

Energie

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

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

Studie Energie

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

Wat weten we van energie?

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

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

Niet alleen je dromen zijn een uiting van de vorm van energie, die in je aanwezig is. Ook je denken kan een uiting zijn van de verschillende vormen van energie. Wie kent niet het zenuwachtige denken, terwijl je op je nieuwe vriend of vriendin zit te wachten?

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

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

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

Mensen zullen altijd handelen, zoals we eerder hebben besproken. De manier van handelen is afhankelijk van zijn 'energetische' geaardheid of natuur en de energie op het moment van handelen zelf. Een mens met een overwegend rustige, stille geaardheid kan best wel eens uit de ban springen en woedend zijn. Toch zal hij of zij daarna weer terugkeren in zijn rustige natuur. Dit kan heel anders uitpakken bij iemand met een overwegend actieve natuur. Als deze persoon

kwaad wordt, dan kan dat langer duren dan feitelijk nodig is. En iemand met een passieve natuur, zal zich eerder in zijn woede terugtrekken; een soort binnenvetter.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bewaar de inzichten in de stilte van het hart.

Een huis met drie kamers

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

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

Uit: Goed Gezelschap, pag. 84

Waarnemen van energie

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

Vertrekpunt onderzoek

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

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

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

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

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

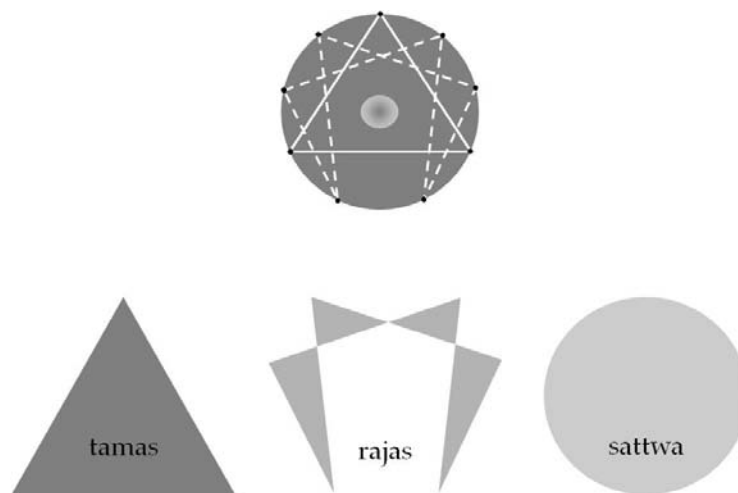
Verfijn *halverwege* werk en/of activiteit het onderzoek.

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

Wat heb je overdag waargenomen?

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

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



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

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

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

Het inzicht in energie

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

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

Ter herinnering

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

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

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

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

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

Dagboek Energieën

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

Inzicht

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

	Situatieomschrijving	Gericht op?	Wat geleerd?
1.			
2.			

Extra: HET DIRECTE PAD¹

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

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

- Talks 473 Pagina 449 en 450

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

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

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

¹ Studie komt uit: *Meditations, The Ramana way*, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5^e editie, ISBN 81-85378-00-2

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

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

De ontzettende eenvoud van Ramana's Pad lijkt verontrustend. Je vraagt je af hoe de hele gedachtewereld, dat leven na leven is voortgebracht en opgeslagen in het geheugen, genegeerd kan worden. Je kunt zeggen dat het niet zo moeilijk is als het lijkt te zijn. Als je geen schroom hebt en er niet onderweg tussen uitknijpt, zal zelfonderzoek zijn zuiverende werk doen. Vandaar, dat we zien dat Ramana mensen bemoedigt om door te gaan met het werk. Wanneer een leerling klaagt dat afleidingen dit soort onderzoek onmogelijk maakt, verteld hij hen, 'Doe het en het zal blijken dat het niet zo moeilijk is'. Tegen een ander persoon zei hij, 'Velen zijn geslaagd, omdat ze geloofden dat ze het konden'. Tegen weer een ander adviseerde hij, 'Ga voorbij de afleiding, door je af te vragen van wie die afleiding is'. Groei in zuiverheid gaat gestaag, doch onopgemerkt. Het alles doordringende ego zal vervangen worden door het alles bedekkende bewustzijn.

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

