

MAGAZINE VAN BLUE STAR HOLLAND · JAARGANG 12 · OKTOBER 2017 · NUMMER 3

inspiratie



EXCLUSIEVE TOEWIJDING

WEES ONBEVREESD

FOCUS EN VERTROUWEN

DE WEG IS HET DOEL



Namaskar

Het thema van deze editie is toewijding. Ik heb het even gegoogeld. Toewijding staat voor aandacht, bezieling, devotie, enthousiasme, ijver, inzet, liefde, loyaliteit, overgave, piëteit, trouw, verknochtheid, verzorging, vroomheid, zelfopoffering en zorg.

Wat een fantastisch scala aan invalshoeken!

Onze schrijvers hebben die met toewijding belicht, ieder op geheel eigen wijze. Soms hilarisch, dan weer open en vol vertrouwen een inkijk gevend in het eigen leven. Waarin soms ook wanhoop doorklinkt, een proces van transformatie dat soms zeer doet, maar een belofte van licht in zich draagt.

Wat een toewijding spreekt uit al deze bijdragen. Toewijding aan wie? Het antwoord daarop laat ik graag aan jou. Want het is een heel persoonlijk proces, zoveel wordt wel duidelijk uit alle artikelen.

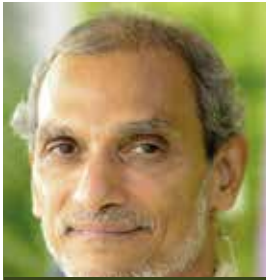
Laat deze Blue Star Inspiratie een uitnodiging zijn om zelf op onderzoek uit te gaan naar wat toewijding voor jou betekent. En wil je daar iets over delen? Graag! Daar maak je de voltallige redactie en de schrijvers ontzettend blij mee.

Ik wens je veel leesplezier en inspiratie.

Wim Vinke



Inhoud



4 MEDITATIE



6 FOCUS



9 AANDACHT



11 OVERPEINZING

**EN OOK: 7 DE WEG IS HET
DOEL • 8 MAYA EN HET
SPEL VAN VERBINDING •
10 ALLES VERANDERT,
NIETS BLIJFT • 12 HØKEN**

Lieve lezer,

Persoonlijk hou ik erg van de wisseling van de seizoenen, het biedt ons verandering en houvast tegelijk. Na de komkommer-tijd komt altijd weer de tijd van de paddenstoelen. Als de nachten lengen, de blaadjes vallen en het leven zich terugtrekt in de wortel, schieten vliegenzwammen juist massaal de grond uit.

En zojuist, tijdens een avondwandeling in de bossen van de Veluwezoom, deden ze me denken aan wat er gebeurt als Sri Vasudeva zijn jaarlijkse bezoek brengt aan Nederland. Schijnbaar uit het niets komen zij die zich verbonden weten door deze leraar tevoorschijn en creëren met elkaar een geweldige spirituele en verheffende happening en dansen samen als in een prachtige heksenkring, om daarna even zo snel weer te verdwijnen in dat schijnbare niets.

Guruji zei me in de aanloop naar zijn bezoek dat Blue Star Holland een krachtige gemeenschap is. Ik dacht daar zo het mijne van: buiten zijn bezoek om zijn er weinig activiteiten en die er wél zijn worden matig bezocht. Velen hebben er hun energie al aan besteed (en sommigen doen dat nog) om 'ons' van tijd tot tijd bij elkaar te brengen, maar het lijkt niet in een grote behoefte te voorzien.

Wellicht weet je dat paddenstoelen de vruchtlichamen zijn van schimmels. Laten we ze voor het gemak hun bloemen noemen. De schimmels leven ondergronds, als enorm uitgestrekte pakketten van mycelium, draden. En ook al staat er misschien maar zo hier en daar en maar zo af en toe een paddenstoel, ze zijn stuk voor stuk over grote afstanden, in het verborgene, met elkaar verbonden. Altijd, het hele jaar door. En zo wordt uit een krachtig veld van overeenkomstige kwaliteiten, iedere afzonderlijke paddenstoel gevoed. Dat moet Guruji bedoeld hebben toen hij Blue Star Holland krachtig noemde. Die onzichtbare, sterke verbinding met hem in ons, met elkaar. Die, als de tijd er rijp voor is, ons vanuit dat veld tot bloei laat komen; ieder voor zich of wij allemaal samen.

Waarschijnlijk is het niet nodig om als gemeenschap bij elkaar te komen als je je ten diepste verbonden weet in dat krachtige netwerk. Maar het is natuurlijk wel leuk! Fijn om te bloeien, leuk om met elkaar een heksenkring te maken en dan te dansen! Bloeien is ook een spel, Nartak Atman. En iedereen kan ermee beginnen. Er is geen vaste spelleider, geen regisseur, of je bent het zelf of het is het Zelf. Je kunt simpelweg opstaan en anderen uitnodigen mee te spelen.

Sinds afgelopen zomer bestaat het bestuur van Blue Star Holland uit Anjani, Malou, Abha, Vivekananda, Yesu en ondergetekende. Wij nodigen jou uit om vanuit dat krachtige veld, waarin ook jij bent opgenomen, met elkaar te spelen, te ondernemen, te groeien, te bloeien. Wacht niet, op niets en op niemand. Breng 'ons' bij elkaar in zo'n geweldige heksenkring. Het is weer tijd voor paddenstoelen.

Namaskar,

Gauranga Hontelez

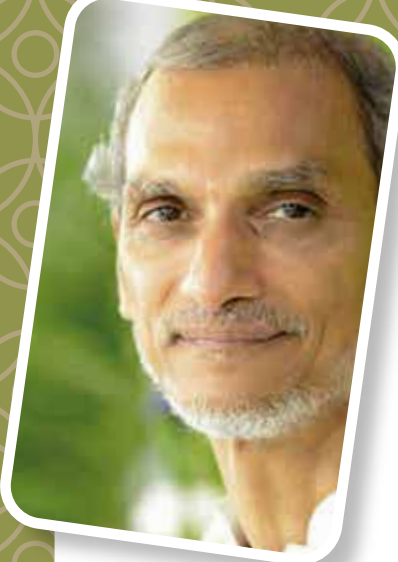
secretaris Blue Star Holland bestuur

Meditatie



DE ULTIEME REIS

40 DAGEN RETREAT 2013 (DAG 33)



WEES ONBEVREESD IN HET SPEL

De scheppingsbron heeft alles in dit spel gecreëerd of zouden we iets van de schepping kunnen toeschrijven aan een andere kracht? Alles wat wij als donker beschouwen is ook deel van de ene onverdeelde Bron – licht en duisternis zijn een wisselwerking in die ene Bron. Als zoeker zullen we, of we nu kiezen voor duisternis of voor het licht, hetzelfde doel bereiken, het absoluut zelfde doel – en we zullen dezelfde steun ontvangen – dat is de aard van het spel. Zelfs als het pad van de duisternis wordt gekozen is de ziel in potentie of aard niet verminderd. Ze kan in onwetendheid gehouden zijn, ze kan pijn en ellende ervaren, maar haar wezenlijke natuur blijft onveranderd. Waarom zouden we dan niet zonder angst zijn in dit spel?

VIND JE EIGEN WAARHEID

Let eens op hoe angstig we zijn; de angst om te handelen, de angst tijdens de actie, de angst na de actie. Waarom zouden we überhaupt bang zijn. Kijk naar de zware conditionering van religieuze en culturele tradities – wat is goed, wat is fout?

Verschillende culturen hebben verschillende gewoonten, verschillende religies vertellen verschillende dingen. Wat kunnen we geloven als ziel in deze menselijke ervaring? Wat is de absolute waarheid voor alle volken en zal voor altijd blijven gelden? Dat dient door het innerlijk vastgesteld te worden en niet door de mening van de buitenwereld. Met respect die wij aan iedere traditie verschuldigd zijn, moeten wij uiteindelijk onze eigen waarheid vaststellen, anders zullen we niet trouw zijn aan onszelf.

We moeten heel zorgvuldig de etiketten observeren die wij ergens opplakken, gebaseerd op onze conditionering. Dat vraagt een zekere mate van bewustzijn en het vermogen om bij alles vragen te stellen. Bekrachtig het op basis van je eigen ervaringen, zeg niet dat iets waar is omdat je dat zo hebt horen zeggen of hebt gelezen, maar bekrachtig het op basis van je eigen ervaring. Het wordt een waarheid voor je als je het werkelijk bewust bent geworden en het zal dan voor altijd zo voor je blijven.

We worden in zware conditionering vastgehouden door traditie. Moeten we verder gaan als slaven in onwetendheid en gebondenheid of zouden we moeten proberen om de juistheid te controleren van alles wat we hebben geleerd van traditie en religie? We zouden het moeten verifiëren! Zijn we niet meer loyaal als we vragen stellen? Zijn we zonder respect voor de traditie als we een vraag stellen om iets te verifiëren? Nee, we zouden alles moeten bevragen, dat is het kenmerk van een goede zoeker.

Als we goed kijken, zien we dat religie is georganiseerd rondom een grondlegger. Het is belangrijk om over de stichter te lezen en zijn intenties te begrijpen. Wanneer de religie later wordt georganiseerd door simpele zielen, zielen die niet de staat van realisatie hebben bereikt, wat zal er dan gebeuren denk je? Er zullen verschillende interpretaties komen, verschillende sektes en verschillende versies, terwijl de grondlegger slechts één versie had. Door welke ben jij geboeid? Observeer wat je verteld is door diegenen die 'verlicht' zijn. "Ga naar binnen, het is allemaal binnenin jou, vindt het binnenin, ken Uzelve, verwezenlijk het." Wat vertellen zij? Vindt de waarheid in jezelf, neem het niet zomaar aan, vindt het binnenin.

EEN ALTIJD GENADIG UNIVERSUM

We moeten dus dapper zijn in dit spel en weten dat ongeacht welke stap we zetten, het universum ➡

➔ altijd genadig is. We zijn niet in een eenvoudig universum. We leven in een universum dat volledig en zonder voorwaarden het spel ondersteunt, ongeacht welk pad we hebben gekozen; het duistere of het lichte. Christus heeft gezegd: "Ga heen en zondig niet meer (Joh. 8 10 t/m 11). De Bhagavat Gita zegt: "Zelfs als de meest verdorven zondaar mij aanbidt, met exclusieve toewijding, dan dient deze zondaar als een heilige te worden beschouwd, want hij heeft het juiste besluit genomen. Zijn intenties zijn nobel en zuiver (Ch. 9 : 30)

Je kent het verhaal van de verloren zoon; hoewel hij beschikte over zijn vrije wil en koos voor de weg van de duisternis en plezier en macht op aarde, vergat zijn vader hem nooit. Zijn vader wachtte voortdurend op hem, altijd vol liefde en hij schonk hem alles wat hij wilde hebben. Toen hij terugkwam, zei zijn vader zonder veroordeling: "Mijn zoon die verloren was, is nu gevonden" (Lukas 15 : 24). Terwijl de broer die thuis gebleven was vol veroordelingen was, was de vader dat niet. We hebben overal om ons heen broeders en zusters vol met oordelen, maar de Vader, de Bron van het leven veroordeelt ons nooit. Waarom veroordeel je dus jezelf? 'Ga heen en zondig niet meer.' Haal jezelf niet omlaag, je bent een kind van het universum, je bent een ziel, een onsterfelijke ziel.

HANDEL ONBEVREESD VANUIT JE HOOGSTE BEWUSTZIJN

We dienen die reis naar binnen te maken zonder onszelf te veroordelen, ongeacht wat we voelen; we zouden moeten handelen vanuit ons hoogste bewustzijn in elk moment, maar vanuit vrijheid en zonder angst. Handel vanuit je hoogste bewustzijn; dat wordt 'verantwoordelijkheid nemen' genoemd. Het universum beloont dat, het universum ondersteunt dat. Zelfs als er iets niet goed gaat, wat jij een fout noemt, zal het universum je rechtstreeks terugvoeren naar de waarheid. Zijn er gemiste kansen of zijn er juist een veelvoud aan kansen? Verwijt het universum je fouten of helpt het je iedere keer weer? "Hoeveel pogingen heb je nodig mijn kind, doe zoveel pogingen als je wilt." Een altijd genadig universum.

Zie hoe we elkaar veroordelen: "Oh, die daar, die hebben het verkeerde pad gekozen. Die deugen niet." Het universum doet dat niet; het universum komt als ondersteuning. Christus heeft gezegd; "Oordeel niet, opdat gij niet geoordeeld wordt" (Math 7: 1).

Veroordeel jezelf dus nooit. De Bhagavade Gita zegt: Haal jezelf nooit omlaag, verhef jezelf door jezelf, want jezelf kan je grootste vijand of je grootste vriend zijn". De Buddha zegt: "Wees een licht voor jezelf" en de Veda's verklaren: "Aham brahmasmi" – dat je bestaat in het Goddelijke, dat je natuur Goddelijk is. Waarom haal je jezelf omlaag, oh onsterfelijke ziel, waarom? Vindt houvast aan de woorden van degenen die verlicht zijn tot je houvast hebt in jezelf, houd vast aan het pad van degenen die verlicht zijn tot je je eigen pad vormen kunt, maar wees zonder angst op de reis, onbevreesd.

HET UNIVERSUM HEEFT JE HET EEUWIGE GEGEVEN VOOR HET SPEL

Voor degenen onder jullie die denken: "Hoelang gaat dit duren? Wanneer gaat het gebeuren?" Het universum heeft je voor eeuwig gegeven. Je kunt dus alle tijd nemen of je kunt snel gaan, aan jou de keus.

Dus waarom zou je je zorgen maken over wáanneer het zal gebeuren, het gebeurt als het gebeurt, geniet ervan. Ga langzaam voorwaarts en geniet of ga snel en geniet. Vergelijk jezelf niet met een ander: Oh, ik had dit al gedaan moeten hebben. Ik had dit sneller moeten doen dan ik gedaan heb." Nee, neem je tijd, maak geen haast, je leeft in de eeuwigheid. Als je een eeuwigheid wilt om het te laten gebeuren, neem dat dan. Als je het volgende week wilt laten gebeuren, vecht er dan voor. Weet dat dit spel dynamisch is. De ziel gaat verder op de reis na dit leven. Wat je in je innerlijk vasthoudt als de realiteit, zul je in je volgend leven aantrekken. Je behoudt je blauwdruk als een prachtig lichaam en je doet al de dingen in dit leven om een mooier lichaam te verdienen, het zal naar je toekomen. Je leeft in dit leven in armoede, maar je wilt een rijk leven en je wordt op de juiste manier zuinig, dan zal het naar je toekomen. Het universum zal je alles geven wat je wilt, het is altijd genadig. Waarom zou je bang zijn?

Het universum is als een ouder; wees niet bang in het spel, het universum staat volledig achter je, welk pad je ook neemt. Als je kiest voor het donkere pad, zal de wet van karma je door narigheid en pijn er aan herinneren dat je de weg van de duisternis hebt genomen. Je hebt geen menselijke wet nodig om je er aan te herinneren. Ellende en pijn, schuld en boete zullen je tonen dat je op de verkeerde weg bent. Neem de weg van het licht en er zal vreugde, vreugde, vreugde zijn. Kies het goede, de keus is aan jou. Wees dapper.

Focus

en vertrouwen

Mieke Potappel



Afgelopen juni was mijn eerste retraite bij Blue Star. Wat een belevenis. In eerste instantie dacht ik 'eerst maar eens zien wat de bedoeling is'. Dat werd me snel duidelijk. Alles stond in het teken van Sri Vasudeva. Ik heb voor het eerst de guru mogen ontmoeten en wat een indruk heeft hij bij mij achtergelaten! Ogen die dwars door me heen keken en antwoorden op vragen die - in mijn beleving - altijd klopten. Het meest genoot ik van het zingen. Eerst nog weifelend, later vol overgave in mijn eigen wereld meezingend. En van daaruit de meditatie in. De energie voelen stromen, die alom was. Wow, wat een belevenis.

In die energie zegde ik toe een stukje te schrijven voor Inspiratie. Toen ik hoorde dat het thema toewijding was, bekwam me een ongemakkelijk gevoel: wat heb ik te melden over toewijding? Maar vooruit, belofte maakt schuld, dus ging ik aan de slag. Mezelf gelijk afvragend of belofte te maken heeft met toewijding.

Toewijding. Die heb ik gezien tijdens de retraite! Het liep als een geoliede machine dankzij een toegewijd team van organisatoren en vrijwilligers. Imposant. Toewijding hoorde ik ook in de verhalen van mensen die ik ontmoette. Mensen die na een eerste kennismaking met Vasudeva, of slechts na het horen van zijn stem, wisten dat ze naar hem toe moesten. Deze mensen namen het vliegtuig naar Trinidad, naar de ashram van Vasudeva. Voor mij spreekt daar toewijding uit. **Doen wat je hart je ingeeft, zonder nadenken over consequenties.**

Hoe komt het dan dat ik deze toewijding niet voel? Wat maakt dat de een het wel voelt en de ander niet? Zit dat in vertrouwen, zit dat in overgave? Zit het in het feit dat het mij nog steeds niet lukt om dagelijks te mediteren? Houd ik te veel vast aan wat ik vind in plaats van wat ik voel?

Deze vraag hield mij bezig en ik ben het internet opgegaan om antwoorden te vinden. Wat is toewijding? In een artikel vond ik het volgende: 'Mensen die toegewijd zijn, zijn vrij van emoties zoals verdriet, angst etc.' Dat sprak mij wel aan en kon ik plaatsen. Het bracht toewijding voor mij op het niveau van overgave, van alles loslaten.

En dat bracht me weer terug bij mezelf. Hoe kom ik tot overgave? Overgave is vertrouwen hebben. Vertrouwen in dat wat is. Vertrouwen betekent voor mij leven in het hier en nu. Zonder angst voor de toekomst en zonder emoties vanuit het verleden.

Maar hoe doe ik dat nu, vertrouwen hebben? In mijn ervaring is het ooit een bewuste keuze geweest. Niet meer bezig te zijn met heden of verleden, maar met het nu. Dat ging niet vanzelf, mijn hoofd was daarin het grote obstakel. Elke keer weer spreek ik mezelf toe dat het goed komt, hoe dat er dan ook uitziet. Vanuit mijn hoofd lukt het om ook dat gevoel in mijn hart te plaatsen. Dat heb ik niet alleen gedaan. Mooie mensen om me heen hebben me laten zien hoe zij vanuit hun hart, hun gevoel leven. Door hun verhalen over ervaringen lukt het mij ook om vertrouwen te hebben.

Met het nieuwe vertrouwen verkreeg ik steeds meer successen. Het kwam goed en het is goed in mijn leven. Hierdoor groeit mijn vertrouwen dat datgene wat is, goed is. Door het vertrouwen ervoer ik dat meditatie daarin een grote rol speelt. Focus is nu voor mij de grote uitdaging. Focus dat vertrouwen mij datgene brengt wat goed voor me is.

Is dat dan toewijding? Ik ben er nog niet helemaal uit, maar dat geeft niet. Ik heb vertrouwen!

*Bloed zweet en tranen, wat heb ik me verzet
tegen het schrijven van dit stukje.
Bijna nog gemaild dat ik het echt niet zag zitten,
toch iets op papier gekregen.
Ik kan weer even met mezelf aan de slag hierna.
Ik blijf blessed met deze mogelijkheden om weer
nieuwe dingen te ontdekken over mijzelf.*

DE WEG

IS HET DOEL

Vanaf het moment dat mij gevraagd werd iets te schrijven, wist ik al dat ik graag wilde schrijven over Blue Star France en de ervaringen die ik daar gehad heb. De inspiratie en liefde die ik ervoer door Bhaktan, Rudrani en Deepa.

Wat een bijzonder gezin en voor mij een prachtig voorbeeld van volledige toewijding en leven in service aan Vasudeva en ieder die daar komt. Ze hebben Nederland achter zich gelaten, nog niet wetende hoe alles invulling te geven in Frankrijk, behalve dat ze wisten dat ze een Blue Star centrum gingen beginnen en voor Vasudeva een thuis wilden creëren.

- Niet het eindpunt, maar de weg is het doel -

Wat is Blue Star France voor mij een bijzondere plek geworden. Ik heb hier geleerd los te durven laten - mijn gedachten, mijn ideeën, mijn angsten - en om helemaal toegewijd aan Vasudeva te zijn. Met alle mooie lessen en de sterke connectie. Met het vertrouwen dat alles goed is, ook als ik het niet onder controle heb. Me niet constant laten afleiden door alles om me heen, maar me richten op het volbrengen van het mooiste dat ik zou kunnen volbrengen: de ervaring van eenwording met het universum. Door te genieten van alles wat ik mag doen om mijn dromen te verwezenlijken, waardoor ik de mooiste momenten ervaar.

Toewijding als sleutel tot dit alles
Toewijding gaat voor mij hand in hand met vertrouwen, het een kan niet zonder het ander. Zodra ik het vertrouwen voelde vanuit het hele universum, alles om mij heen én de plek vond waar tijd niet bestaat en die alles omvattend is, pas toen kon ik mij volledig toewijden, mezelf openstellen en alles binnen laten komen.

Eva van 't Wout



Ze zit achterop bij haar vader, samen fietsend door de grote wereld. Haar armpjes rond zijn middel. Af en toe kijkt ze rond om snel haar hoofdje weer liefkozend tegen zijn grote rug te leggen. Wat zijn ze sterk, zo samen op pad.

Ze kijken naar elkaar. Ogen vol verlangen. Een hand raakt een wang, vingers kroelen onwennig door het vlossige baardje. Even is het bankje hun paradijs, een paradijsje zonder wifi. Aan hun voeten zoeken een paar mussen naar gevallen broodkruimels. Ze zien het niet. Vol overgave geven ze elkaar een beetje onwennig hun eerste kus. Alleen het nu bestaat. Ze kunnen de hele wereld aan.

De vrouw in de kerk kijkt bezorgd, haalt geld uit haar tasje en steekt drie kaarsen aan voor het beeld van de heilige. Ze knielt op het harde kniebancje, slaat drie kruisen en legt haar hoofd in smeekbede op de houten afscheiding die haar van de heilige scheidt. Angst en wanhoop ... van wie houdt ze zóveel? Dan lijkt de liefde voor wie ze bidt haar een moment op te tillen uit haar zorg. Ze staat op, legt haar hand op haar hart terwijl ze nog even naar de heilige kijkt voor ze gaat. Herboren kracht.

Iedere woensdag in de krant een kort verhaal over de zwaar gehandicapte en autistische Samuel, over liefde en toewijding. Rijkdom bij het ontbijt. Ze kijkt er naar uit om het te lezen. Ontroering welt steevast in haar op als Willem Vissers, sportredacteur van de Volkskrant, iets over zijn zoon en de liefdevolle zorg van hun gezin vertelt. Iets deelt over hoeveel ze van Samuel terugkrijgen. Samuel, die zich nergens van bewust is, maar in de veiligheid van toewijding onbevangen mag zijn.

Toewijding: veiligheid, kracht, hier en nu, onvoorwaardelijks liefde, focus, eenheid.

Maar ook ... Mensen liggend in slaapzakken voor de

winkel als een nieuwe iPhone uitkomt, in de hoop die als een van de eersten te bemachtigen. En Microsofts toewijding, die in de Groene Amsterdammer van 12 juli jl. wordt beschreven als 'de vernietiging van wat ze net geproduceerd hebben'.

De gokker achter het gokapparaat, alleen oog voor de machine en haar valse beloften. De workaholic die zich volledig identificeert met zijn werk. De verslaafde op zoek naar drugs en als hij ze in zijn handen heeft, zich volledig focust op de inname om zich daarna over te kunnen geven aan het bevrijdende, zij het kortdurende effect.

Is toewijding een uiting van dualisme? En de toegewijdheid van het Universum dan, om zichzelf door ons in haar volledigheid te kunnen manifesteren? Het evolutionaire proces naar verlichting? De Kundalini, altijd aanwezig, op haar weg terug naar haar Bron, onze karma's verbrandend? Processen waarin we zoveel dualisme lijken tegen te komen op ons pad. "Een toegewijde leerling die in Mij vertrouwen stelt gaat nimmer verloren." Is deze toewijding een belofte die wijst naar het overwinnen van dualisme?

De kracht van toewijding lijkt niet te liggen in de toewijding als zodanig, maar in het object van toewijding. 'Ik ben toegewijd aan God.' 'Ik' (subject) 'ben toegewijd aan' (proces) 'God' (object) worden één. Waar je je op richt daar gaat je energie naar toe om er uiteindelijk één mee te worden.

"Ik ben toegewijd aan mijn Guru om de Guru in mij te vinden".

Toen ik op een dag de ashram verliet, fluisterde mijn Guru tijdens een afscheidsomhelzing in mijn oren: "Wij zijn één, wij zijn één".

Toewijding. Ik aan mijn Guru, mijn Guru aan mij.



Aandacht

Op het moment dat ik ga schrijven is de deadline om mijn bijdrage in te leveren al een paar dagen verstreken. Tijdnood door studie, renovatie huis, tuinonderhoud, m'n baan, de hond ... Mijn overvolle agenda is een geldig excuus voor de vertraging, houd ik mezelf krampachtig voor.

Gauw even checken wat het thema van deze editie is. Een prachtig thema, denk ik nog als zich vrijwel meteen de vraag aandient 'Hoe zit dat eigenlijk bij mijzelf, met die toewijding?' En dan ... bammm. Tjonge, die komt binnen. Snel even een leuk artikeltje schrijven over dit thema blijkt als een spiegel te werken.

Die volle agenda neemt een loopje met m'n leven, realiseer ik me. En ik heb dat niet eens in de gaten. Er zijn zoveel interessante en leuke activiteiten en ook mijn dagelijkse lijst met 'verplichtingen' is doorgaans lang. Eigenlijk hol ik maar achter de gekte van de dag aan, vaak zonder een bewuste keuze te maken.

Ik predik soms dat ik alles met aandacht doe. Toch blijft dat latente gevoel van 'druk' en 'veel' al een tijdje hangen. Oeps, misschien is dit het moment om in te grijpen.

In de rol van mindfulness-trainer refereer ik vaak aan het belang om alles met aandacht te doen. In een rustige omgeving, zittend op een meditatiekussen is dat niet zo lastig. Maar om die aandacht te behouden in de rat-race van het dagelijkse leven is voor mij nu toch een grote uitdaging.

Tijdnood door een volle agenda lijkt bijna de norm te zijn, terwijl met volledige aandacht een bewuste keuze maken uiteindelijk ook rust en ruimte op kunnen leveren. Die agenda verandert immers niet, maar hoe ik ernaar kijk en mee omga, daar kan ik een bewuste keuze in maken en dat kan dus anders.

Het schrijven van dit artikel is een mooie reminder om weer regelmatig de 'verstilling' op te zoeken. Dagelijks terug naar de 'veilige' omgeving van het meditatiekussen. Het is zo simpel, maar dat was ik door de 'drukke' even vergeten.

Vivekananda Keunen

Alles verandert, niets blijft

Wat bewonder ik mensen die zich ergens helemaal voor inzetten, of het nu een ambacht, een kunstuiting of een bevoegenheid voor een goede zaak is. Jarenlang hoopte ik op eenzelfde bevoegenheid. Iets wat mij volledig in beslag zou nemen, waar ik helemaal voor zou gaan. Ik hoopte dit te vinden bij Sri Vasudeva, bij Blue Star, in het schrijven van boeken, het ontwikkelen en geven van trainingen, het geven van massages, het runnen van een spiritueel centrum.

Terugkijkend heb ik ongelofelijk veel gedaan, maar nooit beklifde iets voor lange duur. Altijd weer trok ik mij op een gegeven moment terug of verloor ik mijn interesse en had ik het gevoel gefaald te hebben.

Het afgelopen jaar was voor mij een jaar van loslaten. Niet zomaar loslaten, maar echt los laten.

Dat begon met het los laten van mijn re-integratiewerk. Vervolgens heb ik kort geleden mijn centrum Huize Licht los gelaten. Vorige maand heb ik de ruimte ontmanteld, alles leeg gehaald en het achtergelaten zoals ik het twee jaar geleden gestart ben. Even voelde ik weer dat oude gevoel van falen, maar dat duurde maar kort. Wat overheerst is het besef dat dit de enige juiste weg is naar mijzelf. En ik realiseer mij nu dat de enige toewijding die ik werkelijk ken, de weg is naar trouw zijn aan mijn eigen unieke pad.

Mijn coach vertelde mij dat mijn pad terugkeert naar de oorsprong, de oergrond, van waaruit zich het volle leven manifesteert, voorbij de overleving verbonden zijn met mijn bron en van daaruit leven. Daarvoor is het goed om in te storten en niets meer te willen noch te weten.

Nou, dat laatste is het moeilijkste wat ik ooit gedaan heb!

Ik kan niet niets doen. Ik kan niet niet willen, noch weten! Mijn geest gaat als een gek op zoek naar invulling, bezigheid, activiteit, desnoods een ziekte. Als mijn leven maar opgevuld is met een verhaal, een iets, een invulling. Mijn angst voor het niets is zo groot. Die is enorm en toch is het dat wat ik nu creëer. Geen werk, geen drukke activiteiten. Alleen mijn geliefde, mijn honden en de bed en breakfast geven invulling aan mijn leven. Mijn agenda is vol lege vellen. Soms schiet ik vol van paniek, geen invulling op een dag. Van binnenuit voelen waar ik op dat moment zin in heb. En alles mag! Alles is goed!

En soms, heel diep vanbinnen en heel fragiel, verschijnt er aan de rand van mijn bewustzijn een gevoel van vrede. Echte vrede. Het is nog maar heel klein en breekbaar, maar gaandeweg zal het groeien en mij brengen bij de kern van mijn bestaan, waarin niets hoeft en alles is, van zichzelf, zoals het gaat, verandert, en verdwijnt. Zoals een mandala in het zand.

Jayanti

overpeinzing



DOOR WIM VINKE

Ik had ooit een kennis die zei dat krankzinnigheid 'erfelijk' is; hij kreeg het van zijn kinderen. Toch had hij oprecht geprobeerd een toegewijd ouder te zijn. Alleen werden zijn goede intenties niet altijd herkend.

Zou het kunnen dat toewijding losstaat van het resultaat? Dat je aan het resultaat niet de mate van toewijding kunt meten? Zoals kinderen de acties van hun ouders totaal anders kunnen interpreteren dan de intentie waarmee ze worden gegeven. Dan zou toewijding iets zijn wat je alleen zelf kunt 'meten'.

Een oud-collega van me belandde in een rolstoel en raakte fysiek volledig afhankelijk van anderen. Zijn vrouw nam ontslag om voor hem te zorgen. De omgeving reageerde vol waardering op de toewijding van deze vrouw. Ze liet zelden na om te vertellen dat het best zwaar was, maar dat ze het met liefde deed.

In die tijd was het boek 'Je kunt je leven helen' van Louise Hay populair. Tijdens een tv-programma waarin dit boek ter sprake kwam, werd gezegd dat mensen kiezen voor hun ziekte. Het betreffende echtpaar was woedend! Hij omdat hiermee de oorzaak van zijn invaliditeit bij hem werd gelegd, zij omdat haar toewijding hiermee in slachtofferschap veranderde. Was haar verzorging toewijding of ontbrak haar alleen de moed om gillend weg te rennen?

Mijn broer was in zijn laatste levensjaar volledig afhankelijk, zowel lichamelijk als psychisch. Ik kwam in die tijd vaak bij hem, omdat het hem duidelijk goed deed om iemand van zijn familie te zien. Ik heb me vaak afgevraagd of ik toegewijd was aan mijn broer of dat er wellicht ook sprake was van schuldgevoelens uit mijn kindertijd of een vorm van afkoop van eigen verdriet en pijn. Als ik mijn broer niet in de steek laat, word ik zelf misschien ook niet in de steek gelaten.

Tot op de dag van vandaag weet ik niet hoeveel ego met mijn bezoeken gemoeid was. In mijn ogen is egoloze toewijding de meest zuivere vorm van toewijding. Tegelijkertijd weet ik dat dit niet haalbaar is zolang ik mijn ego niet overstegen ben. Ik moet het doen met wat ik ben op dit moment.

Maar ook met mijn (opspelende) ego heb ik een keuze om altruïstisch en vol liefde toegewijd te zijn. Kan ik er bewust voor kiezen om mijzelf als het ware te overstijgen om dienstbaar te zijn aan wie of wat dan ook. Voor mij is het dan wel fijn dat ik besef dat het niet egoloos is. En dat ik goed moet opletten dat ik mezelf niet voorbij loop, omdat het zich anders wel eens tegen me zou kunnen keren.

Ik denk dat 'bewust' een sleutelwoord is: weten wat ik doe, voor wie, voor wat. Voor wie? Als mijn veronderstelling juist is dat ik als enige kan beoordelen of ik toegewijd ben, dan ben ik ook de enige aan wie ik toegewijd kan zijn. Met of zonder ego, maar wel bewust.

De ander is dan mijn spiegel, degene die reflecteert. Zodat ik mijn eigen drijfveren, mijn eigen toewijding kan zuiveren.



HØKEN

Ik groeide op in het oosten. Waar ooit de wijzen vandaan kwamen. In de jaren '70 (ik zat op de middelbare school) ging ik naar een optreden van Normaal in De Harmonie in Neede. De stemming in de zaal was opgewonden. Zanger Bennie Jolink en de rest van de groep bestegen het podium. Beugelflessen Grolsch in de hand. Elektrische gitaren ronkten. Het publiek ontplofte en scandeerde het voor mij toen volslagen onbekende woord "høken".

De betekenis van dit (naar mij later bleek) werkwoord is 'uit je bol gaan, lol trappen'. Misschien ook (vind ik nu) 'je zorgen overboord gooien, je vrolijk laten meevaren met de stroom'. In Neede had ik geen keuze. Deed ik aan høken, of ik nou wilde of niet.

Tijdens de grote hit 'Oerend hard' gingen de talloze boerenzonen en -dochters gearmd als een levend stootkussen door de zaal. En kwam ik, kletsnat van het bier, met vuile kleren, zonder stem en zeer opgewekt thuis.

De live opname van dit concert is te vinden op de cd 'Kriebel in de konte'. Een verwijzing naar het springerige, uitzinnige gedrag van koeien als ze na een lange winter op stal weer de frisse groene weide in mogen.

Ik vroeg me af of ik altijd als een fan van Normaal zou kunnen zijn. Of als een koe die na de nodige mufte maanden het gras weer ruikt. Een gemeenschappelijke passie helpt, heb ik ervaren. De sensatie ergens bij te horen. En ook: dat het licht mooier kleurt na een periode van duisternis. Verder: dat het gedrag van anderen jou kan inspireren. Høken als alternatieve meditatie.

Maar kun je ook gewoon toegewijd zijn? Als een intrinsieke motivatie? Wie nog niet in een permanente staat van verlichting verkeert zal een list moeten bedenken. Voor als het gevoel van vrede, geluk of optimisme verdwenen lijkt.

Wat helpt is om door een andere bril te kijken of om je bril juist af te zetten. Toen ik Vasudeva in 2002 tijdens zijn eerste retreat in 't Zonnehuis ontmoette zei hij: "I am your friend." En zei ik later tegen hem: "I believe you." Dat gevoel is gebleven, versterkt en verankerd.

Als ik de natuurlijke toewijding van Guru aan mij en aan iedereen (niemand uitgezonderd) die zijn pad kiest zie, hoor en voel, is het alsof mijn oude bril voor een nieuwe lens wordt verwisseld. Dan wil ik høken op mijn eigen, spirituele manier. En zou ik tegen iedereen met de herfstblues willen zeggen: "Toe, de weide in."



Schaduw van de liefde

In 'Schaduw van de liefde' vertelt Catharina Windemeijer het verhaal van de spirituele reis die ze maakt sinds ze Sri Vasudeva ontmoette. De vorm die ze hiervoor kiest zorgde ervoor dat ik blééf lezen. Parallel aan haar eigen verhaal vertelt ze in aparte portretjes de reis die Vasudeva maakt, omdat hij wil leren hoe hij gelukkig kan worden.

Ze beschrijft haar ontmoeting met Vasudeva en hoe daardoor het verlangen in haar wakker werd om het spirituele in zichzelf serieus te nemen en te gaan onderzoeken. Door haar verlangen te volgen en langzaam in te kleuren, verandert haar leven totaal.

Ze vertelt over de kwetsuren van haar jeugd en hoe ze haar kwetsbaarheid meeneemt in haar volwassen leven. Ik lees over haar aanvankelijke weerstand tegen het uitbundige klappen en zingen van mantra's en over haar gevoel van thuiskomen en verbondenheid.

Tussen haar verhaal door lees ik over de wanhoop en vurige wens van Vasudeva om te vinden wat hij zoekt: de zin van zijn bestaan. Hij leest wat wijzen vóór hem hierover schrijven en hoe hij het antwoord daar niet vindt. Over de zware leegte die hij in zichzelf voelt. Zijn zoektocht voert hem naar India, op zoek naar een meester.

Catharina's reis voert haar naar haar wezenlijke zelf. Zij beschrijft hoe haar werk, haar huwelijk en haar gezinsleven bijdragen aan haar zoektocht. Ze gaat mediteren en voelt de energie van de meester. En hoe deze haar optilt. Ze ontdekt hoe verwarrend het vaak is als het dagelijkse, tastbare leven daarbij gewoon doorgaat.

Ze leert te kijken als een toeschouwer naar wat zich in haar leven afspeelt en hoe ze daardoor minder meegesleept wordt door emoties. Ze oefent met zich te richten naar het licht en ontdekt dat als je geen oordeel hebt, je de zaken anders gaat zien.

Op reis in India bezoekt Vasudeva een ashram waar de meester afwezig is. Toch besluit hij te blijven, nieuwsgierig naar de energie die hij voelt. Voor het eerst ervaart hij de Kundalini-energie in zijn lichaam. En dat God in hem leeft, wat zorgt voor diepe vreugde.

Wat bij mij als lezer van dit boek resoneert, is de herkenning in de ervaringen die Catharina beschrijft. Zowel haar eigen ervaringen als die van Vasudeva. Ik herken de wanhoop en ook de gelukzaligheid.

Ik wens je veel plezier bij het lezen van dit boek.

Kathryann Mantel



RECEPT



Kerriesoep met appel

Ingrediënten (alle hoeveelheden naar keuze)

1 knolseiderij (ca. 600 gram), 2 zure appels, 1 ei ghee of geklaarde boter
2 cm verse gember, 2 laurierblaadjes, 1 tl geelwortel, 1 tl korianderpoeder
 $\frac{1}{2}$ tl zwarte peper, 1 l groentebouillon, 2 ei crème fraîche, zout, peper

Bereiding (ca. 35-45 minuten)

Schil de knolseiderij en appels en snijd ze in blokjes van ongeveer een centimeter. Rasp de gember. Verhit in een pan voorzichtig de ghee. Fruit hierin de groenten, appel, kruiden en suiker, tot de ingrediënten een subtiele geur afgeven. Giet de groentebouillon erbij, breng aan de kook en laat 20 minuten met een deksel op de pan zachtjes pruttelen.

Pureer alles dan tot een gladde soep. Roer de crème fraîche er door. Breng op smaak met zout en peper.

Tip: Voor een avondmaaltijd kun je de crème fraîche vervangen door bijvoorbeeld kokosmelk.