

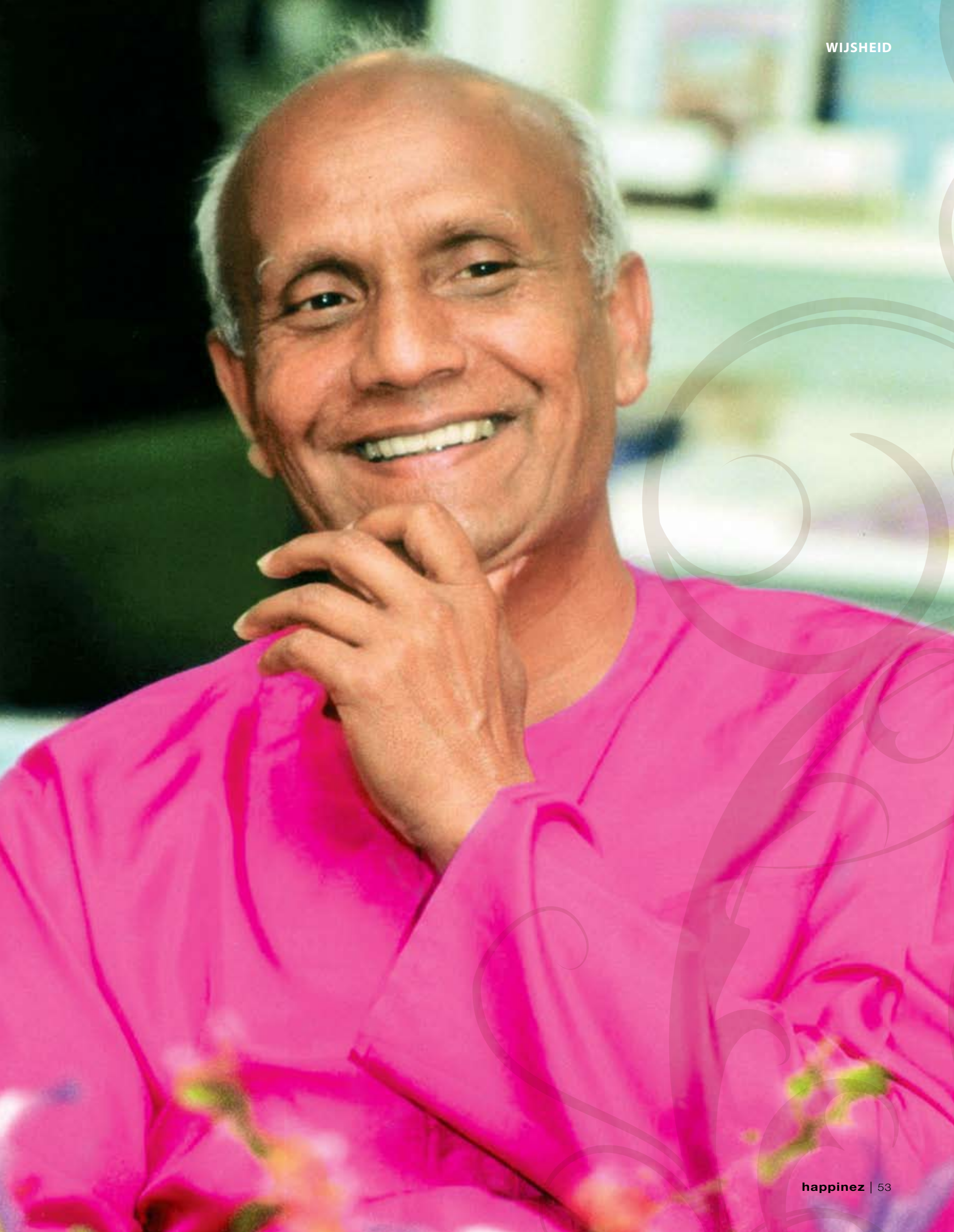
Je kunt meer dan je denkt

Sri Chinmoy (1931-2007) was een duizendpoot. Naast spiritueel leraar was hij ook schrijver, dichter, kunstenaar, musicus en sportman. Zijn boodschap: het verleggen van je grenzen is de weg naar blijvend geluk. *Yes, you can!*

Moge mijn dagelijks leven een donderende waterval zijn van creativiteit,' dichtte Sri Chinmoy en hij voegde de daad bij het woord. Tijdens de 43 jaar die deze Bengaalse spiritueel leraar in het Westen doorbracht, publiceerde hij meer dan 1500 boeken, 120.000 gedichten, 150.000 schilderijen, 16 miljoen tekeningen en 21.000 liederen. Bij al zijn creaties was de spirituele zoektocht van de mens naar volmaaktheid en vervulling het overkoepelende thema. Waarom maakte hij zoveel? Zijn enkele schilderijen, boeken of gedichten niet genoeg? Nee, want

Sri Chinmoy haalde zijn voldoening juist uit het verleggen van zijn grenzen. Hij noemde zijn filosofie dan ook 'self-transcendence', oftewel zelfoverstijging. Het betekent dat je ernaar streeft om jezelf voortdurend te verbeteren, waarbij je de eigen voorgaande prestaties als ijkpunt neemt. "Zelfoverstijging geeft ons grenzeloze vreugde," zei Sri Chinmoy. "Wanneer we boven onszelf uitstijgen wedijveren we niet met anderen, maar alleen met onszelf. Zodra we met anderen concurreren worden we ongelukkig, want hoe goed we ook zijn, er is altijd iemand die beter is. Als we in de succes-wereld proberen te leven, zullen we zeker gefrustreerd raken. Maar als we leven in de wereld van vooruitgang zijn

we altijd gelukkig, omdat we voortdurend onze capaciteit vergroten en vooruitgaan." Zelfoverstijging betekent niet dat je rücksichtslos over je eigen grenzen heen walst. Om je grenzen te verleggen moet je ze namelijk eerst erkennen en accepteren. Sri Chinmoy benadrukte dat zelfacceptatie de basis vormt van spirituele vooruitgang en zelfoverstijging. "Als een pottenbakker bang is om zijn klei aan te raken, kan hij er nooit een vaas van maken," zei hij. "Als ik mezelf niet eerst accepteer in mijn onvolmaaktheid, hoe kan ik dan ooit mijn beperkingen overstijgen?" Dat gaat stapje voor stapje, met geduld en doorzettingsvermogen. *'Slow and steady wins the race,'* zei Sri Chinmoy altijd. "Alles wat goddelijk wil zijn en alles wat volmaakt wil worden, heeft langzame en geleidelijke vooruitgang nodig," voegde hij eraan toe. Als je op deze manier de competitie met jezelf aangaat, zul je merken dat je veel meer kunt dan je voor mogelijk had gehouden. Vele jaren vóór Obama schreef Sri Chinmoy al een boekje getiteld 'Yes I can, I certainly can!' Zolang je je doel voor ogen blijft houden en toegewijd oefent, kun je al je dromen waarmaken, was de boodschap. "De volheid >



*Denken is worden.
Wees daarom uiterst voorzichtig
met je gedachten.*

> van het leven ligt in dromen en het manifesteren van de onmogelijke dromen.”

Rust in actie

In zijn eigen leven demonstreerde Sri Chinmoy dat zijn filosofie geen dode letter was. Hij leek te zijn aangesloten op een onuitputtelijke bron van creativiteit. Steeds wanneer hij een volume van duizend aforismen (korte spirituele gedichten) had voltooid, begon hij meteen aan het volgende. Hetzelfde gold voor zijn liederen, schilderijen en tekeningen. Voor Sri Chinmoy gingen kwaliteit en kwantiteit hand in hand. “Ik zorg voor de kwantiteit en mijn Allerhoogste Heer zorgt voor de kwaliteit,” zei hij ooit.

Het was inspirerend om Sri Chinmoy aan het werk te zien. Als zijn meditatieleerling heb ik hem diverse keren in New York bezocht; zijn spiritueel centrum stond in de wijk Queens. Er is waarschijnlijk geen vreemdere plek te bedenken voor een spirituele retraite dan deze wijk. Hier komen te midden van loeiende brandweersirenes en knallende hiphopbeats nog altijd tweemaal per jaar honderden in het wit geklede mannen en in kleurrijke sari's gehulde vrouwen samen om zich onder te dompelen in meditatie, gebed, zang, muziek en sport. Voor de leerlingen van Sri Chinmoy is deze plek hun tweede thuis. Hier mediteren ze op de kleine tennisbaan die hun leraar omtoverde tot meditatie tuin. Hier lopen ze 's ochtends vroeg na de meditatie hun rondjes om te trainen voor de marathon die standaard deel uitmaakt van het retraiteprogramma. En hier runnen ze kleine, volledig blauw geschilderde winkels - een kapsalon,

een bloemist, een natuurvoedingswinkel - die als schattige poppenhuizen in het verder nogal grijze straatbeeld staan. Het is als een klein hemels eiland, op een van de meest rauwe stukken aarde. Een ongebruikelijke plek voor een ongebruikelijke leraar.

Terwijl ik met andere leerlingen mediteerde of muziek maakte op de tennisbaan, was Sri Chinmoy aan het tekenen, schilderen of componeren. Tegelijkertijd had hij ook volop aandacht voor ons. En ondanks zijn vele bezigheden straalde hij een diepe en voelbare innerlijke rust uit. Ik ken niemand die zijn tijd zo goed wist in te delen en zo'n volmaakte balans wist te scheppen tussen inspanning en ontspanning. “Rust ligt in verandering van activiteit,” zei hij. “Als je zes of zeven verschillende taken hebt, dan moet je elke verandering van taak beschouwen als rust. Dezelfde hoeveelheid energie en hetzelfde niveau van bewustzijn die je bij de ene taak ervaart, draag je dan met je mee als je aan een nieuwe taak begint.”

Gewichtheffen

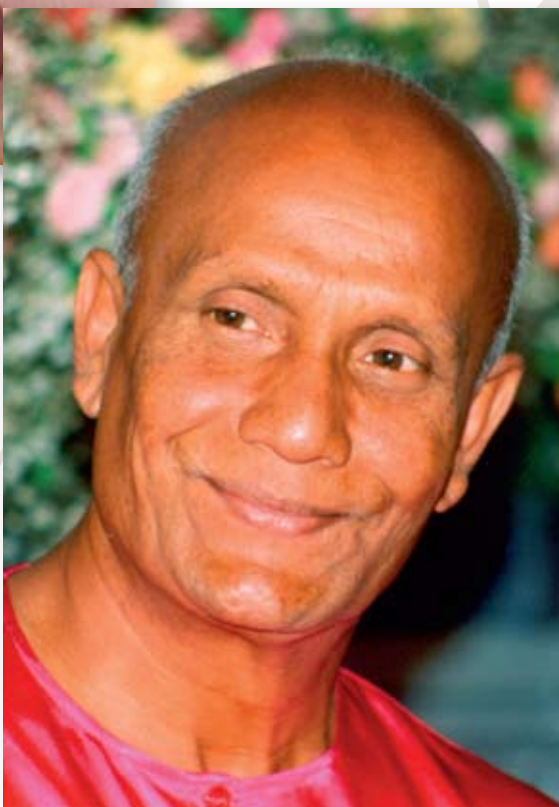
Voor Sri Chinmoy waren sport en spiritualiteit nauw met elkaar verbonden. “Een spiritueel persoon moet evenveel belang hechten aan het lichaam als aan de ziel. Het lichaam is als een tempel en de ziel is het altaar. Als de tempel niet in goede staat verkeert, hoe kunnen we dan waardering opbrengen voor het altaar? Fysieke fitheid en spiritualiteit moeten samengaan, zoals twee benen. Met één been kan ik niet lopen. Ik heb twee benen nodig om mijn bestemming te bereiken.” Daarom raadde Sri Chinmoy zijn leerlin-





Sri Chinmoy begon in 1976 met schilderen. Hij noemde zijn kunst *jharna kala*, oftewel 'fontein-kunst' verwijzend naar het spontane en meditatieve karakter van zijn schilderijen.

In zijn woonplaats Queens, New York, mediteerde Sri Chinmoy samen met zijn leerlingen op een voormalig tennisbaantje dat werd omgetoverd tot meditatie tuin.



gen aan om te gaan hardlopen als onderdeel van hun dagelijkse spiritueel programma. Sri Chinmoy was zelf ook een begenadigd atleet. Toen een knieblessure hem dwong om te stoppen met hardlopen en tennissen legde hij zich op 54-jarige leeftijd toe op gewichtheffen. Zelfs op 76-jarige leeftijd - ouder zou hij niet worden - lifte hij nog steeds honderden kilo's. Gebed en meditatie vormden de bron van zijn fysieke kracht. "Via meditatie en concentratie krijgen we innerlijke kracht en deze kracht kan ook in de fysieke wereld worden gebruikt," verklaarde hij. Met zijn lifts was Sri Chinmoy niet op zoek naar roem, maar probeerde hij anderen te inspireren om ook in hun eigen leven hun grenzen te verleggen en hun dromen te verwezenlijken.

Zelf heb ik Sri Chinmoys gewichtheffen diverse keren van dichtbij meegemaakt. Ik ben ook zelf een keer door hem opgetild, staande op een speciaal platform. Het is een ervaring die je dwingt je eigen ideeën over wat menselijk mogelijk is grondig te herzien.

"Is de mens almachtig?" vroeg Sri Chinmoy ooit retorisch. "Nee, de mens is niet almachtig. Maar Gods onvoorwaardelijke genade die in en door de mens opereert, kan dingen doen die absoluut onvoorstelbaar zijn. God kan zijn eigen almacht manifesteren via de zuivere en nederige ontvankelijkheid van de mens." Dit is de diepere boodschap van zelfoverstijging: het brengt je in contact met je innerlijke goddelijkheid, een bron van oneindige energie, vrede, liefde en kracht die diep in ons verborgen ligt. Door gebed en meditatie, maar dus ook door zelfoverstijging kun je van die bron bewust worden. Volgens Sri



Chinmoy was het doel van het leven een bewust instrument en een zuiver kanaal te worden voor deze goddelijke bron. Zoals Sri Krishna het zegt in de Bhagavadgita: '*Nimita matram bhava savyasachin.*' Wees slechts een instrument.

Sri Chinmoy zelf was een extreem voorbeeld van het principe van zelfoverstijging. Het hoeft natuurlijk niet zulke grootse vormen aan te nemen. Hij benadrukte dat zelfoverstijging door ieder mens beoefend kan worden. Iedereen kan op zijn of haar eigen gebied vooruitgang boeken, of het nu gaat om het verbeteren van je kookkunsten, je taalgevoel of je gitaarspel.

Wereldvrede

Hoe valt al die aandacht voor uiterlijke activiteit en creativiteit nu te rijmen met de kalmte en rust van meditatie? Voor Sri Chinmoy waren innerlijke rust en uiterlijke activiteit twee kanten van dezelfde medaille. Hij vergeleek de dynamiek van het uiterlijke leven vaak met de golven van de oceaan en het innerlijke leven met de bodem van de oceaan, waar alles kalm en rustig is. Als we goed gegrond zijn in ons innerlijke leven, kunnen we ons op uiterlijk vlak bezighouden met tal van activiteiten en tegelijkertijd vredig en in balans blijven. Net zoals de kalmte van de zeebodem niet wordt verstoord door de golven op het wateroppervlak. "Wanneer de golven van de buitenwereld komen, worden we niet beïnvloed," schreef Sri Chinmoy. "Angst, twijfel, zorgen en alle aardse tumult worden vanzelf weggespoeld, omdat er binnen in ons solide vrede heerst."

Sri Chinmoy zag de innerlijke vrede die ieder van ons door meditatie of zelfoverstijging kan ontdekken als voorloper van wereldvrede. "Als wij vrede kunnen oproepen en het vervolgens aan iemand anders aanbieden, zullen we zien hoe vrede zich verspreidt van één naar twee mensen en zo geleidelijk aan over de hele wereld," verklaarde hij. Ondanks de vaak alderminst harmonieuze toestand van onze we- >

GROTE ZIEL

Sri Chinmoy werd in 1931 geboren in Bengalen, het huidige Bangladesh.

Als jongetje bruijste hij al van levensenergie, daarom kreeg hij de bijnaam Madal, wat 'keteltrom' betekent. Vlak voor zijn geboorte had zijn broer Chitta gedroomd dat er in hun familie een grote ziel geboren zou worden.

Het was ook Chitta die hem later de naam Chinmoy (spreek uit: 'Tjin-moi') gaf: 'vol van goddelijk bewustzijn'. Als elfjarige verloor Madal, die nu Chinmoy heette, kort na elkaar zijn ouders. Met zijn broers en zussen verhuisde hij naar Pondicherry in Zuid-India, waar ze introkken in de ashram van de Indiase mysticus Sri Aurobindo. Chinmoy mediteerde vele uren per dag en al op dertienjarige leeftijd bereikte hij *nirvikalpa samadhi*, de hoogste staat van meditatief bewustzijn, oftewel verlichting. Op zijn 32ste gaf hij gehoor aan een innerlijke roep om de ashram te verlaten en te vertrekken naar de Verenigde Staten om zijn inzichten te delen met westerlingen. Hij belandde in New York. Het voorvoegsel 'Sri' was volgens Indiaas gebruik aan zijn naam toegevoegd om zijn rol als spiritueel leraar mee aan te duiden.



Muziek speelde een grote rol in Sri Chinmoy's leven.

Tijdens zijn leven rende Sri Chinmoy 22 marathons en 5 ultramarathons. Volgens hem bestond er een verbinding tussen hardlopen en meditatie.



*Wees gelukkig!
Wees 's ochtends gelukkig
met wat je hebt,
wees 's avonds gelukkig
met wie je bent.*

> reld bleef Sri Chinmoy altijd optimistisch en hoopvol gestemd. "Wat de wereld ook moge denken, onze wereld zal spoedig, heel spoedig worden overspoeld met vrede. Wie zal deze radicale verandering teweegbrengen? Dat ben jij, jij en je broeders en zusters, jij en je hart van eenheid zullen vrede verspreiden over de uithoeken van de wereld."

Sri Chinmoy zette zich zijn leven lang in voor wereldvrede en werd diverse malen genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede. In 1970 werd hij door de toenmalige secretaris-generaal van de Verenigde Naties, U Thant, uitgenodigd om wekelijks vredesmeditaties te leiden voor diplomaten en stafleden in het VN-hoofdkwartier in New York, wat hij tot het einde van zijn leven bleef doen. Hij richtte diverse programma's op om wereldvrede te bevorderen, zoals de World Harmony Run, een internationale hardloopestafette waarbij teams met een brandende fakkel als vredes-

symbool door vele landen rennen om vriendschap, begrip en harmonie te stimuleren. Ook onderhield hij vriendschappen met politieke en spiritueel leiders zoals Nelson Mandela, Michail Gorbatsjov en Moeder Teresa met wie hij geregeld sprak over vrede. Tot de laatste dag van zijn leven bleef Sri Chinmoy doorgaan met zijn spirituele, sportieve en artistieke werk. Zelfs de dood was

voor hem geen eindstation. Hij overleed op 11 oktober 2007 in zijn huis in Queens. De dag ervoor bracht hij nog een boek met spirituele gedichten uit. Het allerlaatste gedicht van die bundel was meer dan profetisch: "Mijn fysieke dood is niet het einde van mijn leven. Ik ben een eeuwige reis." 🌸

TEKST HIDDE TANGERMANN FOTOGRAFIE SRI CHINMOY CENTRUM

Meer weten?

- * Het boek 'De bronnen van geluk' van Sri Chinmoy verschijnt in februari bij uitgeverij Terra Lannoo, ISBN 9789089893918
- * Informatie over Sri Chinmoy en zijn werk: www.srichinmoy.org/nl en www.srichinmoy.tv
- * Informatie over de gratis meditatiecursussen van het Sri Chinmoy Centrum in Amsterdam en Den Haag: www.srichinmoycentre.org/nl