

De Veda's zijn geschreven in het Sanskriet, de heilige taal van het hindoeïsme en andere dharmische godsdiensten. Sanskriet wordt vaak niet alleen gewaardeerd vanwege de betekenissen die het kan overbrengen als een conventionele taal, maar ook vanwege de kwaliteit van de klank, die wordt beschouwd als onlosmakelijk verbonden met de wijsheid van de Veda's en zelfs met de energetische aard van de scheppingskracht en de krachten die de werkelijkheid in stand houden. In dit opzicht moet het Sanskriet worden gezien als een essentieel medium voor het behouden en overbrengen van de betekenis en essentiële kenmerken van dharma.

De oudste literatuur van het hindoeïsme staat bekend als de Veda's, een Sanskriet woord dat letterlijk 'kennis' betekent. In het hindoeïsme worden de Veda's beschouwd als tijdloze, auteurloze en goddelijke verzamelwerken van kennis. Ze zijn onderverdeeld in vier hoofdgroepen: de Rigveda, kennis van aanroeping; Yajurveda, kennis van aanbidding; Samaveda, kennis van zang; en Atharvaveda, kennis van het dagelijks leven. Qua inhoud zijn ze onderverdeeld in vier delen: Samhita's, teksten over religieuze zegeningen en heilige aanroepingen; Aranyaka's, instructies voor rituelen; Brahmana's, commentaren op het naleven van rituelen; en Upanishads, teksten over spirituele kennis, filosofie en meditatie.

Van de verschillende tekstvormen in de Vedische literatuur zijn de Upanishads wellicht het meest herkenbaar als religieuze teksten die een belangrijke schakel vormen tussen de oude rituele gebruiken uit de vroegste Vedische literatuur en de filosofie en kosmologie die we tegenwoordig het meest associëren met het hindoeïsme. De Upanishads beschrijven de aard van het zelf (atman) en zijn relatie tot de ultieme werkelijkheid (brahman of paramatma). Tegelijkertijd benadrukken ze

de eenheid van alle dingen. Dit inzicht kan de weg vrijmaken voor het bevrijdende inzicht dat de individuele ziel, die gevangen zit in het cyclische materiële bestaan, zich in een gelukzalige spirituele eenheid opnieuw kan verenigen met de absolute aard van de werkelijkheid.

Het bekendste hindoeïstische geschrift is misschien wel de Bhagavad Gita, het 'lied van god'. In essentie is de Bhagavad Gita een epische dialoog van zo'n zevenhonderd verzen, waarin een gesprek wordt vastgelegd tussen de vleesgeworden god Krishna als de wagenmenner van prins Arjuna die worstelt met belangrijke vragen over de dilemma's van het leven. De metafoor die hiervoor wordt gebruikt, is een strijd die schijnbaar niet kan worden gewonnen. De verhalende vorm van de Bhagavad Gita, die diepgaande instructies bevat over plicht, onbaatzuchtigheid en toewijding en spirituele realisatie, maakt hem tot een zeer belangrijke tekst binnen de hindoeïstraditie die voor veel mensen toegankelijk is.



..... SPIRITUELE PRAKTIJKEN

Naast de algemene levenswijze die jainisten aannemen wanneer ze de vijf geloften van het jainisme aanleren, beoefenen ze verschillende specifieke spirituele praktijken ter ondersteuning van hun spirituele leven. Het zal je niet verbazen dat meditatie een belangrijke plaats inneemt in het jainisme. Het jainisme onderwijst een unieke vorm van meditatie, samayika, die 48 minuten duurt en routinematig wordt beoefend door toegewijde beoefenaars.

Een ander aspect van het dagelijkse spirituele leven van toegewijde jainisten is pratikramana, of ritueel zelfonderzoek, waarbij ze spirituele tekortkomingen opbiechten en berouw tonen. Dit wordt asceten minstens twee keer per dag voorgeschreven en helpt bij satya (waarachtigheid) om op het pad van bevrijding te blijven.

Regelmatige bestudering van geschriften en leringen, niet alleen van de tirthankara's maar ook van andere wijzen, vormt een vast onderdeel

Een veelvoorkomende aanroeping in de spirituele praktijk van de jainisten is de namokar-mantra, een eerbetoon aan de arhants die in hun lichamen verblijven: siddha's, of bevrijde wezens die hun lichaam hebben verlaten: acharya's, of spirituele leiders van de jainistische gemeenschap: upadhyaya's, leraren en geleerden; en sadhu's, de kloostergemeenschap van vroeger en nu. De mantra kan worden beschouwd als een gebedsvorm en bevat geen smeekbeden of verzoeken, maar schenkt aandacht aan en toont respect voor de heiligen en wijzen uit de traditie. Hierdoor kun je je bewustzijn afstemmen op dat van hen, zodat je eigen inspanningen een afspiegeling worden van die van hen.

van de jainistische praktijk, net als devotionele activiteiten om het bewustzijn af te stemmen op dat van de meesters, zodat jouw inspanningen ook tot bevrijding kunnen leiden.

Het jainistische wereldbeeld vormt een uniek pad voor spirituele ontwikkeling. Hoewel je veel aspecten van het jainisme terugvindt in andere dharmische godsdiensten, zijn de nadruk op geweldloosheid en de veelzijdigheid van de waarheid uniek. De verspreiding van het jainisme is mogelijk beperkt door de strikte focus op verzaking; zijn invloed op de filosofie en religie (in het bijzonder het boeddhisme) is echter groot en diepgaand. Het jainisme biedt veel inzichten en praktijken die op een zinvolle manier kunnen worden toegepast in het dagelijks leven, zelfs als je niet in staat bent om het jainisme volledig te beoefenen zoals de orthodoxe leer het voorschrijft.



De achtste goeroe: goeroe Har Krishan (1656-1664) werd de leider van de sikhs toen hij vijf jaar oud was. Hij verankerde het inzicht van de sikhs dat wijsheid niet per se gebonden is aan leeftijd. Hij stierf aan de pokken op slechts zevenjarige leeftijd. Uiteindelijk werd zijn oom tot zijn opvolger benoemd. Goeroe Har Krishan wordt vooral herinnerd om zijn spirituele inzicht, mededogen en nederigheid.

De negende goeroe: goeroe Tegh Bahadur (1621-1675) was de jongste kleinzoon van goeroe Hargobind en de oom van goeroe Har Krishan. Hij was de tweede sikh-leider die werd gemarteld, interessant genoeg ter verdediging van de religieuze rechten van hindoeïstische gelovigen in Kasjmir. Hij reisde veel en verspreidde het sikhisme, leefde sober en was toegewijd aan de principes van het sikh-geloof.

De tiende goeroe: goeroe Gobind Singh (1666-1708) volgde zijn vader goeroe Tegh Bahadur op negenjarige leeftijd op als de tiende en laatste menselijke goeroe. Hij heeft onder andere de khalsa opgericht, een militaire broederschap van sikhs, met uitgesproken morele en ethische verwachtingen en een unieke uitrusting die bestaat uit de vijf k's:

- ❁ **kesh:** ongeschoren haar
- ❁ **kara:** een metalen armband
- ❁ **kanga:** een houten kam
- ❁ **kachera:** katoenen ondergoed
- ❁ **kirpan:** een zwaard

Goeroe Gobind Singh legde ook de laatste hand aan de sikh-geschriften in de Goeroe Granth Sahib en gaf deze de status van eeuwige goeroe, waarbij hij opmerkte dat sikhs de Granth Sahib moesten erkennen als hun permanente en laatste goeroe.

DE GOEROE GRANTH SAHIB

De Goeroe Granth Sahib is niet alleen het belangrijkste geschrift van het sikhisme, maar ook de eeuwige goeroe voor de sikh-gemeenschap. De inhoud ervan wordt beschouwd als inzichtelijk en gezaghebbend tot in de eeuwigheid. Het geschrift bevat niet alleen de leerstellingen van de tien voorgaande sikh-goeroes, maar ook teksten van voor-aanstaande personen uit het hindoeïsme en de islam, zonder een synthese te maken van of zich te verontschuldigen voor een van deze geloofsovertuigingen. In de Goeroe Granth Sahib wordt een breed scala aan onderwerpen behandeld, zoals de aard van God en het doel van het menselijk leven, maar ook de rol van toewijding in het leven van de mens, evenals adviezen op het gebied van moraal en ethiek. Het geschrift weerspiegelt de ontwikkeling van de sikh-traditie, benadrukt de intrinsieke gelijkheid van alle mensen en het belang van onbaatzuchtige dienstbaarheid, of seva.





DE EVOLUTIE VAN YOGA

Al sinds het begin wordt yoga gezien als een levenspad, niet slechts als een reeks oefeningen die je inpast in je dagelijks bestaan. In plaats van een nevenactiviteit werd yoga gezien als een levenswijze. De eerste twee aspecten van Patanjali's ashtanga-yoga (yama en niyama) hebben betrekking op deze vragen: hoe gedragen we ons in de wereld en wat is onze innerlijke houding ten opzichte van ons wereldbeeld? Het pad van yoga breidt zich uit van fysieke en meditatieve aspecten naar elk domein van het leven, en geeft ons richtlijnen voor onze relaties, voeding, denkprocessen en hoe we omgaan met de wereld als geheel. Het pad naar bevrijding is binnen de Indiase spiritualiteit nooit lichtvaardig opgevat.

Door de uitbreiding van de Indiase spiritualiteit, waarbij haar grotendeels Vedische oorsprong, en de voortdurende ontwikkeling van boeddhistische scholen werd yoga uiteindelijk gezien als een manier om het lichaam te trainen op weg naar verlichting. Deze verschuiving naar een meer fysieke uitdrukking van yoga, hatha-yoga, kan worden teruggevoerd tot de elfde eeuw en heeft een boeddhistische oorsprong. Uiteindelijk verschenen er hindoeïstische vormen van hatha-yoga en ontstond tantra als een afzonderlijke vorm die voortkwam uit een focus

op het fysieke aspect van yoga, met sterke boeddhistische invloeden.

Uiteindelijk beleefde yoga een terugval, zowel binnen als buiten de bestaande systemen van de Indiase spiritualiteit. Pas eind negentiende en begin twintigste eeuw werd yoga in India nieuw leven ingeblazen in de vorm van praktijken die zowel door religieuze verzakers als leken konden worden beoefend. Moderne verspreiders van de Indiase spiritualiteit, zoals Swami Vivekananda, Paramahansa Yogananda en Maharishi Mahesh Yogi, wakkerden de wereldwijde belangstelling voor een toegankelijke vorm van Indiase spiritualiteit aan, wat de weg vrijmaakte voor de moderne yogabeweging.

Het woord 'tantra' betekent letterlijk 'weven'. en de meeste mensen beschouwen het als een belangrijke doctrine of denkschool. Hoewel het woord in het Nederlands vaak wordt geassocieerd met seksuele praktijken, vormen die slechts een zeer klein deel van wat als tantra kan worden beschouwd. Sterker nog, veel tantrische scholen schreven vaak seksuele onthouding voor ter ondersteuning van vroegere Indiase spirituele leringen over brahmacharya. Tantra kan worden opgevat als een esoterische vorm van spiritualiteit die bijzonder geschikt is om de beoefenaars te helpen spirituele realisatie en bevrijding te bereiken.