De kracht van ontevredenheid

Over Yama's & Niyama's & hardnekkige illusies

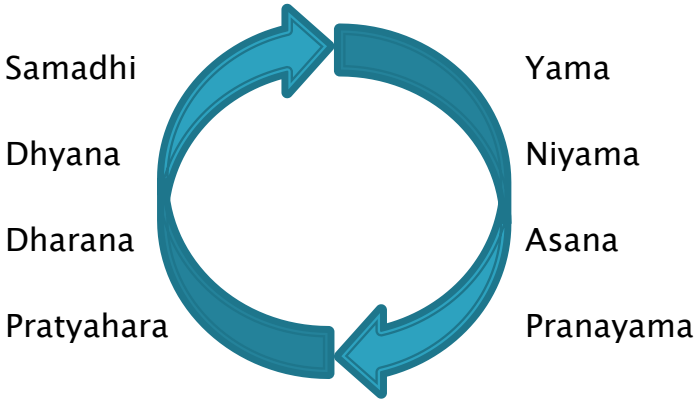
Henny Sol

Quintyoga.nl

Ashtanga

- Het Achtvoudige Pad?
- Een Trap met Acht Treden? Een Ladder met Acht Sporten?
- Acht Ledematen, Acht Facetten van hetzelfde:
  - Wie ben ik?
  - Verandering & bewustwording

- *Je kunt overal beginnen, het zal nergens eindigen …*
  - *Maar waarom zou je ooit beginnen als je al tevreden bent?*



Bronnen

- De Yoga Sutra's van Patanjali
  - Concentratie, of Yoga, is het verhinderen van de wijzigingen van het denkend beginsel. (I.2)
  - Tijdens concentratie vertoeft de ziel in de toestand van een toeschouwer zonder een schouwspel. (I.3)
- Aleister Crowley's Eight lectures on Yoga
  - Yoga means Union.
- Gurdjieff / Ouspensky's In search of the miraculous
  - De mens-machine. We slapen; hét denkt, hét doet, hét voelt.
  - Honderden ikjes die allemaal de baas willen zijn
- Saswitha's Swabhawat, de korte weg tot wijsheid
  - We denken niet, we wórden gedacht …
  - Verschil

Van vast(pakken) naar los(laten)

- Op weg naar verlichting … maar waarom?
  - Meer licht (beter zicht)
  - Minder zwaar (beweeglijker)
  - Zodat je beter handelt, de dingen beter doet
- Aan het einde van de weg is de weg weg.
  - Je kunt niet meer terug naar hoe je begon
  - The End = het doel & het einde (cf. “doeleinde”, het einde van het doel)
  - Zen: niet leren maar áfleren.

- *Verandering is het enig onveranderlijke*
  - *Als je vast blijft houden blijf je uiteindelijk achter …*

Verbeeld & werkelijk

- Krishnamurti (& Zen, Patanjali, …)
  - Realiteit: de wereld als een geheel van bedachte “ietsen”
  - Waarheid: de directe ervaring, dat-wat-is
- Heraclitus: Panta rei. Alles stroomt.
  - Vaste en losse vormen. Vormloos.
  - Zelfs de “dingen” die stromen zijn stromen
  - “Denken” en “dingen”. “Thinking” en “thing”.
  - Stromende stromen. Trillende trillingen
- Verandering = het is steeds weer anders, nooit hetzelfde
  - Het “onderwerp” van verandering bestaat niet
  - Waar is ‘t dan?

- *Werkelijke verbeelding, verbeelde werkelijkheid*
  - *Iets of Niets; dat is de kwestie!*

Hetzelfde of anders?

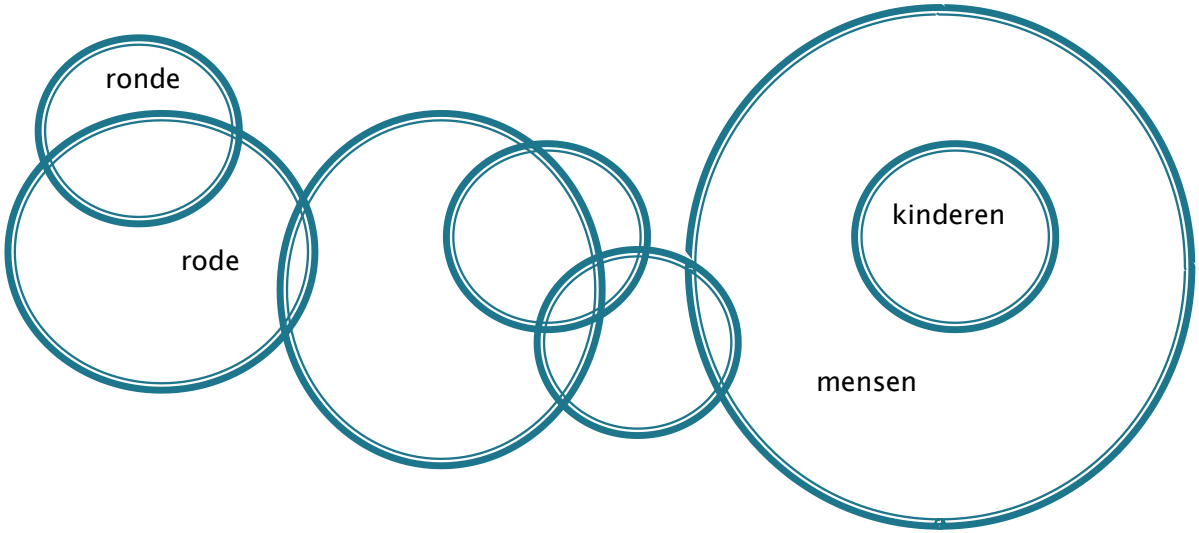
- Een banaan en een mandarijn

- Twee mandarijnen

- Eén mandarijn

Venn-diagrammen

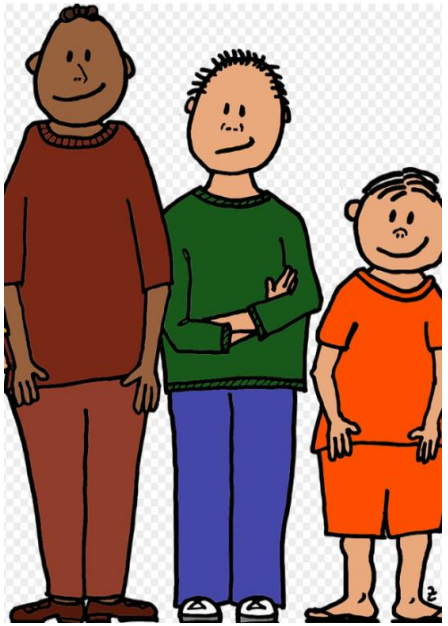
- De wereld in kaart brengen via verzamelingen
  - Alles wat “hetzelfde” is bij elkaar leggen:
  - Bergjes van ronde, vierkante, mooie, rode, grote, leuke, … “ietsen”
  - En stoel-, tafel-, kind-, mens-, auto-achtige … “ietsen”
  - Dat wordt heel erg snel heel erg ingewikkeld …
  - Resultaat is hoe jij tegen de wereld aankijkt, niet wat de dingen zijn!



Vast en los, lang en kort, …

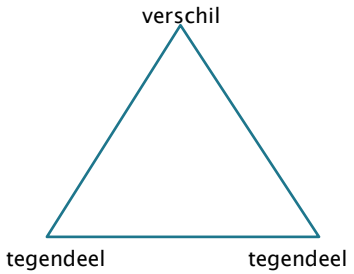
- Niet het ene is niet per se het andere. En andersom.
  - Mooi of lelijk, vóór of tegen, dik of dun, waar of onwaar, …
- Grootheden, eigenschappen
  - Meetbare en niet-meetbare
  - Continue en discrete
- Meting & Oordeel
  - Hoort bij wat gemeten, beoordeeld wordt?
  - Hoort bij degene die meet, die oordeelt?
  - Hoort bij de meting, het oordeel?

- *Waar of onwaar, mooi of lelijk, lang of kort?*
  - *Eigenschappen horen bij de waarneming!*



“Iets” bemerken: verschil

- Een rode stip op een rode muur is onzichtbaar
  - Je bemerkt slechts verschil; het gelijke bemerk je niet.
- Verschil is verschil tussen twee “ietsen”: de “tegendelen”
  - De tegendelen zijn vormloos, maar krijgen vorm vanuit “wie je bent” (lichaam, opvoeding, opleiding, ervaring, …)
  - Ook verschil zien of niet hangt samen met “wie je bent”.
  - De tegendelen zijn *in principe* vrij invulbaar als het verschil maar gelijk blijft. Maar we zijn gewoontedieren …
- Alles is persoonlijk & ieder is uniek
  - Denk, voel en doe zelf. Kies zelf.



De realiteit: ietsen met eigenschappen

- We hebben geleerd
  - te luisteren en te doen wat ons gezegd wordt
  - eigenschappen aan de “ietsen” vast te plakken; of aan het “iets” dat we zelf zijn. En zo krijgen de “ietsen” vorm:
    - Mooie en lelijke dingen. Aardige, onaardige, interessante en vervelende mensen, …
- Maar de tegendelen krijgen vorm in de “ontmoeting”
  - Subject & object
  - Onderwerp & voorwerp
- Ik zie ik zie wat jij niet ziet. Jij ziet jij ziet wat ik niet zie.
  - Plus de kwantumwereld. Leegte, Niets
  - En de wereld van psychologie, van economie, van wiskunde, …
  - Elkaar doordringende werelden … allemaal “waar”, allemaal “werkelijk”

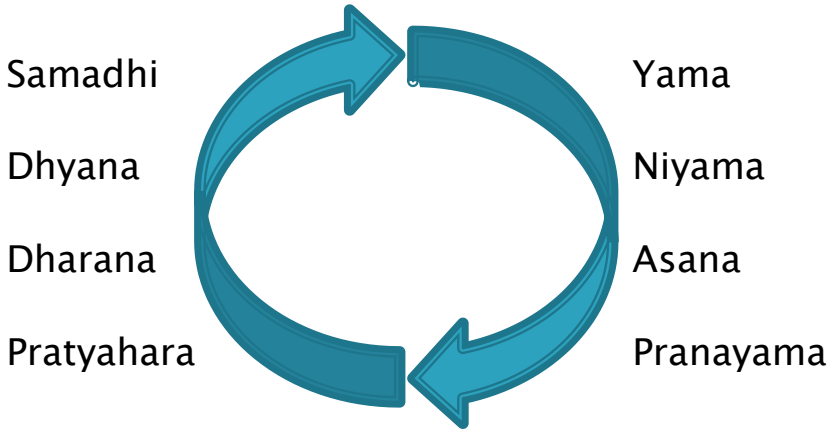
- *Iets én Niets; dát is de kwestie!*

Iets is het verschil met niet-dat-iets

niets = niet-dat-iets

Ashtanga

- Van vaster
  - De wereld als een geheel van ietsen die elkaar over en weer beïnvloeden
  - Het iets krijgt vorm door wat het niet is; krijgt vorm in de vergelijking
- Tot losser
  - De wereld als voortdurend veranderend verschillen
- Het omgekeerde hoort er altijd ook bij:
  - Het vaste losser en het losse vaster maken
  - Als ‘t er niet is, kan ‘t ook niet komen …



Yama, ja maar, jammeren

- Yama
  - De god van de dood, van wedergeboorte en rechtvaardigheid
  - Om het nieuwe geboren te laten worden moet het oude sterven
  - Verzet tegen gewoonte (in denken en doen)
  - NIET: hoe je je naar de buitenwereld dient te gedragen (ethiek)
- Oud
  - Ik hier, de wereld daar
  - Ietsen met eigenschappen
  - Een geheel van elkaar over en weer beïnvloedende ietsen
    - Stof: voorwerpen, materiële zaken zijn vormvast
    - Geest: woorden, gedachten hebben betekenis.
- Nieuw
  - Binnen en buiten is één veld
  - De ietsen zijn een weergave van “mijn beperkingen”. Daar is het begin
  - Moeiteloos met de wereld mee bewegen

Yama = verzet

- Ahimsa (niet stuk maken)
  - De dingen heel laten, heler maken. Zie het eens omgekeerd.
  - Het geheel zien. Vooral ook in denken.
  - Mededogen = kijken met de ogen van de ander
  - Niet-geweld; niet de dingen laten “wellen”
- Satya (niet liegen)
  - Maar wat is waarheid en wat leugen? Wie zal dat zeggen?
  - Wat is waar? Plaatsbepaling, waar sta je?
- Asteya (niet stelen)
  - Maar wat is van jou en wat niet? Hoe bepaal je dat?
- Brahmacharya (geen onzin)
  - Je leven in dienst stellen van het doorzien van het denken
  - Schrap de onzin uit je leven
- Aparigraha (niet grijpen)
  - De dualiteit doorzien van het ik dat reikt naar iets dat niet-ik lijkt.

Niyama. Het begin is er

- Niyama
  - Het oude is al min of meer gestorven, het nieuwe moet gaan groeien
  - NIET: hoe je je naar jezelf toe dient te gedragen (ethiek).
  - Het gaat er om “discipel van jezelf” te worden. Wat werkt voor jou?
    - Love is the law, love under will
    - Do what thou wilt shall be the whole of the law
- Verandering
  - Van een geheel van ietsen naar voortdurend veranderend verschillen
  - Een hels karwei, een denktraining (omdenken, OMdenken)

- *What appear to be radical differences (…) are usually found to be due to (…) habits produced by generations of systematic sectarian training. (Aleister Crowley)*

Niyama = doorzetten

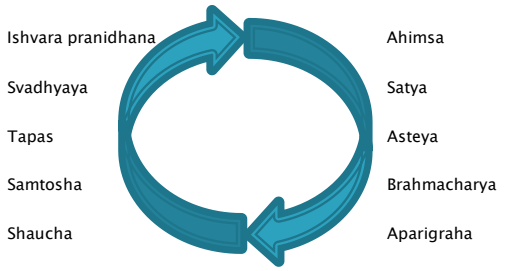
- Shaucha
  - Zuiver, puur en rein. Maar wie zal dat zeggen?
  - De zuiverheid van je intentie, de helderheid van je blik
- Samtosha
  - Tevredenheid. Accepteren dat Rome ook niet in één dag gebouwd is
  - Zufrieden, satisfait, content …
- Tapas
  - Vuur, hitte, passie, drive (om het verteren op gang te brengen)
  - Vuur om het vaste te verbranden, hitte om de delen samen te smelten
- Svadhyaya
  - Ken uzelf (γνῶθι σεαυτόν). Kijk binnenin.
  - Je huissleutel in het donker verloren? Zoek dan niet bij een lantaarnpaal
- Ishvara pranidhana
  - Luister naar je “diepere” zelf

Hardnekkige illusies

- Ik hier en de wereld daar?
  - Nee, het is één veld
- Een onafhankelijke, objectieve werkelijkheid?
  - Nee, het zijn eigenschappen die horen bij de waarneming/bewustwording
- Ware en onware beweringen?
  - Nee, het zijn toegekende eigenschappen die samenhangen met je – fysieke en psychische – “plaats”
- Illusie en verlichting als vaststaande punten?
  - Nee, een illusie is slechte verlichting, maar het kan altijd nog slechter. En “verlichting” kan altijd nog beter. Er is geen beginpunt en geen eindpunt.
- Kennisoverdracht, doen wat je gezegd wordt, autoriteit?
  - Nee, kennis wordt niet overgedragen maar hoe dan ook zelf opgebouwd
  - Nee, je kunt op zijn hoogst doen wat je *denkt* dat je gezegd wordt. En op wie of wat je ook vertrouwt: Niets blijft hetzelfde.

De kracht van ontevredenheid

- Ontevredenheid brengt je in beweging (“zu Frieden”)
  - Je ontevredenheid maakt dat Samtosha relevant is. Als Samtosha “bereikt” is doet Samtosha er niet meer toe
    - Rome is ook niet één dag gebouwd
    - Gebruik je ontevredenheid om het denken te doorzien
    - Het model en de werkelijkheid, de kaart en het land. Ze zijn nooit hetzelfde
- Elke yama of niyama heeft slechts zin voorzover je het doel (The End) nog niet bereikt hebt.
  - Wees tevreden met je ontevredenheid. En ga aan de slag.
  - Blijf in beweging … & Sta eens stil bij …
    - *The ultimate test is always your own serenity (Robert M. Pirsig)*
- Het is een heel karwei, een “helen” klus …
    - *If you want to become Yogis, you will have to get a move on*



Deze presentatie kun je nogmaals bekijken op https://quintyoga.nl/de-kracht-van-ontevredenheid

The End