

Satsang sessies

Het woord komt uit het Sanskriet: Sat is waarheid en Sanga gemeenschap. Satsang betekent: "samen zijn in waarheid".

Wat is het niet?

Het gaat niet om een persoonlijke waarheid of om geleende kennis. Ook is het niets uit boeken of vervat in een religie. Het is niet een rage of hit. Het vraagt je niet om aanhanger te worden van iets of iemand. Het kent geen 'leider' en ook niet om devotie naar een Guru. Het is niet gebaseerd op getuigenissen of 'boodschappen'. Je hoeft niet af te reizen naar verre oorden. Het heeft niets te maken met 'gidsen' of gesprekken met overledenen. Het is niet mystiek of mysterieus.

Wat is het wel.

Het gaat om een universele waarheid. Een voor allen geldende universele natuurwet over het mens-zijn. Over levenskwesties en de bevrijding om in het leven een grotere vrede te vinden. Van oudsher zijn mensen zoekende geweest om het lijden van de mens draaglijker te maken. Geleerden, wijzen, en filosofen hebben zich over deze kwestie gebogen. Na gedegen (zelf) onderzoek en jarenlange bestudering via wegen als meditatie en yoga zijn de conclusies vastgelegd. De oudste geschriften dateren eeuwen voor Christus.

Waar gaat het om?

De term 'ontwaken' komt er dichtbij. Het is gebaseerd op een oeroude filosofische wetenschap dat zich richt op wat we zijn, de staat van **zijn**. Daartoe speelt het zelfonderzoek een cruciale rol. Wij, als mens kunnen ons bevragend op te stellen naar ons doen en laten. Aan de grondslag van lijden en geluk is in zoverre het zelfonderzoek van belang dat blootlegt, dat we 'geloven' in een persoonlijk 'ik'. Het is juist dit geloof, deze onwetendheid, dat voor onnodig lijden/onvrede zorgt. In het zelfonderzoek ligt de verlossing. In die zin dat het leven lichter, flexibeler, vrediger, opener en vrijer geleefd kan worden.

*Als je jezelf afvraagt wat de bron is van dit ik,
dan zal het "ik" verdwijnen. Dat is het onderzoek dat tot het ultieme inzicht leidt.*

(Ramana Maharshi)

Wat is dit zelfonderzoek?

Door ons (zelf) bevragend op te stellen komen we bij de bron van het ongemak. Het zelfonderzoek richt zich niet op ons zelfbeeld en denkwijze, dat immers steeds veranderd. Het richt zich op het meest fundamentele, wat er over is en blijft, zonder je aan het fictieve zelfbeeld vast te houden.

Het zelfonderzoek richt zich op wat van zichzelf bewust is (bewustzijn) zonder verleden, herinneringen en persoonlijke eigenschappen. Dat, wat van zichzelf bewust is en voorbij gaat aan tegenstellingen en polariteiten. De persoonlijkheid is een expressie van het wezenlijke zijn. Wanneer je dit erkent en inziet kom je in de eenheid (waar je nooit

vandaan was). De persoonlijkheid ligt ingebed en hoeft en zal nimmer verworpen worden. Geef je talenten en ambities vooral niet op. Door het inzicht (te zijn wat je bent,) zal dit versterken en juist meer vloeiender een samenhang tonen.

Al wat ons te doen staat is ons af te vragen” “wie ben ik”?

Sri Ramana Maharsi was degene die dit zelfonderzoek (Vichara) praktiseerde als 16 jarige jonge Hindu man. Al vroeg ging zijn interesse uit naar het geheim van verlichting. Tijdens een lichamelijk ongemak vroeg hij zich af: “Wie is degene die lijdt”? “Wie ben ik”? “Wat is het lichaam”?

Tot zijn verbazing manifesteerde zich een buitengewoon flitsend verlichtend inzicht. Hij beseftte dat de wekelijke ‘ik’ nooit veranderd. Het werd hem duidelijk dat het werkelijke niet gezien (het is geen object) kan worden. Vanaf dat moment onthechtte hij van al het materiele. Hij bekommerde zich nergens om en ging volledig op in het absolute eeuwige bewustzijn. Sri Ramana Maharsi wordt gezien als een van de meest invloedrijke leraar die ons laat inzien dat het louter *de onwetendheid is, dat ons laat lijden.*

Elke voorstelling van je zelf is een verzinsel die jou ooit is verteld door anderen. Dit is verworden tot je huidige zelfbeeld.

Hoe doen we dat?

Wanneer je je ogen sluit, ontvang je geen indrukken meer van buitenaf.

Je aandacht komt meer bij de interne gewaarwordingen.

De indrukken die je ervaar van je lichaam, de ademhaling en het contact met de grond of de stoel. Laat dit rustig toe.

Ga niet in op je gedachten, bemoei je er niet mee, maak contact met je lichaamsgevoel.

- Vraag nu: “wie ben ik” ?
- Wacht rustig af, laat de vraag meer naar en tot op de bodem zinken.
- Je wordt je gewaar van wat er op komt.
- Er zijn verschillende mogelijkheden:
- Je gedachten gaan iets invullen en zich ermee bemoeien.
- Je blijft in de ratio naar een antwoord zoeken en gaat daardoor twifelen. In feite ga je van de vraag weg en verzeilt in het ‘bedenken’. **Wat je bent kun je niet bedenken, het gaat en ligt voorbij de ratio.**
- Je wordt onrustig omdat er geen duidelijk antwoord opkomt.
- Keer langzaam naar de lichamelijke gewaarwordingen.
- Herhaal nog eens de vraag: “wie ben ik”?
- Wacht rustig af, blijf eventueel bij de ademhaling.
- Er komt **niets** op.

Je vraag wordt niet beantwoord, omdat er **geen** antwoord is.. Het enige juiste is dat er geen antwoord kan komen. Er is namelijk geen zelfstandig ‘ik’. Er is een **zijn** als wat je ben. Het **zijn** is zo iets als aanwezig zijn zonder complicaties en bemoeienis van het verstand. Zijn zoals we zijn zonder maskers en denkbeelden, verleden en toekomst. Het zijn zonder dualisme, dat voor strijd en conflict zorgt.

Naarmate je meer ervaring krijgt – eventueel met een leraar – herken je het **niets of gewoonweg ‘zijn’ als de stilte. Het stille bewustzijn. De getuige als neutraliteit.**

Het ontwaken is een totale bevrijding van alle ideeën over ons zelf en daardoor van de conflictueuze persoon, die we dachten te zijn.

Weerstand

Het is niet ongewoon dat er weerstand opduikt. Misschien heb je ook jarenlang alle energie geïnvesteerd om tot een geslaagd en gevormd identiteit te komen. Of het kan je angstig maken. Je gaat je afvragen hoe dat kan, zo leven zonder een ik of identiteit. Het lijkt je volslagen onmogelijk. Aan de grondslag hiervan ligt de ego-angst. Angst voor het onbekende. Angst om niemand te zijn. Niet mee te tellen. Angst om te verdwijnen in een nietigheid, een groot gapend gat.

Je ego zal protesteren. En je ego zal proberen je gerust te stellen.

Je hebt niets te vrezen, niets te verliezen.

In tegenstelling tot wat men veronderstelt, kun je niet verliezen, wat je al bent.

Je **ik** functioneert nog gewoon in de wereld. Er gaat niets af, ergens blijft op een materiele manier alles hetzelfde.

In de praktijk komt het neer dat je niet langer gevangen zit in de spiraal van ‘denken over jezelf als een ik’. Dat geeft verlichting.

Je identificeert je niet langer met je verstand en denkvermogen. Je bent niet je gedachten. Zij komen en gaan. Ze zijn veranderlijk. Soms zijn ze als een donkere wolk en de andere keer als een lichtgevende zon. Wat permanent is, is diegene of datgene, die zich bewust is van het komen en gaan van de gedachten. Je leeft eenvoudiger en met minder ballast door het besef dat je niet je gedachten bent.

Wat je bent heeft niets met je verstand te maken.

Door middel van deze vraag kan men tot herkenning komen en opgelucht ruimer ademen. De schouders kunnen omlaag, de kaken ontspannen, de mond breder en het hart kan open.

Aan de zelfherinnering kan eveneens een jarenlange zoektocht vooraf gegaan zijn. Zelf was ik in de positie dat een leraar (Jean Klein) in deze **directe weg** op mijn pad kwam. Toch duurde het nog tijden van veelvuldig zelf onderzoek voordat deze haar vrucht afwierp. De beoefening van Kashmiryoga heeft mij gesterkt in het besef dat ik de observator (het bewust zijn) ben van gedachten en emoties.

Al wat ik denk is niet wat ik ben.

En dat wat ik ben, gekend is, maar niet waargenomen kan worden.

Het zelf kan zich zelf niet zien.

Door Kashmiryoga en zijns-meditatie is de onderscheiding tussen het hetgeen dat veranderd (gedachten) en het blijvende (waarheid, bron of het zelf) beduidend sterk gegroeid. De ontwikkeling gaat door. Het kunnen onderscheiden wat permanent is en wat tijdelijk is (gedachten) beoefen je door de zijns-meditatie en yoga te doen. De geest wordt helderder en ruimer. Daardoor toont zich de stralende atmosfeer van lege ruimte (energie) dat onbegrensd is. De meditatie is eenvoudigweg via Zoom te volgen en helpt je om dit te (er) kennen.

Het pad-loze pad.

Er zijn er die beweren, dat er niets voor nodig is om tot dit ontwaken te komen. Dat de zoeker juist vanwege het zoeken, de verlichting misloopt. Men meent dat de directe weg van Vichara elk zoeken overbodig maakt. Dit in tegenstelling tot de indirecte weg, dat een traditie kent van het nastreven van het doel; verlicht raken, door je te houden aan verering, onthechting, wetten, oefenen en regels.

Al wat is heb ervaren is dat er geen definitie is. De een 'weet' een leven lang dat de persoonlijkheid een gespeelde rol is. Voor sommigen ligt een pad open van intensief zoeken. Vast staat in alle gevallen dat de parel niet te vinden is in je ratio. Het ontwaken gaat niet via het verstand. Het natuurlijk zijn gaat vooraf, tussendoor en nadat er gedachten zijn. Het verstand verschijnt als functionerend onderdeel van ons organisme.

*De weg via lichaamsgewaarwording is de meest effectieve manier om het **zijn** te herinneren/herkennen.*

Omdat dat is, wat er is.

Zolang we ons identificeren met het denken, het lichaam en het zelfbeeld, zal ons lijden niet stoppen. Doordat we menen dat we onze gedachten zijn, missen we de diepere en grotere vrije openheid. We blijven beperkt en gevangen in de strijd (dualistisch) van het denken. De vrije open ruimte blijft gesloten zolang we in ons kleine 'ik' geloven. En dat voelt benauwend, het houdt ons afgescheiden, gespannen en onbevredigd.

Dit geeft spanningen in het lichaam. Haar energie is geblokkeerd en vermoeid. Trachten de cirkel te doorbreken kan frustratie geven. De ratio blijft doorzeuren en vergeefs trachten zichzelf te vernietigen. Daarom biedt ik de satsang sessies aan. Wat is gevonden/gekregen wil ik doorgeven.

Sessies

Tussen gedachten hebben en ze gadeslaan ligt een verschil dat gekend kan worden.

In een satsang sessie krijg je de kans om de doorbraak zelf te ervaren.

Onder en voorbij de gedachten huist een domein van vrede en rust. **Dit is je ware natuur.** De Vichara kan hier een belangrijke rol spelen. Stapje voor stapje kom je in een open vrij en onbegrensd gewaarzijn dat een goede en verfijnde sfeer geeft.

Het **zijn** voelt kalm en vertrouwelijk. Je kent het al, van voordat je je begon te identificeren met een persoonlijkheid. **In feite wordt je herinnering opgefrist.**

Het is in feite een terugkeer. Het is een anker.

Een vaste kern dat geïntegreerd kan worden in je dagelijks leven. Het maakt je werkelijk opener, rustiger en vooral vrijer. Het perspectief op jezelf en de wereld draait om.

Een ruimere kijk om het leven geeft zoveel meer ontspanning en zelfvertrouwen. Regelmatig afstand nemen van de gedachtestroom, geeft een flexibele houding ten aanzien van emoties en oude patronen. Het dualistische denken geeft tweestrijd en is een garantie voor disbalans. Ontdekking dat we allen **een** zijn, dat je niet je gedachten bent, heft dit op.

De toegevoegde waarde is dat we de stilte leren waarderen en haar eerbieden.

Je leert de stilte kennen als een leraar die de weg wijst naar wat er vrij komt, als we ons *niet langer identificeren met het verstand.*

*De stilte is voor mij de bron om te luisteren naar antwoorden en inspiratie,
het is een wending tot het innerlijk weten.*

Welkom.
Marianne juli 2022.