiten nodig is. Zelfonderzoek zuivert de geest, lost de automatische piloot op, geeft kracht, efficiency en maakt je deel van een groter geheel.

Zelfonderzoek is geen analyseren en redeneren. Het is heel direct naar jezelf kijken in de zin van 'Wie ben ik?'. Het geduldig

waarnemen van jezelf zonder daar onmiddellijk een oordeel over te hebben. En ontdekken dat je alles wat je waarneemt uiteindelijk niet bent.

Studie helpt om achter 'Wie ben ik?' te komen. Studie voor zelfonderzoek kan van alles zijn. De Bijbel, de Bagavad Gita, uitspraken van Dalai Lama of een staatsman als Dag Hammarskjold of een gedicht.

Bijvoorbeeld 'Alles is volmaakt. Volmaakt komt van volmaakt. Trek volmaakt af van volmaakt en wat over blijft is volmaakt.' De eerste zin kan je inspireren of het hele vers uit de Isa Upanishad. Soms draag je dat een hele dag of leven met je mee, voordat je het werkelijk inziet.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

De derde reddingsboei is **tevredenheid**. Iemand die tevreden is zoekt geen zintuiglijke genoegens. Mensen eten bijvoorbeeld over het algemeen meer als ze zich niet gelukkig of ontevreden voelen. Tevredenheid gaat over ondermeer het onbewogen zijn ten aanzien van het resultaat van werken of handelingen. Natuurlijk is er een doel met werken, maar het resultaat heb je niet in de hand, dat kan van zoveel (externe) factoren afhankelijk zijn. Zelfs deze (externe) factoren kunnen je niet uit evenwicht brengen. Ook hier speelt acceptatie van wat-is een belangrijke rol; je niet laten afleiden door voor- en tegenspoed. Iets kan nu tegen zitten, maar op de langere termijn het tegenovergestelde zijn. Vaak weten we niet waar de situaties ons toe leiden.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

De vierde reddingsboei is **goed gezelschap**. In de vedanta wordt daar het 'zitten aan de voeten van de heer' of de verlichte wijze mee bedoeld. Echter daar waar 2 of meer mensen bij elkaar zijn in het licht van de waarheid, is ook goed gezelschap. In het licht van de waarheid is één aspect; ook vrijgevigheid, mededogen, geweldloosheid en dienstbaarheid kunnen we daarbij noemen. Deugden die het eigen 'Ik' overstijgen. Gezelschap dat deze deugden in zich hebben of proberen na te streven kunnen licht scheppen in de duisternis, omdat iets anders dan zelfgewin wordt nagestreefd.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

'Plezier in werken' is heel eenvoudig, zoals een onderzoeker een experiment waarneemt, zonder daar al een bepaalde uitkomst of resultaat van te verwachten. Hierbij hoef je alleen waar te nemen en door het waarnemen verandert er al wat, zonder dat het moeite kost. Namelijk als 'je het ziet, dan weet je het' voor altijd. De stille verandering is zoiets als een kind dat in een volwassene verandert. Je ziet het niet als je erbij staat, maar als je een kind een jaar niet hebt gezien, dan zie je de verandering wel.

Bewaar de inzichten in de stilte van het hart.

De leeuwenwelp

Op een dag ging een leeuw, die verscheidene welpen had, op zoek naar voedsel en terwijl zij weg was, raakte een van de welpen verzeild in een kudde schapen. Het welpje volgde de schapen en de herder besloot het dier bij zich te houden. Omdat het steeds in het gezelschap van de schapen verkeerde, begon het welpje zich gaandeweg steeds meer als een schaap te gedragen. De herder zag dit en besloot naar een ander gebied te trekken, waar geen leeuwen waren, omdat hij bang was dat het welpje zich eens zijn ware natuur zou herinneren en de schapen zou aanvallen. Op een dag brulde er toch een leeuw in dit andere gebied en alle schapen renden weg en de welp probeerde ook weg te rennen. De leeuw – in leeuwentaal – zei de welp te stoppen en hij riep: ‘Waarom ben je bang voor mij? Dat hoeft niet. Je bent geen schaap, je bent een leeuw, net als ik, en als je daaraan twijfelt, zal ik het je laten zien.’ Hij nam het dier mee naar een vijver en de kleine leeuw zag in het spiegelbeeld dat hij hetzelfde gezicht en dezelfde trekken had als het dier dat naast hem stond. Toen vroeg de leeuw hem met hem te brullen, en zo leerde hij hoe je moet brullen en de hele persoonlijkheid en individualiteit van deze kleine leeuw veranderde volkomen; hij begon te brullen als een volwassen leeuw.

Uit: Goed Gezelschap, pag. 116 – 117

Overdag: Waarnemen van plezier in werken

De meeste mensen werken overdag. Sommige werken halve dagen en hebben tijd om een hobby of vrije activiteit te doen. Dit zijn uitstekende activiteiten om te onderzoeken.

Vertrekpunt onderzoek

Lees voor je gaat werken of activiteit de onderstaande tekst uit de Bagavad Gita die past bij het onderzoeken van het leven door louter waar te nemen.

Halverwege het werk of de activiteit kun je even stoppen en het onderzoek verfijnen.

Tekst Gita Maar hij die, de zinnen door het bewuste denken beheersend, zonder gehechtheid karma-yoga verricht met zijn organen van handeling, o Arjuna, hij is een uitnemend mens. (7)

Thema Arjuna krijgt hier te horen dat een uitnemend mens hij is die zijn denken beheerst of los kan laten en het werk doet dat voor hem/haar ligt, zonder er aan gehecht te zijn. Het lichaam is een instrument dat de handelingen als het ware vanzelf uitvoert.

Onderzoek Onderzoek allereerst op het werkoppervlak of de ruimte tussen twee werkoppervlakken. **Maak je niet druk** om het resultaat van het werk. Door directe waarneming van het handelen of activiteit zal vanzelf het juiste resultaat tot stand komen.

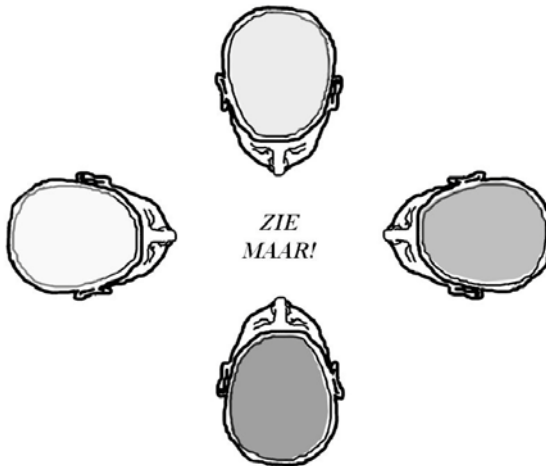
Verfijn *halverwege* werk en/of activiteit het onderzoek.

1. Bij het waarnemen zullen er gedachten, emoties of ervaringen al of niet over het resultaat, naar boven

komen. Zo gauw je dit merkt herinner je dan de woorden 'niet dit – niet dit' en zie wat voor uitwerking deze woorden hebben.

Wat heb je overdag waargenomen?

Je gaat glimlachend naar je werk en plotseling gebeurt er iets op weg naar je werk en je wordt droevig. Dat is het leven. Je ervaart de hele tijd de veranderingen en de ups en downs van het leven.



Om met deze veranderingen om te gaan hoef je alleen de emotionele wereld in je geest te observeren.

Echter je bent geen droevig of blij persoon en je hebt geen lelijkheid in je; het betekent dat observeren en onderzoeken van het leven en de geest nog niet voltooid is.

Omcirkel hiervoor aan het einde van het werk en/of de activiteit van 'Plezier in werken' hoe vaak je een aspect hebt waargenomen. Bekijk hiervoor een aantal boeiende signalen en vul eventueel zelf aan.

Boeiende signalen	Hoe vaak?				
Ik zag het materiaal waar ik mee werkte	1	2	3	4	5
Ik hoorde mijn eigen stem	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
Ik zag de cirkelende gedachten	1	2	3	4	5
Ik had geen oordeel over de situatie	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
Ik was niet met het eindresultaat bezig	1	2	3	4	5
Ik werkte stap voor stap naar het einde	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
Ik luisterde echt en alleen naar de ander	1	2	3	4	5
Ik stelde vragen i.p.v. mening te geven	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5

Avond: Het inzicht van plezier in werken

We zijn de hele dag bezig geweest en als het goed is hebben we van alles gezien in de geest en de fysieke realiteit.

Ter herinnering

In het onderzoek naar het werk in de ochtend en/of de activiteit in de middag werd een vers uit de Bagavad Gita gebruikt als vertrekpunt.

Het plezier en vrij zijn speelt een belangrijke rol in ons leven en is terug te zien in ons gedrag en houding. Opvallend is dat waar de ene persoon plezier heeft of gelukkig van wordt (bijv. een schilderij van Mondriaan), een ander persoon daar geen plezier van heeft of gelukkig van wordt. Datzelfde geldt ook voor een en dezelfde persoon; die ene keer voel je wel en de andere keer voel je je niet gelukkig. Je ziet bijvoorbeeld na lange tijd en vriend en bent blij; mar naar 1 uur vind je het wel genoeg en je blijheid is weg.

Plezier blijkt te kunnen gebeuren door in het hier en nu te zijn, door alleen al zijn eigen denken waar te nemen, door zich niet druk te maken over het resultaat en met respect naar anderen te luisteren en met anderen om te gaan.

Dagboek Plezier in werken

Observeren of waarnemen voor wat er hier en nu is; meer is niet nodig om met het leven en werken om te gaan. Zo eenvoudig is het; louter waarnemen zonder daar allerlei ideeën of ervaringen bij te willen hebben.

Maak een dagboek om je inzichten op te schrijven.

Inzicht

1. Laat dagelijks je werkactiviteiten als een film in de geest langs komen en kijk daarbij naar je acties, uitspraken, gedachten en gevoelens/emoties. Wat ontdekte je tijdens deze herinnering? Schrijf 1 of 2 waarnemingen op.
2. Lieten sommige dingen een schaduw achter, terwijl andere dingen gemakkelijk voorbij gingen op het scherm? Vraag jezelf nu af, welke van de onderstaande aspecten in het observeren werd herkend en schrijf deze in kolom 2 op:
 - a. je houdt de aandacht bij het werk
 - b. je oordeelt niet
 - c. je luistert naar de ander
3. Schrijf in de laatste kolom wat je geleerd hebt of welk inzicht je hebt gekregen.

Situatieomschrijving	Gericht op?	Wat geleerd?
1.		
2.		

Extra: HET IS JOUW ZAAK¹²

Ishta Devata en Guru zijn hulpmiddelen – zeer krachtige middelen op het pad. Maar om een middel effectief te laten zijn heeft het ook jouw inspanning nodig. Jouw inspanning is een sine qua non. Jij bent het die de zon zou moeten zien. Kunnen de bril en de zon voor jouw zien? Jijzelf moet je ware aard zien.

- Talks 28 pagina 30

Spiritueel leven is een samenspel van genade en inspanning. Wat zijn hun relatieve rollen voor het succes van spirituele inspanning.? Bij elke gelegenheid zien we Maharshi inspanning , alerte en onophoudelijke inspanning benadrukken. De reden hiervoor is niet ver te zoeken. Omdat men al 'tot-over-de-oren in genade' is. Een spirituele aspirant kan van een ding zeker zijn – de trouwe genade van de Guru. Er hoeft niet om gevraagd te worden, omdat het al ongevraagd gegeven wordt. Toch zien we leerlingen Ramana voor genade lastig vallen en telkens krijgen zij van hem de zekerheid daarover. Dit is begrijpelijk, want de actuele werking van genade is ongrijpbaar. Men is zich niet gewaar van haar werking. Major Chadwick vroeg eens, als bewoner van de Asram, aan Ramana waarom er, ondanks zijn aanwezigheid in zijn fysieke nabijheid, geen aanwijsbare verandering in hem was. Ramana legde uit dat 'hoewel de verandering er ongetwijfeld geweest zal zijn, het niet gevoeld werd omdat het niet te meten was'. De genade van de Guru is er gedurende de hele weg, de inspanning helpend door de spirituele stemming te ondersteunen en te versterken. Omdat het direct door de Satguru, wiens ware natuur genade is, 'geleid' wordt, kan het niet soms aanwezig en soms afwezig zijn.

¹² Studie komt uit: *Meditations, The Ramana way*, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5^e editie, ISBN 81-85378-00-2

Daarom kan men, bij wijze van spreken, de versterkende stroom genade van Ramana als vanzelfsprekend beschouwen, die bescherming en begeleiding biedt in iemands momenten van wanhoop in welke situatie dan ook.

Omdat genade altijd overvloedig aanwezig is voor hen die verbonden zijn met een Satguru, moet men zich richten op de noodzakelijke inspanning, dat de andere factor in de zoektocht naar waarheid is. Het is slechts door inspanning, door meditatie, door zelfonderzoek dat men de stroom van genade gaat beseffen. Vandaar dat Ramana zegt, dat genade alleen aan hen verleend wordt, die de nodige inspanning verrichten. Genade werkt voor hen.

Als er geen 'vichara' is wordt genade sluimerend. Opnieuw is er in de 'Ramana Way' veel nadruk op het oefenen, omdat de ervaring van de natuurlijke staat van gelukzaligheid en het standvastig daarin verblijven, er voor jezelf toe doet. Deze ervaring moet verdiend worden door stevig onderzoek. God voedt iemand met ervaring. Men kan zich afvragen waarom. De Satguru kan het alleen helemaal overnemen van diegenen die hun individuele wilskracht volledig hebben overgegeven dat. Dergelijke personen zijn zeldzaam. Voor de rest worden handelingen met een overheersend gevoel van doenerschap uitgevoerd. Zolang als men met het gevoel, dat het een individuele inspanning is die ertoe doet, handelt, rust ook de verantwoordelijkheid om de waarheid uit te zoeken volledig op jezelf. In feite zijn wij voortdurend betrokken in een of andere handeling of anders laat onze rusteloze natuur ons wel niet in vrede ontspannen. Men kan zeggen dat, om de natuurlijke staat te ontdekken, Ramana slechts de volle aandacht vestigt op de

noodzaak om je wilskracht voor het best mogelijke gebruik in te zetten.

Daar inspanning van het hoogste belang is, zal Ramana alle ontmoedigingen in de vorm van negatieve gedachten verwijderen. Het eerste wat aangepakt moet worden is de herhaalde uiting van vrees dat men geen recht kan doen aan sadhana, wanneer men in het lawaai van het dagelijks leven wordt meegesleurd. Ramana zal je aanmoedigen om over deze valse notie heen te stappen. Hij zal uiteen zetten dat wanneer je standvastig blijft met meditatie, zelfs al is het voor even, het leven niet langer een onrustige en zorgelijke rit zal zijn. De geestelijke omgeving van iemands functioneren zal veranderen wanneer de vrede, die door meditatie gegenereerd wordt, in de achtergrond van het werk gevoeld wordt. Dit gebeurt wanneer onze ware meditatieve natuur meer en meer overneemt.

Het tweede negatieve struikelblok waar men mee te maken heeft, is het gevoel dat een spiritueel leven zo zwaar is en daarom niet waardevol is om te proberen. Hier vinden we ook weer dat Ramana zijn best doet om zulke ideeën en dientengevolge handicaps uit te roeien. Wanneer iemand aan Ramana vraagt of we lust en boosheid moeten opgeven, antwoordt Ramana met humor 'Je geeft gedachten op, je hoeft verder niets anders op te geven'. Hierbij moet men zich uit de 'Ramana Way' herinneren dat men zich niet één voor één van gewoonten en gedachten ontdoet. Wanneer men door zelfaandacht leert naar binnen te keren en bij de bron te blijven drogen ze op.

Dit brengt iemand bij de kern van de inspanning, waarover Ramana spreekt. De inspanning waaraan hier wordt gerefereerd

is om bij de 'Ik'-gedachte te blijven en de afleiding door andere gedachten af te wenden. De geest moet door onderzoek vermand worden. Aandacht door de 'Ik' aan andere gedachten gegeven, moet omgedraaid worden naar zichzelf – 'de geest zien met de geest'. Aandacht moet gegeven worden totdat vrede, alerte vrede overheerst.

Men zou kunnen vragen, 'Hoe lang is inspanning nodig?'. Zo lang als de geest naar buiten gericht is. Tot zolang dat de geest nog niet de kracht heeft gekregen om in het hart verzonken te blijven, is inspanning onontkoombaar. Men zal onderweg zien dat de geest, de vrede en de contemplatie van de natuurlijke staat ervaart. Dan zal men, zoals Ramana aan Cohen vertelde, moeten leren om de positieve houding die voor inspanning nodig is, uit te schakelen. Het bewustzijn achter de geest zal het overnemen en de noodzaak om zich in te spannen zal ophouden. Men zal de bestemming, de natuurlijke staat bereikt hebben.

Dag 7 – Het geheim van succes

Ochtend: Studie ‘Geheim van succes’ - Rama Tirtha¹³

Begin de studie in de ochtend vanuit stilte.

Rama Tirtha stelt de vraag: ‘Wat is werk?’ Hij geeft vervolgens het antwoord: ‘Intensief werk is, volgens Vedanta, rust’. Is dit niet vreemd?

Kijk eens naar een voetballer die vol overgave aan het voetballen is. Het lichaam werkt als het ware automatisch en hij is met zijn aandacht zodanig in het voetballen opgegaan dat ‘ik ben aan het werk’ volledig verdwenen is. Of een dichter die geïnspireerd is, is niet met zichzelf of Ik bezig, maar de woorden stromen uit zijn pen. Er is geen ‘ik ben poëzie aan het schrijven.’

Door **met aandacht** bij elk moment van het werk te zijn, stijgt de mens uit boven zichzelf uit en is er geen ‘doener’.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Houd de aandacht bij het werk, **werk omwille van het werk zelf** en maak je geen zorgen om het eindresultaat. ‘Komt het werk wel op tijd af?’ ‘Wat zal mijn baas ervan vinden?’ Ben met je volle aandacht bij het werk zelf en laat je niet afleiden van het werk dat je onder handen hebt door je innerlijke ideeën en verlangens. Dit is vrij zijn van een idee over het gewenste resultaat. Maak je niet

¹³ *Lezing gehouden op 26 januari 1903 in de Golden Gate Hall, San Francisco, Verenigde Staten (Vertaald door Stichting Filosofie en Meditatie)*

druk om iets wat later in de tijd gebeurt en over hoe een ander erover denkt.

Handel of werk omwille van het werk zelf en laat je niet meeslepen door de onrust in de geest, die je afleidt om met het werk bezig te zijn. Jij bent niet de 'doener'; het werk vindt plaats.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Het derde principe voor succes is **liefde**. Wat betekent liefde? Liefde betekent feitelijk je realiseren van het één zijn met de wereld, verbonden zijn met anderen, met iedereen die op je pad komt. Je bent niet alleen op de wereld; we kunnen niet zonder elkaar. We kunnen bijvoorbeeld niet meer zonder Albert Heijn op de hoek of het water dat uit de kraan komt. Het belang van de een is ook het belang van de ander. Het belang van de klant van Albert Heijn is ook het belang van Albert Heijn zelf.

Succes is niet los te zien van anderen. Het ongenoegen van een ander kan uiteindelijk tot verzet leiden, wanneer je geen rekening met de ander houdt. In liefde gebeuren de dingen *onvoorwaardelijk* en is er geen 'doener'. Denk maar eens aan het moment dat je verliefd was en je alles voor je geliefde over had, zonder iets terug te verlangen.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Het vierde principe voor succes is **zelfbeheersing of opgewektheid**. 'Rustig zijn, blij zijn', het lijkt makkelijker gezegd dan gedaan. En dat zowel in prettige omstandigheden als niet-prettige omstandigheden!

Maak je niet druk over je omgeving en omstandigheden; doe je werk. Doe niet je werk omdat het je plicht is. Ook niet als een

zwoeger of ploeteraar, maar om het werk zelf. Laat je niet uit 'de Hof van Eden' trekken door de lichamelijke en mentale ongemakken.

Laat de kracht van het licht en opgewektheid vanuit je ware natuur stromen, zonder dat je iets wil 'doen' om de situatie te veranderen.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Wat betekent het vijfde principe voor succes **vreesloosheid**? Vrees overkomt ons wanneer we iets 'nieuws' meemaken, of vooral denken mee te gaan maken. Angst kruipt als het ware in ons lichaam en kan door allerlei vormen van angst in bezit genomen worden. Op het moment dat we kunnen toekijken op ons lichaam, zijn we vrij van angst. We worden vrij door in de vrees te stappen of anders gezegd de vrees te zien voor wat het is; namelijk een gedachte in de geest. Dan blijkt de vrees eigenlijk niet aanwezig te zijn en is 'de angst voor de angst' de illusie en ontdekken we dat we eigenlijk niets hoeven te 'doen', alleen de situatie met de zogenaamde angst alleen waar te nemen.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Het zesde principe voor succes is **afhankelijkheid**. Zolang als je doorgaat te vertrouwen op anderen en afhankelijk van hun krachten of machten te zijn, zult je niet slagen.

Vedanta laat zien dat je naar de hele wereld en het leven kijkt vanuit een idee van hoe het eruit zou moeten zien. Waarom vertrouw je niet op het leven zelf, zonder daar een eigen idee over te hebben?

Neem de buitenwereld en haar vormen niet serieuzer dan wat het is. Laat het leven je raken, maar wees niet overgevoelig en klaag niet. Werk in de geest van een onafhankelijke getuige, vrij van alle verwickelingen. Geloof in de eigen 'goddelijke' kracht en authenticiteit die door jou heen werkt.

--- wat betekent deze tekst voor je ---

Het laatste en zevende principe, maar niet minder belangrijke principe voor succes is **zuiverheid**.

Aarzel niet om het werk op je te nemen dat vlak voor je ligt. Het ligt niet voor niets voor je. Het getuigt van zelfrespect om werk te doen; ook zonder motief of vast doel. Vaak kunnen we achteraf pas zien wat het voor betekenis in je leven heeft gehad. Wanneer je bereid bent ieder werk aan te pakken, zal werk uit zichzelf naar je toekomen; en is er geen sprake van dat jij iets kunt 'doen'.

Rama Tirtha geeft op het einde aan, dat geen enkel resultaat meer geluk kan brengen dan het werk zelf. In het moment van werken of leven, vallen alle ideeën of gedachten daarover weg, hoeft er niets 'gedaan' te worden om gelukkig te zijn '*Geluk is gekleed in het habijt van werk.*' Je hebt je succes altijd bij je.

Bewaar de inzichten in de stilte van het hart.

De kraai en de zwaan

Er was eens een zwerm kraaien. Een van hen was slim en mooi, dus maakten zij hem tot leider. Deze kraaienkoning was heel trots op zijn daden en keek neer op alle andere schepselen.

Op een dag verscheen er een jonge zwaan. De kraaien verzamelden zich rond de zwaan en vroegen hem of hij de grote daden van de koning kende. Hij verontschuldigde zich voor zijn onwetendheid en wenste hun koning te ontmoeten. De kraaienkoning verscheen en vroeg de zwaan over de verschillende manieren van vliegen. De zwaan, in zijn eenvoud, zei dat hij maar een manier kende. De kraaienkoning gaf toen een voorstelling van zijn honderd-en-één manieren van vliegen. Toen hij zijn acrobatische toeren had vertoond, vroeg hij of hij de vliegkunst van de zwaan mocht zien. De jonge zwaan steeg op in een stijlvolle, rustige en natuurlijke vlucht en als gewoonlijk voerde hij zijn snelheid slechts heel geleidelijk op. Daar de kraai klein en vlug was, vloog hij snel en toen hij merkte dat hij de zwaan achter zich had gelaten, kwam hij terug om hem aan te moedigen. Nog steeds voerde de zwaan zijn snelheid geleidelijk op en het duurde niet lang of de kraai werd moe, en trilde en viel tenslotte uitgeput in zee.

De zwaan kwam naar beneden, redde de kraai en hielp hem terug naar zijn schare. De kraai schaamde zich voor zijn trots en hij bedankte de zwaan voor diens bescheidenheid en grootmoedigheid.

Uit: Goed Gezelschap, pag. 54

Overdag: Waarnemen van het geheim van succes

Lees voor je gaat werken of activiteit de onderstaande tekst die past bij het onderzoeken van het leven door louter waar te nemen.

Halverwege het werk of de activiteit kun je even stoppen en het onderzoek verfijnen door het 2^e gedeelte te lezen.

Tekst Gita De wereld wordt door handeling (karma) gekluisterd, tenzij men deze verricht als offerande. Verricht daarom, o zoon van Kunti, uw handeling als offerande, vrij van gehechtheid. (9)

Thema Arjuna wordt volledig vertrouwen of overgave in het leven gevraagd en handelingen als een offer te zien. In feite wordt gezegd 'Uw wil geschiede' en laat het leven je raken en doe het werk dat voor je ligt.

Onderzoek

1. Observeer allereerst het werk, de ruimte en de mensen. En ben je vervolgens gewaar van deze omgeving met al haar geluiden, reukjes en objecten. Neem waar en **geef je over aan het hier en nu**, zie de eventueel opkomende gedachten, emoties of ervaringen voorbij komen.

Verfijn *halverwege* werk en/of activiteit het onderzoek.

2. Neem alles wat er gebeurt direct waar; ook de kleine en grote verstoringen. Laat het waarnemen rusten in de gebeurtenissen en handelingen. Zie dat de dingen gebeuren zoals ze gebeuren.

Wat heb je overdag waargenomen?

Je kunt de geest door boeken en uiterlijke bronnen proberen te bestuderen, maar dat is niet de manier; je moet de geest onderzoeken zonder enige uiterlijke hulp.

Echter, je kunt je werkelijke zelf niet werkelijk kennen in zijn geheel, want een enorm deel ervan blijft verborgen en ongekend voor je, en is niet te verwoorden of te benoemen.

Door de bron binnen in jezelf te kennen ontstaat inzicht en help je jezelf.

Het volledige proces van onderzoek is een proces van het hele leven. Je hele leven kan er een van onderzoek, observatie of meditatie zijn. Van 's morgens tot 's avonds.

Omcirkel hiervoor aan het einde van het werk en/of de activiteit hoe vaak je een aspect hebt waargenomen.

Signaal van succes	Hoe vaak?				
Ik had aandacht bij het werk.	1	2	3	4	5
Ik werkte omwille van het werk zelf.	1	2	3	4	5
Ik werkte met gevoel van liefde.	1	2	3	4	5
Ik ben opgewekt en beheerst.	1	2	3	4	5
Ik heb moed gehad in situaties.	1	2	3	4	5
Ik voelde me niet afhankelijk.	1	2	3	4	5
Ik ben zuiver van denken geweest.	1	2	3	4	5

Avond: Het inzicht van het geheim van succes

Begin de avond met een moment stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste deze dag bij je past.

We zijn de hele dag bezig geweest en als het goed is hebben we van alles gezien in de geest en de fysieke realiteit.

Ter herinnering

In het onderzoek naar het werk in de ochtend en/of de activiteit in de middag werd een vers uit de Bagavad Gita gebruikt als vertrekpunt.

Succes kent vele wegen en meesters. Op het ene moment ben je het beste land. Bijvoorbeeld Nederland met zijn poldermodel en een paar jaar later staat Nederland onderaan in de score van beste landen.

Of alles wat oud is heeft zijn kracht bewezen en is goed (bijv. handgeschreven boeken uit de Middeleeuwen); of juist wat nieuw is, is beter (bijv. de DVD). En wat is succes. Was van Gogh succesvol? In ieder geval hebben mensen na hem veel plezier aan zijn schilderijen beleefd en sommige ook in financieel opzicht.

Eigenlijk wordt succes door tijd en plaats steeds weer opnieuw bepaald in het universum van mogelijkheden en oplossingen. Ieder mens dient dit weer opnieuw waar te nemen en in te zien dat 'succes' komt en gaat en dat je leven daar niet door bepaald hoeft te worden.

Succes is volgens een Indiase wijze Rama Tirtha (begin 20^e eeuw) afhankelijk van zeven stappen en begint met gewoon je werk doen. Zonder werk kan er natuurlijk nooit succes en plezier ontstaan. Het begint simpel bij het observeren van je werk in het

hier en nu, zonder te oordelen, want het leven en werk gebeurt spontaan, onvoorspelbaar en oncontroleerbaar. Heel precies.

Dagboek 'Geheim van succes'

Observeren of waarnemen voor wat er hier en nu is; meer is niet nodig om met het leven en werken om te gaan. Zo eenvoudig is het; louter waarnemen. Maak een dagboek om je inzichten op te schrijven.

Inzicht

1. Laat dagelijks je werkactiviteiten als een film in de geest langs komen en kijk daarbij naar je acties, uitspraken, gedachten en gevoelens/emoties. Wat ontdekte je tijdens deze herinnering? Schijf 1 of 2 waarnemingen op.
2. Lieten sommige dingen een schaduw achter, terwijl andere dingen gemakkelijk voorbij gingen op het scherm? Vraag jezelf nu af, welke van de onderstaande aspecten in het observeren werd herkend en schrijf deze in kolom 2 op:
 - a. je werkt waar omwille van het werk
 - b. je werkt met liefde en overgave aan het werk
 - c. je bent opgewektheid tijdens het werk
 - d. je bent vreesloosheid tijdens het werk
 - e. je bent onafhankelijkheid van anderen
3. Schrijf in de laatste kolom wat je geleerd hebt of welk inzicht je hebt gekregen.

Situatieomschrijving	Gericht op?	Wat geleerd?
1.		
2.		

Extra: LAAT HET WERK HET DOEN¹⁴

M: Zelfs als men geïnstrueerd is om Japa, Dhyana te doen, doet men het voor enige tijd, maar is men altijd op zoek naar resultaten bijv. visioenen, dromen of krachten om wonderen te verrichten. Als men deze niet vindt, zegt men dat men niet vooruitgaat of dat de tapas niet effectief is. Visioenen etc. zijn geen tekenen van vooruitgang. Louter uitvoering van tapas op zichzelf is ook vooruitgang. Standvastigheid is wat nodig is. Men moet nog meer vertrouwen op zijn mantra of zijn God en wachten op zijn Genade. Men doet dat niet. Zelfs wanneer Japa eenmaal geuit wordt, heeft het zijn eigen goede uitwerking of het individu dit gewaar is of niet.

- Talks 103 pagina 93

Onze handelingen zijn gericht op resultaat. Doenerschap en inspanning gericht op bepaalde doelen zijn karakteristiek voor onze inspanningen. We kunnen ook vooruitgang of mislukking afmeten tegen bekende maatstaven. Wanneer het het spirituele leven betreft, laten we deze benadering ook niet achterwege. We willen enig tastbaar resultaat en dat ook in een recordtijd. Geduld is een deugd, die kenmerkend is voor zijn afwezigheid in spiritueel leven. Aangezien we in het rijk van de geest zijn, voelen we ons, als we een visioen van een godheid of de Satguru hebben, immens gelukkig en beschouwen het als een teken van vooruitgang. Ganapati Muni had herhaaldelijk visioenen van Ramana, als Lord Subrahmanya, de commandant van hemelse legers. De moeder van Bhagavan Azhagammal zag hem bedekt met slangen, als een ware Siva. Bij een andere gelegenheid zag zij het lichaam van Ramana verdwijnen en de 'lingam' in Tiruchuzhi worden; echter de 'lingam' was bijzonder lichtgevend.

¹⁴ Studie komt uit: *Meditations, The Ramana way*, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5^e editie, ISBN 81-85378-00-2

Raghavachari, die de ware vorm van Ramana wilde zien, had een visioen waarin Ramana opging in het schilderij van Dakshinamurthi, dat achter hem aan de muur hing en dat toen helemaal verdween, alvorens opnieuw te verschijnen in een verblindend vuur van licht. Paul Brunton had, terwijl hij in de Ramanasramam verbleef, een visioen waarin hij een jongetje werd die de hand van de Maharshi, die een torenhoge figuur was geworden, vasthield.

Deze visioenen zijn ongetwijfeld gunstig en zij helpen hen, die ze hebben, bij een bepaald stadium in de spirituele ontwikkeling. Maar de vraag blijft of visioenen essentieel zijn op het spirituele pad. Zo zou de aanwezigheid of afwezigheid van dergelijke visioenen gezien kunnen worden als teken van vooruitgang of stagnatie in spirituele ontwikkeling? Ramana legt uit dat er werkelijk zo'n relatie niet is. De grote meerderheid die geen enkele visioen heeft, omdat hun natuurlijke neiging zo niet is, hoeven zich niet mismoedig of moedeloos te voelen. Noch zou men naar visioenen moeten hunkeren. Want een dergelijk verlangen is slechts een product van het in de geest zoeken naar een teken van spiritueel succes. Er is alleen werkelijke vooruitgang wanneer de innerlijke reis begint, wanneer de grens van de geest wordt overstegen door ijverig zelfonderzoek.

Terwijl visioenen enigszins zeldzaam zijn, is dromen een dagelijkse gebeurtenis. Waarom dan niet dromen van je eigen guru en spirituele begeleider? In feite zien we in de levens van sommige leerlingen dat er een continue stroom van suggesties en leiding door middel van dromen door Ramana is, zelfs in gedetailleerde zaken. Nambiar heeft een serie dromen in zijn boek vastgelegd, te beginnen met Ramana die een notitieboek

van een bepaalde afmeting vraagt. Dergelijke dromen bleven na de Mahasamadhi van Ramana doorgaan, zoals bijvoorbeeld, toen Nambiar gedetailleerde instructies over de locatie en afmeting van de plaats ontving, waar het lichaam van de Meester ter aarde besteld moest worden. Souris spreekt in haar memoires dat hoewel zij Sri verschillende keren bezocht had, er voor haar geen noodzaak was om enige begeleiding door Ramana te zoeken door vragen te stellen. Zij kreeg wat ze nodig had door de adviezen die ze in haar dromen van Ramana kreeg. Maar ook hier moet men zeggen dat hoewel de wens voor dergelijke dromen natuurlijk mag zijn, het geen punt is waar grote waarde aan gehecht moet worden. Want wanneer spiritualiteit ontwaakt is, is zelfs de wakende staat als een droom. Men kan dus zeggen dat de dingen die gebeuren in een dromend individu een droom in een droom zijn. Opnieuw is de droomstaat een mentale beweging op het scherm van het Zelf. De aandacht zou echter op datgene moeten zijn, waardoor waarneming mogelijk is, eerder dan op dat wat gezien wordt.

Zoals bij occulte krachten, hoe minder aandacht eraan besteed wordt hoe beter, omdat zij afleidingen zijn op het pad. Zij zouden de geest magnetiseren en van de weg afleiden, van het ware doel van alle spirituele inspanning. Het zoeken naar de waarheid zou vervangen worden door het plezier van naam en faam, dat net zo voorbijgaand is als iets anders.

Ramana brengt je dus terug op het rechte pad en laat je niets anders najagen dan de ontdekking van je ware natuur en het gewaarzijn van het 'Ik'-ritme. Het hoort helemaal bij de juiste houding in sadhana om dingen veilig in de handen van Ramana over te laten. Terwijl we begonnen zijn met vertrouwen in zijn

heilige naam en vorm, laten we vaak het vertrouwen wankelen op het altaar van ons ongeduld. Wij hebben een voorbeeld van een medebewoner van de Sri Ramanasramam die zich alles ontzegde om bij Ramana te verblijven. Na enige jaren zocht hij een bevestiging dat de genade van Ramana hem er doorheen zou trekken. Ramana antwoordde vriendelijk, 'Je vertrouwen heeft je hier gebracht. Waarom nu twijfelen?' De gedachte dat men niet genoeg vooruit gaat, dat soms een negatief gevoel aanneemt dat de Satguru niet genoeg doet, is een constant idee-fixe van de leerling. Iedereen neemt aan dat buskruit een kant-en-klaar materiaal is om ontbrand te worden en dat de fout van een trage vooruitgang daarom moet liggen in de onvoldoende genade van de guru. Ramana zou dergelijke gedachten op verschillende manieren tegenspreken. Hij zou de waardering van de vooruitgang ontmoedigen. Want de verandering in geestelijke houding, de ontwikkeling van onthechting, is niet waar te nemen. Maar het zal er zeker zijn als de spiritueel onderzoek gestadig is. Er moet een vasthoudendheid en volhardendheid in de onderzoek zijn. Ramana zou door haar nut te benadrukken ook het vertrouwen in een bepaald onderzoek zelf inprenten en herhalen. De 'mantra', de heilige naam, de contemplatie op de heilige vorm en zelfonderzoek zal het noodzakelijke werk doen. Wat is het werk? – het werk van het beheersen van de geest met zijn opgehoopte neigingen en het er in pompen van de noodzakelijk kracht om zich aan één enkele gedachtestroom te houden. Zoals Ramana in dit citaat zegt, moet men 'zichzelf toevertrouwen' in de mantra of God en wachten op 'zijn genade'. Men kan doorgaan met het vertrouwen en de zekerheid dat welke inspanning ook is gedaan, het niet verloren zal zijn. De resultaten zullen ver voorbij iemands verwachtingen zijn, wanneer men er echter niet tussenuit knijpt en de verlangde

standvastigheid langs de weg handhaaft. Dit is nog een verzekering van Ramana aan onze zwakke geest dat er een inherente kracht in de standvastige onderzoek met vast vertrouwen is. Wanneer de stemming van twijfel de geest overheerst zou het wijs zijn om zich de meedogende Ramana te herinneren.

Bijlage: Bagavad Gita

In de onderstaande tekst staan de eerste 9 verzen uit hoofdstuk 3 'De weg van handeling'¹⁵ uit de Bagavad Gita.

Het is een tweegesprek tussen Arjuna, een uitstekend veldheer, die aan de Arjuna, die vol twijfel is of hij wel de oorlog in moet gaan, waarin hij ook dierbaren, zoals (stief)broers en leermeesters, moet bestrijden.

Een strijd die ook voor je geldt, omdat je namelijk in de retraite ook uw geestelijke leermeesters tegenkomt in de vorm van ideeën en opvattingen, die je in de loop der jaren heeft eigen gemaakt en je zeer dierbaar zijn.

Weg van handeling

Arjuna zei:

Als gij inzicht hoger acht dan handeling, o Janardana, waarom spoort gij mij dan tot deze verschrikkelijke daad aan? (1)

Met deze verbijsterende woorden brengt ge mijn verstand slechts in de war, wijs mij ondubbelzinnig de ene weg, die mij voert tot geluk. (2)

¹⁵ *Bhagavad Gita, Hoofdstuk 3 'De Yoga van Handeling' (pag.34 -35); vertaling door Dra. C. Keus, uitgeverij Ankh-Hermes, zesde druk, 1999.*

De gezegende Heer sprak:

In deze wereld, o gij zonder zonden, zijn er, zoals ik reeds zei, twee paden van discipline; dat van *jnana-yoga* (yoga van kennis) van de sankhyas; en dat van *karma-yoga* (yoga van handeling van de yogis). (3)

De mens wordt niet bevrijd uit de boeien van handeling door zich te onthouden van handeling; evenmin kan hij alleen maar door zelfverloochening tot volmaaktheid (*siddhi*) geraken. (4)

Niemand kan, al was het slechts één ogenblik, waarlijk zonder handeling blijven; want hulpeloos wordt een ieder tot handelen gedreven door de aangeboren hoedanigheden (*gunas*). (5)

Hij, die uiterlijk de zintuiglijke organen van handeling beheerst, maar in gedachten toeft bij de objecten der zinnen, die mens van onjuist gedrag noemt men een hypocriet. (6)

Maar hij die, de zinnen door het bewuste denken beheersend, zonder gehechtheid karma-yoga verricht met zijn organen van handeling, o Arjuna, hij is een uitnemend mens. (7)

Verricht juiste handeling; want handeling staat ver boven niet handelen; zonder handelen zou het trouwens onmogelijk zijn uw lichaam in stand te houden. (8)

De wereld wordt door handeling (karma) gekluisterd, tenzij men deze verricht als offerande. Verricht daarom, o zoon van Kunti, uw handeling als offerande, vrij van gehechtheid. (9)

Bijlage: Waarnemen

Het waarnemen van het werk in de ochtend en/of activiteiten in de middag zijn bedoeld om te onderzoeken wat er in de geest en de dagelijkse werkelijkheid gebeurt. De handelingen kunnen in de keuken, tuin of huis plaatsvinden.

Niet iedereen is gewend om te onderzoeken wat hij of zij doet en de situatie waarin hij of zij verkeert waar te nemen.

Onderzoeken is niet zo moeilijk; het is eenvoudig kijken naar de situatie en hoe de geest of het denken daarin meedoet.

Om aan het onderzoeken te wennen zijn hier twee manieren om met waarnemen bezig te zijn. Een manier voor meer visueel ingestelde mensen en een manier voor meer auditief ingestelde mensen. Beide manieren kunnen eventueel afwisselend gedaan worden.

Visueel ingesteld:

Ga rechtop zitten.....

Voel de voeten op de grond, links en rechts gelijk belast.....

Leg de handen op de knieën en voel hoe de handen hier rusten.....

Richt de ogen op **één punt**, zonder er naar te gaan staren.....

Zie toe dat de spanning in het lichaam, met name in de nek, de heupen en knieën wegvloeit. Beweeg het lichaam zo nodig.....

Laat de ogen **alleen** dat ene punt waarnemen. Het gaat niet om iets te ervaren of bijzonders te zien.

Laat het waarnemen op dat ene punt ongeveer *1 minuut* zijn.

Auditief ingesteld:

Ga rechtop zitten.....

Voel de voeten op de grond, links en rechts gelijk belast.....

Leg de handen op de knieën en voel hoe de handen hier rusten.....

Luister naar 'n geluid.

Hoor alle geluiden, zowel binnen als buiten de ruimte.....

Hoor hoe de geluiden opkomen, vorm aannemen en weer verdwijnen.....

Luister alleen maar.....

Er hoeft geen resultaat, beeld, gevoel of ervaring plaats te vinden.

Hoor ook de stilte achter alle geluiden....

een stilte die er altijd is..... en rust in de stilte

Laat het waarnemen van dat geluid ongeveer *1 minuut* zijn.

Bijlage: Meditatie

Meditatie is een heel oude manier en kent vele technieken. Meditatie is een onderzoek in het zich verbinden met ... datgene wat je het meest dierbaar is. Het kan van alles zijn; je dochter of zoon, je auto of een mantra.

Vorbereiding

Zorg er voor dat je genoeg ruimte hebt om te zitten. Als er nog iets moet gebeuren, doe dit dan eerst (bijv. naar het toilet, of een urgent telefoongesprek), anders neem je dit mee in de meditatie.

Meditatie gaat om je overgeven en verbinden en los te laten wat je van binnen tegen houdt. Het enige wat we hoeven te doen, is waar te nemen, zonder dat we iets willen ervaren of een bepaald resultaat willen, waardoor het loslaten kan plaatsvinden. Het belangrijkste is de innerlijke houding waarmee we mediteren.

Laten we ons eerst op het lichaam richten.

Laten wij rechtop gaan zitten en het lichaam ontspannen.

Neem hiervoor de tijd.....

Voel de voeten op de grond. Zorg dat links ... en rechts gelijk belast worden.....

Voel dat de rug recht is ... en zorg dat het hoofd recht op de ruggengraat rust, alsof het aan een draadje omhoog getrokken wordt.

Laat alle spanning in de schouders en de nek wegvloeien. Beweeg zo nodig de schouders en de nek, zodat zoveel mogelijk spanning weg kan vloeien.....

Luister nu naar alle geluiden, zowel binnen als buiten. Wijs er geen een af. Ze horen er allemaal bij. Verfijn dit luisteren, door naar het kleinste ... en verste geluid te luisteren....

Hoor hoe alle geluiden uit één punt voortkomen....., hoe zij vorm aannemen..... en weer verdwijnen in de stilte.....

Verbind je met de stilte achter de geluiden.....

Laat het lichaam zo voor zichzelf zorgen en laten we ons richten op de geest.

Observeer de gedachten in de geest. Gedachten die komen en gaan... Grijp niet in, richt uw aandacht op de ruimte tussen twee gedachten en blijf bij deze ruimte of stilte.....

Keer telkens, als er gedachten op komen, zonder oordeel terug naar de ruimte of stilte tussen de gedachten.

En laat deze stilte in het hoofd zich verbinden met de stilte van het hart.

Laten we nu over gaan op de stilte van het hart.

Laten we allereerst dankbaar zijn voor de aarde, die ons draagt en nooit iets vraagt....

Laten we dankbaar zijn voor het water dat ons voedsel geeft en nooit iets terug verlangt.....

Laten we dankbaar zijn voor de zon die er altijd is, die voor iedereen schijnt, voor vriend en vijand, niemand uitsluit

Laten we dankbaar zijn voor de lucht die alles leven geeft..., die we met elkaar delen, zowel gisteren, vandaag als morgen.....

Richt je nu op de ademhaling, hoe deze in- en uitgaat, geheel vanzelf.....

Observeer hoe de lucht naar binnen gaat..., naar de longen gaat en hoe deze zich verder verspreidt over het lichaam....

En observeer hoe de adem daarna weer vanzelf naar buiten gaat....

Het helpt hierbij om je aandacht te richten op de punt van de neus, waar de lucht in en uit gaat.

Observeer nogmaals hoe de lucht via de neus naar binnen gaat, naar de longen gaat en vervolgens naar de buiken zich verder verspreidt over het lichaam.

En zie hoe de lucht daarna vanuit de buik weer vanzelf via de neus naar buiten gaat.

Richt je aandacht op de punt van je neus en observeer de ademhaling.

Volg het ritme van de ademhaling, probeer dit niet te veranderen en verwacht er niets van.

Keer telkens, als je afgeleid bent, zonder oordeel terug naar de meditatie op de ademhaling.

Mediteer zo *15 minuten* op de ademhaling; één van de oudste en natuurlijkste meditatietechnieken.

'Al wordt leem gevormd tot vaatwerk, in wat er niet is, ligt de bruikbaarheid van het vaatwerk.' is een uitspraak van Lao Tse.

Een uitspraak over 'wat er niet is' die Andreas Jansen (20-8-1948) al jaren bezig houdt en hem telkens opnieuw aanzette tot zelfonderzoek. Zelfonderzoek van de werking van de eigen geest en vooral van het omgaan met de werkelijkheid in het hier en nu. Een werkelijkheid die dagelijks plaatsvindt, gebeurt in het leven van werken, vakantie, vrije tijd, slapen en hobby's.

Kennis heeft hij opgedaan door het lezen van diverse spirituele boeken (advaita) en het deelnemen aan de activiteiten en bijeenkomsten van de School voor praktische Filosofie (1980 – 1995), Stichting Filosofie en Meditatie (1995 – 2003) en de laatste 10 jaren Dr. Vijai Skankar (Academy of Advaita).

Deze zelfretraite 'Plezier in werken' is het resultaat van de kennis die hij heeft opgedaan en het zelfonderzoek dat gebeurde. Een zelfretraite die bij je thuis, op je werk of in je hobby's kan plaatsvinden en waarvoor je niet naar een klooster, stilte- of retraitecentrum hoeft te gaan. Werken blijkt veel plezieriger en eenvoudiger te zijn dan je denkt.