

2011

Dienst Hindoe
Geestelijke Verzorging



**FILOSOFISCH KADER
HINDOE GEESTELIJKE VERZORGING**

Inhoud

Inhoud.....	2
1. Voorwoord.....	3
2. Uitgangspunten.....	4
3. Percepties op de werkelijkheid.....	6
4. Dharma.....	7
5. De tien kenmerken van Dharma.....	8
6. Karma in het kader van geestelijke verzorging.....	11
Sankalpa.....	11
Svadyaya.....	12
Sadhana.....	13
Satsang.....	13
Karma.....	15
7. Een hindoeïstisch mensbeeld	17

1. Voorwoord

Hindoes kennen een eeuwenoude traditie van geestelijke begeleiding. In menig Upanishad bijvoorbeeld onderneemt een spirituele zoeker onder begeleiding van een bekwame leraar de zoektocht naar antwoorden op de vragen des levens. Ook binnen de familie hadden (en hebben) wijze ouderen de verantwoordelijkheid om jongeren te ondersteunen in hun zingevingsvragen. Ten slotte is er ook geestelijke begeleiding dat geboden wordt door de kenners van de religieuze traditie (guru's, pandits en pracharakas). Echter, de geïnstitutionaliseerde professie van geestelijke verzorger als zodanig is een nieuw fenomeen binnen het hindoeïsme in Nederland.

In de afgelopen twee decennia hebben enkele hindoe geestelijken hulp geboden aan hindoes in justitiële instellingen. Dit gebeurde vaak op verzoek van de reeds geïnstitutionaliseerde geestelijke verzorgers die in de justitiële instellingen in contact kwamen met hindoe gedetineerden, die geestelijke verzorgers met een hindoe achtergrond wilden. Hiervoor werden pandits op persoonlijke titel aangetrokken door justitie, geschoold in het werk van de geestelijke verzorging in penitentiaire instellingen en op freelance basis aangesteld in de inrichtingen.

Na de erkenning van de Hindoe Raad Nederland (HRN) als Zendende Instantie voor hindoe geestelijke verzorgers bij justitiële instellingen (juni 2009) begon de HRN met het proces van professionalisering van de hindoe geestelijke verzorging. Dit religieusfilosofische kader is één van de resultaten van dat proces. De geestelijke verzorgers die door de HRN worden gezonden hanteren dit kader om hun werk richting te geven en het werkterrein af te bakenen.

Dit kader markeert slecht het begin van de professionalisering van de hindoe geestelijke verzorging. Aan de hand van dit kader zullen hindoe geestelijke verzorgers verdere protocollen opstellen en tot werkafspraken komen waardoor hun werk voor gedetineerden, voor collega's van andere denominaties, voor de justitiële instellingen en ook voor de gehele hindoe gemeenschap in Nederland herkenbaar wordt.

Ik dank de hindoe geestelijke verzorgers bij het Ministerie van Veiligheid en Justitie voor de realisatie van dit document en wens hen toe dat zij tegemoet kunnen komen aan de religieuze behoefte van ingeslotenen tijdens de detentie en dat zij vele gedetineerden kunnen inspireren om een dharmische manier van leven op te pakken na de detentie.

Leidt ons van onwaarheid naar de waarheid,
Leidt ons van duisternis naar het licht,
Leidt ons van sterfelijkheid naar onsterfelijkheid!

Drs. Radj Bhondoe
Voorzitter Hindoe Raad Nederland

2. Uitgangspunten

Door de nadruk op de individuele religieuze keuzes en persoonlijke spirituele ervaringen van de gelovige is het hindoeïsme geen godsdienst zoals andere wereldgodsdiensten, waarbij er minimale voorwaarden zijn geformuleerd waaraan een gelovige dient te voldoen wil hij gerekend worden tot een lid van de desbetreffende godsdienstige gemeenschap. Daarom wordt het hindoeïsme een manier van leven genoemd waarin de levenshouding van de hindoe essentieel is. Bij deze hindoeïstische manier van leven zijn er enkele gemeenschappelijke noties die nagenoeg bij alle hindoe stromingen zijn terug te vinden. Deze filosofische concepten vormen de uitgangspunten van de hindoe manier van leven.

Way of life

Het hindoeïsme is geen afgebakende godsdienst of religie, want er zijn hindoes die in een persoonlijke god geloven en zich hindoe voelen, maar er zijn ook hindoes die alleen maar een transcendent godsbegrip aanhangen. Vanwege het feit dat het hindoeïsme geen centraal leergezag heeft, hebben hindoes van oudsher de vrijheid gehad om een persoonlijke keuze te maken. Dit vertaalt zich ook in de leefregels die een hindoe hanteert. Zo kan het zijn dat een hindoe slechts één dag in de week vegetarisch voedsel wil gebruiken, terwijl een ander iedere dag een vegetarisch dieet wil. Weer een ander kiest ervoor om alleen tijdens hoogtijdagen vegetarisch te eten. Deze diversiteit wil niet zeggen dat er sprake is van willekeur. Het drukt hindoes zwaar op hun geweten als ze hun 'zelfgekozen religieuze regels' niet kunnen naleven. Daarom wordt het hindoeïsme eerder een 'way of life' genoemd.

Bewustzijns groei

Binnen het hindoeïsme zijn uiteenlopende religieuze en spirituele praktijken erop gericht om het bewustzijn van het individu te vergroten. Bij een ruimer bewustzijn heeft de mens de diepe ervaring van verbondenheid met de medemens en de bezielde omgeving. Ook is men beter in staat tot zelfreflectie. Het vergroten van moreel besef, aandacht voor normen en waarden en de ontwikkeling van verantwoordelijkheid voor eigen handelen beginnen met de aandacht voor de kwaliteit van het bewustzijn. Dit is de eerste stap naar verandering, verbetering en vooruitgang in het leven.

Nog een kenmerk van een vergroot bewustzijn is dat men in staat is de werkelijkheid op een ander niveau te ervaren. Dit noemt men spirituele ervaringen. De Veda's, brongeschriften uit de hindoe traditie, spreken van '*Ekam sad vipra bahudha vadanti*', namelijk dat er uiteindelijk één ultieme spirituele ervaring is waarover mystici in verschillende bewoordingen spreken. Dit uitgangspunt stelt hindoes in staat zich open te stellen voor andere tradities en levensbeschouwingen.

Verbondenheid

In hindoe teksten is een holistische benadering van mens en maatschappij uiteengezet. Hierbij zijn er drie niveaus te onderscheiden:

Micro niveau: Het bereiken van hogere vormen van bewustzijn, waardoor hij/zij in staat is zijn/haar diepere wezen, de Atma, te leren kennen. Om dit te bereiken dient een individu zich evenwichtig te ontwikkelen, waarbij gelijkmatig aandacht besteed aan lichamelijke, intellectuele en spirituele vorming overeenkomstig zijn/haar aanleg, aard en karakter.

Meso niveau: Het ontwikkelen van het individu binnen een sociale context waarbij hij/zij naast het streven naar persoonlijk geluk, ook ruimte leert geven aan behoeften en zorgen van zijn/ haar medemens.

Macro niveau: OP het macroniveau wordt ernaar gestreefd om de relatie van de individuele mens (micro niveau) binnen een sociale context (meso niveau) in relatie te brengen met de kosmos en het Allerhoogste; de ontwikkeling van de mens en maatschappij moet in harmonie zijn met de natuurlijke omgeving. Met andere woorden de ontwikkeling van het individu moet afgestemd zijn op de wetmatigigheden van het grotere ecosysteem waarin men leeft. De ervaringsregel is volgens de Rishi's dat een samenleving alleen dan duurzaam, vreedzaam en harmonieus kan zijn als deze volledig is gestoeld op de principes van de Dharma, een set van ethische principes zoals eerlijkheid, oprechtheid, geweldloosheid en deugdzaamheid. Door zelfstudie, zelfobservatie en discipline kan ieder individu de innerlijke potentie leren kennen en hierdoor de band met de schepper ervaren evenals de unieke band met de medemens.

Karma

Het principe van karma betekent dat er een causale relatie bestaat tussen de handelingen die iemand verricht en de gevolgen ervan. Bij resultaten op korte termijn kan karma worden uitgelegd als 'wie goed doet goed ontmoet'. Dit is vaak toetsbaar met de praktijk van alledag. Echter, soms kan men de oorzaken van gevolgen, die men ondergaat, niet traceren met ons dagelijkse bewustzijn. We vertrouwen in die gevallen op getuigenissen van zieners en heiligen die aangeven dat de relaties tussen handelingen uit vorige levens en de gevolgen ervan in dit leven vanuit een vergroot bewustzijn wel degelijk kunnen worden verklaard. Er is geen willekeur in het universum!

De gedachte 'boontje komt om zijn loontje', is een onjuiste toepassing van het karma principe. Het is niet aan de mens om te oordelen over wat een medemens ondergaat. Hij kan in het beste geval de medemens een helpende hand bieden op zijn reis naar bewustzijns groei en uiteindelijke realisatie dat de eeuwige ziel, de werkelijke kern van de menselijke identiteit. Soms wordt ten onrechte gedacht dat het leven door vroegere handelingen volledig is bepaald en dat men geen andere mogelijkheid heeft dan dit leven, onder deze omstandigheden, lijdzaam te ondergaan. De juiste benadering van het karma principe maakt daarentegen duidelijk dat de mens zijn eigen toekomst vormgeeft door de huidige handelingen. Daarbij gaat het niet altijd om de concrete handeling die men doet maar om de geestesgesteldheid waarin een handeling wordt gedaan. Voor iemand zorgen vanuit liefde en dienstbaarheid is te verkiezen boven helpen vanuit egocentrische bedoelingen.

3. Drie percepties op de werkelijkheid

De hindoe filosofie onderscheidt drie percepties op de werkelijkheid, namelijk het Zelf, het Goddelijke en de Natuur:

1. Adhyatmiek: dat wat betrekking heeft op het Zelf

Het 'Zelf' wordt op verschillende manieren gezien. Ten eerste heeft het betrekking op de eigen persoonlijkheid en structuur van het karakter. De eigen biografie en sociale omgeving zijn daarbij relevante factoren die in ogenschouw worden genomen. Ook wordt daarbij betrokken dat de persoonlijkheid indrukken van voorgaande levens met zich meedraagt. Een deel van de karma uit de voorgaande levens wordt manifest in het huidige leven en een ander deel blijft latent. Middels spirituele technieken streeft men ernaar om delen van de latente karma te activeren waardoor 'ongewenste karaktereigenschappen' in een andere totaliteit van de persoonlijkheidseigenschappen komen te staan en daarmee mogelijk ander gedrag teweeg brengt.

Als tweede heeft adhyatmiek betrekking op de ziel. Een van de pijlers van het hindoe denken is dat iedere mens een onsterfelijke ziel heeft die gekenmerkt wordt door drie eigenschappen, namelijk waarheid, bewustzijn en gelukzaligheid. Door onwetendheid is de mens zich niet bewust van de ware identiteit en identificeert hij zich met het lichaam en de persoonlijkheid. Het uiteindelijke levensdoel van een ieder is om tot inzicht te komen dat men in werkelijkheid een onsterfelijke ziel is. Alle spirituele stromingen (met de daarbij behorende vormen van yoga en meditatie) uit de hindoe traditie hebben als doel om deze vorm van realisatie te bewerkstelligen.

2. Adhidaiviek: dat wat betrekking heeft op het goddelijke (met de verschillende manifestaties)

De tweede perceptie op de werkelijkheid is die van het goddelijke. Soms wordt er van het hindoeïsme gezegd dat er sprake is van polytheïsme, veelgodendom. Dit is echter een hardnekkige misvatting bij hen die de essentie van de hindoe traditie niet hebben begrepen. De Veda's spreken van 'ekam sad vipra bahudha vadanti', er is één waarheid en de wijzen spreken op verschillende wijzen erover. In de devotionele literatuur is dit principe vanuit het perspectief van de gelovige geformuleerd, 'jies ki rahie bhavna djaisie prabhu murat dekhie tien taisie', de eigen devotionele gevoelens vormen een eigen beeld van het goddelijke bij de gelovige. In ieder geval is de goddelijke dimensie, in welke manifestatie dan ook, aanwezig in de dagelijkse realiteit van de hindoe. Verering en devotie zijn de voornaamste manieren om zich tot het goddelijke te verhouden.

3. Adhibhautiek: dat wat betrekking heeft op de natuur (gevormd door de vijf oerelementen)

De mens leeft in de natuur die uit de vijf oerelementen bestaat (aarde, water, vuur, lucht en ruimte). Dit is het onbezielde deel van de werkelijkheid (een enkele stroming zoals de advaita vedanta ziet dit deel van de realiteit als een product van de geest). In de natuur zijn er drie krachten, guna's, werkzaam, die ook van invloed zijn op het denken van de mens. Behalve de onstoffelijke ziel zijn de andere geestelijke faculteiten van de menselijke geest (o.a. wil en intellect) materieel van aard en daarmee ook onderhevig aan de wetten van de natuur.

4. Dharma

De bovengenoemde *uitgangspunten* en *percepties op de werkelijkheid* vormen het filosofisch conceptuele kader waarin hindoes de werkelijkheid trachten te begrijpen. Daarnaast nemen hindoes, evenals alle andere mensen, middels het eigen handelen deel aan deze realiteit. Dit doet men in overeenstemming of in strijd met de Dharma.

Dharma is een Sanskriet woord dat moeilijk te vertalen is naar het Nederlands. Het woord heeft in verschillende contexten verschillende betekenissen. Dharma wordt veelal vertaald als het goede, het vervullen van de plichten of het leven volgens menselijke normen en waarden. In de Nirukt (Vedische woordenboek) wordt Dharma op twee manieren beschreven:

1. Dhaaryate iti Dharma – hetgeen dat iedereen draagt
2. Dhriyate iti Dharma – hetgeen dat men met zich meedraagt

De eerste beschrijving van Dharma is zichtbaar in alle facetten van de wereld. Twee voorbeelden zijn water en vuur. Water heeft als kenmerk dat het vloeibaar en koel is. Dit in tegenstelling tot vuur, dat als kenmerk warmte en licht heeft. In geen enkele omstandigheid wijken deze elementen af van hun kenmerken. Door deze fundamentele kenmerken zijn de elementen te herkennen. Dharma is dus de definitie van de primaire, natuurlijke kenmerken van de dingen in de wereld.

De tweede beschrijving van Dharma is bijzonder omdat deze alleen van toepassing is op de mens. De mens heeft net als alle andere dingen in de wereld zelf ook primaire kenmerken die hem onderscheiden van andere organismen. Deze komen tot uitdrukking in een aantal waarden die de grondslag van de hindoeïstische ethiek vormen. Vrij vertaald is Dharma dan het stelsel van gedragsregels, van normen en waarden.

Duidelijk wordt dat Dharma een aansporing is tot een ethisch levensweg. In de Rigveda wordt de mens het volgende opgedragen:

इन्द्रवर्धन्तेअपतुरा कृणवन्तो विश्व आर्यं अपघ्नन्तो अरावणः ।

Indramvardhanteapturaa, krinvanto vishvam aaryam, apaghnanto araavanah.

Betekenis:

Ontwikkel eerst de verheven menselijke eigenschappen in je. Vervolgens heb je de verantwoordelijkheid om de gehele wereld verheven te maken.

5. Dharma ke das lakshan (de tien kenmerken van Dharma)

Om de Dharma van de mens beter te kunnen herkennen en om concreet volgens het goede te kunnen leven zijn er in de hindoe geschriften 10 kenmerken van de Dharma angegeben. Deze zijn:

धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम् ॥

Dhritih kshamaa damo-asteyam shoucham-indriyanigraha,

Dhi-vidya satyam-akrodho dashakam Dharma-lakshanam.

- Manu Smriti, hst 6, shloka 62 -

1. Dhriti

Het eerste kenmerk is dhriti en kan vertaald worden als standvastigheid, stabiliteit of doorzettingsvermogen. Dhriti kan gezien worden als het fundament dat nodig is om de andere eigenschappen op te bouwen. Hiervoor is het belangrijk dat men instaat is om de plichten en beloften na te komen.

2. Kshamaa

Kshamaa betekent letterlijk vergeven en wordt gezien als “Param Dharma”, de hoogste en edelste vorm van Dharma. De essentie van vergeven zit in het loslaten van haatgevoelens. Dit is te doen als men medeleven kan tonen in de moeilijkste situaties en wanneer men de kracht en moed heeft om los te laten en verder te gaan met het leven. Wanneer men in staat is om dat te doen, bereikt men innerlijke vrede.

3. Dam

Dam, ook wel Daman genoemd, duidt op beheersing van de wil en de wensen. De controle over de wil komt door veel oefening en alertheid. Bij het nemen van beslissingen is belangrijk om de wil onder controle houden. Dit zorgt ervoor dat het beoordelingsvermogen niet wordt beïnvloed. Hierdoor is men instaat de juiste te prioriteiten stellen en uiteindelijk besluiten te nemen die in het belang zijn van het eigen leven, het gezin en de samenleving.

4. Asteya

Asteya betekent niet stelen. Hoe aantrekkelijk het ook is, de gevolgen van een misdaad zijn altijd slecht. Men komt echter pas in verleiding als men niet tevreden is met de eigen bezittingen. De essentie van dit kenmerk zit daarom ook in tevredenheid en geduld. Als men tevreden is met de eigen bezittingen en geduldig genoeg is om zelf hard te werken, dan zal de gedachte om te stelen niet gauw ontstaan.

5. Souch

Souch betekent letterlijk reinheid en is bedoeld voor alle aspecten in het leven. Hierbij kan men denken aan het lichaam, maar ook de omgeving, de gedachten en de daaruit voortkomende handelingen. De meeste nadruk wordt gelegd op de omgeving en de gedachten. Dat wat men observeert in de omgeving, zal in de gedachten komen. Deze gedachten zorgen er uiteindelijk voor dat men een actie onderneemt. Zal men zich in een goede omgeving bevinden dan is de kans groter dat men goede gedachten zal hebben en dus goede daden zal verrichten.

6. Indriya Nigraha

Indriya zijn de zintuigen en nigraha is het beteugelen ervan. Bij het toepassen van deze leefregel is het essentieel dat men een duidelijk onderscheid kan maken in behoefte en verlangen. Niet alles wat men leuk of lekker vindt, is nodig. In vele gevallen kan het zelfs schadelijk zijn. Door de zintuigen te beteugelen wordt de grens tussen behoefte en verlangen duidelijk. Hierdoor ontsnapt de mens aan de slavernij van zijn zintuigen en kan hij zijn energie steken in zaken die ten goede komen van een ieder.

7. Dhi

Dhi komt van het woord 'Boeddhi' en betekent wijsheid. Wijsheid houdt in dat men onderscheid kan maken tussen goed en slecht en kan kiezen voor het goede. Dhi wordt gekenmerkt door het feit dat het zonder enige twijfel en compleet helder is. Alleen dan is men in staat om juiste keuze te maken.

8. Vidya

Vidya betekent letterlijk kennis. Kennis is hoofdzakelijk nodig voor twee doeleinden: levensonderhoud en levensinrichting. Zonder kennis is men niet instaat om te voorzien in de primaire levensbehoeften. Het is dus noodzakelijk om kennis te vergaren, zodat men zichzelf en de familie kan onderhouden. Verder is kennis nodig om het leven goed in te delen en te organiseren, zodat men een gelukkig, gezond en succesvol leven kan leiden. Een gevaar van kennis is dat het arrogantie met zich mee kan brengen. Het is dus noodzakelijk om hierop alert te zijn en eerbied en respect voor anderen niet te verliezen.

9. Satya

Satya is waarheid, waarop de hele wereld is gebaseerd. Datgene dat indruist tegen het belang van het individu, de gemeenschap en de wereld is tegen satya. Het toepassen van deze waarde wordt gedaan door te spreken en te leven naar Satya. Dit houdt in dat alle woorden en daden bijdragen aan de ontwikkeling van jezelf en de wereld.

10. Akrodh

Akrodh betekent zonder woede en duidt op de beheersing ervan. Woede zorgt ervoor dat men handelingen verricht waarvan men uiteindelijk altijd berouw heeft. Tevens zorgt woede voor verlies van kracht. Het is erg ongezond en het veroorzaakt veel pijn voor anderen en jezelf. Woede ontstaat wanneer er aan verwachtingen en verlangens niet voldaan wordt.

Het is uitermate belangrijk om te vermelden dat de waarden van Dharma in verschillende perioden of omstandigheden anders worden ingevuld. De waarden blijven dezelfde maar de normen, dus de concrete aanbevelingen en daarmee ook de ethische grenzen, zijn aan verandering onderhevig. Een besluit genomen in wijsheid, rekeninghoudend met de tijd, plaats en omstandigheden zorgen voor de juiste toepassing van Dharma.

De tien kenmerken van de Dharma zijn handelingsvoorschriften/adviezen en komen tot uitdrukking in het dagelijkse handelen. Dit handelen wordt de karma genoemd. (Dit is een andere karma dan het filosofische beginsel van de wet van oorzaak en gevolg.) De Dharma is vooral op het geestelijk vlak aanwezig en karma krijgt zijn uiting in de maatschappelijke omgeving. Het is het resultaat van karma waarop mensen in de maatschappij elkaar aanspreken.

6. Karma in het kader van geestelijke verzorging

Het hindoeïsme ziet de mens als een spiritueel wezen, waarvan de kern wordt gevormd door een onsterfelijke ziel. De ziel wordt gekenmerkt door waarheid, bewustzijn en gelukzaligheid. Door onwetendheid identificeert de mens zich met zijn ego en handelt ook vanuit deze onjuiste identificatie. De handelingen zijn dan tegen de Dharma en leiden tot een grotere karmische ballast in de geest, waardoor de ontdekking van de ware aard, namelijk de ziel, steeds moeilijker wordt. Het omgekeerde is ook het geval. Iemand kan zijn karmische ballast van zich afwerpen en op die manier een proces van 'zuivering van de geest' ondergaan wat tot hem dichterbij de eigen ware aard brengt. Hoe dichterbij iemand bij zijn ware natuur staat des te meer deze handelt in overeenstemming met de waarden van de Dharma.

Een hindoe geestelijke verzorger streeft te allen tijde ernaar om de gedetineerde aan te sporen activiteiten te ondernemen die het proces van 'zuivering van de geest' (chitta shuddhi) bevorderen.

De onderstaande vijf categorieën van handelingen zijn activiteiten die zuiverend voor de geest zijn:

1. Sankalpa
2. Svadhyaya
3. Sadhana
4. Satsang
5. Karma

1 Sankalpa

Sankalpa of Samkalpa (Sanskriet) is afkomstig van het woord *sam-klrip* hetgeen "ten uitvoer brengen" betekent. Feitelijk betekent sankalpa een voornemen. In principe maakt iemand een afspraak of belofte naar zichzelf. Iedere karmische handeling begint met een sankalpa, namelijk het stellen van doelen.

De sankalpa is de eerste stap tot verandering. De geestelijk verzorger kan in zijn begeleiding iemand helpen de eigen sankalpa te onderzoeken. Het is een zoektocht naar de eigen voornemens en besluiten. Welke vooronderstellingen gaan daarachter schuil? Welke waarde hebben deze vooronderstellingen? Voorts biedt de geestelijke verzorger ondersteuning in het nemen van een sankalpa. Het is een persoonlijke zoektocht van de betrokkene om te bepalen met welke doelen hij zich wil verbinden.

2 Svadhyaya

Svadhyaya is een religieus/spiritueel concept voor zelfbeschouwing, zelfstudie en de studie van spirituele geschriften. Svadhyaya wordt onder andere beschreven in de Mahabharata (Bhagavad Gita 16.1 en 17.15), een omvangrijk religieus en filosofisch epos uit India, dat samen met de Ramayana een belangrijke culturele hoeksteen van het Hindoeïsme vormt.

Svadhyaya is verder door Patanjali beschreven in de Yogasôetra's, als één van de vijf delen van Niyama (De vijf niyama's zijn de gedragsregels van individuele discipline betreffende reinheid, tevredenheid, soberheid, zelfbeschouwing en toewijding aan het Allerhoogste):

32. Niyama omvat vijf voorschriften: (a) shaucha (zuiverheid), (b) santosha (tevredenheid), (c) tapas (brandende ijver), (d) svâdhyâya (zelfstudie, de bestudering van zichzelf of het Zelf) en (e) îshvara pranidhânân. Zie II.1.

33. Om schadelijke instinctieve neigingen te overwinnen moet men tegenovergestelde krachten (yama's en niyama's) cultiveren.

40. (a) Shaucha, lichamelijke reinheid, leidt tot een verminderde behoefte aan contact met anderen.

41. Geestelijke reinheid, controle over de zintuigen, zorgt voor ekâgra (éénpuntige concentratie) en de geschiktheid om het Zelf te aanschouwen (âtma darshana).

42. (b) Santosha is de bron van de allerhoogste vreugde (sukha).

43. (c) Tapas vernietigt de onzuiverheden van lichaam en zintuigen, en geeft macht (siddhi).

44. (d) Svâdhyâya brengt je in contact met je persoonlijke godheid (istadevatâ).

45. (e) Îshvara pranidhânân maakt dat je slaagt om samâdhi te bereiken.

Yoga Sûtra, II.32-33, 40-45

Svadhyaya leidt uiteindelijk tot de attitude van zelfreflectie. Wanneer de mens zelfreflectie toepast, worden zijn of haar handelingen veel meer dan louter een manier om doelen te bereiken voor persoonlijk gewin. Onze handelingen vormen dan een spiegel waarin wij steeds dieper in onszelf kunnen kijken. Als de mens bereid is om het eigen gedrag, motivaties en strategieën die gebruikt worden om het imago in stand te houden te bestuderen kan door svadhyaya de sluier, die dit beeld intact houdt, worden weggenomen. Door het bestuderen van de spirituele geschriften kan dit inzicht worden vergroot.

Het ultieme doel van svadhyaya is om ons beeld dat gericht is op het wereldse om te zetten in een spiritueel beeld waaruit onze ware zelf naar voren komt. Het is een manier om onszelf te leren begrijpen en door dat begrip veranderingen aan te brengen in onze houding (attitude) en gedrag. Voorbeelden van zelfreflectie zijn de volgende vragen die een individu aan zichzelf stelt:

- Wie ben ik?
- Waar ben ik nu?
- Waar wil ik naartoe?
- Wat is mijn leidraad en welke aspiraties heb ik daarbij?
- Wat zijn mijn verantwoordelijkheden?
- Wat zijn mijn prioriteiten?

3 Sadhana

Sadhana betekent oefenen, een inspanning leveren om iets te bereiken. Feitelijk is sadhana het gehele proces dat wordt doorlopen om bepaald doel (de sankalpa) te realiseren. Het is dus de inspanning die geleverd moet worden om een hogere bewustwording te bereiken. Een ander woord voor sadhana is “abhyasa”. Het uiteindelijke doel van sadhana is om het leven vrij te maken van bindingen waaraan een individu zichzelf heeft verplicht.

Sadhana biedt mogelijkheden om gedetineerden te ondersteunen in hun proces om de kwaliteit van het leven, gedurende de detentieperiode en zelfs daarna te verbeteren. De geestelijke verzorger kan helpen met het bieden van alternatieven t.a.v. de innerlijke houding die een gedetineerde heeft. Door het analyseren van de wensen van gedetineerden m.b.t. zijn of haar leven gedurende de detentie kunnen alternatieve zienswijzen worden ontwikkeld die de gedetineerde in zijn of haar situatie kan oefenen.

4 Satsang

Binu satasanga bibeka na hoi | rāma krupā binu sulabha nā soi ||

Er is geen wijsheid zonder Satsang en er is geen wijsheid zonder de genade van de Heer Shri Rama
(Bal Kaand – Doha 2, Ramayana)

Hoi bibeku moha bhrama bhāgā | taba raghunātha charana anurāgā ||

Pas wanneer een zuiver begrip ontstaat, verdwijnt de sluier van illusie en pas vanaf dat moment ontwikkelt men liefde voor voeten van de Heer Shri Rama, de Heer van de Raghus (Ayodhya Kaand – Doha 92, Ramayana)

Uit de verzen kan afgeleid worden dat satsang de vrucht is van alle religieuze en devotionele handelingen. Het begrip satsang laat zich als volgt uitleggen:

Sat + Sang = Satsang

Door de twee termen “sat” en “Sang” samen te voegen ontstaat dus satsang. De term “Sat” heeft vier belangrijke implicaties:

1. God/ het Absolute
2. Mystici die zich geheel overgegeven hebben aan God
3. Het Dharma aspect zoals door God is ingegeven
4. De geschriften waarin de voorgaande drie implicaties zijn beschreven

De optelling van deze vier onderdelen vormen de complete betekenis van het woord “sat”. En de term “sang” betekent gezelschap.

Bij satsang is het de bedoeling dat de mens op zoek gaat naar de waarheid. Belangrijk daarbij is de aanwezigheid van een wijs persoon zoals een goeroe, swami of een rishi (ziener). Deze persoon moet in staat zijn om te onderwijzen in de kennis van het Zelf. De geschriften werken daarbij ondersteunend, omdat daarin de mystieke kennis is vastgelegd.

De waarheid is datgene wat echt is, dat echt bestaat en constant is. Op het moment dat de beleving van de waarheid toeneemt, zal het hart meer opengesteld worden en zal de geest stiller worden en kan het malende ervan zelfs verdwijnen. Het omgekeerde is ook waar. Op het moment dat een negatief gevoel zoals angst of veroordeling ons omringt dan krijgen onze gedachten de overhand en wordt onze geest onrustiger. Elk individu beschikt ten principale over de capaciteit om onderscheid te maken tussen waarheid en onwaarheid om daarmee toegang te krijgen tot het hogere Zelf. Op basis van dit vermogen kan gesteld worden dat in elk individu een vorm van een geestelijke leraar of goeroe aanwezig is en daarmee zijn de mogelijkheden van satsang ook eindeloos.

Uit het voorgaande moge duidelijk zijn dat het samenkomen t.b.v van spirituele kennis onder (bege)leiding van een spiritueel leraar slechts de uiterlijke vorm van satsang is. De aanwezigheid van een spirituele leraar is echter niet het belangrijkste van satsang. Ook de spirituele kennis die overgedragen wordt en gedeeld door de aanwezigen is ook niet het belangrijkste.

Het belangrijkste in een satsang is de spirituele ontwikkeling van het individu. Niet het egocentrische deel van het individu, maar het “wakker worden” en daarmee de Waarheid kunnen aanschouwen en realiseren hiervan. Hier gaat het om bij satsang. Het doel van het samenkomen is dus niet zozeer om devotie te tonen richting de spirituele leraar of voor het vergaren van spirituele kennis of zelfs het genieten van het moment van samenkomen met anderen. In een spiritueel opzicht is satsang bedoeld om je weer thuis te laten komen bij Jezelf:

- Wat is de schoonheid van bewustzijn op dit moment?
- Hoe weet je wat je nu ziet?
- Hoe weet je wat je nu voelt?

Met andere woorden, het ontknopen van de ultieme mystérie van bewustwording wordt tijdens satsang aangewakkerd om gedurende het leven te blijven ervaren. Hier is satsang uiteindelijk voor bedoeld.

Een satsang hoeft niet persé in een grote groep plaats te vinden. Satsang kan ook plaatsvinden in een tweegesprek met een leraar of een vriend. De aanwezigheid van meerdere werkt wel versterkend. De hoogste zegen die tijdens een satsang bereikt wordt is als het individu zicht krijgt op wat hij of zij werkelijk is. Dit is namelijk geen ervaring die komt en gaat of afhankelijk is van de aanwezigheid van een spirituele leraar of speciale groep, maar het is de ervaring van de ware essentie van het individu.

Satsang zoals deze hierboven is besproken zal in een penitentiare inrichting niet voorkomen. Dat heeft meerdere redenen. De belangrijkste is dat de geestelijke verzorger geen spirituele leraar is. Hij kan wel een zeer spiritueel persoon zijn, maar niet in de hoedanigheid van een leraar. Het aantal geschriften in een inrichting is zeer beperkt, waardoor het bestuderen van de geschriften niet altijd tot de mogelijkheden behoort

5 Karma

Karma is handelen. Bij handelen worden er twee vormen onderscheiden: belangeloos handelen (niskaam karma) en handelen met een bepaald belang (sakaam Karma).

Bij het belangeloos handelen beschouwt een individu zich als een onderdeel van het groter geheel, waardoor de belangeloze handeling als normaal wordt beschouwd. Belangrijk hierbij is de houding die het individu hierbij aanneemt. Het vereist een bepaalde psychologische startsituatie zoals:

- Zich nederig opstellen
- In staat zijn om het persoonlijk ego opzij te zetten en een ander belangrijk te vinden
- Het vereist ook een empathisch vermogen (inlevingsvermogen) om zich in een ander te kunnen verplaatsen.
- De handeling wordt ondergeschikt beschouwd t.o.v. het doel.

Een specifieke vorm van nishkaam karma is sewa. Waarom mensen sewa doen verschilt van persoon tot persoon. Het gevoel van compassie, medemenselijkheid en sympathie worden vaak als redenen genoemd. Echter, de belangrijkste reden voor sewa is het besef dat god aanwezig is in alle mensen, dieren, vogels en planten. Dezelfde god die in een persoon aanwezig is, is ook aanwezig in de gehele manifestatie van deze wereld. Dus door het doen van sewa met dit besef als leidraad is een persoon God aan het dienen.

*“Siyaram maya sab jaga jaani /
Karaun pranaam jori juga paani||”
(Bal Kaand – Doha 7, Ramayana)*

Ik buig voor al het geschapene realiserende dat ik in al het geschapene een manifestatie van de Heer Rama aanschouw .

Sewa gaat dus verder dan onbaatzuchtig dienstbaar zijn naar anderen, het omvat de dienstbaarheid naar het Al.

“Iswarah Sarva Bhutanam Itruddesha Arjuna Tishtati,”

Dezelfde God die in mij aanwezig is, is ook aanwezig in andere mensen.

*Datavyamiti Yaddanam Deeyatenupa KarineDeshe Kale cha Patrecha Taddanam Sattvikam
Smarutam*

Datgene wat aan een persoon is gegeven die niet in staat is om iets terug te doen, met het gevoel dat het een plicht is om te geven op het juiste moment en plaats en aan een waardig persoon, zo'n gift wordt beschouwd als sattvik.

Bhagvad Gita (Hoofdstuk 17, vers 20)

7. Een Hindoeïstisch mensbeeld

In de Katha Upanishad wordt het volgende beeld geschetst:



In deze afbeelding wordt het Zelf voorgesteld als de passagier van het rijtuig. Het rijtuig zelf is het lichaam. Het intellect (buddhi) wordt voorgesteld door de wagenmenner. De paarden symboliseren de zintuigen waarvan de teugels in handen zijn van de wagenmenner. Het doel van de mens wordt voorgesteld als de richting die het rijtuig op gaat.

Toelichting:

De zintuigen en organen van de mens proberen voortdurend hun behoeften te bevredigen, en zijn daarom de “paarden” die de drijfkracht leveren voor de menselijke activiteiten. De voorwerpen van de “zintuigen” zijn de objecten in de stoffelijke wereld die zintuigen kunnen bevredigen; ze vormen dus de “paden” die de “paarden” volgen. Het Zelf reist in de wagen. De voerman, wagenmenner, is het intellect en als dit bekwaam is en de bevelen van de meester, het Zelf, gehoorzaamt en met de wilskracht de zintuigen onder controle houdt dan gaat alles goed. Maar als het intellect zijn aandacht laat verslappen dan kiezen de zintuigen ongeremd hun weg en kunnen daarmee de reis van het Zelf verstoren.

“Zie de mens, levend in zijn aardse lichaam (strijdwagen), zoekende naar de uiteindelijke waarheid, diens bestemming volgend (Dharma), voortgetrokken door de zintuigen (paarden), rijdend over het gebied van de objecten van de zinnen (aarde), voortgedreven door begeerten (gebondenheid), gevangen door gedachten (aap), verbonden met de natuur (groene vaandel), met Krishna als wagenmenner aan diens zijde (de godheid boven alle dualiteit verheven, maar immer aanwezig)”.

Bhagavad Gita (Hfdst 1, 35-39 en Hfdst 2, 4-9)