

MAGAZINE VAN BLUE STAR HOLLAND · JAARGANG 14 · JANUARI 2019 · NUMMER 1

inspiratie



HET EREN VAN RELATIES

DE COMPASSIE CODE

OGEN MET MEDEDOGEN



Namaskar

Op het moment dat ik dit schrijf is de Kersttijd voorbij en ook Oud en Nieuw is al gepasseerd. Het lijkt nu alweer 'business as usual' te zijn, maar zoals een van de schrijvers in deze editie schrijft het is eigenlijk elke dag Kerst en elke dag Oud en Nieuw. We willen de vredeswens van de afgelopen weken dan ook verder dragen het hele jaar 2019 door en nog verder; compassie tot in het oneindige.

Compassie is ook het thema van deze BSI. Een moeilijk onderwerp om over te verhalen en tegelijkertijd een uitdagend thema om vanuit te leven. Zo valt onder andere te lezen: "ook al kun je voor de wereld verbergen dat je geen compassie voelt, voor jezelf kun je dat niet." Hoe moet je daar dan mee omgaan? De auteur vindt het antwoord in 'compassie hebben met het mens zijn zelf'.

En had je jezelf overigens ooit kunnen voorstellen dat het mogelijk is om compassie en een pluchen haas aan elkaar te linken?

Ten slotte een speciale bijdrage vanuit Canada, geschreven door Madhavi. Zij beschrijft haar ontwikkelingsweg, vanaf het moment dat zij de Guru ontmoet. Een ontwikkelingsweg waarin liefde en compassie een dominerende rol spelen.

Zoveel mooie en oprechte verhalen, zo ontroerend vaak, direct uit het hart geschreven!

Ik wens je, lieve lezer, mede namens iedereen die aan dit nummer heeft meegewerkt veel leesplezier, veel inspiratie en een jaar vol compassie.

Wim Vinke



Inhoud



EN OOK: 10 DE COMPASSIE CODE • 14 EMPATHIE

Lieve lezer,

Het jaar loopt op zijn einde, de Kerstsatsang in 't Zonnehuis is net achter de rug. Een mooie jaarlijks terugkerende traditie, ooit neergezet door Ed en Shankari, voorziet nog steeds, getuige de grote opkomst, in een behoefte. Samen zingen we mantra's en kerstliederen en laten we ons inspireren door teksten die tot reflectie uitnodigen. Samen zijn we ook met Sri Vasudeva, zéker als hij zich via een Skype-verbinding bij ons aansluit. Het is zijn bewustzijn dat ons verbindt: "Waar twee of drie in Mijn naam bij elkaar zijn, ben ik Zelf in hun midden." Samen zijn we dus méér dan slechts samen. We komen bij elkaar, om met elkaar de aanwezigheid van Dat te vieren. Samenzijn in dat bewustzijn is wat Blue Star maakt tot Blue Star.

De Kersttijd en Oud en Nieuw nodigen ons uit wat meer te reflecteren op onszelf en het leven dat we leiden. Met de jaarwisseling blikken we terug en kijken we vooruit alsof er iets wordt afgesloten en er iets nieuws begint. Het oude wordt ritueel verbrand en het nieuwe met champagne verwelkomt. Alsof niet iedere dag, ieder uur, ja zelfs iedere tel, hetzelfde nieuwe in zich draagt, dezelfde belofte, dezelfde mogelijkheden. Alsof niet ieder moment vraagt om champagne. Wat we op 1 januari verwelkomen als iets nieuws was er ook op 31 december en zal er ook op 2 januari zijn. Vanuit dat vertrouwen is ieder moment het juiste moment: Do It Now!

Het is echter niet het einde van een zelfverzonnen jaar dat ons ontvankelijk maakt voor de geestelijke dimensie. Het is de kosmische beweging van de aarde om de zon die ons ertoe aanzet. De lange duisternis en grauwe dagen voeren ons letterlijk en figuurlijk naar binnen. De natuur heeft tijd voor contemplatie en meditatie, dus ook voor ons is dat geprogrammeerd. Hoe mooi is dat? Maak er gebruik van en koester het Licht in jezelf en in de ander.

Namens het bestuur van Blue Star Holland wens ik jou een goed 2019 toe en dat we bij elkaar blijven komen, in Zijn naam. Tot gauw!

Gauranga

Gauranga Hontelez

Namens het bestuur van
Blue Star Holland



SRI VASUDEVA
1 MEI 2010
DAG 37

Talk

HET EREN VAN RELATIES

IN HET EXPERIMENT VAN MENS-ZIJN

HET VERSCHIL TUSSEN MIJN WEZEN EN MIJN LICHAAM

Allereerst; met ons spirituele wezen dat ons menselijk lichaam is binnengegaan hebben we een eerste relatie; de relatie van het bezit van een menselijk lichaam. Het is lastig om dit te begrijpen als je niet aan jezelf denkt - of als je niet beseft dat je een spiritueel wezen bent - maar denkt dat je een menselijk wezen bent.

Natuurlijk weet je dat dit te maken heeft met een zekere mate van onwetendheid: 'Ik ben een menselijk wezen'. Naarmate je je meer bewust wordt van een spiritueel wezen binnenin je - ik heb in dat verband gesproken over een wedergeboorte - ontstaat een nieuwe identiteit in je; een spirituele identiteit: 'Ik ben een spiritueel wezen. Ik kan voelen dat er verschil is tussen mij en mijn lichaam'. Dat is een belangrijk onderscheid om te weten, te begrijpen en te beseffen. Dit is het echte begin van de spirituele reis; als je je realiseert of voelt dat je een spiritueel wezen bent in een menselijke experiment. Om dit echt te kunnen begrijpen, dien je er over te denken als een reële mogelijkheid en je dient in de nabijheid te zijn van hen die het ervaren hebben, op die manier kun je het je eigen maken. Dat is wat we noemen de Shaktipat impuls.

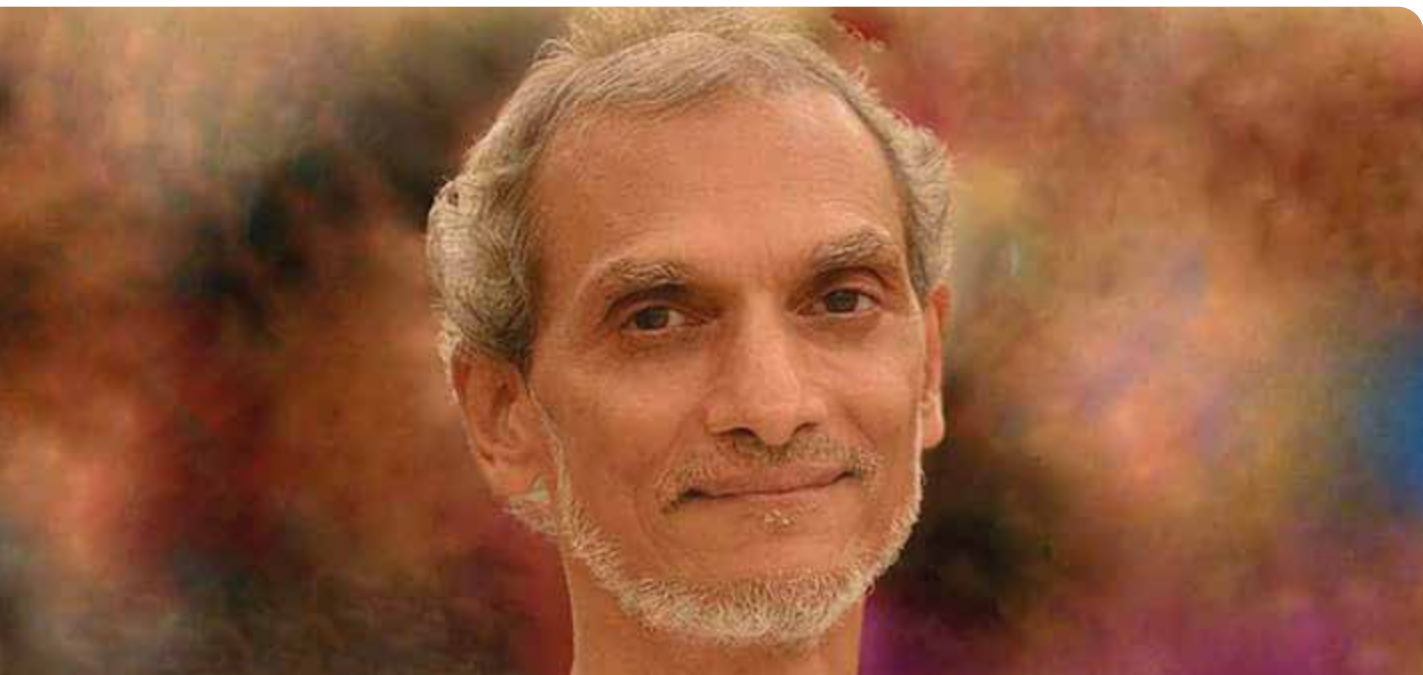
Het is fenomenaal als je over jezelf begint te denken als levend in een lichaam of als je begrijpt: ik ben een spiritueel wezen in dit lichaam. Het is een bepaalde vorm van vrijheid. Dit is mogelijk voor je als je het maar aandacht geeft. Sommigen van jullie ervaren al spirituele kwaliteiten in jezelf, maar je herkent het niet als afkomstig van je spirituele wezen, je geeft het niet voldoende aandacht, je creëert niet voldoende bewustzijn om te beseffen dat het van een spiritueel wezen komt, omdat je zo vast zit in de menselijke ervaring. Dit is een enorm belangrijke relatie, want het menselijk lichaam is een gift in het menselijk experiment om zich te verhouden tot de wereld, om relaties met de wereld om je heen te ontwikkelen.

EEN RELATIE MET HET FYSIEKE LICHAAM

Als we als mens geboren worden, hebben we een lichaam om mee samen te werken, of we het begrijpen of niet en vervolgens hebben we met de wereld samen te werken. Als je je lichaam en je relatie daarmee begint te begrijpen, kun je het gezond houden. Als je een voertuig hebt, is het dan niet belangrijk om er voor te zorgen, zodat je het kunt gebruiken voor je reis? Is dat niet belangrijk? Beschouw je dit lichaam als een voertuig voor je reis in dit aardse experiment? Het leven is een reis. Als je dat inziet dan zorg je goed voor je lichaam, hoewel ik soms zie dat een aantal van jullie er niet echt voor zorgen. Je beschouwt de reis als belangrijk, maar je begrijpt niet dat je relatie met je fysieke lichaam erg belangrijk is, dus denk je te kunnen eten wat je wilt en de zintuigen genoeg te schenken; jij maakt jouw reis. Weldra zal het lichaam je uitdagen, het zal reageren op het misbruik, waarvan je je niet eens bewust was. Het eten van 'junk food' bijvoorbeeld is misbruik. Te weinig beweging is ook misbruik. Niet voldoende rusten is misbruik. Te hard werken is misbruik. Je zintuigen plezieren en verwennen, zodanig dat je er verlaafd aan raakt, is misbruik. Spoedig zal je lichaam niet reisvaardig meer zijn. Het gaat problemen geven op je weg en je verspilt je tijd met problemen in plaats van bezig te zijn met de reden waarom je hier bent. Dus de relatie met je lichaam is een belangrijke.

De staat van welbevinden van je lichaam laat zien hoe je relatie er mee is. Als je de juiste relatie met je lichaam gaat ontwikkelen, dan zul je het goed houden, je leert hoe het fit te houden en uiteindelijk als je groeit in spiritueel bewustzijn, zul je weten hoe het weer los te





➔ laten, hoe je het kunt verlaten als je tijd is gekomen. Ook dat moeten we leren, ook die wijsheid moeten we krijgen. Hoe gaan we om met het proces van het achteruitgaan van het lichaam en als het gaat sterven, te weten hoe we dit proces kunnen doen, hoe betrokken te zijn in het proces van het lichaam verliezen. Want plotseling als het lichaam gereed om te sterven, weten wij niet hoe ermee om te gaan. Heb je dit ooit overwogen? Dat op het moment dat het tijd is voor het lichaam om te sterven je de wijsheid nodig hebt om daarmee om te gaan. Dat is belangrijk in deze relatie.

RELATEREN MET DE WERELD

Buiten dat hebben we de hele wereld om ons heen, waar we mee te maken hebben. Iedere relatie is belangrijk en heeft een doel. Belangrijk in die zin dat het een deel van je wereld is. Iedere relatie is verbonden met iets in jou. Waarom heb je dat aangetrokken? Daar is een reden voor. Waarom trekken we bepaalde dingen wel en bepaalde dingen niet aan? Dat heeft een betekenis. Je kunt in een drukke straat lopen waar heel veel mensen zijn maar je merkt slechts enkelen op, omdat zij een soort relatie hebben met een paar van je eerder ervaringen en als je vertrek herinner je je alleen die mensen. Al de honderden mensen die je gezien hebt waren van geen belang, maar een enkele herinner je je, omdat ze aan jou of aan een bepaalde ervaring verwant zijn. Je draagt ze binnenin je mee, weet je.

Alles wat wij aan relaties om ons heen hebben is wat we hebben aangetrokken, of je het gelooft of niet, dit is wat je hebt aangetrokken, het goede, het slechte en wat daar tussen zit. Diegenen met wie we een hele positieve relatie hebben en diegenen met wie we negatieve of confronterende ervaringen hebben, we hebben er een relatie mee. Niet alleen de relaties buiten ons, maar we dragen ook herinneringen aan een heleboel relaties mee. We dragen ook relaties in ons wezen, in ons causale lichaam waar we alle informatie opslaan van onze ziel. Die relaties zijn ook binnenin ons, we dragen die in ons mee.

DOEL VAN RELATIES: BEWUSTE EVOLUTIE

Iedere relatie in jouw wereld heeft aandacht, omdat er een doel achter zit. Sommige relaties zijn er om je te steunen, je te belonen. Sommige zijn er om je uit te dagen, te testen. Ze dienen allemaal om je groei te ondersteunen. Wij menselijke wezens zijn hier niet gekomen om in de pijn, ellende en gevangenschap te blijven. Dat is niet de reden waarom we hier zijn. We zijn hier voor vrijheid gekomen. We zijn in deze menselijke ervaring gekomen om vrijheid te ervaren, te ontplooiën.



- ➔ Of we het weten of niet, we zijn ons aan het ontwikkelen. Waar het om gaat is of we dat bewust of onbewust doen. Ben jij betrokken in bewuste of onbewuste evolutie? Onbewust betekent dat de wereld je overal heen slingert of soms verheft. We zeggen: "Dit is mijn leven, alles gebeurt gewoon. Ik heb er geen controle over". We zien geen andere mogelijkheid. Al deze dingen slingeren ons heen en weer, verheffen ons, duwen ons in het proces van evolutie. Zo ontplooiën we ons, doordat de wereld ons prikkelt. Bewuste ontplooiing betekent dat we begrijpen wat er om ons heen gebeurt en dat we samenwerken met het Universum op de weg naar vrijheid. Dat is intelligent en wijs werken, dat is bewuste ontplooiing; omschrijven van je pad naar vrijheid en groei en bewuste stappen zetten in plaats van heen en weer geslingerd te worden door het leven. Waar ben jij in betrokken?

Kijk naar de relaties om je heen en kijk naar de betekenis en de bedoeling daarvan; ze zijn allemaal bedoeld om ons te laten groeien in die relatie. Natuurlijk zijn de hulpmiddelen om te groeien beschikbaar als je er maar aandacht voor hebt.

Genade maakt onderdeel uit van het proces, begeleiding is in het Universum ingebouwd. Als je hulp zoekt, komt het. Daarom zeggen we dat het Guru Principe genade is. Als we om die hulp roepen verschijnt het. Het doel van alle relaties, of ze ons nu uitdagen, belonen of ondersteunen, is om ons te laten groeien. Wanneer je je begeeft in het proces van bewuste groei zul je zien dat als je de lessen ziet en leert, het Universum je naar meer en meer wenselijke plaatsen brengt en dat het leven makkelijker wordt. Wanneer je je begeeft in het bewuste proces van evolutie en je begint te vorderen – gebaseerd op je inspanningen en gebaseerd op het verdienen van genade, het aantrekken van genade en je begint te groeien - dan zullen dingen om je heen veranderen.

DOELGERICHTE COCREATIE IN RELATIES

In onwetendheid denken we dat alles om ons heen afgescheiden is, maar als we groeien in spirituele identiteit zullen we zien dat we allemaal betrokken zijn in een spel van éénzijn en dat iedereen deel is van 'mij'. Als je begint om je spirituele bewustzijn te openen zul je zien dat het allemaal een spel van één Zelf is, niet van meer zelden. Er zijn geen echte vreemden in het Universum. Als het bewustzijn zich opent, is iedereen deel van 'mijn' wezen en de betrokkenheid wordt anders. Er is veel compassie, begrip, delen en empathie. Dat is hoe we een nieuwe wereld mede scheppen, in het bewustzijn dat er maar één Zelf is.

Er kan veel over relaties verteld worden en over hoe je met de uitdagingen omgaat die er in relaties voorkomen. Als je geen gebruik maakt van de kansen die voor je liggen om relaties te verbeteren of er van te leren of te groeien, zullen ze je blijven achtervolgen. Ze zullen bij je blijven, vele levens lang. De vijanden die je creëert, de conflicten die je creëert, je draag ze met je mee en je trekt de situaties een andere keer weer aan. Het is heel belangrijk om dit te begrijpen. Ik eer alle relaties in mijn omgeving, met mijn lichaam, met mijn hogere Zelf. Ik eer mijn relatie met iedere persoon. Iedereen die in mijn omgeving verblijft is mijn omgeving waardig en ik eer mijn relatie met hen. Ik gebruik die relaties betekenisvol in cocreatie, om meer licht naar de wereld te brengen, meer harmonie, meer vrede.

De voordracht van vandaag gaat over het eren van de relaties in onze wereld. Ik hoop dat je de paar beginselen meeneemt die ik heb uiteengezet om te helpen je te verbinden in het proces van relatieren met de wereld en natuurlijk in de relatie met onze omgeving, tot alle andere levensvormen. Het is ook belangrijk om eveneens die relaties te eren. Dit is een heel uitgebreid onderwerp, maar ik geef je een paar gedachten mee ter overpeinzing.

De krachtigste relatie is die met het hogere Zelf. Het ondersteunt ons in alle andere ervaringen. Het is het gebied van Genade, voortdurende Genade. Moge je alle relaties eren en zien hoe belangrijk ze zijn op jouw reis.

Heb een gezegende dag allemaal.

Over Compassie

Jayanti

WAAR MOET JE HEEN,
MET JE HAAT EN JE WOEDE?

Hoe kun je compassie voelen voor mensen in wie je jarenlang hebt geloofd en die je uiteindelijk hebben verraden? Hoe kun je compassie voelen voor je zoon of dochter die al jaren niks van zich laat horen en je om volledig onbekende redenen niet meer wil zien? Hoe kun je compassie voelen voor de man die een hond doodknuppelt en zijn oren afsnijdt alleen omdat deze zich op zijn terrein bevindt? Hoe kun je compassie voelen voor de paar dronken Godsdienstfanaten die je man lachend dood trappen, terwijl jij moet toekijken? Hoe kun je compassie voelen voor de kampbeulen die bewust en in volledige verantwoordelijkheid miljoenen Joden naar de gaskamer hebben geleid, of met de beul die een Cubaanse verzetsstrijdster maandenlang op gruwelijke wijze martelde, omdat hij hoopte dat ze hem de namen van medestrijders zou geven.. of met de farmaceutische industrie die meewerkt aan de verslaving van miljoenen mensen, of met de multinationals die verantwoordelijk zijn voor de ontbossing en vernietiging van ons milieu waardoor het aantal diersoorten op aarde gehalveerd is....

Echt, ik vind het razend moeilijk om compassie te voelen voor daders die gruwelijkheden verrichten tegen mensen, dieren en de natuur. Ja, compassie voelen met slachtoffers is niet zo moeilijk, maar met daders... oh, wat kan ik dan intense haat voelen en machteloze woede. Wat kunnen mijn gedachten mij dan volledig weghalen van een gevoel van liefde en compassie. Echt, die zijn dan heel ver te zoeken en ik vind er genoeg in om moordscenario's te bedenken, kwellingen en martelingen, omdat ik ze wil laten voelen wat het is om deze wreedheden te begaan.

Er rust een groot taboe op het voelen van haat en woede en nog meer op het tonen ervan, dus we leren al van jongs af aan om deze emoties te onderdrukken. Maar waar moet je heen met je haat en je woede? Eigenlijk staan ze pal tegenover liefde en compassie, aan de andere kant van de lijn. Licht en donker. Waarom mogen we wel liefde voelen, maar geen haat? Waarom mogen we wel compassie voelen en geen woede? Ik vind het ook moeilijke emoties. Ik kan er slecht tegen als iemand woedend wordt of agressief en vermijd dan ook elk mogelijk conflict. Brr, ➔





➔ iemand zou maar eens boos kunnen worden. En toch zindert de haat en de woede ook in mij. Ik toon het echter nooit. Het smeult daar maar en richt zich op die walgelijke daders, die de mensheid zo vreselijk veel pijn doen. Bovendien ben ik bang voor de afwijzing van anderen als ik deze emoties laat zien. Ja natuurlijk. Ik wijs ze tenslotte ook zelf af!

Liefde, compassie, woede, haat. Vanuit het perspectief van onze essentie, ons lichtwezen, zijn het uitingen van ons menszijn en is het één niet beter of minder dan het ander. Maar dat is moeilijk hoor. Kan ik zonder oordeel blijven als ik haat voel, of getuige ben van gruwelijkheden? Kan ik met compassie aanwezig blijven bij mijn eigen woede? Haar niet onderdrukken, maar haar laten zijn, net zoals liefde er mag zijn? Ons lichtwezen lacht om alles wat wij mensen creëren, het drama waar we in geloven en het spel waarin we als mens meespelen. En ja, ik ben ook een mens en ja, ik speel het spel mee en voel alle emoties. Niets daarvan hoeft weg en soms lijd ik eronder. Wellicht is de enige optie om precies daar compassie mee te hebben. Met het menszijn zelf.

Deze compassie-oefening uit de AVATAR Training*, wil ik graag met jullie delen:

Je kunt deze oefening overal doen waar mensen samenkomen. Onopgemerkt en van enige afstand. Je kunt hem ook toepassen op iemand waar je woede- of haatgevoelens voor voelt.

Probeer alle 5 stappen op dezelfde persoon te doen.

1. Met je aandacht op de persoon gericht herhaal je bij jezelf: "Net als ik is deze persoon op zoek naar wat geluk in zijn/haar leven"
2. Met je aandacht op de persoon gericht, herhaal je bij jezelf: "Net als ik probeert deze persoon lijden in zijn/haar leven te vermijden."
3. Met je aandacht op de persoon gericht, herhaal je bij jezelf: "Net als ik heeft deze persoon ervaring met verdriet, eenzaamheid en wanhoop."
4. Met je aandacht op de persoon gericht herhaal je bij jezelf: "Net als ik probeert deze persoon zijn/haar behoeften te vervullen."
5. Met je aandacht op de persoon gericht, herhaal je bij jezelf: "Net als ik leert deze persoon over het leven."

*Uit: resurfacing, technieken om het bewustzijn te verkennen.

Ik wens jullie een compassievol 2019.



Gaat het om medelijden of mededogen en is er verschil tussen die twee? Een verschil dat er toe doet? Henriette en ik kwamen er in onze gedachtewisseling niet helemaal uit. Ik neig naar medelijden als het over compassie gaat en Henriette naar mededogen. Want, is haar redenering; *als je jezelf vereenzelvigd met het lijden van de ander ben je niet vrij. Je wordt meegenomen in het lijden van de ander en bent niet in staat om in vrijheid je hulp aan te bieden.*

Toen mijn vader langdurig ziek was en zich meer en meer bewust werd van de tijdelijkheid van het leven en van zijn angst voor de dood, leed ik daaronder. Ik wilde graag helpen, handelen, maar ik wist niet hoe. Ik wilde de pijn en machteloosheid niet voelen en sloot mij af. Daarmee liet ik niet alleen mijn vader in de steek, maar ook mezelf. En in deze valkuil ben ik later nog vaak gestapt.

Als mededogen dan meer de betekenis heeft van het lijden waarnemen maar je er niet door laten meeslepen, moet ik toegeven dat het niet dezelfde betekenis heeft als medelijden, en dat het een positieve houding is. Maar bestaat bij dit waarnemen niet het grote risico dat het lijden me niet langer raakt? Dat ik mij niet langer betrokken voel als ik naar het nieuws kijk of de kranten lees. Dat dan zelfs de verschrikkelijkste gebeurtenissen van mijn schouders afglijden, als waterdruppels van een eendenrug.

Natuurlijk ligt het geheim niet in het waarnemen op zich, maar in het bewustzijnsniveau op dat moment. Het draait natuurlijk om het bewust waarnemen van pijn en verdriet. Er

vrij van blijven en toch betrokken zijn. Want als ik niet betrokken ben met mijn directe omgeving voelen mensen zich buitengesloten en veroorzaak ik meer verdriet. Het wordt dan een negatieve spiraal in mezelf. Hoe meer ik mensen buitensluit, hoe meer ik buitengesloten word, hoe eenzamer ik word, hoe moeilijker het wordt om lief te hebben.

De oplossing moet zich dus bevinden in betrokkenheid, zonder er door opgeslokt te worden. Dat is moeilijk, want het gaat niet alleen om mij maar ook om de ander. Misschien is het geheim dat ik niet probeer dit in de buitenwereld op te lossen, maar in mijzelf. Hoe ga ik om met mijn eigen angst, mijn eigen verdriet? Kan ik mededogen met mijzelf hebben in plaats van medelijden? Leren zien hoe en waarom ik lijd en me bewust zijn van de stille ruimte in mijzelf kan mij vrij maken, evenals bidden vol overgave. Het kan mij vrijmaken van uitzichtloos zelfmedelijden. Zo bezien en beleefd, wordt compassie plotseling een spirituele reis van formaat.

Terwijl ik dit schrijf realiseer ik mij hoeveel kansen ik voorbij heb laten gaan én welke kansen nog voor mij liggen. Ik realiseer mij hoe ik om kan gaan met berichten in de krant of op televisie. Hoe ik deze kan toelaten, de pijn kan voelen en kan opdragen in een gebed. En ik hoop dat ik steeds beter in staat zal zijn om te beoordelen of de gebeurtenis een handeling van mij vraagt.

Nu beseft ik dat compassie een weg naar bevrijding kan zijn.



DE COMPASSIE CODE

Ik heb er geen onderzoek naar gedaan. Maar elk jaar merk ik het opnieuw. Als de blaadjes vallen, de temperatuur daalt en het licht schaars is, dan wordt het druk in mijn advocatenpraktijk. Het lijkt alsof conflicten dieper liggen en vooral langer duren. Ook bij mijzelf.

Mijn lontje is korter en de poort van mijn hart vaker gesloten. Misschien om mezelf te beschermen tegen negativiteit om me heen. Misschien ook omdat ik het lekker vind om mijn ongenoegen eens ongenueanceerd te uiten. Alleen, merk ik, is dat genot van korte duur. En verlang ik naar een ander, meer substantieel geluk.

Ik zoek dus naar een clou die mijn hart opent en me beschermt tegen angst, boosheid en verdriet. De belangrijkste ingrediënten van zowel juridische als persoonlijke conflicten.

Vasudeva vergelijkt de spirituele zoeker en de Guru met een stuk metaal en een magneet. Metaal dat je bij een magneet legt wordt zelf ook magnetisch.

Na een retreat leidde ik een mediation en vielen de partijen elkaar en mij na afloop in de armen. Zonder dat ik daarvoor had 'gewerkt'. Een half jaar later was het conflict weer opgelaaid. En mislukte de nieuwe mediation, op een donkere middag in november, volledig. Mijn magneet was kennelijk weer gewoon een stuk metaal geworden.

Op dat soort momenten vraag ik me altijd af hoe ik mezelf kan opladen waardoor ik compassie kan zijn én kan blijven. Wat is de route naar het perpetuum mobile van de liefde, die altijd sterker is dan haat?

Wie nog geen Guru is, moet slim zijn. Het hoofd niet verliezen, maar juist gebruiken. Zo bedacht ik een oefening in compassie. Ik noemde het spel 'De Zegengever'. Ik speel het in de auto, omdat ik juist daar nog wel eens mijn zelfbeheersing verlies.

Ik kijk naar willekeurige mensen op straat. Ik glimlach. Ik stuur hen een krachtige positieve affirmatie of een gebed. Een pijl van liefde. Amor, maar dan anders. Ik zie voor me dat ze even oplichten. Dat er een kring van licht om hen heen ontstaat die bij ze blijft. Mijn hart wordt warmer.

Vorige week reed ik gehaast naar een afspraak met een nieuwe klant. Ik was laat. Mijn navigatie kende de weg nog niet. Ik keek gespannen om me heen. Ik zag een man fietsen. Bij hem achterop zat een jongetje. Uit zijn kleine rugtas stak de kop van een roze pluchen haas met lange oren.

Ik glimlachte, stuurde het ventje een warme wolk van liefde. Ongefilterd. Rechtstreeks uit mijn hart. Ik keek voor me en zag het kantoor van mijn klant.
Met compassie is iedere weg te vinden.



Ogen met mededogen

Zeeën van licht
in een gezicht
Mededogen
in de ogen
Diep en zacht
vol licht en kracht

Een stralend gelaat
dat voor ons staat
In een veld van zijn
van lichtend bewustzijn

De wereld vervaagt
wordt transparant
in het licht dat daagt
Het denkende verstand
en al onze zinnen
keren zich naar binnen

Het licht creëert
en manifesteert
een stille gratie
een lichte vibratie

In het hart en het hoofd
waar licht was gedoofd
komt iets subtiels tot leven
iets lichts dat zich wil geven:

In alle bescheidenheid
schept het verbondenheid
vanuit een onderliggend veld
waaruit liefde opwelt

Hubert P Cornelis



Accepting the Challenge of Self Transformation

door Madhavi Jadoonath

Would you describe yourself as a compassionate person? I did too in 1994 when I first met Sri Vasudeva, yet I was searching for a way to transform myself. Despite my desire to be loving and compassionate, I saw that my behaviors and attitudes towards others would often cause hurt and suffering, but I did not understand why. Wasn't good intention what it took to be compassionate? What did it mean to be loving?

One of my questions at that first meeting has stayed with me all these years. "How will I know if I am making progress on the spiritual path?" I knew it was easy to become deluded. I was seeking some kind of aid to help me pierce through that veil. I recognized his response as an answer to my soul call, "Look at the quality of all your relationships, if you are growing then they should improve."

He addressed the desire to grow both directly and indirectly. How willing was I to follow his guidance? He suggested I repeat the mantra when my mind was idle. I didn't see the point. How would that help me improve my relationships? What did the mantra have to do with developing loving kindness? I was working intensely with others all day, so I thought there were no idle moments. Despite the internal resistance, it was intriguing to think my relationship with my colleagues and students could be better. Was it possible that such a seemingly simple practice could create more fulfilling relationships? I couldn't see how it would work, but I would try it first before making a conclusion.

It was my habit to wake up early, so I started the day with some mantra chanting. As I got ready for work, I kept the mantra in my mind. On the road, I kept it going as I told myself I would get as many repetitions in before work started. The more I repeated it, the more I began to feel relaxed and peaceful inside, and it became easier to do. When I was engaged in some task with my co-workers, I could focus better. It was shocking to discover many idle moments. At the

end of the day as we were chatting, my colleagues mentioned how the atmosphere at our table was so harmonious, and there ensued a conversation to discover what was different about this day and the way we worked. I could see even though I had not said anything out loud, what was happening in my inner space had a profound effect on those around me. So if I wanted to change anything in my outer world, I had to begin inside myself. Now I could see that if I wanted to become more loving to others, I had to find a deeper place to centre within. A more tranquil inner being naturally permeated the outer space, and touched those around me as a result of the practise of the mantra, which helped to smooth the fluctuations in my mind.

As I kept the practise going, I found it was easier to observe myself in situations. I can remember one striking instance. I was standing outside the meditation hall after the early morning Sanskrit chanting of the Guru Gita. The Guru was outside with us as we milled around chatting, reluctant to leave the uplifting atmosphere. Then one person jokingly told me a negative remark one of her family members made about me. I could feel my heart clutch in pain and then begin to race. My body felt weak. The tears began to well up. The Guru shouted my name, then he looked fiercely in my eyes and said, "Don't go there!" I was confused. Why was he shouting at me? Why didn't he say anything to that other person? Why was I in the wrong? I didn't know those answers, but I decided he and I were engaged in "something," and I would follow his lead. I took a deep breath, held his gaze, and found I could centre in a deeper place inside with every breath. I focused on my breath more and more. Not only did the pain disappear, but it released an enormous amount of love. So another lesson learned; when I became emotionally unstable, I had a strategy to follow. I would not let my mind wallow in negative thinking; I would put all my attention on my breath and find the love in my heart. I am sure that the mantra practise ➡



➔ in the months before helped me to focus so intensely on the breath, so both practices supported each other.

Once I became stable and centred, I could examine the situation more calmly. The person who made the joke most probably did not have a bad intention. They were honestly repeating what someone else had said. Yet I was hurt. So what did that mean? What lesson could I learn? Perhaps I had hurt others in the past without realizing it. It meant that good intentions were not enough. I had to think about how I was sharing. Was it beneficial to another? What was my tone of voice like? Where was I centred inside? Was I mentally and emotionally stable? Did the state of my body affect my processing of an experience? When my body is ill, it affects my mood, and sometimes I do not think clearly. What is my purpose in sharing with another? Is it to support their evolution in consciousness?

I felt I had made some headway, but I was not yet satisfied. How can I be more sensitive to another so that I do not cause harm? I realized I could contemplate the scenario beforehand and afterwards, but what about as the situation was happening? How could I develop the capacity to be so focused while I was speaking to another? How could I feel connected to the other, so that I would know how the other was receiving what I was saying? Could I learn to speak from a more compassionate space inside, with the awareness that another is the same consciousness as myself? Could I feel that intimacy? That meant I had to open myself, expand my way of being to embrace the other.

It is of course an ongoing journey. My desire is to become love, not just in speech or action, but that love should become who I am, so that goodness and harmony would naturally flow. My prayer is that we can walk hand in hand together as we evolve.

recept

p o m p o e n s o e p

Ingrediënten

- 1 kleine oranje pompoen, in stukken gesneden
- 2 wortels, in stukken gesneden
- 1 liter groentebouillon
- stukje verse gember, fijngehakt
- 1 grote theelepel gemalen kardemom
- 1 grote theelepel gemalen komijn
- 1 grote theelepel gemalen koriander
- ½ theelepel kurkuma
- sap van 1 sinaasappel
- kokosmelk naar smaak
- 1 witte ui
- zout en peper
- verse koriander

Snipper de ui en bak deze met de gember en de kruiden. Voeg dan een beetje bouillon toe zodat de uiensnippen onder water staan en het mengsel kan inkoken. Voeg de pompoen en wortel toe, samen met de rest van de bouillon. Kook het geheel gaar en voeg het sinaasappelsap en de kokosmelk toe. Voeg kokosmelk toe, afhankelijk van hoe dik je de soep wil. Je kunt de soep licht pureren. Voeg naar smaak zout en peper toe en verse koriander.



EMPATHIE

Bevrijding ligt voorbij het redenerend denken
waar diep gevoel en empathie ons wenken
vanuit een warme plek dichtbij het hart
waar onbegrip en disrespect ons niet verwacht
Er is een teder licht dat ons omhult
en ons opeens vanuit ons zelf vervult

Hubert P Cornelis

