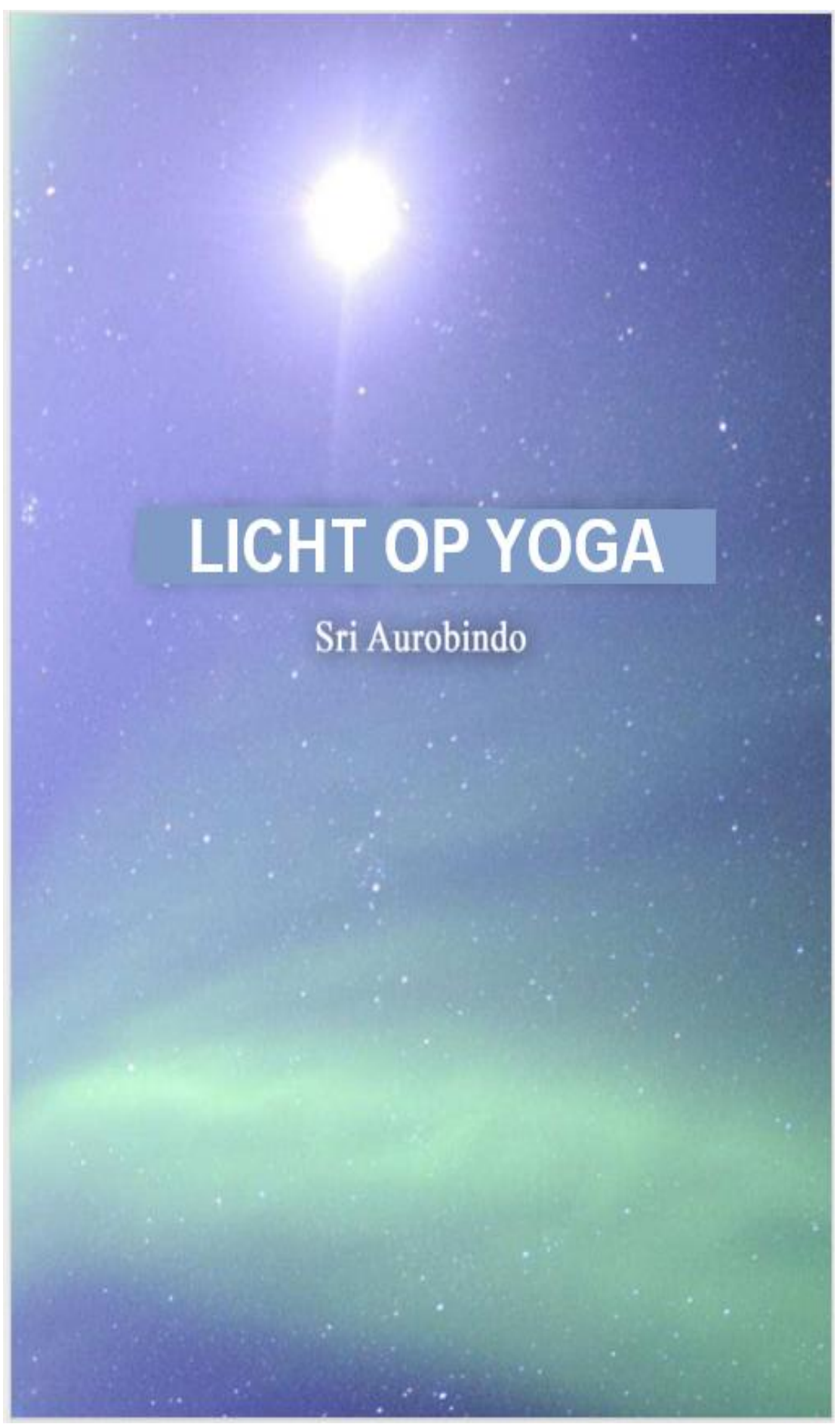




LICHT OP YOGA

Sri Aurobindo



LICHT OP YOGA

Sri Aurobindo

Inhoud

LICHT OP YOGA	2
Notitie van de Uitgever	5
HET DOEL	6
NIVEAUS EN DELEN VAN HET ZIJN	11
OVERGAVE EN OPENING	20
WERK	31
GLOSSARIUM	36

Eerste druk: 1935 Negende druk: 1981 Zesde druk: 2005

Deze verzameling bestaat uit verhelderende fragmenten uit Sri Aurobindo's brieven aan discipelen.

"Deze yoga impliceert niet alleen de realisatie van God, maar ook een volledige wijding en verandering van het innerlijke en uiterlijke leven totdat het geschikt is om een goddelijk bewustzijn te manifesteren en deel uit te maken van een goddelijk werk. Dit betekent een innerlijke discipline die veel veeleisender en moeilijker is dan louter ethische en fysieke soberheid. Men mag dit pad, dat veel uitgebreider en moeilijker is dan de meeste yogavormen, niet betreden tenzij men zeker is van de psychische roeping en van de bereidheid om tot het einde door te gaan."

Sri Aurobindo

© Sri Aurobindo Ashram Trust 1935, 1981

Uitgegeven door de publicatieafdeling van Sri Aurobindo Ashram

Website: <http://sabda.sriaurobindoashram.org>

Notitie van de Uitgever

Dit boekje werd voor het eerst gepubliceerd in 1935 met de volgende opmerking:

Dit zijn fragmenten uit brieven die Sri Aurobindo aan zijn discipelen schreef als antwoord op hun vragen. Ze zijn samengevoegd en gerangschikt om sommige aspiranten te helpen bij het begrijpen en beoefenen van de Yoga.

De fragmenten werden samengesteld door Sri Aurobindo's secretaris. Sri Aurobindo keurde de rangschikking goed en herzag de teksten licht.

Onlangs is ontdekt dat de aantekeningen over zuiverheid, trouw en oprechtheid op pagina 20 en 21 door de Moeder zijn geschreven. Ze zijn hier op hun oorspronkelijke plaats in de compilatie bewaard gebleven.

HET DOEL

De Yogaweg die hier wordt gevolgd, heeft een ander doel dan andere, --- namelijk om niet alleen uit het gewone onwetende wereldbewustzijn te stijgen naar het goddelijke bewustzijn, maar ook om de supramentale kracht van dat goddelijke bewustzijn neer te laten dalen in de onwetendheid van denkvermogen, leven en lichaam, om ze te transformeren, het Goddelijke hier te manifesteren en een goddelijk leven in de Materie te creëren. Dit is een buitengewoon moeilijk doel en een moeilijke yoga; voor velen, of de meesten, zal het onmogelijk lijken. Alle gevestigde krachten van het gewone onwetende wereldbewustzijn verzetten zich ertegen, ontkennen het en proberen het te voorkomen, en de Sadhak zal ontdekken dat zijn eigen denkvermogen, leven en lichaam vol zijn van de meest hardnekkige belemmeringen voor de verwezenlijking ervan. Als je het ideaal van harte kunt accepteren, alle moeilijkheden onder ogen kunt zien, het verleden en de banden ervan achter je kunt laten en bereid bent alles op te geven en alles te riskeren voor deze goddelijke mogelijkheid, dan pas kun je hopen door ervaring de Waarheid erachter te ontdekken.

De Sadhana van deze Yoga verloopt niet via een vaste mentale leer of voorgeschreven vormen van meditatie, mantra's of andere, maar door aspiratie, door zelfconcentratie naar binnen of naar boven, door jezelf open te stellen voor een Invloed, voor de Goddelijke Kracht boven ons en haar werking, voor de Goddelijke Aanwezigheid in het hart en door het verwerpen van alles wat vreemd is aan deze dingen. Alleen door geloof, aspiratie en overgave kan deze zelfopenstelling tot stand komen.

*

De enige schepping waarvoor hier een plaats is, is het supramentale, het brengen van de goddelijke Waarheid op aarde, niet alleen in het denkvermogen en het vitale, maar ook in het lichaam en in de Materie. Ons doel is niet om alle "beperkingen" op de expansie van het ego weg te nemen of een vrij veld te scheppen en onbeperkte ruimte te maken voor de vervulling van de ideeën van de menselijke denkvermogens of de verlangens van de egocentrische levenskracht. Niemand van ons is hier om te 'doen wat we willen', of om een wereld te scheppen waarin we eindelijk kunnen doen wat we willen; we zijn hier om te doen wat het Goddelijke wil en om een wereld te scheppen waarin de Goddelijke Wil zijn waarheid kan manifesteren, niet langer vervormd door menselijke onwetendheid of verdraaid en verkeerd vertaald door vitaal verlangen. Het werk dat de Sadhak van de supramentale Yoga moet doen, is niet zijn eigen werk waarvoor hij zijn eigen voorwaarden kan stellen, maar het werk van het Goddelijke dat hij moet doen volgens de voorwaarden die het Goddelijke stelt. Onze Yoga is niet voor onszelf, maar voor het Goddelijke. Het is niet onze eigen persoonlijke manifestatie die we moeten zoeken, de manifestatie van het individuele ego bevrijd van alle beperkingen en van alle banden, maar de manifestatie van het Goddelijke. Van die manifestatie moet onze eigen spirituele bevrijding, perfectie en volheid een resultaat en een deel zijn, maar niet in egoïstische zin of voor een egocentrisch of zelfzuchtig doel. Ook deze bevrijding, perfectie en volheid

moeten niet worden nagestreefd ter wille van onszelf, maar ter wille van het Goddelijke.

*

Deze Yoga impliceert niet alleen de realisatie van God, maar ook een volledige wijding en verandering van het innerlijke en uiterlijke leven totdat het geschikt is om een goddelijk bewustzijn te manifesteren en deel uit te maken van een goddelijk werk. Dit betekent een innerlijke discipline die veel veeleisender en moeilijker is dan louter ethische en fysieke soberheid. Men mag dit pad, dat veel uitgebreider en zwaarder is dan de meeste Yogavormen, niet betreden tenzij men zeker is van de psychische roeping en van de bereidheid om tot het einde door te gaan.

*

In de vroegere Yoga's was het de ervaring van de Geest die altijd vrij en één is met het Goddelijke, die werd gezocht. De natuur hoefde slechts voldoende te veranderen om te voorkomen dat ze een obstakel zou vormen voor die kennis en ervaring. De volledige verandering tot in het fysieke werd slechts door enkelen gezocht, meer als een "siddhi" dan wat dan ook, niet als de manifestatie van een nieuwe Natuur in het aardbewustzijn.

*

Al het bewustzijn in de mens, die het mentale is, belichaamd in levende Materie, moet opstijgen om het hogere bewustzijn te ontmoeten; het hogere bewustzijn moet ook afdalen in het denkvermogen, in het leven, in de Materie. Op die manier zullen de barrières worden verwijderd en zal het hogere bewustzijn de hele lagere natuur kunnen opnemen en transformeren door de kracht van het supramentale.

De aarde is een materieel veld van evolutie. Denken en Leven, Supermentale, Sachchidananda zijn in principe daar betrokken bij het aardbewustzijn; maar alleen de materie is aanvankelijk georganiseerd; dan daalt het leven af uit het levensvlak en geeft vorm, organisatie en activiteit aan het levensprincipe in de Materie, schept de plant en het dier; dan daalt het denkvermogen af van het mentale vlak en schept de mens. Nu moet het Supramentale afdalen om een supramentaal ras te scheppen.

*

Om de dynamische realisatie te bereiken is het niet voldoende de Purusha te redden van onderwerping aan Prakriti; men moet de trouw van de Purusha overdragen van de lagere Prakriti met zijn spel van onwetende Krachten naar de Allerhoogste Goddelijke Shakti, de Moeder.

Het is een vergissing om de Moeder te identificeren met de lagere Prakriti en haar krachtenmechanisme. Prakriti is hier slechts een mechanisme dat is ontworpen voor de werking van de evolutionaire onwetendheid. Zoals het onwetende mentale, vitale of fysieke wezen zelf niet het Goddelijke is, hoewel het uit het Goddelijke voortkomt – zo is het mechanisme van Prakriti

niet de Goddelijke Moeder. Ongetwijfeld is er iets van haar in en achter dit mechanisme, dat het in stand houdt voor het evolutionaire doel; maar wat zij in zichzelf is, is geen Shakti van Avidya, maar het Goddelijke Bewustzijn, Kracht, Licht, Para Prakriti tot wie we ons wenden voor de bevrijding en de goddelijke vervulling.

De realisatie van het Purusha-bewustzijn – kalm, vrij, het observeren van het spel van krachten, maar er niet aan gehecht of bij betrokken – is een middel tot bevrijding. De kalmte, de onthechting, een vredige kracht en vreugde (*ātmarati*) moeten naar beneden gebracht worden tot zowel het vitale en fysieke als het denkvermogen. Als dit is bereikt, is men niet langer een prooi van de onrust van de vitale krachten. Maar deze kalmte, vrede, stille kracht en vreugde is slechts de eerste afdaling van de Kracht van de Moeder in de Adhar. Daarachter is een Kennis, een uitvoerende Kracht, een dynamische Ananda die niet die van de gewone Prakriti is, zelfs niet op zijn best en meest Sattwisch, maar Goddelijk van aard.

Eerst is echter de kalmte, de vrede, de bevrijding nodig. Proberen de dynamische kant te vroeg te verlagen is niet aan te raden, want dan zou het een afdaling zijn in een onrustige en onzuivere natuur die deze niet kan assimileren, met ernstige verstoringen tot gevolg.

*

Als het Supramentale ons geen grotere en completere waarheid zou geven dan welke lagere niveaus dan ook, zou het niet de moeite waard zijn om te proberen die te bereiken. Elk niveau heeft zijn eigen waarheden. Sommige daarvan zijn niet langer waar op een hoger niveau; verlangen en ego waren bijvoorbeeld waarheden van de mentale, vitale en fysieke Onwetendheid – een mens daar zonder ego of verlangen zou een tamasische automaat zijn. Naarmate we hoger stijgen, verschijnen ego en verlangen niet langer als waarheden, maar als onwaarheden die de ware persoon en de ware wil misvormen. De strijd tussen de Krachten van het Licht en de Krachten van de Duisternis is hier een waarheid – naarmate we hoger stijgen, wordt het steeds minder waar en in het supramentale heeft het helemaal geen waarheid. Andere waarheden blijven bestaan, maar veranderen van karakter, belang en plaats in het geheel. Het verschil of contrast tussen het Persoonlijke en het Onpersoonlijke is een waarheid van het Bovenmentale – er is geen afzonderlijke waarheid van hen in het Supramentale, ze zijn onafscheidelijk één. Maar iemand die de waarheden van het Bovenmentale niet beheerst en beleeft, kan de supramentale Waarheid niet bereiken. De incompetente trots van mensen's denkvermogen maakt een scherp onderscheid en wil al het andere onwaarheid noemen en meteen naar de hoogste waarheid springen, wat die ook mag zijn – maar dat is een ambitieuze en arrogante vergissing. Men moet de trap oplopen en zijn voeten stevig op elke trede laten rusten om de top te bereiken.

*

Het is een vergissing om te veel stil te staan bij de lagere natuur en haar obstakels, wat de negatieve kant van de Sadhana is. Ze moeten gezien en gezuiverd worden, maar je er te veel mee bezighouden als het enige

belangrijke is niet behulpzaam. De positieve kant van de ervaring van de afdaling is het belangrijkste. Als men wacht tot de lagere natuur volledig en voor altijd gezuiverd is voordat men de positieve ervaring oproept, kan men wel een eeuwigheid wachten. Het is waar dat hoe meer de lagere natuur gezuiverd is, hoe gemakkelijker de afdaling van de hogere natuur is, maar het is ook en meer waar dat hoe meer de hogere natuur afdaalt, hoe meer de lagere gezuiverd wordt. Noch de volledige zuivering, noch de permanente en volmaakte manifestatie kunnen in één keer komen; het is een kwestie van tijd en geduldige vooruitgang. De twee (zuivering en manifestatie) gaan zij aan zij verder en worden steeds sterker om elkaar in de hand te werken – dat is de gebruikelijke gang van zaken in de Sadhana.

*

Zulke intensiteiten blijven niet bestaan zolang het bewustzijn niet getransformeerd is – er moet een periode van assimilatie zijn. Wanneer het wezen onbewust is, vindt de assimilatie plaats achter de sluier of onder de oppervlakte en ondertussen ziet het oppervlaktebewustzijn alleen maar dofheid en verlies van wat het had; maar wanneer men bewust is, kan men de assimilatie zien plaatsvinden en ziet men dat er niets verloren gaat, het is slechts een stille inzinking van wat naar beneden is gekomen.

De uitgestrektheid, de overweldigende kalmte en stilte waarin je je verzonken voelt, is wat Atman of het stille Brahman wordt genoemd. Het is het hele doel van veel Yoga's om deze realisatie van Atman of het stille Brahman te bereiken en erin te leven. In onze Yoga is het slechts de eerste fase van de realisatie van het Goddelijke en van die groei van het wezen naar het hogere of goddelijke Bewustzijn dat we transformatie noemen.

*

Het ware wezen kan in één of beide aspecten gerealiseerd worden: het Zelf of Atman en de ziel of Antaratman, psychisch wezen, Chaitya Purusha. Het verschil is dat de ene als universeel wordt ervaren, de andere als individueel, dat het denkvermogen, het leven en het lichaam ondersteunt. Wanneer men voor het eerst de Atman realiseert, voelt men het afgescheiden van alle dingen, bestaand in zichzelf en onthecht, en het is op deze realisatie dat het beeld van de droge kokosnootvrucht van toepassing kan zijn. Wanneer men het psychische wezen realiseert, is dat niet zo; want dit brengt het gevoel van eenheid met het Goddelijke en afhankelijkheid ervan en volledige toewijding aan het Goddelijke alleen, en de kracht om de natuur te veranderen en het ware mentale, het ware vitale, het ware fysieke wezen in zichzelf te ontdekken. Beide realisaties zijn noodzakelijk voor deze Yoga.

Het "ik" of het kleine ego wordt gevormd door de Natuur en is tegelijk een mentale, vitale en fysieke formatie die bedoeld is om te helpen bij het centraliseren en individualiseren van het uiterlijke bewustzijn en de handeling. Wanneer het ware wezen ontdekt is, is het nut van het ego voorbij en moet deze vorming verdwijnen – het ware wezen wordt in zijn plaats gevoeld.

*

De drie Guna's worden gezuiverd en verfijnd en veranderd in hun goddelijke equivalenten: *sattva* wordt *jyoti*, het authentieke spirituele licht; *rajas* wordt *tapas*, de kalme, intense goddelijke kracht; *tamas* wordt *śama*, de goddelijke stilte, rust en vrede.

*

Er zijn drie kosmische krachten waaraan alle dingen onderworpen zijn – schepping, behoud en vernietiging; alles wat geschapen is, blijft een tijdje bestaan en begint dan af te brokkelen. Het wegnemen van de Kracht van vernietiging impliceert een schepping die niet vernietigd zal worden, maar zal voortduren en zich altijd zal ontwikkelen. In de Onwetendheid is vernietiging noodzakelijk voor vooruitgang – in de Kennis, de Waarheid-schepping, is de wet die van een voortdurende ontvouwing zonder enige Pralaya.

NIVEAUS EN DELEN VAN HET ZIJN

Mensen kennen zichzelf niet en hebben niet geleerd de verschillende delen van hun wezen te onderscheiden; want deze worden door hen gewoonlijk samengevoegd tot denkvermogen, omdat ze dat kennen of voelen door middel van een gementaliseerde waarneming en begrip; daarom begrijpen ze hun eigen toestanden en handelingen niet, of, als ze dat al doen, dan alleen aan de oppervlakte. Het behoort tot de basis van Yoga om zich bewust te worden van de grote complexiteit van onze natuur, de verschillende krachten te zien die deze in beweging zetten en eroverheen te komen door middel van sturende kennis. We bestaan uit vele delen die elk iets bijdragen aan de totale beweging van ons bewustzijn, onze gedachten, wil, gewaarwording, gevoel en handeling, maar we zien niet de oorsprong of het verloop van deze impulsen; we zijn ons slechts bewust van hun verwarde en chaotische resultaten aan de oppervlakte, waaraan we op zijn best niets anders kunnen opleggen dan een precaire verschuivende orde.

De remedie kan alleen komen van de delen van het wezen die al naar het Licht zijn gericht. Het licht van het Goddelijk Bewustzijn van boven aanroepen, het psychische wezen naar voren halen en een vlam van aspiratie ontsteken die de uiterlijke denkvermogen spiritueel zal doen ontwaken en het vitale wezen in vuur en vlam zal zetten, is de uitweg.

*

Yoga betekent vereniging met het Goddelijke – een vereniging die transcendent (boven het universum) of kosmisch (universeel) of individueel is, of, zoals in onze yoga, alle drie samen. Of het betekent een bewustzijn bereiken waarin men niet langer beperkt wordt door het kleine ego, het persoonlijke denkvermogen, het persoonlijke vitale en het lichaam, maar verenigd is met het allerhoogste Zelf of met het universele (kosmische) bewustzijn of met een dieper bewustzijn van binnen waarin men zich bewust is van de eigen ziel, het eigen innerlijke wezen en van de werkelijke waarheid van het bestaan. In het Yogische bewustzijn is men zich niet alleen bewust van dingen, maar ook van krachten, niet alleen van krachten, maar van het bewuste wezen achter de krachten. Men is zich van dit alles bewust, niet alleen in zichzelf, maar ook in het universum.

Er is een kracht die de groei van het nieuwe bewustzijn begeleidt en er tegelijk mee groeit en het helpt tot stand te komen en zichzelf te vervolmaken. Deze kracht is de Yoga-Shakti. Deze is hier opgerold en slaapt in alle centra van ons innerlijk wezen (Chakra's) en bevindt zich aan de basis van wat in de Tantra's de Kundalini Shakti wordt genoemd. Maar ze bevindt zich ook boven ons, boven ons hoofd, als de Goddelijke Kracht – niet daar opgerold, betrokken, slapend, maar wakker, wetenschappelijk, krachtig, uitgebreid en wijd; het wacht daar op manifestatie en voor deze Kracht moeten we ons openstellen – voor de kracht van de Moeder. In het denkvermogen manifesteert het zich als een goddelijke mentale kracht of een universele mentale kracht en kan ze alles doen wat het persoonlijke denkvermogen niet kan; het is dan de Yogische mentale kracht. Wanneer het zich op dezelfde manier manifesteert en werkt in het vitale of het fysieke, is het daar zichtbaar als een Yogische levenskracht of een Yogische lichaamskracht. Het kan in al

deze vormen ontwaken, uitbarstend en opwaarts zich uitbreidend in wijde van beneden; of het kan afdalen en daar een bepaalde kracht voor dingen worden; het kan neerwaarts in het lichaam stromen, werkend, zijn heerschappij vestigend, zich uitbreidend in wijde van boven, het laagste in ons verbindend met het hoogste boven ons, het individu bevrijdend in een kosmische universaliteit of in absolute transcendente.



In het proces van onze Yoga hebben de centra elk een vast psychologisch gebruik en een algemene functie die al hun speciale krachten en werkingen baseren. De *mūlādhāra* bestuurt het fysieke tot het onderbewuste; het buikcentrum – *svādhiṣṭhāna* – bestuurt de lagere vitale energie; het navelcentrum – *nābhīpadma* of *maṇipura* – bestuurt de grotere vitale energie; het hartcentrum – *hṛdpadma* of *anāhata* – bestuurt het emotionele wezen; Het keelcentrum – *viśuddha* – bestuurt het expressieve en externaliserende denkvermogen; het centrum tussen de wenkbrauwen – *ājñācakra* – bestuurt het dynamische denkvermogen, wil, visie en mentale formatie; de duizendbladige lotus – *sahasradala* – daarboven bestuurt de hogere denkende mentale, huisvest het nog hogere verlichte mentale en opent zich op het hoogste punt voor de intuïtie, waardoor, of anders door een overweldigende directheid, het bovenmentale met de rest kan communiceren of een onmiddellijk contact kan hebben.

*

In onze Yoga bedoelen we met het onderbewuste dat volledig verzonken deel van ons wezen waarin geen wakende, bewuste en coherente gedachte, wil, gevoel of georganiseerde reactie is, maar dat toch onduidelijk de indrukken van alle dingen ontvangt en ze in zichzelf opslaat, en ook daaruit kunnen allerlei prikkels, of aanhoudende gewoontebewegingen, ruw herhaald of vermomd in vreemde vormen, opwellen in de droom of in de wakende natuur. Want hoewel deze indrukken in de droom het meest op een onsamenhangende en ongeorganiseerde manier naar boven komen, kunnen ze ook, en doen ze dat ook, opwellen in ons wakende bewustzijn als een mechanische herhaling van oude gedachten, oude mentale, vitale en fysieke gewoonten of een onduidelijke prikkel tot sensaties, handelingen, emoties die niet voortkomen uit of voortkomen uit onze bewuste gedachte of wil en zijn vaak zelfs tegengesteld aan zijn waarnemingen, keuzes of dicten. In het onderbewuste bevindt zich een duister denkvermogen vol hardnekkige Sanskara's, indrukken, associaties, vaste begrippen, gewoontereacties gevormd door ons verleden, een duister vitaal vol de zaden van gewoonteverlangens, gewaarwordingen en zenuwreacties, een zeer duister materiaal dat veel van wat met de conditie van het lichaam te maken heeft, reguleert. Het is grotendeels verantwoordelijk voor onze ziekten; chronische of herhaalde ziekten zijn inderdaad voornamelijk te wijten aan het onderbewuste en zijn hardnekkige geheugen en gewoonte om alles te herhalen wat zich op het lichaamsbewustzijn heeft ingeprent. Maar dit onderbewuste moet duidelijk worden onderscheiden van de subliminale delen van ons wezen, zoals het innerlijke of subtiele fysieke bewustzijn, het innerlijke vitale of innerlijke mentale; want deze zijn helemaal niet duister of onsamenhangend of ongeorganiseerd, maar slechts versluierd voor ons oppervlaktebewustzijn. Ons oppervlak ontvangt voortdurend iets, innerlijke aanrakingen, communicaties of invloeden, van deze bronnen, maar weet meestal niet waar ze vandaan komen.

*

Er is een vitaal niveau (zelfbestaand) boven het materiële universum dat we zien; er is een mentaal niveau (zelfbestaand) boven het vitale en materiële. Deze drie samen – mentaal, vitaal, fysiek – worden het drievoudige universum van de lagere hemisfeer genoemd. Ze zijn door evolutie in het aardbewustzijn gevestigd – maar ze bestaan op zichzelf vóór de evolutie, boven het aardbewustzijn en het materiële niveau waartoe de aarde behoort.

*

Achter al de vitale natuur in de mens bevindt zich zijn ware vitale wezen, verborgen en onbeweeglijk, dat heel anders is dan de oppervlakkige vitale natuur. Het oppervlakkige vitale is eng, onwetend, beperkt, vol duistere verlangens, passies, hunkeringen, opstanden, plezier en pijn, voorbijgaande vreugden en verdriet, euforie en depressies. Het ware vitale wezen daarentegen is breed, uitgestrekt, kalm, sterk, zonder beperkingen, vastberaden en onbeweeglijk, in staat tot alle macht, alle kennis, alle Ananda. Het is bovendien zonder ego, want het weet dat het een projectie en instrument van het Goddelijke is: het is de goddelijke Krijger, zuiver en volmaakt; in het is een instrumentele Kracht voor alle goddelijke realisaties. Het is het ware vitale wezen dat ontwaakt is en in jou naar voren is gekomen. Op dezelfde manier is er ook een waarachtig mentaal wezen, een waarachtig fysiek wezen. Wanneer deze zich manifesteren, ben je je bewust van een dubbel bestaan in jou: dat wat erachter zit is altijd kalm en sterk, dat wat aan de oppervlakte alleen maar onrustig en duister is. Maar als het ware wezen achter je stabiel blijft en je erin leeft, blijven de problemen en de duisterheid alleen aan de oppervlakte; in deze toestand kunnen de uiterlijke delen krachtiger worden aangepakt en worden ze ook vrij en volmaakt gemaakt.

*

Het "Denkvermogen" omvat in het gewone gebruik van het woord zonder onderscheid het gehele bewustzijn, want de mens is een mentaal wezen en mentaliseert alles; maar in de taal van deze Yoga worden de woorden "denkvermogen" en "mentaal" gebruikt om specifiek dat deel van de natuur aan te duiden dat te maken heeft met cognitie en intelligentie, met ideeën, met mentale of gedachtewaarnemingen, de reacties van gedachten op dingen, met de werkelijk mentale bewegingen en formaties, mentale visie en wil, enz., die deel uitmaken van zijn intelligentie. Het vitale moet zorgvuldig worden onderscheiden van het denkvermogen, ook al is er een element van het denkvermogen in verwerkt; het vitale is de levensnatuur, samengesteld uit verlangens, sensaties, gevoelens, passies, energieën van actie, wil van verlangen, reacties van de begeerteziel in de mens en van al dat spel van bezitterige en andere verwante instincten, woede, angst, hebzucht, lust, enz., die tot dit gebied van de natuur behoren. Denkvermogen en vitaliteit zijn aan de oppervlakte van het bewustzijn vermengd, maar ze zijn op zichzelf volkomen afzonderlijke krachten. Zodra men zich achter het gewone, oppervlakkige bewustzijn bevindt, ziet men ze als gescheiden, ontdekt men hun onderscheid en kan men met behulp van deze kennis hun oppervlakkige vermengingen analyseren. Het is heel goed mogelijk en zelfs gebruikelijk dat het denkvermogen gedurende een kortere of langere, soms zelfs zeer lange tijd het Goddelijke of het Yogische ideaal accepteert, terwijl het vitale niet

overtuigd en onovergegeven is en koppig zijn weg vervolgt van verlangen, passie en aantrekkingskracht tot het gewone leven. Hun verdeeldheid of hun conflict is de oorzaak van de meeste acute moeilijkheden van de Sadhana.

*

Het mentale wezen binnenin kijkt toe, observeert en beoordeelt alles wat er in je gebeurt. De psyche kijkt en observeert niet op deze manier als een getuige, maar voelt en weet spontaan op een veel directere en helderdere manier, juist door de zuiverheid van zijn eigen aard en het goddelijke instinct erin. Zo onthult het, wanneer het op de voorgrond treedt, meteen wat de juiste en wat de verkeerde bewegingen in je aard zijn.

Het wezen van de mens bestaat uit deze elementen: de psyche dat alles ondersteunt, de innerlijke mentale, vitale en fysieke, en de uiterlijke, volkomen externe aard van denkvermogen, leven en lichaam, die hun instrument van expressie is. Maar bovenal is er het centrale wezen (Jivatman) dat ze allemaal gebruikt voor zijn manifestatie: het is een deel van het Goddelijke Zelf; maar deze realiteit van zichzelf is verborgen voor de uiterlijke mens, die dit innerlijke zelf en zijn ziel vervangt door het mentale en vitale ego. Alleen zij die zichzelf beginnen te kennen, worden zich bewust van hun ware centrale wezen; maar toch is het er altijd, staand achter de werking van denkvermogen, leven en lichaam, en wordt het het meest direct vertegenwoordigd door de psyche, die zelf een vonk van het Goddelijke is. Het is door de groei van het psychische element in iemands natuur dat men in bewust contact begint te komen met iemands centrale wezen daarboven. Wanneer dat gebeurt en het centrale wezen een bewuste wil gebruikt om de bewegingen van de natuur te beheersen en te organiseren, dan heeft men een echte, spirituele, in tegenstelling tot een gedeeltelijke en louter mentale of morele zelfbeheersing.

*

De term "centraal wezen" in onze Yoga wordt meestal toegepast op het deel van het Goddelijke in ons dat al het andere ondersteunt en overleeft door dood en geboorte heen. Dit centrale wezen heeft twee vormen: boven is het Jivatman, ons ware wezen, waarvan we ons bewust worden wanneer de hogere zelfkennis komt, – beneden is het het psychische wezen dat achter denkvermogen, lichaam en leven staat. De Jivatman staat boven de manifestatie in het leven en leidt deze; het psychische wezen staat achter de manifestatie in het leven en ondersteunt deze.

De natuurlijke houding van het psychische wezen is zichzelf te voelen als het Kind, de Zoon van God, de Bhakta; het is een deel van het Goddelijke, één in essentie, maar in de dynamiek van de manifestatie is er altijd, zelfs in identiteit, een verschil. De Jivatman daarentegen leeft in de essentie en kan zich in identiteit verenigen met het Goddelijke; maar ook zij, op het moment dat zij de dynamiek van de manifestatie leidt, kent zichzelf als één centrum van het meervoudige Goddelijke, niet als de Parameshwara. Het is belangrijk om dit onderscheid te onthouden; want anders, als er ook maar het minste vitale egoïsme is, kan men zichzelf als een Avatar gaan beschouwen of het evenwicht verliezen zoals Hridaya met Ramakrishna.

*

De Geest is de Atman, Brahman, Essentiële Goddelijkheid.

Wanneer het Ene Goddelijke zijn immer inherente veelheid manifesteert, wordt dit essentiële Zelf of Atman voor die manifestatie het centrale wezen dat van bovenaf de evolutie van zijn persoonlijkheden en aardse levens hier leidt, maar zelf een eeuwig deel van het Goddelijke is en voorafgaat aan de aardse manifestatie – *parā prakṛtir jīvabhūtā*.

In deze lagere manifestatie, *aparā prakṛti*, verschijnt dit eeuwige deel van het Goddelijke als de ziel, een vonk van het Goddelijke Vuur, die de individuele evolutie ondersteunt, het mentale, vitale en fysieke wezen. Het psychische wezen is de vonk die uitgroeit tot een Vuur, evoluerend met de groei van het bewustzijn. Het psychische wezen is daarom evolutionair, niet zoals de Jivatman vóór de evolutie.

Maar de mens is zich niet bewust van het zelf of Jivatman, hij is zich alleen bewust van zijn ego, of hij is zich bewust van het mentale wezen dat het leven en het lichaam beheerst. Maar dieper wordt hij zich bewust van zijn ziel of psychische wezen als zijn ware centrum, de Purusha in het hart; het psychische is het centrale wezen in de evolutie, het komt voort uit en vertegenwoordigt de Jivatman, het eeuwige deel van het Goddelijke. Wanneer er volledig bewustzijn is, verenigen de Jivatman en het psychische wezen zich.

Het ego is een formatie van de Natuur; Maar het is geen formatie van de fysieke natuur alleen, daarom houdt het niet op met het lichaam. Er is ook een mentaal en vitaal ego.

De basis van het materiële bewustzijn is hier niet alleen de Onwetendheid, maar ook de Onbewustheid – dat wil zeggen, het bewustzijn is betrokken bij de vorm van Materie en de energie van Materie. Het is niet alleen het materiële bewustzijn, maar ook het vitale en het mentale bewustzijn die door de Onwetendheid van de Waarheid gescheiden zijn.

*

Het woord Jiva heeft twee betekenissen in het Sanskriet --- "levende wezens"¹ en de geïndividualiseerde geest die het levende wezen in stand houdt in zijn evolutie van geboorte tot geboorte. In de laatste betekenis is de volledige term Jivatman – de Atman, geest of het eeuwige zelf van het levende wezen. Het wordt figuurlijk in de Gita gebruikt als "een eeuwig deel van het Goddelijke" – maar het woord fragmentatie (dat u gebruikt) is te sterk; het zou van toepassing kunnen zijn op de vormen, maar niet op de geest erin. Bovendien is het meervoudige Goddelijke een eeuwige realiteit die voorafgaat aan de schepping hier. Een uitgebreidere beschrijving van de Jivatman zou zijn: "het meervoudige Goddelijke manifesteerd hier als het geïndividualiseerde zelf of de geest van het geschapen wezen." De Jivatman

¹ In Bengalen, wanneer men op het punt staat een klein dier te doden, protesteren mensen vaak en zeggen:

"Niet doden – het is Krishna's Jiva (Zijn levende wezen)."

verandert of evolueert in zijn essentie niet, zijn essentie staat boven de persoonlijke evolutie; binnen de evolutie zelf wordt het vertegenwoordigd door het evoluerende psychische wezen dat de rest van de natuur ondersteunt.

De Adwaita Vedanta (monisme) stelt dat de Jiva geen werkelijk bestaan heeft, omdat het Goddelijke ondeelbaar is. Een andere school schrijft een werkelijk maar geen onafhankelijk bestaan toe aan de Jiva – het is, zeggen ze, één in essentie, verschillend in manifestatie, en aangezien de manifestatie werkelijk, eeuwig en geen illusie is, kan het niet onwerkelijk worden genoemd. De dualistische scholen bevestigen de Jiva als een onafhankelijke categorie of staan op de tripliciteit van God, Ziel en Natuur.

*

De ziel wordt elke keer geboren, en elke keer worden een denkvermogen, leven en lichaam worden gevormd uit de materialen van de universele Natuur, overeenkomstig de voorbije evolutie van de ziel en haar behoefte aan de toekomst.

Wanneer het lichaam ontbonden wordt, gaat het vitale naar het vitale vlak en blijft daar een tijdje, maar na een tijdje verdwijnt het vitale omhulsel. Het laatste dat ontbindt, is het mentale omhulsel. Uiteindelijk trekt de ziel of het psychische wezen zich terug in de psychische wereld om daar te rusten totdat een nieuwe geboorte nabij is.

Dit is de algemene gang van zaken voor normaal ontwikkelde mensen. Er zijn variaties afhankelijk van de aard van het individu en zijn ontwikkeling. Bijvoorbeeld, als het mentale sterk ontwikkeld is, kan het mentale wezen blijven; dat geldt ook voor het vitale, mits ze georganiseerd zijn door en gecentreerd rond het ware psychische wezen; ze delen de onsterfelijkheid van de psyche.

De ziel verzamelt de essentiële elementen van haar ervaringen in het leven en maakt daar haar basis van groei in de evolutie van; wanneer ze terugkeert naar de geboorte, neemt ze met haar mentale, vitale en fysieke omhulsels zoveel van haar karma op als het haar in het nieuwe leven van nut kan zijn voor verdere ervaring.

Het is werkelijk voor het vitale deel van het wezen dat Shraddha en rituelen worden gedaan – om het wezen te helpen zich te ontdoen van de vitale vibraties die het nog steeds aan de aarde of de vitale werelden hechten, zodat het snel in de psychische vrede tot rust kan komen.

Het bewustzijn in het individu verbreedt zich tot het kosmische bewustzijn buiten en kan er op elke manier mee omgaan, het doordringen, de bewegingen ervan kennen, ernaar handelen of ervan ontvangen, zelfs ermee in overeenstemming komen of het bevatten, wat in de taal van de oude Yoga's bedoeld werd met het hebben van de Brahmanda in je.

Het kosmische bewustzijn is dat van het universum, van de kosmische geest en de kosmische Natuur met alle wezens en krachten daarin. Alles wat zich als geheel evenveel bewust is als het individu afzonderlijk, zij het op een andere manier. Het bewustzijn van het individu maakt hier deel van uit, maar een deel dat zich als een afzonderlijk wezen voelt. Toch komt het meeste van wat hij is, hem voortdurend vanuit het kosmische bewustzijn binnen. Maar er is een muur van afscheidende onwetendheid tussenin. Zodra het instort, wordt hij zich bewust van het kosmische Zelf, van het bewustzijn van de

kosmische Natuur, van de krachten die erin spelen, enz. Hij voelt dat allemaal zoals hij nu fysieke dingen en invloeden voelt. Hij ervaart dat alles als één met zijn grotere of universele zelf.

Er is de universele mentale, de universele vitale, de universele fysieke Natuur en het is uit een selectie van hun krachten en bewegingen dat de individuele denkvermogen, vitale en fysieke, is gemaakt. De ziel komt van voorbij deze aard van denkvermogen, leven en lichaam. Ze behoort tot het transcendente en daardoor kunnen we ons openen voor de hogere Natuur verderop.

Het Goddelijke is altijd Eén dat Velen is. De individuele geest maakt deel uit van de "Velen"-kant van het Ene, en het psychische wezen is wat het naar voren brengt om hier in de aardnatuur te evolueren. In bevrijding realiseert het individuele zelf zich als het Ene (dat toch Velen is). Het kan zich in het Ene storten en zich erin versmelten of erin verstoppen – dat is de *laya* van de Advaita; het kan zijn eenheid voelen en toch, als onderdeel van de Velen die Eén zijn, genieten van het Goddelijke, dat wil zeggen de Dwaitadwaita-bevrijding; het kan de nadruk leggen op zijn Velen-aspect en bezeten zijn door het Goddelijke, de Vishistadwaita, of doorgaan met spelen met Krishna in de eeuwige Vrindavan, de Dwaita-bevrijding. Of het kan, zelfs bevrijd, in de Lila of manifestatie blijven of er zo vaak als het wil in afdalen. Het Goddelijke is niet gebonden aan menselijke filosofieën – het is vrij in zijn spel en vrij in zijn essentie.

*

Wat bedoeld wordt met Prakriti of Natuur is de uiterlijke of uitvoerende kant van de Shakti of Bewuste Kracht die de werelden vormt en beweegt. Deze buitenkant lijkt hier mechanisch te zijn, een spel van de krachten, Guna's, enz. Daarachter bevindt zich het levende Bewustzijn en de Kracht van het Goddelijke, de goddelijke Shakti. De Prakriti zelf is verdeeld in de lagere en de hogere – de lagere is de Prakriti van de Onwetendheid, de Prakriti van denkvermogen, leven en Materie, in bewustzijn gescheiden van het Goddelijke; de hogere is de Goddelijke Prakriti van Sachchidananda met zijn manifesterende kracht van het Supramentale, altijd bewust van het Goddelijke en vrij van Onwetendheid en de gevolgen daarvan. Zolang de mens zich in onwetendheid bevindt, is hij onderworpen aan de lagere Prakriti, maar door spirituele evolutie wordt hij zich bewust van de hogere Natuur en probeert hij ermee in contact te komen. Hij kan erin opstijgen en deze kan in hem afdalen – zo'n opstijging en afdaling kan de lagere natuur van het denkvermogen, leven en de Materie transformeren.

*

Het Bovenmentale moet bereikt en neergehaald worden voordat de afdaling van het supramentale überhaupt mogelijk is – want het Bovenmentale is de doorgang waardoor men van het Denkvermogen naar het Supramentale gaat.

Uit het Bovenmentale komen al deze verschillende arrangementen van de scheppende Waarheid der dingen voort. Vanuit het Bovenmentale dalen ze af naar de Intuïtie en worden van daaruit doorgegeven aan het Verlichte en Hogere Mentale om daar te worden geordend voor onze intelligentie. Maar ze

verliezen steeds meer van hun kracht en zekerheid tijdens de overdracht naarmate ze afdalen naar de lagere niveaus. De energie van direct waargenomen Waarheid die ze hebben, gaat verloren in het menselijke denkvermogen; want aan het menselijke intellect presenteren ze zich slechts als speculatieve ideeën, niet als gerealiseerde Waarheid, niet als direct zicht, een dynamische visie gekoppeld aan een concrete, onmiskenbare ervaring.

*

Het Supramentale bevindt zich tussen de Sachchidananda en de lagere schepping. Het bevat alleen de zelfbepalende Waarheid van het Goddelijk Bewustzijn en is noodzakelijk voor een Waarheidscreatie.

Natuurlijk kan men Sachchidananda ook realiseren in relatie tot het denkvermogen, het leven en het lichaam – maar dan is het iets stabiels, dat door zijn aanwezigheid de lagere Prakriti ondersteunt, maar deze niet transformeert. Alleen het Supramentale kan de lagere natuur transformeren.

*

Sachchidananda is de Ene met een drievoudig aspect. In het Allerhoogste zijn de drie niet drie, maar één – bestaan is bewustzijn, bewustzijn is gelukzaligheid, en ze zijn dus onafscheidelijk, niet alleen onafscheidelijk, maar zozeer van elkaar dat ze helemaal niet onderscheiden zijn. In de hogere niveaus van manifestatie worden ze drie-eenheid – hoewel onafscheidelijk, kan de ene prominenter en lager worden gemaakt of de anderen leiden. In de lagere niveaus, daaronder, worden ze scheidbaar in schijn, hoewel niet in hun geheime werkelijkheid, en kan men fenomenaal bestaan zonder de anderen, zodat we ons bewust worden van wat ons een onbewust of pijnlijk bestaan lijkt, of een bewustzijn zonder Ananda. Zonder deze scheiding van hen in ervaring zouden pijn, onwetendheid, onwaarheid, dood en wat wij onbewustheid noemen zich niet hebben kunnen manifesteren – er zou geen evolutie hebben kunnen plaatsvinden van een beperkt en lijdend bewustzijn uit de universele onwetendheid van de Materie.

OVERGAVE EN OPENING

Het hele principe van deze Yoga is om jezelf volledig te geven aan het Goddelijke, alleen en aan niemand en niets anders, en om in onszelf door vereniging met de Goddelijke Moeder al het transcendente licht, de kracht, wijde, vrede, zuiverheid, Waarheidsbewustzijn en Ananda van het Supramentele Goddelijke naar beneden te brengen.

*

Radha is de personificatie van de absolute liefde voor het Goddelijke, totaal en integraal in alle delen van het wezen, van het hoogste spirituele tot het fysieke, die de absolute zelfgave en totale toewijding van heel het wezen brengt en de allerhoogste Ananda in het lichaam en de meest materiële natuur naar beneden roept.

*

Zuiverheid is het accepteren van geen andere invloed dan alleen de invloed van het Goddelijke.

*

Trouw is het erkennen en manifesteren van geen andere bewegingen dan alleen de bewegingen die door het Goddelijke worden ingegeven en geleid.

*

Oprechtheid betekent het verheffen van alle bewegingen van het wezen tot het niveau van het hoogste bewustzijn en de reeds bereikte realisatie.

Oprechtheid eist de eenwording en harmonisatie van het hele wezen, in al zijn delen en bewegingen rond de centrale Goddelijke Wil.

*

Het Goddelijke geeft zichzelf aan hen die zich zonder voorbehoud en in al hun delen aan het Goddelijke geven. Voor hen de rust, het licht, de kracht, de gelukzaligheid, de vrijheid, de wijsheid, de hoogten van kennis, de zeeën van Ananda.

*

Praten over overgave of een louter idee of lauwe wens voor integrale wijding is niet voldoende; er moet de drang zijn naar een radicale en totale verandering.

Het is niet door een louter mentale houding aan te nemen dat dit kan worden bereikt, of zelfs door een aantal innerlijke ervaringen die de uiterlijke mens laten zoals hij was. Het is deze uiterlijke mens die zich moet openen, zich moet overgeven en moet veranderen. Elke beweging, gewoonte,

handeling moet worden overgegeven, gezien, ondersteund en blootgesteld aan het goddelijke Licht, aangeboden aan de goddelijke Kracht, zodat de oude vormen en motieven worden vernietigd en de goddelijke Waarheid en de actie van het transformerende bewustzijn van de Goddelijke Moeder hun plaats kunnen innemen.

*

Er is niet veel spirituele betekenis in openstaan voor de Moeder als je je overgave achterhoudt. Zelfgave of overgave wordt geëist van degenen die deze Yoga beoefenen, want zonder zo'n progressieve overgave van het wezen is het volstrekt onmogelijk om ook maar in de buurt van het doel te komen. Openstaan betekent haar Kracht in je aanroepen om te werken, en als je je er niet aan overgeeft, komt het erop neer dat je de Kracht helemaal niet in je laat werken, of anders alleen op voorwaarde dat ze werkt op de manier die jij wilt, en niet op haar eigen manier, wat de weg van de Goddelijke Waarheid is. Een suggestie van deze soort wordt meestal gedaan door een vijandige Macht of door een egoïstisch element van het denkvermogen of het levend wezen dat de Genade of de Kracht wenst, maar alleen om die voor zijn eigen doel te gebruiken, en niet bereid is te leven voor het Goddelijke Doel – het is bereid alles van het Goddelijke te nemen wat het kan krijgen, maar zich er niet aan te geven. De ziel, het ware wezen, daarentegen, keert zich tot het Goddelijke en is niet alleen bereid, maar ook gretig en blij om zich over te geven.

In deze Yoga wordt verondersteld dat men elke mentale idealistische cultuur overstijgt. Ideeën en Idealen behoren tot het denkvermogen en zijn slechts halve waarheden; ook het denkvermogen is vaker wel dan niet tevreden met het hebben van een ideaal, met het plezier van idealiseren, terwijl het leven altijd hetzelfde blijft, ongetransformeerd of slechts een beetje veranderd en voornamelijk in schijn. De spirituele zoeker wijkt niet af van het streven naar realisatie naar "louter idealiseren"; niet idealiseren, maar de Goddelijke Waarheid realiseren is altijd zijn doel, zowel buiten als in het leven – en in het laatste geval is het noodzakelijk om geest en leven te transformeren, wat niet kan zonder overgave aan de werking van de Goddelijke Kracht, de Moeder.

Het zoeken naar het Onpersoonlijke is de weg van hen die zich willen terugtrekken uit het leven, en meestal proberen ze dat door eigen inspanning, en niet door zichzelf open te stellen voor een hogere Macht of door overgave; want het Onpersoonlijke is niet iets dat leidt of helpt, maar iets dat bereikt moet worden en het laat ieder mens over om het te bereiken volgens de weg en het vermogen van zijn/haar natuur. Aan de andere kant kan men door zich open te stellen en zich over te geven aan de Moeder het Onpersoonlijke en elk ander aspect van de Waarheid ook realiseren.

De overgave moet noodzakelijkerwijs progressief zijn. Niemand kan zich vanaf het begin volledig overgeven, dus het is heel natuurlijk dat wanneer men zichzelf onderzoekt, men de afwezigheid ervan ontdekt. Dat is geen reden waarom het principe van overgave niet gestaag van fase tot fase, van veld tot veld, zou moeten worden geaccepteerd en uitgevoerd, en het achtereenvolgens toete passen op alle delen van de natuur.

*

In het begin van de Sadhana – en met vroeg bedoel ik niet een kort deel – is inspanning onmisbaar. Overgave natuurlijk, maar overgave is niet iets dat in één dag wordt gedaan. Het denkvermogen heeft zijn ideeën en klampt zich eraan vast; het menselijk wezen verzet zich tegen overgave, want wat het in de beginfasen overgave noemt, is een twijfelachtige vorm van zelfgave met een eis erin; het fysieke bewustzijn is als een steen en wat het overgave noemt, is vaak niets meer dan inertie. Alleen de psyche weet hoe zich over te geven en de psyche is in het begin meestal erg versluierd. Wanneer de psyche ontwaakt, kan het een plotselinge en ware overgave van het hele wezen teweegbrengen, want de moeilijkheid van de rest wordt snel opgelost en verdwijnt. Maar tot die tijd is inspanning onmisbaar. Of anders is het nodig totdat de Kracht van bovenaf in het wezen neerdaalt en de Sadhana opneemt, het voor steeds meer mensen doet en steeds minder overlaat aan individuele inspanning – maar zelfs dan zijn, zo niet inspanning, dan toch aspiratie en waakzaamheid nodig totdat het bezit van denkvermogen, wil, leven en lichaam door de Goddelijke Kracht volledig is. Ik heb dit onderwerp, meen ik, behandeld in een van de hoofdstukken van "De Moeder".

Aan de andere kant zijn er mensen die beginnen met een oprechte en dynamische wil voor totale overgave. Het zijn zij die geleid worden door de psyche of geleid worden door een heldere en verlichte mentale wil die, nadat ze overgave eenmaal als de wet van de Sadhana hebben aanvaard, geen onzin hierover zal tolereren en erop staat dat de andere delen van het wezen zijn leiding volgen. Hier is er nog steeds sprake van inspanning; maar die is zo klaar en spontaan en heeft zo'n sterk gevoel van een grotere Kracht erachter dat de Sadhak nauwelijks voelt dat hij zich überhaupt inspannt. In het tegenovergestelde geval, van een wil in het hoofd of vitaal om de eigen wil te behouden, een onwil om je onafhankelijke beweging op te geven, moet er strijd en inspanning zijn totdat de muur tussen het instrument vooraan en de Godheid achter of boven is doorbroken. Er kan geen regel worden vastgesteld die zonder onderscheid op iedereen van toepassing is – de variaties in de menselijke natuur zijn te groot om door één enkele, scherpe regel te worden gedekt.

*

Er is een toestand waarin de Sadhak zich bewust is van de Goddelijke Kracht die in hem werkt, of in ieder geval van de resultaten ervan, en de neerdaling of de werking ervan niet belemmert door zijn eigen mentale activiteiten, vitale rusteloosheid of fysieke onduidelijkheid en inertie. Dat is openheid voor het Goddelijke. Overgave is de beste manier om je te openen; maar aspiratie en stilte kunnen dat tot op zekere hoogte doen, zolang er geen overgave is. Overgave betekent alles in jezelf aan het Goddelijke wijden, alles wat je bent en hebt aanbieden, niet vasthouden aan je ideeën, verlangens, gewoonten, enz., maar de goddelijke Waarheid overal door haar kennis, wil en handelen laten vervangen.

*

Blijf altijd in contact met de Goddelijke Kracht. Het beste wat je kunt doen, is dat eenvoudig doen en haar haar eigen werk laten doen; waar nodig, zal ze de lagere energieën grijpen en zuiveren; op andere momenten zal ze je ervan leegmaken en je met zichzelf vullen. Maar als je je denkvermogen de leiding laat nemen en laat bespreken en beslissen wat er gedaan moet worden, zul je contact verliezen met de Goddelijke Kracht en de lagere energieën zullen voor zichzelf beginnen te werken en alles raakt in verwarring en een verkeerde beweging.

*

Pas dan kan het psychische wezen zich volledig openen wanneer de Sadhak zich heeft ontdaan van de vermenging van vitale motieven met zijn Sadhana en in staat is tot een eenvoudige en oprechte zelfgave aan de Moeder. Als er sprake is van enige vorm van egoïstische wending of onoprechtheid van motieven, als Yoga wordt beoefend onder druk van vitale eisen, of geheel of gedeeltelijk om een spirituele of andere ambitie, trots, ijdelheid of het streven naar macht, positie of invloed op anderen te bevredigen, of met enige drang om een vitaal verlangen te bevredigen met behulp van de Yogische kracht, dan kan het psychische wezen zich niet openen, of opent het zich slechts gedeeltelijk of slechts af en toe en sluit het zich weer omdat het versluierd is door de vitale activiteiten; het psychische vuur dooft in de verstikkende vitale rook. Ook als het denkvermogen de hoofdrol speelt in de Yoga en de innerlijke ziel naar de achtergrond verdringt, of als de bhakti of andere bewegingen van de sadhana meer een vitale dan een psychische vorm aannemen, is er hetzelfde onvermogen. Zuiverheid, eenvoudige oprechtheid en het vermogen tot een onvermengde zelfopoffering zonder pretentie of eisen zijn de voorwaarden voor een volledige opening van het psychische wezen.

*

Het is geen onderdeel van deze yoga om het hart te verdrogen; maar de emoties moeten zich wel op het Goddelijke richten. Er kunnen korte periodes zijn waarin het hart stil is, afgewend van de alledaagse gevoelens en wachtend op de instroom van bovenaf; maar zulke toestanden zijn geen toestanden van droogte, maar van stilte en vrede. Het hart zou in deze yoga juist het belangrijkste concentratiecentrum moeten zijn totdat het bewustzijn erbovenuit stijgt.

*

Alle gehechtheid is een belemmering voor sadhana. Je zou welwillendheid moeten hebben voor iedereen, psychische vriendelijkheid voor iedereen, maar geen vitale gehechtheid.

*

De liefde van de Sadhak moet voor het Goddelijke zijn. Alleen wanneer hij die volledig heeft, kan hij anderen op de juiste manier liefhebben.

*

Er is geen reden waarom men niet zou ontvangen via het denkende mentale, zoals men ontvangt via het vitale, het emotionele en het lichaam. Het denkende mentale is net zo goed in staat om te ontvangen als deze, en aangezien het net als de rest getransformeerd moet worden, moet het getraind worden om te ontvangen, anders zou er geen transformatie kunnen plaatsvinden.

Het is de gewone, onverlichte activiteit van het intellect die een obstakel vormt voor spirituele ervaring, net zoals de gewone, onvernieuwde activiteit van het vitale of het duistere, stompzinnige, belemmerende bewustzijn van het lichaam een obstakel is. Waar de Sadhak in het bijzonder voor gewaarschuwd moet worden in de verkeerde processen van het intellect, is ten eerste elke vergissing van mentale ideeën en indrukken of intellectuele conclusies met realisatie; Ten tweede, de rusteloze activiteit van het loutere denkvermogen dat de spontane nauwkeurigheid van psychische en spirituele ervaringen verstoort en geen ruimte biedt voor de afdaling van de ware verlichtende kennis, of deze vervormt zodra deze het menselijke mentale vlak raakt, of zelfs voordat deze het volledig raakt. Er zijn natuurlijk ook de gebruikelijke ondeugden van het intellect: zijn neiging tot steriele twijfel in plaats van lichtgevende ontvangst en kalme verlichte onderscheidingsvermogen; zijn arrogantie die beweert dingen te beoordelen die buiten het intellect liggen, onbekend voor het intellect, te diep voor het intellect volgens normen die zijn ontleend aan zijn eigen beperkte ervaring; zijn pogingen om het suprafysieke te verklaren door het fysieke of zijn eis om bewijs te leveren voor hogere en occulte zaken volgens de criteria die eigen zijn aan Materie en denkvermogen in Materie; en ook andere, te talrijk om hier op te noemen. Altijd zijn eigen voorstellingen, constructies en meningen in plaats stelt van de ware kennis. Maar als het intellect overgegeven, open, stil en ontvankelijk is, is er geen reden waarom het geen middel zou kunnen zijn om het Licht te ontvangen of een hulpmiddel voor de ervaring van spirituele toestanden en voor de volheid van een innerlijke verandering.

*

De onrust van mentale (intellectuele) activiteit moet ook tot zwijgen worden gebracht, net als de vitale activiteit van verlangen, zodat de rust en vrede volledig kunnen zijn. Kennis moet van bovenaf komen. In deze rust worden de gewone mentale activiteiten, zoals de gewone vitale activiteiten, oppervlakkige bewegingen waarmee het stille innerlijke zelf niet verbonden is. Het is de bevrijding die nodig is opdat de ware kennis en de ware levensactiviteit de activiteiten van de Onwetendheid kunnen vervangen of transformeren.

De ziel, het psychische wezen, staat in direct contact met de goddelijke Waarheid, maar is in de mens verborgen door het denkvermogen, het vitale wezen en de fysieke natuur. Men kan yoga beoefenen en verlichtingen in het denkvermogen en de rede verkrijgen; men kan macht verwerven en genieten van allerlei ervaringen in het vitale; men kan zelfs verrassende fysieke siddhi's vestigen; maar als de ware zielskracht achter zich niet manifesteert, als de psychische natuur niet naar voren komt, is er niets authentieks gedaan. In

deze Yoga is het psychische wezen datgene wat de rest van de natuur opent voor het ware supramentale licht en uiteindelijk voor de allerhoogste Ananda. Het denkvermogen kan zich zelf openen voor zijn eigen hogere bereiken; het kan zichzelf tot rust brengen en zich verruimen tot het Onpersoonlijke; het kan zichzelf ook spiritualiseren in een soort statische bevrijding of Nirvana; maar het Supramentale kan geen voldoende basis vinden in een gespiritualiseerd denkvermogen alleen. Als de diepste ziel ontwaakt, als er een nieuwe geboorte is uit het louter mentale, vitale en fysieke in het psychische bewustzijn, dan kan deze Yoga worden beoefend; anders (alleen door de kracht van het denkvermogen of enig ander deel) is het onmogelijk... Als er een weigering is van de psychische nieuwe geboorte, een weigering om het kind te worden dat opnieuw geboren is uit de Moeder, vanwege gehechtheid aan intellectuele kennis of mentale ideeën of aan een of ander vitaal verlangen, dan zal de Sadhana mislukken.

*

Ik heb gezegd dat de meest beslissende manier waarop de Vrede of de Stilte komt, is door een afdaling van boven. In werkelijkheid, hoewel niet altijd in schijn, komen ze altijd zo; – niet altijd in verschijning, omdat de Sadhak zich niet altijd bewust is van het proces; hij voelt de vrede in zich vestigen of zich op zijn minst manifesteren, maar hij is zich er niet van bewust hoe en waar die vandaan kwam. Toch is het de waarheid dat alles wat tot het hogere bewustzijn behoort van boven komt, niet alleen de spirituele vrede en stilte, maar ook het Licht, de Kracht, de Kennis, het hogere zien en denken, de Ananda, komen van boven. Het is ook mogelijk dat ze tot op zekere hoogte van binnenuit komen, maar dit komt doordat het psychische wezen er direct voor openstaat en ze eerst daarheen komen en zich vervolgens in de rest van het wezen openbaren vanuit de psyche, of doordat het naar voren komt. Een onthulling van binnenuit of een afdaling van bovenaf, dit zijn de twee soevereine wegen van de Yoga-Siddhi. Een inspanning van het externe, oppervlakkige denkvermogen of emoties, een soort Tapasya, lijkt misschien sommige van deze dingen op te bouwen, maar de resultaten zijn meestal onzeker en fragmentarisch, vergeleken met het resultaat van de twee radicale manieren. Daarom dringen we in deze Yoga altijd aan op een "opening" – een opening naar binnen van het innerlijke denkvermogen, vitaal, fysiek, naar het diepste deel van ons, het psychische, en een opening naar boven naar wat zich boven het denkvermogen bevindt – als onmisbaar voor de vruchten van de Sadhana.

De onderliggende reden hiervoor is dit kleine denkvermogen, vitaal en lichaam, die we onszelf noemen, slechts een oppervlakkige beweging is en helemaal niet ons "zelf". Het is een extern stukje persoonlijkheid dat naar voren wordt gebracht voor één kort leven, voor het spel van de Onwetendheid. Het is uitgerust met een onwetenddenkvermogen dat struikelend op zoek gaat naar fragmenten van waarheid, een onwetende vitaliteit die rondsnel op zoek naar fragmenten van plezier, een obscuur en grotendeels onderbewust fysiek dat de impact van dingen en lijden ontvangt in plaats van de resulterende pijn of plezier te bezitten. Dat alles wordt geaccepteerd, totdat het denkvermogen walgt en op zoek gaat naar de ware Waarheid van zichzelf en de dingen, het vitale walgt en zich begint af te vragen of er niet zoiets bestaat als ware

gelukzaligheid en het fysieke moe wordt en bevrijding wil van zichzelf en zijn pijn en plezier. Dan is het mogelijk voor het kleine onwetende stukje persoonlijkheid om terug te keren naar zijn ware Zelf en daarmee naar deze grotere dingen – of anders naar de uitdoving van zichzelf, Nirvana.

Het ware Zelf bevindt zich niet ergens aan de oppervlakte, maar diep vanbinnen en erboven. Binnenin bevindt zich de ziel die een innerlijke denkvermogen, innerlijke vitaliteit, innerlijke fysiek ondersteunt, waarin er een vermogen is tot universele wijde en daarmee tot de dingen die nu gevraagd worden – direct contact met de waarheid van het zelf en de dingen, de smaak van universele gelukzaligheid, bevrijding van de gevangen kleinheid en het lijden van het grofstoffelijke lichaam. Zelfs in Europa wordt het bestaan van iets achter de oppervlakte nu heel vaak toegegeven, maar de aard ervan wordt verkeerd begrepen en het wordt onderbewustzijn of subliminaal genoemd, terwijl het in werkelijkheid op zijn eigen manier zeer bewust is en niet subliminaal, maar slechts achter de sluier. Het is, volgens onze psychologie, verbonden met de kleine uiterlijke persoonlijkheid door bepaalde bewustzijnscentra waarvan we ons bewust worden door Yoga. Slechts een klein beetje van het innerlijke wezen ontsnapt via deze centra naar het uiterlijke leven, maar dat kleine beetje is het beste deel van onszelf en verantwoordelijk voor onze kunst, poëzie, filosofie, idealen, religieuze aspiraties, inspanningen voor kennis en perfectie. Maar de innerlijke centra zijn grotendeels gesloten of slapend – ze te openen en wakker en actief te maken is een van de doelen van Yoga. Wanneer ze zich openen, worden ook de krachten en mogelijkheden van het innerlijke wezen in ons gewekt; we ontwaken eerst tot een groter bewustzijn en vervolgens tot een kosmisch bewustzijn; we zijn niet langer kleine, afzonderlijke persoonlijkheden met een beperkt leven, maar centra van universele actie en in direct contact met kosmische krachten. Bovendien kunnen we, in plaats van ongewild speelbal te zijn van deze laatste, zoals de oppervlakkige mens, tot op zekere hoogte bewust en meester worden van het spel van de natuur – hoe ver dit gaat, hangt af van de ontwikkeling van het innerlijke wezen en de opening ervan naar de hogere spirituele niveaus. Tegelijkertijd bevrijdt de opening van het hartcentrum het psychische wezen, dat ons vervolgens bewust maakt van het Goddelijke in ons en van de hogere Waarheid boven ons.

Want het hoogste spirituele Zelf bevindt zich niet eens achter onze persoonlijkheid en ons lichamelijk bestaan, maar staat erboven en overtreft het volledig. Het hoogste van de innerlijke centra bevindt zich in het hoofd, net zoals het diepste het hart is; maar het centrum dat zich direct naar het Zelf opent, bevindt zich boven het hoofd, volledig buiten het fysieke lichaam, in wat het subtiele lichaam wordt genoemd, *sūksma śarīra*. Dit Zelf heeft twee aspecten en de resultaten van de realisatie ervan komen overeen met deze twee aspecten. Het ene is statisch, een toestand van wijde vrede, vrijheid, stilte: het stille Zelf wordt niet beïnvloed door enige handeling of ervaring; het ondersteunt ze onpartijdig, maar lijkt ze helemaal niet te veroorzaken, maar staat eerder onthecht of onbezorgd achterover, *udāsīna*. Het andere aspect is dynamisch en wordt ervaren als een kosmisch Zelf of Geest, die niet alleen de gehele kosmische actie ondersteunt, maar ook veroorzaakt en bevat – niet alleen dat deel ervan dat ons fysieke zelf betreft, maar ook alles wat daarbuiten ligt – deze wereld en alle andere werelden, zowel de suprafysieke als de fysieke reikwijdte van het universum. Bovendien voelen we het Zelf als

één in alles; maar we voelen het ook als boven alles, transcendent, elke individuele geboorte of kosmisch bestaan overstijgend. Het universele Zelf bereiken – één in alles – betekent bevrijd worden van het ego; het ego wordt óf een kleine instrumentele omstandigheid in het bewustzijn, óf verdwijnt zelfs helemaal uit ons bewustzijn. Dat is de uitdoving of het Nirvana van het ego. Het bereiken van het transcendente zelf boven alles stelt ons in staat om zelfs kosmisch bewustzijn en actie volledig te transcenderen – het kan de weg zijn naar die volledige bevrijding van het wereldse bestaan, wat ook wel uitsterven, *laya*, *mokṣa* en *nirvāṇa* wordt genoemd.

Het moet echter worden opgemerkt dat de opening naar boven niet noodzakelijkerwijs alleen tot vrede, stilte en nirvana leidt. De sadhak wordt zich niet alleen bewust van een grote, uiteindelijk oneindige vrede, stilte, wijde boven ons, als het ware boven het hoofd, en zich uitstrekkend tot in alle fysieke en suprafysieke ruimte, maar hij kan zich ook bewust worden van andere dingen – een enorme Kracht waarin alle macht is, een enorm Licht waarin alle kennis is, een enorme Ananda waarin alle gelukzaligheid en verrukking is. Aanvankelijk lijken ze iets essentieels, onbepaalds, absoluuts, eenvoudigs, *kevala*: een Nirvana in elk van deze dingen lijkt mogelijk. Maar we kunnen ook inzien dat deze Kracht alle krachten omvat, dit Licht alle lichten, deze Ananda alle mogelijke vreugde en gelukzaligheid. En dit alles kan in ons neerdalen. Elk van hen kan neerdalen, niet alleen vrede; alleen het veiligst is om eerst absolute kalmte en vrede neer te laten dalen, want dat maakt de neerdaling van de rest veiliger; anders kan het voor de externe natuur moeilijk zijn om zoveel Kracht, Licht, Kennis of Ananda te bevatten of te dragen. Al deze dingen samen vormen wat wij het hogere spirituele of Goddelijke Bewustzijn noemen. De psychische opening door het hart brengt ons primair in verbinding met het individuele Goddelijke, het Goddelijke in zijn innerlijke relatie met ons; het is vooral de bron van liefde en Bhakti. Deze opwaartse opening brengt ons in directe verbinding met het gehele Goddelijke en kan in ons het goddelijk bewustzijn en een nieuwe geboorte of geboorten van de spirit scheppen.

Wanneer de Vrede gevestigd is, kan deze hogere of Goddelijke Kracht van boven neerdalen en in ons werken. Het daalt gewoonlijk eerst af naar het hoofd en bevrijdt de innerlijke centra van het denkvermogen, vervolgens naar het hartcentrum en bevrijdt het psychische en emotionele wezen volledig, vervolgens naar de navel en andere vitale centra en bevrijdt het innerlijke vitale, vervolgens naar de Muladhara en daaronder en bevrijdt het innerlijke fysieke wezen. Het werkt tegelijkertijd voor zowel perfectie als bevrijding; het neemt de hele natuur, deel voor deel, onder handen en pakt die aan, verwerpt wat verworpen moet worden, sublimeert wat gesublimeerd moet worden en creëert wat gecreëerd moet worden. Het integreert, harmoniseert vestigt een nieuw ritme in de natuur. Het kan ook een hogere en toch hogere kracht en reikwijdte van de hogere natuur naar beneden halen, totdat, als dat het doel van de Sadhana is, het mogelijk wordt om de supramentale kracht en het bestaan naar beneden te halen. Dit alles wordt voorbereid, ondersteund en bevorderd door het werk van het psychische wezen in het hartcentrum; hoe meer het open, vooraan, actief is, hoe sneller, veiliger en gemakkelijker de werking van de Kracht kan zijn. Hoe meer liefde, bhakti en overgave in het hart groeien, hoe sneller en volmakter de evolutie van de Sadhana wordt.

Want de afdaling en transformatie impliceren tegelijkertijd een toenemend contact en eenwording met het Goddelijke.

Dat is de fundamentele grondgedachte van de Sadhana. Het zal duidelijk zijn dat de twee belangrijkste dingen hier het openen van het hartcentrum en het openen van de mentale centra voor alles wat zich achter en boven hen bevindt, zijn. Want het hart opent zich voor het psychische wezen en de mentale centra openen zich voor het hogere bewustzijn, en de verbinding tussen het psychische wezen en het hogere bewustzijn is het belangrijkste middel tot siddhi. De eerste opening wordt bewerkstelligd door een concentratie in het hart, een oproep aan het Goddelijke om zich in ons te manifesteren en via het psychische de hele natuur op te nemen en te leiden. Aspiratie, gebed, bhakti, liefde en overgave zijn de belangrijkste steunpilaren van dit deel van de sadhana – gepaard gaande met een afwijzing van alles wat in de weg staat van waar we naar streven. De tweede opening wordt bewerkstelligd door een concentratie van het bewustzijn in het hoofd (daarna, erboven) en een aspiratie, roep en een volgehouden wil om de goddelijke Vrede, Kracht, Licht, Kennis en Ananda in het wezen te laten neerdalen – de Vrede eerst, of de Vrede en Kracht samen. Sommigen ontvangen inderdaad eerst Licht, of eerst Ananda, of een plotselinge uitstorting van Kennis. Bij sommigen is er eerst een opening die hun een enorme oneindige Stilte, Kracht, Licht of Gelukzaligheid boven hen onthult, waarna ze ofwel daarnaar opstijgen, ofwel deze dingen beginnen af te dalen in de lagere natuur. Bij anderen is er ofwel de afdaling, eerst in het hoofd, dan naar het hartniveau, dan naar de navel en daaronder en door het hele lichaam, of anders een onverklaarbare opening – zonder enig gevoel van afdaling van vrede, licht, wijde of kracht, of anders een horizontale opening naar het kosmische bewustzijn of in een plotseling verruimd denkvermogen een uitbarsting van kennis. Wat er ook komt, moet verwelkomd worden – want er is geen absolute regel voor alles – maar als de vrede niet eerst gekomen is, moet men ervoor zorgen dat men niet opzwelt van euforie of het evenwicht verliest. De belangrijkste beweging is echter wanneer de Goddelijke Kracht of Shakti, de kracht van de Moeder, naar beneden komt en vat krijgt, want dan begint de organisatie van het bewustzijn en de bredere basis van de Yoga.

Het resultaat van de concentratie is meestal niet onmiddellijk, hoewel er bij sommigen een snelle en plotselinge uitbloeiing optreedt; maar bij de meesten is er een langere of kortere tijd van aanpassing of voorbereiding, vooral als de natuur nog niet tot op zekere hoogte is voorbereid door aspiratie en Tapasya. Het bereiken van het resultaat kan soms worden bevorderd door een van de processen van de oude Yoga te associëren met de concentratie. Er is het Advaita-proces van de weg van kennis – men verwerpt van zichzelf de identificatie met het denkvermogen, het vitale, het lichaam, door voortdurend te zeggen: "Ik ben niet het mentale", "Ik ben niet het vitale", "Ik ben niet het lichaam", en ziet deze dingen als gescheiden van iemands ware zelf – en na een tijdje voelt men alle mentale, vitale, fysieke processen en het gevoel van denkvermogen, het vitale, het lichaam zelf geëxternaliseerd worden, een uiterlijke handeling, terwijl er binnenin en losgemaakt van hen het gevoel groeit van een afzonderlijk, zelfbestaand wezen dat zich opent naar de realisatie van de kosmische en transcendente geest. Er is ook de methode – een zeer krachtige methode – van de Sankhya's, de scheiding van de Purusha en de Prakriti. Men legt het denkvermogen de positie van de

Getuige op – alle actie van het denkvermogen, vitaal, fysiek, wordt een uiterlijk spel dat niet ikzelf of van mij is, maar behoort tot de Natuur en is opgelegd aan een uiterlijk ik. Ik ben de getuige Purusha; ik ben stil, onthecht, niet gebonden aan een van deze dingen. Als gevolg daarvan ontstaat er een verdeeldheid in het wezen; de Sadhak voelt in zich de groei van een kalm, stil, afgescheiden bewustzijn dat zich volledig los voelt van het oppervlakkige spel van het denkvermogen en de vitale en fysieke Natuur. Wanneer dit plaatsvindt, is het gewoonlijk mogelijk om heel snel de vrede van het hogere bewustzijn en de actie van de hogere Kracht en de volledige voortgang van de Yoga te verlagen. Maar vaak komt de Kracht zelf eerst naar beneden als reactie op de concentratie en de roep en vervolgens, als deze dingen nodig zijn, doet het ze en gebruikt het elk ander middel of proces dat nuttig of onmisbaar is.

Nog één ding. In dit proces van de afdaling van boven en de werking ervan is het van het grootste belang om niet volledig op jezelf te vertrouwen, maar om te vertrouwen op de leiding van de Guru en alles wat er gebeurt toe vertrouwen aan zijn oordeel en arbitrage en beslissing. Want het komt vaak voor dat de krachten van de lagere natuur gestimuleerd en geprikkeld worden door de neerdaling en zich ermee willen vermengen en er hun voordeel mee willen doen. Het komt ook vaak voor dat een of andere Macht of Krachten die ongoddelijk van aard zijn, zich presenteren als de Allerhoogste Heer of van als de

Goddelijke Moeder en de dienstbaarheid en overgave van het wezen opeisen. Als deze dingen worden geaccepteerd, zal dat een uiterst rampzalig gevolg hebben. Als de Sadhak inderdaad instemt met het Goddelijke dat alleen werkt en zich overgeeft aan de leiding, dan kan alles soepel verlopen. Deze instemming en het verwerpen van alle egoïstische krachten van krachten een beroep doen op het ego, vormen de bescherming gedurende de Sadhana. Maar de wegen van de natuur zitten vol valstrikken, de vermommingen van het ego zijn ontelbaar, de illusies van de Machten der Duisternis, Rakshasi Maya, zijn buitengewoon vaardig; de rede is een ontoerijkende gids en wordt vaak verrader; het vitale verlangen is altijd in de verleiding om elke verleidende roep te volgen. Dit is de reden waarom we in deze Yoga zo sterk de nadruk leggen op wat we Samarpana noemen – nogal ontoereikend vertaald met het Engels woord overgave. Als het hartcentrum volledig geopend is, de psyche altijd de controle heeft, dan is er geen twijfel mogelijk; alles is veilig. Maar de psyche kan op elk moment versluierd worden door een lagere opwelling. Er zijn maar weinig vrijgesteld van deze gevaren en juist zij aan wie overgave gemakkelijk mogelijk is. De begeleiding van iemand die zelf door identiteit het Goddelijke vertegenwoordiger van vertegenwoordigt, is in deze ingewikkelde onderneming noodzakelijk en bestaan.

Wat ik heb geschreven, kan je helpen een duidelijk beeld te krijgen van wat ik betekent met het centrale proces van Yoga. Ik heb het uitgebreid geschreven, maar kon natuurlijk alleen de fundamentele zaken behandelen. Alles wat betrekking heeft op omstandigheden en details, moet ontstaan naarmate men de methode uitwerkt, of liever gezegd, competent het zichzelf uitwerkt – want dat laatste is wat meestal gebeurtenissen wanneer er een effectief begin is met de handeling van de Sadhana.

Dan wat betreft concentratie. Normaal gesproken is het bewustzijn overal verspreid, verspreid, rennend in deze of gene richting, achter dit onderwerp en dat object in veelvoud aan. Wanneer er iets duurzaam gedaan moet worden, is het eerste wat men doet al dit verspreide bewustzijn terugtrekken en concentreren. Als men dan goed kijkt, is het logisch dat men zich benadrukt op één plaats en op één bezigheid, onderwerp of object – zoals wanneer men een gedicht schrijft of een botanicus een bloem bestudeert. Die plaats bevindt zich meestal ergens in de hersenen als de gedachte is, in het hart als het het gevoel is waarin men geconcentreerd is. De Yogische concentratie is een uitbreiding en intensivering van hetzelfde. Het kan op een object zijn, zoals wanneer men Tratak doet op een stralend punt – dan moet men zich zodanig concentreren dat men alleen dat punt ziet en geen andere gedachte heeft dan dat. Het kan op een idee zijn, woord of naam, het idee van het Goddelijke, het woord OM, de naam Krishna, of een combinatie van idee en woord, of idee en naam. Maar verder in yoga concentreer je je ook op een bepaalde plek. Er is de beroemde regel van concentratie tussen de wenkbrauwen – het centrum van het innerlijke denkvermogen, van occulte visie, van de wil is daar. Wat je doet, is van daaruit denken over wat je ook maar tot het object van je concentratie maakt, of anders proberen het beeld van daaruit te zien. Als je hierin slaagt, voel je na een tijdje dat je hele bewustzijn daar op de plek gecentreerd is – natuurlijk voor even. Na een tijdje en vaak oefenen wordt het gemakkelijk en normaal.

Ik hoop dat dit duidelijk is. Nou, in deze Yoga doe je hetzelfde, niet noodzakelijkerwijs op die specifieke plek tussen de wenkbrauwen, maar overal in het hoofd of in het midden van de borstkas waar de fysiologen het hartcentrum hebben gewaardeerd. In plaats van je te concentreren op een object, concentreer je je in je hoofd in een wil, een oproep tot de neerdaling van de vrede daarboven of, zoals sommigen doen, een opening van het onzichtbare deksel en een opstijging van het bewustzijn daarboven. In het hartcentrum concentreer je je op een aspiratie, op een opening, op de aanwezigheid van het levende beeld van het Goddelijke daar of wat het object ook is. Er kan een naam zijn voor Japa, maar als dat zo is, moet er ook een concentratie op zijn en moet de naam zich daar herhalen in het hartcentrum.

Je kunt je afvragen wat er met de rest van het bewustzijn gebeurt wanneer deze lokale concentratie er is? Welnu, het valt ofwel stil, zoals bij elke concentratie, of, als dat niet gebeurt, kunnen gedachten of andere dingen zich heen en weer bewegen, alsof ze erbuiten zijn, maar het geconcentreerde deel besteedt er geen aandacht aan of merkt het niet. Dat is wanneer de concentratie redelijk succesvol is.

Je hoeft jezelf niet meteen te vermoeien door langdurige concentratie als je er niet aan gewend bent, want dan verliest het in een vermoeid denkvermogen zijn kracht en waarde. Je kunt ontspannen en mediteren in plaats van je te concentreren. Pas als de normale concentratie wordt, kun je het steeds langer volhouden.

WERK

Volledig naar binnen keren om ervaringen op te doen en het werk, het externe bewustzijn, verwaarlozen, is onevenwichtig en eenzijdig in de Sadhana – want onze Yoga is integraal; zo is ook jezelf naar buiten werpen en alleen in het externe leven leven onevenwichtig en eenzijdig in de Sadhana. Men moet hetzelfde bewustzijn hebben in innerlijke ervaring en uiterlijke actie en beide vervuld maken van de Moeder.

*

Door te blijven werken, wordt de balans tussen de innerlijke ervaring en de uiterlijke ontwikkeling behouden; anders kan eenzijdigheid en een gebrek aan maat en evenwicht ontstaan. Bovendien is het noodzakelijk om de Sadhana van werk voor het Goddelijke te behouden, omdat dit de Sadhak uiteindelijk in staat stelt de innerlijke vooruitgang naar buiten te brengen in de uiterlijke natuur en het leven, en bevordert de integraliteit van de Sadhana.

*

Alles hangt af van de innerlijke conditie, en de uiterlijke conditie is slechts nuttig als middel en hulpmiddel om de innerlijke conditie uit te drukken of te bevestigen en deze dynamisch en effectief te maken. Als je iets doet of zegt met de psychische kracht als hoogste of met de juiste innerlijke aanraking, zal het effectief zijn; als je hetzelfde doet of zegt vanuit het hoofd, het vitale of vanuit een verkeerde of gemengde sfeer, kan het volkomen ineffectief zijn. Om in elk geval en op elk moment het juiste te doen op de juiste manier, moet men in het juiste bewustzijn zijn – het kan niet worden gedaan door een vaste mentale regel te volgen die onder bepaalde omstandigheden wel past en onder andere helemaal niet. Een algemeen principe kan worden vastgesteld als het in overeenstemming is met de Waarheid, maar de toepassing ervan moet worden bepaald door het innerlijke bewustzijn dat bij elke stap ziet wat er wel en niet moet worden gedaan. Als de psychische kracht de hoogste is, als het wezen volledig naar de Moeder is gekeerd en de psyche volgt, kan dit in toenemende mate worden gedaan.

*

Er moet niet alleen een algemene houding zijn, maar elk werk moet aan de Moeder worden aangeboden om de houding te allen tijde levendig te houden. Er mag tijdens het werk geen meditatie plaatsvinden, want dat zou de aandacht van het werk afleiden, maar er moet een constante herinnering zijn aan Degene aan wie je het aanbiedt. Dit is slechts een eerste proces; want wanneer je constant het gevoel kunt hebben van een kalm wezen binnenin, geconcentreerd in het besef van de Goddelijke Aanwezigheid, terwijl het oppervlakkige denkvermogen het werk doet, of wanneer je altijd kunt beginnen te voelen dat het de kracht van de Moeder is die het werk doet en jij slechts een kanaal of een instrument bent, dan zal in plaats van herinnering de automatische, constante realisatie van Yoga, goddelijke eenheid, in werken zijn begonnen.

*

Het enige werk dat spiritueel zuivert, is werk dat wordt gedaan zonder persoonlijke motieven, zonder verlangen naar roem of publieke erkenning of wereldse grootheid, zonder nadruk op de eigen mentale motieven of vitale lusten en eisen of fysieke voorkeuren, zonder ijdelheid of grove zelfbevestiging of aanspraak op positie of prestige, gedaan ter wille van het Goddelijke alleen en op bevel van het Goddelijke. Alle werk dat wordt gedaan in een egoïstische geest, hoe goed ook voor mensen in de wereld van de Onwetendheid, is nutteloos voor de zoeker van Yoga.

*

Het gewone leven bestaat uit werk voor een persoonlijk doel en bevrediging van verlangens onder enige mentale of morele controle, soms aangeraakt door een mentaal ideaal. De Yoga van de Gita bestaat uit het aanbieden van iemands werk als een offer aan het Goddelijke, het overwinnen van verlangen, egoloze en verlangenloze actie, Bhakti voor het Goddelijke, een binnengaan in het kosmisch bewustzijn, het gevoel van eenheid met alle schepselen, eenheid met het Goddelijke. Deze Yoga voegt het neerhalen van het supramentale Licht en de Supramentale Kracht (het uiteindelijke doel) en de transformatie van de natuur toe.

*

Zelftoewijding hangt niet af van het specifieke werk dat je doet, maar van de geest waarin al het werk, van welke aard dan ook, wordt gedaan. Elk werk dat goed en zorgvuldig wordt gedaan als een offer aan het Goddelijke, zonder verlangen of egoïsme, met gelijkheid van denken en kalme rust in voor- of tegenspoed, ter wille van het Goddelijke en niet ter wille van enig persoonlijk gewin, beloning of resultaat, met het bewustzijn dat het de Goddelijke Kracht is waaraan al het werk toebehoort, is een middel tot zelftoewijding door middel van Karma.

*

Zelfs het meest puur fysieke en mechanische werk kan niet goed worden gedaan als men onvermogen, traagheid en passiviteit accepteert. De remedie is niet om jezelf te beperken tot mechanisch werk, maar om onvermogen, passiviteit en traagheid af te wijzen en af te werpen en je open te stellen voor de Moeder's kracht. Als ijdelheid, ambitie en zelfingenomenheid je in de weg staan, werp ze dan van je af. Je zult deze dingen niet kwijtraken door simpelweg te wachten tot ze verdwijnen. Als je simpelweg wacht tot dingen gebeuren, is er geen reden waarom ze überhaupt zouden moeten gebeuren. Als onvermogen en zwakte zich verzetten, zullen de kracht en het vermogen die nodig zijn voor het werk, naarmate men zich werkelijk en steeds meer openstelt voor de kracht van de Moeder, toch worden gegeven en groeien in de Adhar.

*

Degenen die oprecht voor de Moeder werken, worden door het werk zelf voorbereid op het juiste bewustzijn, zelfs als ze niet gaan zitten voor meditatie of een specifieke yogabeoefening volgen. Het is niet nodig om je te vertellen hoe je moet mediteren; wat nodig is, komt vanzelf, als je in je werk en te allen tijde oprecht bent en jezelf openhoudt voor de Moeder.

*

Openheid in werk betekent hetzelfde als openheid in het bewustzijn. Dezelfde Kracht die in je bewustzijn werkt tijdens meditatie en de wolk en ionenfusie wegvaagt wanneer je je ervoor openstelt, kan ook je actie oppakken en je niet alleen bewust maken van de gebreken erin, maar je ook bewust houden van wat er gedaan moet worden en je denkvermogen en handen begeleiden om het te doen. Als je je er in je werk voor openstelt, zul je deze leiding steeds meer gaan voelen, totdat je je achter al je activiteiten bewust bent van de Kracht van de Moeder.

Er is geen fase in de Sadhana waarin werken onmogelijk is, geen passage op het pad waar geen houvast is en actie moet worden afgezworen als onverenigbaar met concentratie op het Goddelijke. Het houvast is er altijd; het houvast is het vertrouwen op het Goddelijke, de opening van het wezen, de wil, de energieën voor het Goddelijke, de overgave aan het Goddelijke. Al het werk dat in die geest wordt gedaan, kan een middel worden voor de Sadhana. Het kan nodig zijn dat iemand zich hier en daar een tijdje in meditatie stort en het werk voor die tijd opschort of ondergeschikt maakt; maar dat kan slechts een individueel geval zijn en een tijdelijke terugtrekking. Bovendien is een volledige stopzetting van het werk en volledige terugtrekking in zichzelf zelden raadzaam; het kan een te eenzijdige en visionaire toestand aanmoedigen waarin men leeft in een soort middenwereld van puur subjectieve ervaringen, zonder een stevige greep op de externe realiteit of de hoogste Realiteit, en zonder het juiste gebruik van de subjectieve ervaring om een stevige verbinding en vervolgens een vereniging te creëren tussen de hoogste Realiteit en de externe realisatie in het leven.

Werk kan van twee soorten zijn: werk dat een ervaringsveld is, gebruikt voor de sadhana, voor een progressieve harmonisatie en transformatie van het wezen en zijn activiteiten, en werk dat een gerealiseerde uitdrukking van het Goddelijke is. Maar de tijd voor het laatste kan pas komen wanneer de Realisatie volledig in het aardse bewustzijn is neergedaald; tot die tijd moet alle werk een veld van inspanning en een school van ervaring zijn.

*

Ik heb nooit een verbod op Bhakti ingesteld. Ook ben ik me er niet van bewust dat ik ooit meditatie heb verboden. Ik heb zowel bhakti als kennis benadrukt in mijn Yoga, evenals in mijn werk, ook al heb ik er geen van allen een exclusieve betekenis aan toegekend, zoals Shankara of Chaitanya.

De moeite die je voelt, of welke sadhak dan ook, met Sadhana, is niet eigenlijk een kwestie van meditatie versus Bhakti versus werk. Het is een moeilijkheid van de houding die je moet aannemen, de aanpak of hoe je het ook wilt noemen.

Als je je het Goddelijke nog niet de hele tijd dat je werkt kunt herinneren, maakt dat niet zoveel uit. Om te onthouden en je er vanaf het begin aan te wijden en aan het eind dankzeggen zou voldoende moeten zijn voor het heden. Of op zijn hoogst om ook te herinneren wanneer er een pauze is. Jouw methode lijkt me tamelijk pijnlijk en moeilijk – je lijkt te proberen te herinneren en te werken met één en hetzelfde deel van het denkvermogen. Ik weet niet of dat mogelijk is. Wanneer mensen zich tijdens het werk voortdurend herinneren (het kan), is dat meestal met hun achterhoofd, of anders ontstaat er geleidelijk een vermogen tot dubbel denken of een dubbel bewustzijn – één vooraan die werkt, en één binnenin die getuige is en zich herinnert. Er is ook een andere manier die ik lange tijd heb gebruikt – een toestand waarin het werk automatisch plaatsvindt en zonder tussenkomst van persoonlijke gedachten of mentale handelingen, terwijl het bewustzijn stil blijft in het Goddelijke. Het komt echter niet zozeer tot stand door proberen, maar door een heel eenvoudige, constante aspiratie en wil tot toewijding – of door een beweging van het bewustzijn die het innerlijke scheidt van het instrumentele wezen. Aspiratie en de wil tot toewijding die een grotere Kracht aanroept om het werk te doen, is een methode die grote resultaten oplevert, zelfs als het bij sommigen lang duurt. Dat is een groot geheim van Sadhana: weten hoe je dingen gedaan krijgt door de Kracht achter of boven je, in plaats van alles te doen met de inspanning van het denkvermogen. Ik bedoel niet dat de inspanning van het denkvermogen onnodig is of geen resultaat oplevert – alleen als hij probeert alles zelf te doen, wordt dat een moeizame inspanning voor iedereen, behalve voor de spirituele atleten. Ik bedoel ook niet dat de andere methode de langverwachte snelkoppeling is; het resultaat kan, zoals ik al zei, lang op zich laten wachten. Geduld en vastberadenheid zijn noodzakelijk bij elke methode van Sadhana.

Kracht is prima voor de sterken – maar aspiratie en de Genade die daaraan beantwoordt, zijn niet helemaal mythen; het zijn grote realiteiten van het spirituele leven.

*

Ik bedoel met werk niet handelingen verricht in het ego en de onwetendheid, voor de bevrediging van het ego en gedreven door rajasisch verlangen. Er kan geen Karmayoga zijn zonder de wil om zich te ontdoen van ego, rajas en verlangen, die de zegels van onwetendheid zijn.

Ik bedoel niet filantropie of de dienst aan de mensheid of al die andere dingen – moreel of idealistisch – die het menselijke denkvermogen vervangt voor de diepere waarheid van werken.

Ik bedoel met werk handelingen verricht voor het Goddelijke en steeds meer in eendracht met het Goddelijke – alleen voor het Goddelijke en niets anders. Natuurlijk is dat in het begin niet gemakkelijk, net zomin als diepe meditatie en verlichtende Kennis gemakkelijk zijn, of zelfs ware liefde en Bhakti gemakkelijk zijn. Maar net als de andere moet het worden begonnen met de juiste geest en houding, met de juiste wil in je, dan komt de rest vanzelf.

Werken gedaan in deze geest is net zo effectief als Bhakti of contemplatie. Door het verwerpen van verlangen, Rajas en ego verkrijgt men een rust en zuiverheid waarin de onuitsprekelijke Vrede kan neerdalen; men

verkrijgt door de toewijding van de wil aan het Goddelijke, door het samensmelten van de wil met de Goddelijke Wil de dood van het ego en de verruiming in het kosmische bewustzijn, of anders de verheffing tot wat boven het kosmische is; men ervaart de scheiding van Purusha van Prakriti en wordt bevrijd van de ketenen van de uiterlijke natuur; men wordt zich bewust van het eigen innerlijk wezen en ziet het uiterlijke als een instrument; men voelt de universele Kracht die de eigen werken doet en het Zelf of Purusha die toekijkt of getuige is, maar vrij is; men voelt dat al het werk van de mens wordt afgenomen en wordt gedaan door de universele of allerhoogste Moeder of door de Goddelijke Macht die vanuit het hart controleert en handelt. Door voortdurend al iemands wil en werk te verwijzen naar het Goddelijke, groeien liefde en aanbidding, en komt het psychische wezen naar voren. Door te verwijzen naar de Kracht hierboven, kunnen we deze hierboven voelen, evenals de neerdaling ervan en de opening naar een toenemend bewustzijn en kennis. Uiteindelijk gaan werken, Bhakti en kennis samen en wordt zelfperfectie mogelijk – wat we de transformatie van de natuur noemen.

Deze resultaten komen zeker niet in één keer; ze komen min of meer langzaam, min of meer volledig, afhankelijk van de conditie en groei van het wezen. Er is geen koninklijke weg naar de goddelijke realisatie.

Dit is de Karmayoga zoals vastgelegd in de Gita, zoals ik die heb ontwikkeld voor het integrale spirituele leven. Het is niet gebaseerd op speculatie en redenering, maar op ervaring. Het sluit meditatie niet uit en zeker sluit Bhakti niet uit, want de zelfopoffering aan het Goddelijke, de wijding van jezelf aan het Goddelijke, wat de essentie is van deze Karmayoga, is in wezen een beweging van bhakti. Alleen sluit het een levensvluchtige, exclusieve meditatie of een emotionele Bhakti, opgesloten in een eigen innerlijke droom, als de hele beweging van Yoga uit. Men kan uren van pure, verzonken meditatie of innerlijke, bewegingloze aanbidding en extase beleven, maar dat is niet het geheel van de integrale Yoga.

GLOSSARIUM

ādhāra (Adhar): Vat, opvangbak – het systeem van geest, leven en lichaam beschouwd als een opvangbak van het spirituele bewustzijn en de kracht.

advaita (Adwaita): Monisme, monistisch.

advaita vedānta (Adwaita Vedanta): De monistische school van Vedanta.

ājñā cakra: Wilscentrum – zie *cakra*.

anāhata: Zie *cakra*.

ānanda (Ananda): Gelukzaligheid, verrukking – de goddelijke of spirituele gelukzaligheid.

antarātman (Antaratman): Innerlijk zelf, ziel.

aparā prakṛti (Apara Prakriti): De lagere natuur, de natuur in de lagere manifestatie van de Onwetendheid.

ātman (Atman): Zelf.

ātmarati: De vrede en vreugde die inherent zijn aan het zelf.

avatāra (Avatar): De neerdaling van het Goddelijke in een menselijke vorm.

avidyā (Avidya): Het kosmische principe van Onwetendheid.

bhakta: Toegewijde.

bhakti: Devotie.

brahman: De spirituele Realiteit, universeel en oppermachtig.

brahmānda (Brahmanda): Kosmos, universum.

caitya puruṣa (Chaitya Purusha): Psychisch wezen.

cakra (Chakra): Centrum, nodus, plexus; de zeven psychologische centra in het subtiele lichaam.

cakra ājñā: Centrum tussen de wenkbrauwen.

– *anāhata*: Centrum in het hart.

- *hṛdpadma*: Hartlotus; hetzelfde als *anāhata*.
- *maṇipura*: Centrum op de navel.
- *mūlādhāra*: Centrum aan de onderkant van de ruggengraat.
- *nābhipadma*: Hetzelfde als *maṇipura*.
- *sahasradala*: Zie sahasradala.
- *svādhiṣṭhāna*: Centrum in de buik.
- *viśuddha*: Centrum in de keel.

dvaita (Dwaita): Dualisme, dualistisch.

dvaitādvaita (Dwaitadwaita): Dualistisch monisme.

guṇa (Guna): Kwaliteit, geaardheid van de Natuur.

guru: Spiritueel Meester.

hṛdpadma: Zie *cakra*.

japa: Herhaling van vaste klanken, woorden of een naam als gebed of aanroeping.

jīva (Jiva): De Jivatman; het levende wezen.

jīva (*Kṛṣṇa*'s) (Jiva, Krishna's): Een schepsel van Krishna, d.w.z. Gods schepsel.

jīvātman (Jivatman): Het individuele zelf.

jyoti: Licht; het principe van spiritueel licht in de hogere of goddelijke Natuur.

karma: Actie, werk: de resulterende kracht van actie in het verleden, vooral in vorige levens.

karma Yoga: Het systeem van spirituele discipline dat werk (gewijd aan het Goddelijke) als basis neemt.

kevala: Absoluut, puur.

kṛṣṇa's jīva (Krishna's jiva): Zie *jīva* (*Kṛṣṇa's jīva*).

kuṇḍalinī śakti (Kundalini Shakti): De kracht die opgerold of betrokken ligt in het laagste centrum onderin de ruggengraat; deze wordt ontwaakt door yoga en stijgt op om zich te voegen bij de Goddelijke Kracht of Aanwezigheid in de 'sahasradala' (zevende centrum).

laya: Ontbinding van het individuele wezen, opgaand in het ene Zelfbestaan.

līlā (Lila): Spel (van het Goddelijke).

maṇipura: Zie *cakra*.

mantra: Vastgestelde woorden of geluiden met een spirituele betekenis en kracht.

mokṣa (Moksha): Spirituele bevrijding van het gevoel van persoonlijk zijn; bevrijding van kosmisch bestaan.

mūlādhāra: Zie *cakra*.

nābhipadma: Zie *cakra*.

nirvāṇa (Nirvana): Spirituele uitdoving van het afzonderlijke individuele zelf.

om: Het oergeluid dat de allerhoogste spirituele realiteit vertegenwoordigt.

Parameśwara (Parameshwara): De Allerhoogste als Heer en Meester van het universum.

parā prakṛti: De hogere of goddelijke Natuur.

parā prakṛtir jīvabhūtā: De hogere Natuur die het individuele zelf is geworden.

prakṛti (Prakriti): Natuur, de actieve en uitvoerende Energie, zoals onderscheiden van de waarnemende en instandhoudende ziel of het bewuste wezen.

pralaya: De ontbinding van de kosmos; elke ontbinding van de geschapen dingen.

puruṣa (Purusha): De ziel of het bewuste wezen dat de werking van de Natuur ondersteunt.

rajas: Een van de drie guna's, fundamentele eigenschappen of geaardheden van de Natuur; het kinetische principe in de Natuur, gekenmerkt door verlangen, actie en passies.

rājasika (Rajasisch): Vol van de eigenschap *rajas*, het kinetische principe.

rākṣasī māyā (Rakshasi Maya): Illusies gecreëerd door de Machten van de Duisternis.

śakti (Shakti): De Goddelijke Kracht, de Bewuste Kracht van het Goddelijke.

śama (Shama): Stilte, rust – het principe van kalmte en vrede in de hogere of goddelijke Natuur.

śrāddha (Shraddha): De ceremonie van het offeren aan de doden.

saccidānanda (Sachchidananda): De Allerhoogste Realiteit als zelfbestaand Wezen, Bewustzijn en Gelukzaligheid.

sahasradala: De duizendbladige lotus, zevende centrum op de kruin van het hoofd.

samarpaṇa (Samarpana): Volledige zelfgave, overgave, toewijding.

saṁskāras (Sanskaras): Vaste mentale formaties; indrukken van vroegere gewoonten, ervaringen opgeslagen in het onderbewustzijn.

sattva (Sattwa): Een van de drie guna's, fundamentele eigenschappen of geaardheden van de Natuur; het principe van licht en harmonie in de Natuur.

sādhaka (Sadhak): Iemand die de discipline van Yoga beoefent.

sādhana (Sadhana): De discipline van Yoga als middel tot realisatie; beoefening van Yoga.

sāṁkhya (Sankhya): Een systeem van filosofie en spirituele beoefening gebaseerd op een gedetailleerde analyse van natuur en bewustzijn, Prakriti en Purusha.

Sāttvika (Sattwic): Vol van de kwaliteit van *sattva*, het principe van licht en harmonie.

siddhi: Realisatie, vervulling; ook een occulte kracht verkregen door yoga.

sūkṣma śarīra (Sukshma Sharira): Het subtiele lichaam.

svādhīsthāna: Zie *cakra*.

tamas: Een van de drie guna's, fundamentele eigenschappen of geaardheden van de Natuur; het principe van duisternis en inertie in de Natuur.

tantra: Een pad van spirituele discipline gebaseerd op het principe van Bewustzijn-Kracht (beschouwd als de Moeder) als de allerhoogste Realiteit.

tapas: Energie van Bewustzijn – het principe van spirituele kracht en kracht in de hogere of goddelijke Natuur.

tapasyā (Tapasya): Spirituele inspanning door concentratie van de energieën in een spirituele discipline of proces.

tāmasika (Tamasisch): Vol van de kwaliteit van *tamas*, het principe van duisternis en traagheid in de Natuur.

trāṭaka (Tratak): De ogen richten op één punt om het bewustzijn éénpuntig te maken.

udāsīna (Udasina): Bovenaan gezeten, onthecht.

vedānta (Vedanta): Het systeem van filosofie en spirituele discipline in overeenstemming met het 'Boek van Kennis' dat het laatste deel van de Veda's vormt (de Veda's zijn de oude Indiase geschriften) – het eerdere deel staat bekend als het 'Boek van Werken'.

viśuddha: Letterlijk, zuiver, zie *cakra*.

viśiṣṭādvaita (Vishishtadwaita): 'Gekwalificeerd monisme.'

vr̥ndāvana (Vrindavan): De heilige plaats waar Krishna als de Goddelijke Minnaar met zijn geliefden speelt.

yoga: Eenheid met het Goddelijke; de discipline waarmee men door ontwaken een innerlijk en hoger bewustzijn binnentreedt.

yoga-śakti (Yoga-Shakti): De kracht die voortkomt uit het ontwaken van het innerlijke en hogere bewustzijn.

yoga siddhi: Vervulling of realisatie van de doelen van Yoga.