Een uitnodiging

Hartcoherentie is geen techniek bedoeld om iets te bereiken, maar een manier van afstemmen. Een herinnering dat lichaam en bewustzijn geen gescheiden werelden zijn.
Het lichaam is geen last die overwonnen moet worden op een spiritueel pad. Het is een bron van informatie, een instrument van gewaarzijn. En misschien zelfs een leraar.

Alles wat je nodig hebt, heb je al bij je: je adem, je aandacht, je lichaam. Misschien begint verdieping niet met méér doen, maar juist met iets eenvoudigs: een ademhaling...een moment van voelen...een kleine terugkeer naar binnen. Hartcoherentie is altijd beschikbaar. Het vraagt alleen bereidheid om opnieuw te luisteren — naar het lichaam, naar de adem, en naar de stille intelligentie die daarin besloten ligt. Het kan je waardevolle inzichten geven in je eigen beleving van meditatie.

Soms helpt het om er niet alleen over te lezen, maar het ook visueel of praktisch te ervaren. Als hartcoherentie je aanspreekt: onderzoek verder via het internet.

Hier is een leuk filmpje op YouTube dat hartcoherentie uitlegt:

https://www.youtube.com/watch?v=F89GLQOQKeg

De serie over ex-presidenten van de Theosophical Society Adyar (TS) brengt ons dit keer bij **Nilakantha Sri Ram**. Hij was de eerste in India geboren president en drukte twintig jaar (1953-1973) zijn stempel op de TS.

Op 15 december 1889 werd Sri Ram geboren in Thanjavur (Tamil Nadu) bij een familie waarin vader en moeder toegewijde theosofen waren. Het is duidelijk dat hij vanaf zijn vroegste jeugd vertrouwd was met theosofie. Na zijn bachelorstudie wiskunde aan de Universiteit van Madras wijdde hij zich volledig aan het werk van de TS, waarvan hij in 1908 lid werd. Zijn familienaam Nilakantha gebruikte hij niet meer en als Brahmaan nam hij nadrukkelijk afstand van het kastesysteem.

Onder leiding van Annie Besant vervulde Sri Ram uiteenlopende functies op het hoofdkantoor van Adyar, waaronder penningmeester, schrijver en leraar op de scholen die deel uitmaakten van het door Besant gestarte educatieprogramma. Ook verzette hij veel werk voor de onafhankelijkheid van India, onder andere als schrijver voor het door Besant uitgegeven blad *New India*. Zijn band met haar was zo sterk dat hij samen met enkelen aanwezig was bij haar overgang. Nadien werkte hij op rustige wijze nauw samen met haar opvolgers George Arundale en Curuppumullage Jinarajadasa, die hem in 1953 aanwees als zijn opvolger.
Het leven van Sri Ram kent een diepe verwevenheid met (de leiding van) de TS. Hij was een vertrouweling en secretaris van Annie Besant, de broer van Rukmini Devi (echtgenote van de eerdere TS president Arundale), de vader van Radha

Burnier (latere president van de TS) en de grootvader van Ananya Sri Ram (sinds januari 2025 directeur van de Krotona School, in de Verenigde Staten). Vanuit het heden bekeken, zien we dat de leiding van de TS ruim negentig jaar in handen was van presidenten afkomstig uit het Westen (VS en VK) en zestig jaar in handen van presidenten uit het Oosten (India en Sri Lanka). Een zeer groot deel van de Indiase leiding namen Sri Ram en zijn dochter Radha Burnier voor hun rekening. Hoewel de TS haar inhoudelijk bestaan dankt aan mevrouw Blavatsky, zien wij haar niet terug in het rijtje van presidenten. Op z'n minst een opmerkelijke constatering. Ik begrijp daaruit dat spiritueel leiderschap en een bestuurlijke functie verschillende kwaliteiten vragen, die blijkbaar niet altijd in één persoon verenigd zijn.

Het presidentschap van Sri Ram toont dat de inspanningen van Annie Besant en andere theosofen om Indiërs bewust te maken van het Britse kolonialisme vrucht hebben gedragen. We zien dat in 1946 de in Sri Lanka geboren Jinarajadasa, de Brit Arundale als president opvolgt. Een bijzondere stap omdat de TS vanaf dat moment voor het eerst een president krijgt die niet uit het Westen afkomstig is. India zal zich een jaar na zijn aantreden officieel losmaken van de Britse overheersing (augustus 1947).

De recentelijk gekozen jonge Shikhar Agnihotri als internationale vice-president lijkt een aanwijzing dat de opvolger van Tim Boyd mogelijk weer een Indiër zal zijn. Voor mij is dat een voorbeeld van het groeiend zelfvertrouwen bij de inwoners van India als het gaat om de TS. Op dit moment is 52% van de leden van de TS een Indiër. Dat Oost en West binnen de TS één grote familie vormen, die gezamenlijk optrekt, toonde de afgelopen Internationale Conventie in Adyar. Op de conventie waren 752 leden uit dertig landen aanwezig, terwijl ruim duizend leden de conventie online volgden. We mogen dankbaar zijn voor dit resultaat in een wereld vol haat en verdeeldheid.

Zoals John Coats het presidentschap van de TS combineerde met de functie van bisschop bij de Vrij-Katholieke Kerk, zo combineerde Sri Ram zijn presidentschap met een actieve deelname in de Gemengde Vrijmetselarij. Dit weerhield hem er niet van de TS-leden over de hele wereld te bezoeken, tal van boeken te schrijven, boeiende bijdragen te leveren aan de 'School of the Wisdom' en nieuwe gebouwen in Adyar tot stand te brengen. Op zijn eigen rustige wijze slaagde hij erin de TS een eigentijdse inhoud te geven. Voor veel leden was hij meer hun vertrouwde vriend dan hun president. Zij spraken hem graag aan met 'Anna', wat in Zuid-India 'oudere broer' betekent. Dit citaat geeft Sri Rams visie goed weer:

Tenzij we laten zien dat de theosofie [en haar fundamentele principe] waarde heeft voor het individu, zal dat individu waarschijnlijk niet op haar boodschap reageren. Het mag geen loutere theorie zijn die als boeken onder begeleiding van geleerde professoren bestudeerd moet worden, maar het moet een boodschap zijn die, hoe diepgaand ook, toch eenvoudig genoeg is om door de gemiddelde persoon begrepen en direct toegepast te worden in de details van zijn leven.

Het is mooi om te zien dat onze centra en loges zich nu nadrukkelijk richten op toepassing van theosofie in ons dagelijks leven. Een hartenwens van Sri Ram! Laten we ook dankbaar zijn dat hij de moed had om na de crisis, ontstaan door het vertrek van Krishnamurti in 1929, steeds weer verbroedering na te streven zoals bijgaand citaat, waarin hij teruggrijpt op *Aan de Voeten van de Meester,* duidelijk maakt:

Ons motto zou wel eens kunnen zijn: wijsheid in actie – niet alleen de studie van de wijsheid in boeken, maar ook de vertaling van die wijsheid in het leven.' Misschien is dit wel een van de 'veranderende gezichten' van de theosofie die we aan de wereld moeten presenteren – dat de richtlijnen die ons steeds opnieuw in de Wijsheidsleer worden gegeven, zoals bijvoorbeeld in Aan de voeten van de Meester. Dit is heel eenvoudig uitgelegd (misschien wel té eenvoudig voor de intellectueel!) en kan worden toegepast in ons dagelijks leven, of het nu op de werkplek, thuis of binnen de Theosofische Vereniging is.

Het duurde evenwel nog lange tijd voordat Krishnamurti een bezoek bracht aan Adyar (pas in november 1980), waar Sri Ram's dochter Radha Burnier hem toen verwelkomde.

Hierna in dit nummer van *Theosofia* komt Sri Ram zelf aan het woord, waardoor de lezer rechtstreeks met hem kan kennismaken.

Door Saskia Campert

Gebruikte bronnen: Theosofia nr. 5 oktober 2007, Theosophy in Australia, juni 2005.

Vrijheid in Jezelf

Nilakantha Sri Ram

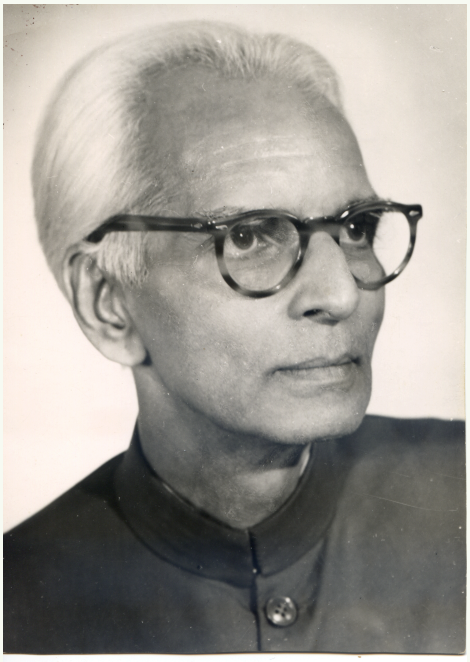
Als iemand het over vrijheid heeft, denkt hij meestal aan vrijheid van bepaalde omstandigheden of relaties die hij als storend ervaart en die hem beletten te genieten van wat hij wenst. Maar er zijn talloze dingen in het leven die ongewenst zijn en vroeg of laat de kop opsteken. Zelfs als er iemand is die tevreden is, vrij van problemen en zorgen, duurt die toestand niet lang. Men raakt zelfs vermoeid van die dingen die hem het grootste genot hebben verschaft. Verdriet en lijden komen vroeg of laat op hem af. Daarom is de vraag: is het mogelijk voor iemand om een toestand van totale vrijheid te bereiken, met alles wat dat inhoudt, en niet een onvolledige en tijdelijke vrijheid van dit, dat of het andere? Als deze vraag bevestigend kan worden beantwoord, zoals dat is gedaan door de grote spirituele leraren die deze tot in de diepste diepten hebben onderzocht, dan kan er niets van grotere betekenis voor ons leven zijn.

Het spreekt voor zich dat zo'n vrijheid een vrijheid in jezelf moet betekenen van hart en ziel, een gemoedstoestand en een innerlijke houding die niet afhankelijk is van enige omstandigheid of persoon buiten jezelf, maar evenmin isolatie of onbeweeglijkheid.

De essentie van vrijheid ligt in de mogelijkheid tot beweging. Het leven, de unieke energie die het is, is altijd een stroom en omhelst relaties in alle richtingen; zonder die relaties zou het zelfs niet bestaan, zoals wij het kennen. Waarneming, interesse, reactie, handeling – dit zijn de kenmerken ervan die voor het bewuste wezen – het 'subject' in tegenstelling tot de objecten buiten het zelf – een relatie vormen in een reële en levende zin.

Wanneer we nadenken over de mogelijkheid van vrijheid, zelfs te midden van de diverse bestaande relaties, waarbij we de meest vrije stroom van het leven en zijn uitingen toestaan, moet er een belangrijk onderscheid worden gemaakt tussen het subject – waarvan de aard puur weten is – en, voortkomend uit die aard, alle vermogens die de intelligentie vormen, enerzijds, en het 'zelf' in ieder van ons, waarmee het in alle opzichten versmelt, anderzijds. Het zelf heeft een andere aard, omdat het een centrum is van reacties die mechanisch plaatsvinden; als gevolg van deze reacties, die het bewustzijn ervan vertroebelen en verlagen, ontstaat er een identificatie tussen het Wezen waarin het vermogen tot weten aanwezig is – dat wil zeggen, bewustzijn in zijn zuiverheid – en indrukken die erop vallen en beelden die erin worden gevormd door objecten buiten het zelf. Een gekleurde plaat, bijvoorbeeld groen of rood, kan op een volkomen transparante film of stuk glas worden geplaatst. Het glas, als het levend en tot verbeelding in staat zou zijn, maar toevallig zich in een toestand van onbewustheid, een halfslaap bevindt, zou zich kunnen voorstellen groen of rood te zijn, al naargelang het geval. Een soortgelijk verschijnsel is bekend in gevallen van geestesziekte, waarbij de patiënt denkt iemand anders te zijn, wiens beeld hij in zijn geest heeft. Zo identificeert men zich, vanwege verschillende reacties, met wat buiten hen ligt – dat wil zeggen, buiten zijn wezenlijke zelf – of het nu een ras, een land, een religie is die hem is bijgebracht, of iets anders, inclusief alle ervaringen uit zijn verleden die in zijn geheugen zijn opgeslagen. Het bewustzijn dat zich zo heeft geïdentificeerd, is het zelf, gescheiden van andere zelven. Aan het primaire besef 'ik ben' voegt het de kenmerken van zijn identificatie toe: 'ik ben dit, dat en het andere'. De identificatie, die te wijten is aan een gebrek aan helder inzicht of bewustzijn, is een psychologische illusie en behoort niet tot de werkelijke aard der dingen. Ondanks dergelijke onbewuste identificaties kan de geest die tot dat zelf behoort en onder zijn schaduw actief is, zich met snelheid en vaardigheid bewegen en veel vindingrijkheid tonen. Hoewel er een gevoel van opgetogenheid kan zijn bij het uitoefenen van vermogens; zal er geen toestand of gevoel van vrijheid in zichzelf zijn. Aangezien 'zelf' insluiting impliceert – we zien het in het uiterlijke leven als een insluiting van wat men denkt dat hem toebehoort – kan er geen echte vrijheid daarvan bestaan. Het kan er slechts in slagen om voor een tijdje vrij te zijn van bepaalde dingen. Vrijheid bestaat werkelijk uit vrijheid van het zelf, zijn neigingen en het soort handelen dat daaruit voortvloeit.

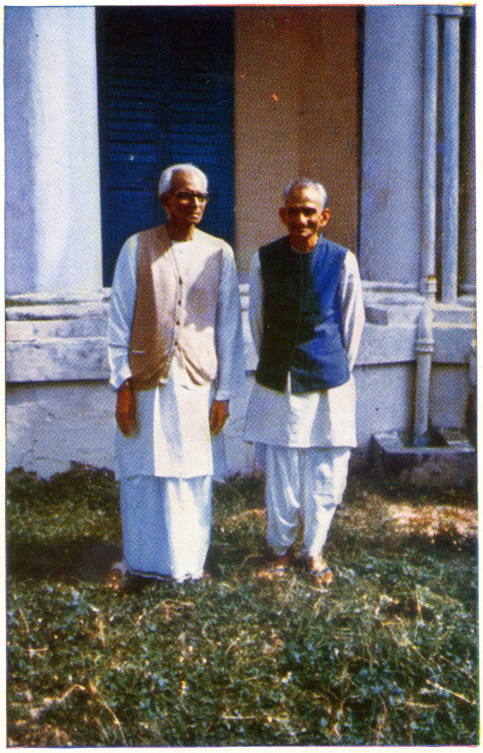
Het handelen van dit beperkte wezen in de omgeving waarin het zich beweegt en functioneert, wordt beïnvloed door krachten die het in verschillende mate naar bepaalde dingen toe trekken en van andere afstoten. Dit zijn de krachten van zijn verlangens, behoeften, angsten, haatgevoelens en afkeer. En er zijn nog andere, soortgelijke krachten die op complexe en slinkse manieren werken. Dit is het netwerk dat door deze krachten wordt gecreëerd waarin de bewuste entiteit verstrikt raakt, des te steviger omdat zij zich met dat netwerk identificeert. De bewegingen van deze krachten worden door haar ervaren als haar eigen bewegingen. Dit maakt deel uit van het identificatieproces. Zo is er enerzijds identificatie, wat een waanvoorstelling is, en anderzijds de bewegingen van deze krachten, hun werking en resultaten.



In een toestand van onbewustheid zijn de bewegingen die plaatsvinden grotendeels elementair, verward en mechanisch. We kunnen dit waarnemen in ons denken en voelen. Door een proces van onderlinge afstemming vallen deze bewegingen echter in een relatief vast patroon, dat van persoon tot persoon verschilt vanwege de specifieke ervaringen die ieder doormaakt en zijn reacties daarop. Dit patroon wordt een psychologisch mechanisme in onszelf dat automatisch werkt en de neiging heeft om dezelfde gedachten en emoties steeds weer te herhalen. Hoe meer automatisch de handeling, des te minder men zich ervan bewust is. Aldus geeft men toe aan woede of een wellustig gevoel zonder zich dit te realiseren. Ons denken, wanneer het niet duidelijk gericht is op een bepaald einddoel, gaat van het ene naar het andere via associaties in ons geheugen, zonder dat enige werkelijke intentie onzerzijds, volgens vastgeroeste gewoontes en neigingen. Dit soort denken, dat zo'n groot deel van ons leven uitmaakt, gebeurt vanzelf, alsof we in een droom zijn die noch door waakzaamheid, noch door vergetelheid wordt gekenmerkt.

Wat het wezen in het centrum verbindt met het object waarmee het op een bepaald moment wordt geconfronteerd, is de energie van zijn aandacht, die gekenmerkt kan worden door verschillende niveaus van intensiteit, die overeenkomen met de verschillende toonhoogtes van een vioolsnaar. Een slappe of losgeraakte snaar duidt op een gebrek aan aandacht en interesse. Zo treedt men de meeste dingen tegemoet die hem geen genoegen verschaffen. Als alle snaren, alle stralen vanuit het centrum, niet levendig trillen, zou dat een toestand van algemene lusteloosheid betekenen, neigend naar verveling, waarop men na verloop van tijd doorgaans reageert met een hunkering naar sensatie en opwinding.

Te strak gespannen staan betekent zich in een staat van spanning bevinden die zich uit in angst, agressiviteit, enzovoort. Men is gespannen vanwege angst, ambitie, de drang om te grijpen, te bezitten, een sensatie te ervaren die men verwacht, en ook om anderen te domineren en indruk op hen te maken. Maar dit alles staat ver af van vrijheid in zichzelf, die men op incidentele momenten ervaart als een toestand van gemak, van vrede, van een opwellend geluk. Het is vrijheid van alle spanningen, behalve die van een prachtig gestemde snaar – waarin noch drang noch remming bestaat – die in staat is tot trilling en resonantie. Het hele continuüm van bewustzijn, dat kan worden opgevat als bestaande uit ontelbare van zulke snaren of stralen, kan die kwaliteit bezitten. Zonder een werkelijk ontspannen innerlijke toestand, die toch niet slap of lusteloos is, zal het vermogen ontbreken om de dingen te zien, wat deze ook mogen zijn – in perspectief, in hun natuurlijke orde, zonder overdrijvingen en onduidelijkheden.



MR. N. SRI RAM AND DR. I. K. TAIMNI

Handelen vanuit een toestand van innerlijke vrijheid komt niet voort uit een bewuste of onbewuste drang om een leegte in zichzelf op te vullen. Het kan alleen handelen zijn omwille van de juistheid ervan, niet omwille van de 'vrucht', om de woorden van de Gita te gebruiken – niet om er iets mee te winnen, fysiek of psychologisch. Het genot van geprezen worden, van een goed beeld van zichzelf krijgen, van meesurfen op de golf van succes, speelt hierbij geen rol. Geen van de verschillende persoonlijke reacties, die de gebruikelijke drijfveren zijn, spelen hierbij een rol. De handeling vloeit vrijelijk voort uit een toestand van zelfvoorzienigheid en evenwicht die niet lijdt onder enige drang om veranderd te worden. Het is handelen dat niet van buitenaf of van binnenuit wordt gedwongen. Het wordt niet gestuurd door mechanistische krachten, maar komt voort uit een intelligentie die werkelijk wakker is en niet vertroebeld door de schaduwen van het zelf. Het heeft het karakter van een volkomen vrije uitstroom, zoals de kwaliteit van barmhartigheid die niet geforceerd is, in de woorden van Shakespeare – van geven, zonder te zoeken, van liefde.

We zien wellicht een vogel vliegen, zweven, ronddraaien of zich een weg banen naar een bepaalde plek. Hij lijkt te genieten van deze bewegingen die hij in alle

vrijheid maakt. De bewegingen zijn spontaan en drukken de vreugde van het bewegen uit. Ze zijn niet ondoordacht vanuit het oogpunt van de vogel, maar zijn handelen is instinctief. Een staat van vrijheid in het hart en de geest van een mens vertoont vergelijkbare kenmerken: handelen vanuit een instinct van juistheid (wat een natuurlijke combinatie is van de juiste oriëntatie en een perfect oordeel gebaseerd op een onmiddellijke afweging van factoren), vreugde in het daarnaar handelen en spontaniteit in de impulsen die de handeling veroorzaken. Liefde, vrijgevigheid, het verlangen om te geven of te helpen – dit alles ontstaat spontaan.

Die vrijheid, die in de kern van ons wezen ligt, is als de levensadem die elke cel van het levende lichaam bezielt. Om deze vrijheid te verwerven, moet men ernaar verlangen als naar iets dat op zichzelf mooi en beminnelijk is, zoals de uitgestrekte hemel met zijn onmetelijke diepten, en niet trachten haar binnen de nauwe grenzen van het zelf te houden. Om werkelijk te weten hoe het is, moet men de belemmeringen ervan, de mazen van het ingewikkelde web, waarnemen. Aangezien de bestaande toestand zich heeft ontwikkeld door een lang mechanisch proces, als in een droom, waarover we geen controle hebben gehad, kan deze volledig worden veranderd als men uit die droom ontwaakt. Het verschil tussen waakzaamheid en slapen is in wezen het verschil tussen aandacht schenken en helemaal geen aandacht schenken. Men moet aandacht schenken aan zaken die van belang zijn voor het persoonlijke leven. Alleen door zelfkennis kan men zich volledig bevrijden. Het is geen kennis die men opdoet uit een boek met allerlei termen en beschrijvingen, hoewel dit waarde kan hebben als een routekaart, maar kennis die voortkomt uit de feitelijke observatie van zichzelf zoals men is, denkt en handelt.

Het doel van bevrijding dat de religieuze zoeker in India voor ogen wordt gesteld, is in feite een toestand van absolute vrijheid in zichzelf. Dit wordt opgevat als een bestemming die voor ieder mens is weggelegd, en die na veel worsteling en inspanning bereikt moet worden. Over het algemeen wordt aangenomen dat deze bestemming neerkomt op eenheid met God. Maar men weet niet wat het woord ‘God’ precies inhoudt. Er is ook discussie gevoerd over wat deze eenheid werkelijk inhoudt. Maar men kan de waarheid met betrekking tot dergelijke zaken alleen rechtstreeks voor zichzelf kennen wanneer elke vorm van vooringenomenheid ten aanzien daarvan uit zijn geest is verwijderd en er in hem de noodzakelijke voorwaarde bestaat voor het waarnemen van de waarheid – of het nu gaat om dergelijke transcendente zaken of om andere zaken waarmee hij in de praktische zin te maken heeft. Vrijheid is die voorwaarde, omdat het vrijheid is van elke neiging die ons kan afleiden van de absolute waarheid.

Alleen vanuit de vrijheid in onszelf kan de schoonheid en het genie dat latent in de mens aanwezig is, tot bloei komen.

Vertaling Yoff Kau

Dit artikel is eerder verschenen in *The American Theosophist* in 1972.