KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Kiertan - liederen en gebeden

De bewaarde verzameling kiertans, hymnen en gebeden.

102 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

De bewaarde teksten zijn samengebracht in leesvolgorde. Gelijke tekstblokken zijn één keer opgenomen; de oorspronkelijke bronnen blijven raadpleegbaar. De aanvullende Mangalam-mantra van de website is hier opgenomen; de oorspronkelijke gedrukte kiertanboeken behouden hun eigen inhoud.

Samengesteld uit de bewaarde webteksten van Yoga Vedanta Aalst. De oorspronkelijke formuleringen en illustraties zijn behouden. De paginanummers verwijzen naar deze pdf-uitgave.

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

Klik op een hoofdstuk om er meteen naartoe te gaan. De bladwijzers in je pdf-lezer bieden dezelfde navigatie.

GOEROESTOTRAM 8

OMKAARAM 11

Song of Joy 12

Song of Immortality 13

Siva Lorry 15

Deva Deva Shivaananda 17

Lagaale Prema Ieshvara Se 18

Lied van de Voortdurende Yoga 19

Soenaaja Krishna 20

Lied van Chidaananda 23

Lied van de Samenvatting 24

Song of a Karma Yogi 26

He Krishna 28

Song of a Little 30

Het Lied van Nivritti 31

Prema Moedita Manase Kaho 33

Song of Vairaagya 35

Song of Meditation 36

Song of Eighteen Ities 38

Song of Salutations 39

Song of Admonition 41

Song of the Immanence of Raam 44

Song of Real Saadhanaa 46

Twenty Precepts for Practice 47

Song of Vishvanaatha 49

Song of Govinda 50

Song of a Seeker 55

Song of Soham 60

Song of Viraat 62

Darshana Do Ghanashyaam Naatha 64

MEDITATIESTANZA 66

Hymne aan de Goeroe 67

SHAANTIPAATHA 69

DE GROOTHEID VAN DE GIETAA 73

GIETAA DHYAANAM - MEDITATIE OVER GIETA 76

GIETAA DHYAANAM - MEDITATIE OVER GIETA 81

Shrie Krishna Hare 89

Aadi Divya 90

Naada Bindoe Kalaadi Namo Namah 91

Vedaantic Lullaby 93

Song of Vedaanta 95

Song of Abhyaasa 97

Prayer Song 99

Song of Kanahai 103

Song of Shyaam Muraari 104

Song of Instructions 105

Song of Saadhanaa Week 106

Song of Saadhanaa 108

Song of Guru Gitaa 109

Song of Divine Life 110

Song of Nectar 111

Song of Freedom 112

Song of Oneness 113

Song of a Superman 115

Song of Vibhuti Yoga 117

Song of Upanishads 119

MAHAANAARAAYANAM 121

Song of Nandalaal 125

Song of Cosmic Vision 127

Shiva panchaakshara stotram 129

Song of Glory Of Name 131

Song of Viraha 132

Song of Paanduranga 134

Song of a Real Rich Man 136

Song of Gnyaana Vairaagya 137

Song of Om 139

Adharam Madhoeram 140

Song of dreams 143

Raaja Raama Raama Raam 145

Jaya Sieyaa Raam 147

Het lied van agad boem 150

Satsang 151

Padho pothi me 156

Sab hai samaana 157

Jaya Jaya Hanoeman 158

Achyutam Keshavam 159

Shiva Naama Kiertan 160

Song of Agad Bham 161

Om SONG 162

Kiertan by Swami Sivananda 163

SOENAAJA KRISHNA 164

Ganga Jata Dhara 165

Sieta Sieta Raama Bolo 166

Bam Bam Mahadeva 167

Achyutāstakam 168

Bhajo Radhe Krishna 170

Jai Jai Jai Gananayaka 171

Allah Thum Ho Ishvara Thum Ho 172

Ubi caritas / Nada te turbe 173

Om Namo Bhagavate Vasudevaya 174

Shivaya Parameshvaraya 176

Hanoemaan Jay Jay Hanoemaan 177

Shiva Shiva Shiva Shamboo 178

Hey Amba Bol 179

Nandalala Navanita Chora 180

Govinda Jaya Jaya 181

Shri Nanda Nandanashtakam 182

Ardhanarishwara Stotram 184

Shrie Raama Chandirane 187

kirtan01 188

33 Mangalam Mantra 191

Licht van Sivananda 193

ONDERDEEL 01 / 102

GOEROESTOTRAM

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

GOEROESTOTRAM

OM Brahmaanandam
paramasoekhadam
kevalam gnyaanamoertim
dvandvaatietam gaganasadrisham
tattvamasyaadilakshyam
ekam nityam vimalam-achalam
sarvadhie-saakshi-bhoetam
bhaavaatietam trigoenarahitam
Sadgoeroem tam namaami

Absolute zaligheid
gever van het hoogste geluk
alleen, belichaming van wijsheid
voorbij de paren van tegenstellingen, wijds als de hemel
onderwerp van Vedische uitspraken als "Gij zijt Dat"
één, eeuwig, smetteloos, onbeweeglijk
getuige van alle functies van het intellect
voorbij de geest en de goenas
die Sadgoeroe groet ik

Chaitanyam shaashvatam shaantam
vyomaatietam niranjanam
naadabindoekalaatietam
tasmai Shrie Goerave namah

Bewustzijn, blijvend, sereen
voorbij de ether, smetteloos
voorbij naada, bindoe en kala (klank, punt en tijd)
die Sadgoeroe zij gegroet

Gaganasadrisham ekam
Satchidaanandaroepam
vimalam achalam aadyam
tattvamasyaadilakshyam
sakala vishaya-moelam
sarvadhie saakshi bhoetam
paramasoekhadambhaavam
Sadgoeroem bhaavayaami

Wijds als de hemel, één
belichaming van Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid

smetteloos, onbeweeglijk, oud
onderwerp van Vedische uitspraken als "Gij zijt Dat"
wortel van alle voorwerpen
getuige van alle functies van het intellect
gever van de staat van het hoogstegeluk
aan die Sadgoeroe denk ik

Goeroer Brahmaa Goeroer Vishnoer
Goeroer Devo Maheshvarah
Goeroeh Saakshaat Parambrahma
tasmai Shrie Goerave namah

De Goeroe is de schepper, de Goeroe is de instandhouder
de Goeroe is de vernietiger
de Goeroe is waarlijk het Absolute
die Goeroe zij gegroet

Dhyaanamoelam Goeror moertih
poejaamoelam Goeroh padam
mantramoelam Goeror vaakyam
mokshamoelam Goeroh Kripaa

De vorm van de Goeroe is de wortel van de meditatie
de voeten van de Goeroe zijn de wortel van de eredienst
de woorden van de Goeroe zijn de wortel van de mantra
de genade van de Goeroe is de wortel van de verlossing

Mannaathah Shrie Jagannaathah
madgoeroeh Shrie Jagadgoeroeh
mamaatmaa sarvabhoetaatmaa
tasmai Shrie Goerave namah

Mijn Heer is de Heer van het heelal
Mijn Goeroe is de wereldleraar
mijn Zelf is het Zelf van alle wezens
die Goeroe zij gegroet

Akhandamandalaakaaram
vyaaptam yena charaacharam
Tatpadam darshitam yena
tasmai Shrie Goerave namah

Wat ononderbroken alles
doordringt wat beweegt en niet beweegt
en zich aldus aan mij openbaart
die Heer Goeroe zij gegroet

Agnyaana timiraandasya
gnyaanaanjana shalaakayaa

chakshoer oenmilitam yena
tasmai Shrie Goerave namah

Hij die met de oogzalf van de wijsheid het Absolute
toont aan degene die verblind is door onwetendheid,
die Heer Goeroe zij gegroet

Om Namah Shivaaya Goerave
Satchidaananda moertaye
nishprapañchaaya Shaantaaya
niraalambaaya tejase

OM gegroet zij de Goeroe die voorspoed is
belichaming van Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid
voorbij de natuur (het vijfvoudige), die vrede is
die steunloos en licht is

Tvam hi Vishnoer Virinchistvam
tvam cha devo Maheshvarah
tvam eva Shaktiroeposi
nirgoenastvam sanaatanah

Gij zijt Vishnoe, Brahmaa
en Gij zijt Shiva
Gij zijt de vorm van Shakti
zonder goenas en oud

ONDERDEEL 02 / 102

OMKAARAM

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

OMKAARAM

Omkaaram bindoesamyoektam
nityam dhyaayanti Yoginah
kaamadam mokshadam chaiva
Omkaaraaya namo namah

De letter OM die samen is met het punt
waarover de Yogis altijd mediteren
die geeft wat men begeert en ook de verlossing
die letter OM zij telkens weer gegroet

ONDERDEEL 03 / 102

Song of Joy

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF JOY

Within you is hidden God.
Within you is immortal Soul.
Kill this little I, die to live,
Lead the Divine Life.
Within you is the fountain of joy.
Within you is the ocean of bliss.
Rest peacefully in your own Aatma
And drink the nectar of immortality.

LIED VAN DE VREUGDE

In jou is God verborgen.
In jou is de onsterfelijke Ziel.
Dood dit kleine ik, sterf om te leven,
Leid het Goddelijk Leven.
In jou is de bron van vreugde
In jou is de oceaan van zaligheid.
Rust vredig in je eigen Zelf
En drink de nectar van onsterfelijkheid.

ONDERDEEL 04 / 102

Song of Immortality

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF IMMORTALITY

Raam Raam Raam Raam Jaya Sietaa Raam
Jaya Jaya Raadhe Shyaam

Turn the gaze, draw the Indriyas,
Still the mind, sharpen the intellect.
Chant OM with feeling, meditate on Aatma.
Chant Raam with feeling, meditate on Sietaa Raam.
Chant Shyaam with feeling, meditate on Raadhe Shyaam.
O Children of light, will you drink not,
Won't you drink now the nectar of immortality?

Keer de geest om, trek de zintuigen terug,
Stil de geest, scherp het intellect.
Zing OM met gevoel, mediteer over het Zelf.
Zing Raam met gevoel, mediteer over Sietaa Raam,
Zing Shyaam met gevoel, mediteer over Raadhe Shyaam.
O kinderen van het licht, zul je niet drinken,
Wil je nu niet drinken de nectar van onsterfelijkheid?

All Karmas are burnt now,
You have become a Jivanmukta.
That blessed state Turiyatita
No words can describe.
O children of light, will you drink not,
Won't you drink now the nectar of immortality?

Alles karmas zijn nu verbrand,
Je werd een bevrijde wijze.
Die gezegende vierde staat
Kunnen woorden niet beschrijven.
O kinderen van het licht, zul je niet drinken,
Wil je nu niet drinken de nectar van onsterfelijkheid?

The grass is green, the rose is red
And the sky is blue,
But the Aatman is colourless,
Formless and Gunaless too.
O children of light, will you drink not,
Won't you drink now the nectar of immortality?

Het gras is groen, de roos is rood
En de hemel is blauw,
Vormloos en ook goenaloos.
O kinderen van het licht, zul je niet drinken,
Wil je nu niet drinken de nectar van onsterfelijkheid?

Life is short, time is fleeting,
The world is full of miseries.
Cut the knot of Avidyaa (onwetendheid)
And drink the sweet Nirvaanic bliss.
O children of light, will you drink not,
Won't you drink now the nectar of immortality?

Het leven is kort, de tijd vliegt,
De wereld is vol van lijden.
Snijd de knoop van onwetendheid door
En drink de zoete Nirvaanische zaligheid.
O kinderen van het licht, zul je niet drinken,
Wil je nu niet drinken de nectar van onsterfelijkheid.

Feel the divine presence everywhere,
See the divine glory all-round,
Then dive deep into the divine source,
Realise the infinite bliss.
O children of light, will you drink not,
Won't you drink now the nectar of immortality?

Voel de goddelijke aanwezigheid overal,
Zie de goddelijke glorie overal rondom,
Duik dan diep in de goddelijke bron,
Verwerkelijk de oneindige zaligheid.
O kinderen van het licht, zul je niet drinken,
Wil je nu niet drinken de nectar van onsterfelijkheid.

Do Aasan, Kumbhak, Mudraa, shake the Kundalini,
Then take it to Sahasraar
Through the Chakras in the Shushumnaa.
O children of light, will you drink not,
Won't you drink now the nectar of immortality?

Doe Aasana, Koembhaka, Moedraa, schud de Koendalinie,
Neem ze dan naar Sahasraara
Door de Chakras van de Shoeshoemnaa.
O kinderen van het licht, zul je niet drinken,
Wil je nu niet drinken de nectar van onsterfelijkheid.

ONDERDEEL 05 / 102

Siva Lorry

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SIVA LORRY

Raama Raama Raama Raama Raama
Subhase shaam tak, until break of day,
Repeat the name of the Lord, Raama Raama Raama Raam.
This life is meant for Self-realisation,
Do regular Sankirtan, realise the Aatmic bliss
Raama Raama Raama Raam.
Do Nishkaamya Karma Yoga, purify your heart and mind,
Control the Indriyas, rest in your own Svarupa.
When you get knocks and blows in the battle of daily life,
Then the mind is duly turned towards the spiritual path.
Then comes Viveka Vairaagya, disgust for worldly things,
Desire for liberation, have deep meditation.

Twinkle, twinkle, little star, how I wonder what you are,
Up above the world so high, like a diamond in the sky.
When the blazing sun is set,
When the grass with dew is wet,
Then you show your little light,
Twinkle, twinkle all the night.

Harih OM Naaraayana Harih OM Naaraayana
OM Namah Shivaaya OM Namah Shivaaya

SHIVA'S VRACHTWAGEN

Tot het aanbreken van de dag,
Herhaal de naam van de Heer, Raama Raama Raama Raam.
Dit leven is bedoeld voor Zelfverwerkelijking,
Doe geregeld Sankiertan, Raama Raama Raama Raam.
Beoefen onzelfzuchtige Karma Yoga, zuiver het hart en de geest,
Beheers de zintuigen, rust in je eigen wezenlijke werkelijkheid.
Wanneer je slagen krijgt in de dagelijkse levensstrijd,
Wordt de geest terdege op het spirituele pad gericht.
Dan komen onderscheidingsvermogen en onthechting,
Begeerte naar de verlossing, heb diepe meditatie.

Schitter schitter, kleine ster,
Hoezeer vraag ik me verwonderd af wie je bent,
Hoog boven de wereld, zoals een diamant aan de hemel.
Wanneer de laaiende zon is ondergegaan,

Wanneer het gras nat is van de dauw,
Dan toon je je kleine licht,
Schitter schitter de hele nacht.

ONDERDEEL 06 / 102

Deva Deva Shivaananda

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DEVA DEVA SHIVAANANDA

Shloka

Mangalam Yogivaryaaya mahanieyagoenaabdhaye,
Gangaatieranivaasaaya Shivaanandaaya mangalam.

Vertaling

Voorspoed zij de grootste van alle Yogis, die een oceaan is van de grootste eigenschappen, die verblijft op de oever van de Ganges, voor die Sivananda laat er voorspoed zijn.

Gieta
1. Deva deva Shivaananda dienabandho paahimaam,
chandravadana mandahaasa premaroepa raksha maam.
madhoera gieta gaana lola gnyaana roepa paahi maam,
samasta loka poejitaanga mohanaanga raksha maam.

2. Divya Gangaatieravaasa daanashiela paahi maam,
paapaharana poenyashiela paramapoeroesha raksha maam.
bhaktaloka-hridayavaasa svaaminaatha paahimaam,
chitsvaroepa chidaananda namah Shivaaya raksha maam.

Vertaling

1. Sivananda is de luister van alle luister, broeder van de nederigen, moge hij ons beschermen,
met een gezicht als de maan, een milde glimlach, belichaming van liefde, moge hij ons beschermen.
Die zich verheugt in het zingen van mooie liederen, belichaming van wijsheid, moge hij ons beschermen,
die wordt vereerd door alle wezens, die aantrekkelijk van leden is, moge hij ons beschermen.

2. Die verblijft op de oever van de Ganges, die edelmoedig is, moge hij ons beschermen,
die zonden verdrijft, die vol van deugden is, hoogste Bewustzijn, moge hij ons beschermen.
Die verblijft in het hart van toegewijden, de Heer, moge hij ons beschermen,
die een belichaming is van bewustzijn en zaligheid, gegroet zij Siva, moge hij ons beschermen.

Naamaavalie

Sadgoeroe jaya sadgoeroe jaya, sadgoeroe jaya paahi maam,
Sadgoeroe jaya sadgoeroe jaya, sadgoeroe jaya raksha maam.

ONDERDEEL 07 / 102

Lagaale Prema Ieshvara Se

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

LAGAALE PREMA IESHVARA SE

Lagaale prema Ieshvara se
Agara toe moksha chaahtaa hai
Nahie vo pathaala ka andar
Nahie vo aakaasha ke oepar
Sadaa vo paasa hai tere
Kahaan doenra ko jaataa hai.

Vertaling

Als je verlossing wil, richt dan je liefde op de Allerhoogste. Je vindt Hem niet in het diepste van de aarde, noch ergens hoog in de lucht. Hij is altijd dicht bij jou, waarom ga je dan overal op zoek?

ONDERDEEL 08 / 102

Lied van de Voortdurende Yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

LIED VAN DE VOORTDURENDE YOGA

Hari bola yetaan Hari bola jaataan
Oetathaan basathaan Hari bola

Hari bola dethaan Hari bola ghethaan
Hasathaan khelathaan Hari bola

Hari bola ekanthi Hari bola lokanthi
Deha tyajathaan anthie Hari bola

Hari bola janie Hari bola vanie
Eka Janardhani Hari bola

Vertaling uit het Mahratti

Zing Hari terwijl je komt, zing Hari terwijl je gaat
Terwijl je opstaat of terwijl je neerzit, zing Hari

Zing Hari terwijl je geeft, zing Hari terwijl je neemt
Terwijl je lacht of spreekt, zing Hari

Zing Hari in eenzaamheid, zing Hari te midden van de wereld
Terwijl je op het einde je lichaam aflegt, zing Hari

Zing Hari in de menigte, zing Hari in het woud
Aldus spoort Janardhana je aan, zing Hari.

ONDERDEEL 09 / 102

Soenaaja Krishna

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE BOODSCHAP VAN GOEROEDEV SWAMI SIVANANDA
Verkoop je intellect, koop intuïtie

De drie volgende liederen, Soenaaja Krishna, Lied van Chidananda en Lied van de Samenvatting, zijn een goed voorbeeld van Swami Sivananda's integrale benadering. Soenaaja Krishna is een prachtige uitdrukking van devotie of Bhakti. Lied van de Samenvatting geeft richtlijnen voor het dagelijks leven en voor meditatie. Swami Sivananda's moedertaal was Tamil. Hij schreef in het Engels, de taal waarin hij studeerde. Maar in zijn liederen mengde hij allerlei talen door elkaar. In dit geval Engels, Hindi en Sanskrit.

Als ik ergens over Yoga ga spreken worden er achteraf vragen gesteld. De beste vraag van alle is: "Wanneer kan ik naar de les komen?" in verband met dit lied van Goeroedev Swami Sivananda is de interessantste vraag: "Waar kan ik het leren?"

Welnu, wij zingen het af en toe in onze Satsangs. Elke zaterdag is er Satsang in de Swami Sivananda Yoga Ashram, Aalst van 17.30 tot rond 18.30 uur. Welkom.

SOENAAJA KRISHNA

Soenaaja soenaaja soenaaja Krishna
Toe Gietaavaalaa gnyaana soenaaja Krishna

Luister, Krishna, gij die ons de Gietaa en de wijsheid gaf.
(Gietaa: Bhagavad Gietaa, Het Lied van de Heer.)

Pilaade pilaade pilaade Krishna
O prema bhara pyaala pilaade Krishna

Geef me te drinken, Krishna, uit
een beker vol van uw liefde.

Dekkhaaja dekkhaaja dekkhaaja Krishna
O maadhoeriki moerti dekkhaaja Krishna

Toon me de zoetheid waarvan
gij een belichaming zijt, Krishna.

Laghaaja laghaaja laghaaja Krishna
O mere naov ko para laghaaja Krishna

Wees de boot die mij
over onrechtvaardigheid vaart, Krishna.

Khilaade khilaade khilaade Krishna
O makkhan aur misiri khilaade Krishna

Voed mij met boter en kandijsuiker, O Krishna.
(Krishna was als kind dol op boter en kandijsuiker. Hij stal boter en kandijsuiker van zijn moeder en de

herderinnen van zijn dorp. Dat wil zeggen: hij stal hun hart, hun devotie. Dit is een verwijzing naar een episode uit de Bhaagavata. De zin betekent dus: geef me liefde en devotie of voed me met liefde en devotie, Krishna.)

Soenaaja soenaaja soenaaja Krishna
toe Gietaavaalaa gnyaana soenaaja Krishna

Zie 1.

Jis haalme jis deshme jis veshme raho
Raadhaaraman Raadhaaraman Raadhaaraman kaho

In welke toestand, in welk land, in welke vorm je ook bent, herhaal: Raadhaaraman; d.i. herhaal de naam van de beminde van Raadhaa, degene die de vreugde van de ziel is.

Jis kaamme jis dhaamme jis gaamme raho
Raadhaaraman Raadhaaraman Raadhaaraman kaho

Welk werk je ook doet, op welke plaats of in welk dorp je je ook bevindt, herhaal Raadhaaraman.

Jis rogme jis bhogme jis Yogme raho
Raadhaaraman Raadhaaraman Raadhaaraman kaho

In tijden van moeilijkheden, genot of Yoga, herhaal steeds Raadhaaraman.

Jis sangme jis rangme jis dangme raho
Raadhaaraman Raadhaaraman Raadhaaraman kaho

In welke gezelschap je je ook bevindt, welke kleur je ook hebt, in welke geestesgesteldheid je ook bent, herhaal Raadhaaraman.

Agad boem agad boem baja damaroe
Naache Sadaashiva Jagadgoeroe

Damaroe: trom van Shiva; heeft de vorm van een zandloper; symboliseert de schepping.
Agad boem: geluid van de damaroe.
Baja: de Damaroe speelt (baja) agad boem.
Op die manier danst (naache) Sadaashiva (degene die altijd voorspoed is), de Jagadgoeroe (wereldleraar).

Naache Brahmaa naache Vishnoe naache Mahaadev

De schepper danst, de instandhouder danst, de vernietiger danst (de hele schepping is als een dans).

Kapar leke Kalie naache naache Raaniedev

Kalie, de Moeder van het heelal, de goddelijke koningin (Raaniedev) kleedt zich en danst. (Ze is gewoonlijk naakt, maar neemt nu een stuk stof en bedekt zich: de energie neemt allerlei vormen aan, ze bekleedt zich met namen en vormen.)

Come here, my dear Krishna Kanahai,
Me tere khatir hridaya andar palace banayie.

Kom hier. mijn beste Krishna, ik bouwde voor jou een paleis in mijn hart.
Kanahai: troetelnaam voor een kleine jongen.

Come here, my dear Krishna Kanahai,
Play de flute, play the flute, Koenja Viharie.

Kom hier, mijn beste Krishna, speel de fluit, gij die in het woud verblijft.
(Met de muziek van zijn fluit lokt hij de zoekers naar het woud, dat wil zeggen naar de meditatie.)

ONDERDEEL 10 / 102

Lied van Chidaananda

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

LIED VAN CHIDAANANDA

Chidaanand Chidaanand Chidaananda hoem

Ik ben Bewustzijn-Zaligheid.
Har haalme almast Satchidaananda hoem
In alle omstandigheden ben ik Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.
Ajaraanand amaraanand achalaananda hoem
Ik ben ongeboren, onsterfelijke, onbeweeglijke Zaligheid.
Har haalme almast Satchidaananda hoem
Nirbhaya aur nishchinta chidghanaananda hoem
Zonder vrees en zonder angst, één massa van Zaligheid ben ik.
Kaivalya kevala koetastha aananda hoem
Ik ben een Zaligheid, die enig, alleen, basis van alles is.
Nitya shoedda siddha Satchidaananda hoem
Eeuwig, zuiver, volmaakt Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid ben ik.
Knowledge-Bliss, Knowledge-Bliss, Bliss Absolute,
Kennis-Zaligheid, Kennis-Zaligheid, Absolute Zaligheid,
In all conditions I am Knowledge-Bliss Absolute.
In alle omstandigheden ben ik Absolute Kennis-Zaligheid.
I am without old age, without death, without motion,
Ik ben zonder ouderdom, zonder dood, zonder beweging,
In all conditions I am Knowledge-Bliss Absolute.
In alle omstandigheden ben ik Absolute Kennis-Zaligheid.
I am without fear, without worry, Bliss Absolute.
Ik ben zonder vrees, zonder zorgen, Absolute Zaligheid,
Existence Absolute, Knowledge Absolute.
Absoluut Bestaan, Absolute Kennis.
Independent, unchanging. non-dual Aatmaa,
Onafhankelijk, onveranderlijk, nondualistisch Zelf,
Immortal Aatma, Advaita Aatmaa,
Onsterfelijk Zelf, Advaitisch Zelf (Advaita: niet-twee),
Eternal pure, perfect Knowledge-Bliss Absolute.
Eeuwig zuivere, volmaakte Absolute Kennis-Zaligheid.
Chidaanand Chidaanand Chidaananda hoem
Har haalme almast Satchidaananda hoem
Shivoham Shivoham Shivoham Soham
Satchidananda Svaroepoham
Ik ben voorspoed. Ik ben Hem.
Ik ben in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.

ONDERDEEL 11 / 102

Lied van de Samenvatting

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

LIED VAN DE SAMENVATTING

Serve, love, give, purify, meditate, realise.
Be good, do good, be kind, be compassionate.

Dien, bemin, geef, zuiver, mediteer, realiseer.
Wees goed, doe goed, wees vriendelijk, wees meedogend.
Enquire: "Who am I ?" know the Self and be free.
Onderzoek: "Wie ben ik?" ken het Zelf en wees vrij.
Find the Knower, find the Hearer, find the Seer.
Vind de Kenner, vind de Luisteraar, vind de Ziener.
Adapt, adjust, accomodate.
Bear insult, bear injury, highest Saadhanaa.
Pas aan, stem af, val in.
Verdraag belediging, kwade bejegening: hoogste oefening.
Devotion, dedication and discipline,
Devotie, toewijding en discipline,
Discrimination, dispassion, determination,
Onderscheidingsvermogen, onthechting, vastberadenheid,
Viveka, Vairaagya and Vichaara,
Onderscheidingsvermogen, onthechting, onderzoek,
Aspiration, renunciation, meditation,
Verwachting, verzaking, meditatie,
Service, sacrifice and sublimation,
Dienstbetoon, offerzin en sublimatie.
Shaanto, Shaanti, Satvichaara,
Rust, vrede, onderzoek van de Werkelijkheid,
Seclusion, solitude and silence;
Afzondering, eenzaamheid en stilte;
This leads to Self-realisation.
Dit leidt tot Zelfverwerkelijking.
Simplify, purify, intensify.
Vereenvoudig, zuiver, intensiveer.
Simplify your life and purify your heart.
Vereenvoudig je leven en zuiver je hart.
Intensify your Saadhanaa and meditation.
Intensiveer je oefening en meditatie.
Intensify your Vairaagya and Mumukshutva.
Intensiveer je onthechting en verlangen naar verlichting.
Intensify your dispassion and aspiration.
Intensiveer je onthechting en verwachting.

Detach attach, detach attach.
Detach attach, detach attach.
Onthecht hecht, onthecht hecht.
Onthecht hecht, onthecht hecht
Detach the mind from the objects, attach it to the Lord.
Onthecht de geest van de voorwerpen, hecht hem aan de Heer.
D.I.N. D.I.N. D.I.N.
D.H.N. D.H.N. D.H.N.
Do it now, do it now, do it now.
Doe het nu. doe het nu, doe het nu.
Seek, find, enter and rest.
Zoek, vind, treed binnen en rust.
This is the way. this is the truth, this is Life Divine.
Dit is de weg. dit is de waarheid, dit is goddelijk leven.
Introspect, integrate and intune.
Kijk naar binnen, versmelt en stem af.
Om Tat Sat, Om Tat Sat, Om Tat Sat Om
Om Shaantih Om Shaantih Om Shaantih Om
(Tat: Dat; Sat: dat wat is; Shaanti: vrede.)

ONDERDEEL 12 / 102

Song of a Karma Yogi

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF A KARMA YOGI

Song of a Karma Yogi is gedeeltelijk in het Hindi en gedeeltelijk in het Engels. Het Engels is soms de vertaling van het Hindi, maar niet altijd. Het Hindi wordt geschreven in het devanaagarie (letterlijk: wat behoort tot de stad van de goden). Dat moet natuurlijk worden omgezet in ons schrift op een zodanige manier dat het zo juist mogelijk kan worden uitgesproken. Ik heb de Hinditekst zoals hij werd gepubliceerd in Inspiring Songs and Kirtans zo goed mogelijk aangepast aan het Nederlandse taaleigen. Onthoud het volgende: a en i zijn kort, aa, ie, e en o worden altijd lang uitgesproken. Y klinkt als de j in ja; j wordt uitgesproken zoals de j in jungle, dat trouwens een woord is dat uit India komt. Spreek de lettergrepen duidelijk uit, goed rekening houdend met de korte en de lange klinkers, zonder ergens een klemtoon te leggen, er ontstaat dan een natuurlijke klemtoon.

SONG OF A KARMA YOGI

Hari ke premi Hari Hari bolo.
Aavo pyaare milkar gaavo.
Hari charaname dhyaana lagaavo.
Doekhame soekhame Hari Hari bolo.
Abhimaan tyaago seva kaaro.
Naaraayana Naaraayana Naaraayana Naaraayana.

Give up brahmin, sannyaas abhimaan.
Give up male-female, sex abhimaan.
Give up doctor, judge abhimaan.
Give up raajah, zamindaar abhimaan.
Relinquish pandit, scientist abhimaan.
Crush this professor, engineer abhimaan.
Kill this collector, tahsildaar abhimaan.
Kill this vairaagya, seva abhimaan.
Kill this tyaagi, kartritva ahhimaan.
Naaraayana Naaraayana Naaraayana Naaraayana.

Remember always Hari Hari Hari Hari.
Sing always Sietaaraam, Raadheshyaam.
See good in every face.
Share what you have with others.
Devolop nicely adaptability.
Serve always with Naaraayana bhaav.
Scrutinize always your inner motives.
Work without egoism.
Cultivate nimitta-bhaav.
Give up expectation of fruits.

Surrender always fruits to the Lord.
Have ecqual vision and balanced mind.
Selfless work will purify your heart.
Then you will get knowledge of Self.
Naaraayana Naaraayana Naaraayana Naaraayana.

Vertaling :

HET LIED VAN EEN KARMA YOGI

Als je Hari liefhebt herhaal dan Hari Hari.
Komaan, beminden, laten we samen zingen.
Mediteer over de voeten van Hari.
Herhaal Hari in lijden en in geluk.
Verzaak je trots en doe dienstbetoon.
Naaraayana Naaraayana Naaraayana Naaraayana...

Geef de trots op een brahmaan of een sannyaasin te zijn.
Geef de trots van man-vrouw, seks op.
Geef de trots op een dokter, rechter te zijn
Geef de trots op een koning, grootgrondbezitter te zijn.
Verzaak de trots een schriftgeleerde of wetenschapper te zijn.
Verpulver de trots een professor of ingenieur te zijn.
Dood deze trots een ontvanger of tahsildaar te zijn.
Dood deze trots van onthechting en dienstbetoon.
Dood deze trots een verzaker of doener te zijn.
Naaraayana Naaraayana Naaraayana Naaraayana...

Onthoud altijd Hari Hari Hari Hari.
Zing altijd Sietaaraam Raadheshyaam.
Zie goed in ieder gezicht.
Deel wat je hebt met anderen.
Ontwikkel zorgvuldig aanpassingsvermogen.
Dien altijd met Naaraayana bhaav.
Onderzoek altijd je innerlijke drijfveren.
Werk zonder egoïsme
Cultiveer de nimitta bhaav.
Geef de verwachting van vruchten op.
Geef altijd de vruchten over aan de Heer.
Heb een gelijkmatige visie en een evenwichtige geest.
Onzelfzuchtig werk zal je hart zuiveren.
Dan zul je kennis van het Zelf verwerven.
Naaraayana Naaraayana Naaraayana Naaraayana...

ONDERDEEL 13 / 102

He Krishna

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HE KRISHNA

Een van de kiertans van Swami Sivananda, die ik geregeld zing, inspireert me telkens tot wat toelichting achteraf. Er werd me gevraagd de verklaring op papier te zetten die ik in een van onze vakantiesatsangs in augustus 99 gaf. De taal is Hindi. Swami Sivananda's moedertaal was Tamil, maar hij kende genoeg Hindi om een eenvoudige conversatie te voeren en in zijn liederen en kiertans laste hij nogal wat Hindi en Sanskrit in, en ook woorden uit andere talen en dialecten van India. Een van de discipelen schreef op wat Goeroedev zong. Zijn meeste liederen en kiertans werden gebundeld in het boek Inspiring Songs and Kirtans, De discipel van dienst kende niet altijd perfect Engels, Sanskrit of Hindi. Om die reden is de tekst niet altijd duidelijk en foutloos en kostte het me soms de grootste moeite om van bepaalde uitdrukkingen de vertaling te achterhalen. Hierna volgt de tekst van de kiertan die ik beloofde te vertalen en verklaren: Swami Chidananda vertelde me dat Goeroedev dit zong of Krishna met lijf en leden aanwezig was en ook deed wat Hem werd gevraagd. Dit is de tekst in het Hindi:

He Krishna aa jaa bansie bajaa jaa!
He Krishna aa jaa Gietaa soenaa jaa!
He Krishna aa jaa makhan khaa jaa!
He Krishna aa jaa lielaa dikhaajaa!
Ab aa gayaa baansoerievaalaa,
Ab aa gayaa baansoerivaalaa.

Vertaling:

O Krishna, kom en speel op de fluit!
O Krishna, kom en laat de Gietaa horen!
O Krishna, kom en eet de boter!
O Krishna, kom en toon het spel!
De fluitspeler is nu gekomen,
De fluitspeler is nu gekomen.

Krishna wordt voorgesteld als een koeherder. Vandaar zijn namen Govinda, Gopaala. De koeien (go) verzinnebeelden de oude wijzen of de Schriften. Krishna is een meester op de dwarsfluit of bansie (bamboefluit; van het Sanskrit vamshie; vamsha betekent; bamboe), ook venoe genoemd, als ze van riet is gemaakt. Hij speelde op maanlichte nachten in het woud. De herderinnen (gopies) die het fluitspel hoorden spoedden zich naar het woud en dansten met Hem.

Zij verzinnebeelden natuurlijk de menselijke ziel, die smacht naar haar oorsprong en bron. Krishna staat fluitspelend op één been. Dat Hij niet rechtop staat, symboliseert dat Hij nooit recht door zee gaat, maar dat Hij allen misleidt. Om die reden wordt Hij ook Mohana genoemd. Moha betekent: begoocheling. Zijn misleiding of maayaa (illusie) neemt drie vormen aan: Hij is zaligheid in wezen, maar Hij manifesteert zich als deze wereld van geboorte en dood, komen en gaan, plezier en pijn; Hij is één, maar Hij doet zich voor als het vele; Hij is je eigen wezenlijke Werkelijkheid, maar Hij doet zich voor als iets anders. Zijn muziek zoekt altijd het hart. Iemand die zijn hart ervoor opent, vindt de verlossing uit begoocheling en lijden. Hij

ontdekt dat het geluk dat hij zoekt niet ver weg is, niet hoog in de lucht noch diep onder de grond, maar dat het altijd dichtbij hem is en dat men zich terecht kan afvragen om welke vreemde reden mensen er overal naar op zoek gaan. Om daaraan uitdrukking te geven, schreef een mysticus: "Toen gij u beliefden te openbaren, zag ik niets van boven nedervaren, maar in den grond van mijn gemoed, daar wierd het lieflijk en zoet. Daar kwaamt gij uit der diepten uitwaarts dringen en, als een bron, mijn dorstig hert bespringen..."

ONDERDEEL 14 / 102

Song of a Little

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF A LITTLE

Eat a little, drink a little,
talk a little, sleep a little.
Mix a little, move a little,
serve a little, think a little.
Do Japa a little, Kirtan a little,
write Mantra a little, do Vichaara little.
Do Aasan a little, do Praanaayaama a little,
reflect a little, meditate a little.

ONDERDEEL 15 / 102

Het Lied van Nivritti

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Het Lied van Nivritti

Het volgende lied leerden we een aantal jaren geleden van Swami Chidanandaji. Op het einde van de vorige eeuw zette Swami Vivekananda voet aan wal in Amerika. Hij was daarheen gegaan om in Chicago het Parliament of Religions toe te spreken. Honderd jaar later werd dat internationale gebeuren overgedaan. Swami Chidananda, de internationale voorzitter van The Divine Life Society en sedert 1963 opvolger van Goeroedev Swami Sivananda in die functie, was een van de vele sprekers. Hij zong er het lied van Nivritti. De tekst ervan verscheen in The Divine Life. Ik was daar heel blij mee, omdat het me toeliet het lied te leren zingen. Het is een prachtig lied en het draagt het stempel van de verlichting van een grote wijze. Het blinkt uit door een grote eenvoud, het houdt een hele levensopdracht in en beschrijft het Yogapad dat door vele wijzen en in tal van Schriften wordt beschreven als het voor deze tijd meest geschikte pad. Dit is de tekst in het Hindi:

Sab hain samaana,
Sab men eka praana.
Tyaja ke ahhimaana,
Hari Naama gaavo.

Hari Naama gaavo,
Dayaa apanaavo.
Apane hridaya men
Hari ko basaavo,

Hari Naama pyaaraa,
Sab kaa sahaaraa.
Hari Naama japa ke
Soekha shaanti paavo.

Kahe Nivritti
Hari Naama bhakti
Hari Naama shakti
Deve moekti.

Vertaling:

Allen zijn gelijk,
In allen is er één levensbeginsel.
Verzaak vereenzelviging,
Zing Hari's Naam.

Zing Hari's Naam,
Maak je mededogen eigen.
In je hart
Geef Hari een plaats.

Dierbaar is Hari's Naam,
Van allen de steun en toeverlaat.
Door herhaling van Hari's Naam
Vind geluk en vrede.

Moge Nivritti liefde
Prediken voor Hari's Naam.
Moge de kracht van Hari's Naam
Bevrijding geven.

ONDERDEEL 16 / 102

Prema Moedita Manase Kaho

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

PREMA MOEDITA MANASE KAHO

Prema moedita manase kaho
Raama Raama Raam
Shrie Raama Raama Raam

Herhaal de de naam van Raama met een geest vol van liefde en vreugde.

Paapa kate doekha mite
Leto Raama Naam
Bhava samoedra soehkhadanava
Eka Raama Naam

Door herhaling van de naam worden je fouten en je lijden uitgewist. Raanaam is de enige boot om de oceaan van dit zintuiglijk heelal over te steken.

Parama shaanti soehkhanidhaana
Divya Raama Naam
Niraadhaara ko adhaara
Eka Raama Naam

Raamnaam is de verblijfplaats van de hoogste vrede en zaligheid. Hij is de enige steun van het steunloze.

Parama gopya parama Ishta
Mantra Raama Naam
Santa hridaya sadaa vasata
Eka Raama Naam

Raamnaam is de meest geheime en vruchtbare mantra. Raamnaam verblijft altijd in het hart van de wijze.

Mahaadeva satata japata
Divya Raama Naam
Kaashi marata moekti karata
Kahata Raama Naam

Mahaadeva zingt altijd Raamnaam. Hij verlost degenen die met Godbewustzijn Raamnaam herhalen op het ogenblik van hun dood.

Maataa Pitaa Bandhoe sakhaa
Sabahi Raama Naam
Bhakta Janana jievana dhana
Eka Raama Naam

Raamnaam is moeder, vader, bloedverwant, vriend, alles in alles. Raamnaam is de levensschat van alle zoekers.

Commentaar

Prema Moedita Manase Kano bezingt "de glorie van Raamnaam". Raamnaam betekent: de naam van Raama of God. De Raamamantra is een van de siddhamantras waarmee de siddhas of wijzen de volmaaktheid bereiken. Mantra betekent: wat de geest beschermt en wat tegen de geest beschermt.

Er ligt een onvergankelijke Werkelijkheid aan de basis van alle dingen. Die werkelijkheid is God. Ze ligt buiten het bereik van de spraak en het denken: namen en bepalingen zijn slechts wegwijzers ernaar.

Sommigen zeggen: "God is de innerlijke stilte. Hij is de transcendente werkelijkheid." Een mantra die God op die manier duidt is: Om Namah Shivaaya (Mijn groet aan Hem die voorspoed is). Anderen zeggen: "God is overal. Hij verblijft in het hart van alle wezens. Wij moeten Hem vereren in alle schepselen." Een mantra die Hem op die manier voorstelt is: Om Namo Naaraayanaaya (Mijn groet aan degene die verblijft in alle wezens).

De belangrijkste lettergrepen in Om Namo Naaraayanaaya en Om Namah Shivaaya zijn raa en ma. Als men deze lettergrepen weglaat heeft men: mijn groet aan degene die geen verblijfplaats heeft en mijn groet aan degene die geen voorspoed is. Voegt men de lettergrepen Raa en Ma samen dan bekomt men Raama. Raama betekent ook: genade. Want God is geluk. God is zaligheid. God is vreugde. God is vrede.

De diepere betekenis van namah is: niet (na) mij (mah): "Niet dit kleine ikje, maar de aldoordringende werkelijkheid ben ik."

Japa (herhaling) of kiertan (zingen) van Raamnaam zijn krachtige methodes van meditatie waarvan Swami Sivanandaji een groot propagandist was. Ramdas, een beroemd Yogi die de verlichting bereikte met Raamnaam, vertelde het volgende verhaal.Een man onderwierp een demon. Maar de demon stelde een voorwaarde. Hij zei: "Ik zal doen wat u verlangt op voorwaarde dat u mij onophoudelijk bezighoudt. Anders zal ik u verslinden." De man gaf de demon het bevel hem een paleis te bouwen. In een oogwenk stond het er. Hij vroeg hem een park aan te leggen. Onmiddellijk was het er. Na enkele ogenblikken kon de man echter niets méér bedenken. En in paniek vluchtte hij voor de demon naar een wijze. De wijze zei hem: "Steek deze stok in de grond en vraag de demon er op en af te klimmen." De demon hield dit enkele uren vol en sloeg dan op de vlucht.

De demon symboliseert de geest. Hij doet alles voor jou, maar je moet hem onophoudelijk bezighouden, omdat hij je anders verslindt. De wijze is de Goeroe of spirituele leraar. De stok is de mantra. Het op en af klimmen symboliseert de herhaling van de mantra of japa. Dit is slechts een verhaal, maar het beschrijft op een prachtige manier het effect van mantrajapa.

ONDERDEEL 17 / 102

Song of Vairaagya

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF VAIRAAGYA

Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare
Raama Raama Raam He Sietaa Raam Raama Raama Raam

Why do you search in vain
For pleasures outside?
Go to the fountain source
In the subjective Aatma.
Awake! Arise! Stop not till goal is reached.

Waarom zoek je vergeefs naar plezier buiten jou? Ga naar bron ervan in het subjectieve Zelf. Ontwaak! Sta op! Stop niet voor het doel werd bereikt.

How long you want to remain
Slave of passion (tell me, please)?
Try to seek Peace within
By dispassion, practice (vairaagya and abyaasa).
Awake! Arise! Stop not till goal is reached.

Hoelang wil je de slaaf van passie blijven (zeg me dat alstublieft). Probeer Vrede in jou te vinden door onthechting en oefening. Ontwaak! Sta op! Stop niet voor het doel werd bereikt.

Are you not really fed up
With illusory objects?
Enjoy the Aatmic Bliss
By manana and nididhyaasan ,
Reflection, meditation.
Awake! Arise! Stop not till goal is reached.

Ben je de denkbeeldige voorwerpen niet moe? Geniet de zaligheid van het Zelf door nadenken en meditatie. Ontwaak! Sta op! Stop niet voor het doel werd bereikt.

ONDERDEEL 18 / 102

Song of Meditation

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF MEDITATION

Truth is Brahman, Truth is your own Self,
Realise this Truth, be free, be free, be free.

De Waarheid is het Absolute, de Waarheid is je eigen Zelf,
Verwerkelijk deze Waarheid, wees vrij, wees vrij, wees vrij.

You must have a pure mind, if you want to realise,
Practise Karma Yoga, be pure, be pure, be pure.

Je moet een zuivere geest hebben om te verwerkelijken,
Beoefen Karma Yoga, wees zuiver, wees zuiver, wees zuiver.

You cannot enjoy peace of mind and cannot practise meditation
If you are passionate, kill this lust, kill this lust.

Je kunt geen vrede van geest genieten en geen meditatie beoefenen
Als je wellustig bent, dood deze lust, dood deze lust.

Be regular in your meditation and take saattvic food,
You will have peace of mind, this is the truth, this is the truth.

Wees regelmatig in je meditatie en neem een saattvische voeding,
Je zult vrede van geest hebben, dit is de waarheid, dit is de waarheid.

When you meditate on Hari, keep His picture in front of you,
Look at it with a steady gaze, you will develop concentration.

Wanneer je mediteert over Hari, zet zijn afbeelding vóór jou,
Kijk ernaar met een standvastige blik, je zult concentratie ontwikkelen.

If evil thoughts enter the mind, do not drive them forcibly,
Substitute divine thoughts, they will pass away, they will pass away.

Als kwade gedachten de geest binnendringen, verdrijf ze dan niet met geweld. Vervang ze door goddelijk gedachten, ze zullen verdwijnen, ze zullen verdwijnen.

Meditation leads to knowlegde, meditation kills pain,
Meditation brings peace, meditate meditate meditate.

Meditatie leidt tot kennis, meditatie doodt pijn,
Meditatie brengt vrede, mediteer, mediteer, mediteer.

Samaadhi is union with God, this follows meditation,
You will attain immortality, this is Moksha, this is Moksha.

Samaadhi is vereniging met God, dit volgt op meditatie,
Je zult onsterfelijkheid bereiken, dit is verlossing, dit is verlossing.

ONDERDEEL 19 / 102

Song of EighteenIties

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF EIGHTEEN ITIES

Serenity, regularity, absence of vanity,
Sincerity, simplicity, veracity,
Equanimity, fixity, non-irritability,
Adaptability, humility, tenacity,
Integrity, nobility, magnanimity,
Charity, generosity, purity,
Practise daily these eighteen ities.
You will soon attain immortality.
Brahman is the only real entity,
Mr. So and so is a false non-entity.
You will abide in Eternity and Infinity.
You will behold unity in diversity.
You cannot attain this in the university.
I-lessness, mine-lessness, fearlessness,
Pridelessness, selflessness, desirelessness.

Vertaling

Sereniteit, regelmatigheid, afwezigheid van ijdelheid,
Oprechtheid, eenvoudigheid, waarachtigheid,
Gelijkmoedigheid, vastheid, onprikkelbaarheid,
Soepelheid, nederigheid, vasthoudendheid,
Integriteit, edelheid, luisterrijkheid,
Liefdadigheid, edelmoedigheid, zuiverheid,
Beoefen dagelijks deze achttien 'heden.
Je zult spoedig onsterfelijkheid bereiken.
Het Absolute is de enige entiteit.
Meneer Zus en zo is een valse niet-entiteit.
Je zult verblijven in eeuwigheid en oneindigheid.
Je zult de eenheid zien in verscheidenheid.
Je kunt dit niet leren aan de universiteit.
Ikloosheid, mijnloosheid, vreesloosheid,
Trotsloosheid, zelfloosheid, begeerteloosheid.

ONDERDEEL 20 / 102

Song of Salutations

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF SALUTATIONS

Raama Raama Raama Raama Raama Raama Raama Jaya Jaya Raama
Raama Raama Raama Raama Raama Raama Sietaa Raama

He who dwells in the hearts of Bhaktas,
He who destroyed Lanka Raavan,
He who ate the fruits of Shabari,
To Him I give my salutations.

Hij die verblijft in het hart van toegewijden,
Hij die Lanka Raavan vernietigde,
Hij die de vruchten van Shabarie at,
Hem geef ik mijn groet.

He who dwells in the Brindavan Dhaam,
He who destroyed wicked Kamsa,
He who ate the grains of Soedama,
To Him I give my salutations.

Hij die verblijft in Brindavan,
Hij die de verdorven Kamsa vernietigde,
Hij die de granen van Soedama at,
Hem geef ik mijn groet.

He who dwells on the Mount of Kailaas,
He who is called Tripoerari,
He who drank the cup of poison,
To Him I give my salutations.

Hij die op de berg Kailaas verblijft,
Hij die Tripoerari wordt genoemd,
Hij die de kop vergif opdronk,
Hem geef ik mijn groet.

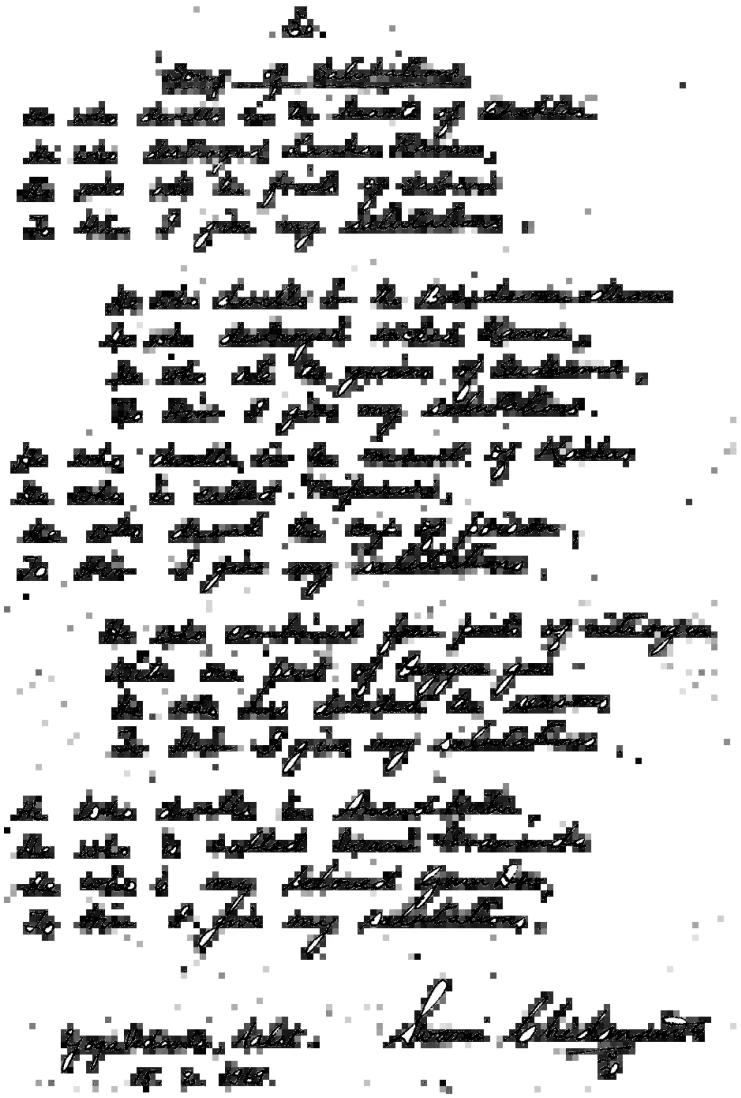
He who combined four parts of nitrogen,
With one part of oxygen gas,
He who divided the seasons,
To Him I give my salutations.

Hij die vier delen stikstof verbond
Met één deel waterstof,
Hij die de seizoenen verdeelde,
Hem geef ik mijn groet.

He who dwells in Aananda Koetir,
He who is called Swami Sivananda,
He who is our beloved Goeroedev,
To Him I give my salutations.

Hij die verblijft in Aananda Koetier,
Hij die Swami Sivananda wordt genoemd,
Hij die onze beminde Goeroedev is,
Hem geef ik mijn groet.

In het handschrift van Swami Chidananda



ONDERDEEL 21 / 102

Song of Admonition

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF ADMONITION

Is there not a nobler mission than eating, drinking and sleeping?
Fie on that man, woe to that wretch
who neglects his life in sensual pleasures.
It is difficult to get a human birth,
therefore try your best to realise in this birth.
Time sweeps away kings and barons.
Where is Shakespeare, where is Valmiki?
Where is Napoleon, where is Sivaji?
Where is Gandhi, where is Jinah?
Where is Hitler, where is Mussolini?
Tell me frankly, what have you learned from two world wars,
from Hiroshima and Nagasaki?
At the time of death, when your throat is choked,
who will help you for your salvation?
Can you expect real Shaanti if you waste your time in scandels,
back-biting, in smoking, drinking, in fights and quarrels?
Therefore be up and doing in Yogic Saadhan, you will enjoy peace,
serenity, Kaivalya Moksha.

HET LIED VAN DE AANMANING

Is er geen nobeler opdracht dan eten, drinken en slapen?
Die man zal zich schamen, die ellendeling zal het zich berouwen
dat hij zijn leven verspilde in louter zingenot.
Het is moeilijk een menselijke geboorte te verwerven,
doe daarom je best de verlichting te bereiken in dit leven.
De tijd veegt koningen en baronnen weg.
Waar is Shakespeare, waar is Valmiki?
Waar is Napoleon, waar is Sivaji?
Waar is Gandhi, waar is Jinah?
Waar is Hitler, waar is Mussolini?
Zeg me oprecht, wat heb je geleerd van twee wereldoorlogen,
van Hiroshima en Nagasaki?
Op het ogenblik van je dood, wanneer je keel wordt dichtgeknepen,
wie zal je dan helpen voor je verlossing?
Kun je echte vrede verwachten als je je tijd verspilt in schandalen,
laster, in roken, drinken, in vechten en twisten?
Wees daarom op en doende in Yogasaadhanaa,
je zult vrede en sereniteit, kaivalya, moksha genieten.

Song Of Admonition
By
Swami Sivananda

Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare.
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare.
Radhe Shyama Radhe Shyama Shyama Shyama Radhe Radhe
Radhe Krishna Radhe Krishna Krishna Krishna Radhe Radhe
Gauri Shankar Gauri Shankar Shankar Shankar Gauri Gauri
Uma Shankar Uma Shankar Shankar Shankar Uma Uma
O My Jezus O Lord Jezus Hail Hail Jezus O Father Father
O My Mary O Virgin Mary Hail Hail Mary O Mother Mother
O My Boeddha O Lord Boeddha Hail Hail Boeddha O Saviour Saviour
O My Allah, O Lord Allah, hail hail Allah, O Khuda Khuda
O My Sakti, O Adi Sakti, hail hail Sakti, O Mother Mother
Is there not a nobler mission than eating, drinking and sleeping?
it is difficult to get a human birth, therefore try your best to realise in this birth

fie on that wretch, woe to that man who wastes all his life in sensual pleasures
Time sweeps away kings and barons where is yuddhistir? Where is ashoka?
where is Shakespeare? Where is valmiki? where is napoleon? Where is shivaji?
Where is Gandhi, where is Jinah? be up and doing yogic Sadhana
you will enjoy supreme bliss be up and doin in brahma vichara
you will attain immortality, kaivalya moksha can you expect real shanti
if you waste your time in idle-gossiping? can you enjoy Supreme Peace
if you waste your time in novels, newspapers, in fights and quarrels, in scandal, backbiting,
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare.

When the mind melts in the silence, you will have Self-realisation.
What have you learnt, tell me frankly from the Bihar and Quetta earthquakes?
Have you got now real Vairag? Do you practise Japa and Kirtan?
Here is a challenge to non-believers of the Hindu theory of transmigration:
Have you not heard the thrilling narratives of Santi Devi, of her past life?
Can you expect real Shanti if you waste your time in cards and cinemas ?
When your throat is choked at the time of death, who will help you for your salvation?
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare.
Dehonaham, Jivonaham, Pratyagabhinna Bramaivaham,
Paripurnoham Paramarthoham Brahmaivaham Brahmaivaham
Jagad Kalpa Natha, Jiva Kalpa Natha All This Kalpa Natha, Dhiera Svapa natha
All This Jalam, all this Juggler deeds All This Maya's Street, All This Maya's Thought
Nothing exist, nothing belongs to me, I am neither my body, immortal Self I am
Practice Ahimsa, Satyam Brahmacharya This is the foundation of Yoga Vedanta
Practice servant of Mani Asana you will have Self-realisation
Eat a little, drink a little talk a little, sleep a little

Mix a little, move a little serve a little, give a little
Cried A Little, Share a Little study a little, worship a little.
Do asana a little, pranayama a little Reflect a Little Do Vicaar a Little
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare

ONDERDEEL 22 / 102

Song of the Immanence of Raam

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF THE IMMANENCE OF RAAM

OM Shrie Raam Jaya Raam Jaya Jaya Raam
OM Shrie Raam Jaya Raam Jaya Jaya Raam

In earth, water, fire, air and ether is Raam.
In the heart, mind, Praana and senses is Raam.
In the breath, blood, nerves and brain is Raam.
In sentiment, thought, word and action is Raam.
OM Shrie Raam Jaya Raam Jaya Jaya Raam
OM Shrie Raam Jaya Raam Jaya Jaya Raam

In aarde, water, vuur, lucht en ether is Raam.
In het hart, de geest, de levenskracht en de zinnen is Raam.
In de adem, het bloed, de zenuwen en het brein is Raam.
In gevoelens, gedachten, woorden en daden is Raam.

Within is Raam, without is Raam, in front is Raam.
Above is Raam, below is Raam, behind is Raam.
To the right is Raam, to the left is Raam, everywhere is Raam.
Vyaapak is Raam, Vibhu is Raam, Purnam is Raam.

Vanbinnen is Raam, vanbuiten is Raam, vooraan is Raam.
Bovenaan is Raam, onderaan is Raam, achteraan is Raam.
Rechts is Raam, links is Raam, overal is Raam.
Aldoordringend is Raam, een volheid is Raam.

Sat is Raam, Chit is Raam, Aanand is Raam.
Shaanti is Raam, Shakti is Raam, Jyoti is Raam.
Prem is Raam, mercy is Raam, beauty is Raam.
Bliss is Raam, joy is Raam, purity is Raam.

Zijn is Raam, Bewustzijn is Raam, Zaligheid is Raam.
Vrede is Raam, energie is Raam, licht is Raam.
Liefde is Raam, mededogen is Raam, schoonheid is Raam.
Zaligheid is Raam, vreugde is Raam, zuiverheid is Raam.

Refuge, solace, path, Lord, witness is Raam.
Father, mother, friend, relative, Goeroe is Raam.
Support, source, centre, ideal, goal is Raam.
Creator, preserver, destroyer, redeemer is Raam.

Toevlucht, troost, pad, Heer, getuige is Raam.
Vader, moeder, vriend, familielid, Goeroe is Raam.

Steun, bron, centrum, ideaal, doel is Raam.
Schepper, instandhouder, vernietiger, verlosser is Raam.

The goal ultimate of one and all is Raam,
Attainable through Shraddhaa, Prem, worship is Raam,
Accessible to devotion and surrender is Raam,
Approachable by prayer, Japa and Kiertan is Raam.

Het uiteindelijke doel van iedereen is Raam,
Te bereiken door geloof, liefde, eredienst is Raam,
Toegankelijk voor toewijding en overgave is Raam,
Te benaderen door gebed, Japa en Kiertan is Raam.

Hosanna to Raam, glory to Raam, victory to Raam.
Adorations to Raam, salutations to Raam, prostrations to Raam.

Hosanna zij Raam, glorie zij Raam, de overwinning zij Raam,
Aanbeden zij Raam, gegroet zij Raam, onderwerping aan Raam.

ONDERDEEL 23 / 102

Song of Real Saadhanaa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF REAL SAADHANAA

Do real saadhanaa, my dear children, do real saadhanaa,
Saadhanaa saadhanaa saadhanaa saadhanaa
To free yourself from birth and death
And enjoy the highest bliss,
I will tell you the surest way,
Kindly hearken with greatest care.

Doe echte saadhanaa, mijn beminde kinderen, doe echte saadhanaa,
Saadhanaa saadhanaa saadhanaa saadhanaa
Om je te bevrijden van geboorte en dood
En de hoogste zaligheid te genieten,
Zal ik je de zekerste weg tonen,
Luister met de grootste aandacht.

Acquire first saadhana chatoeshtaya
Then proceed to the feet of Sadgoeroe.
After having shravan and manan
Then do practise nididhyaasana.

Verwerf eerst de viervoudige voorwaarde tot saadhanaa
Spoed je dan naar de voeten van de Sadgoeroe.
Na te hebben geluisterd en nagedacht
Beoefen dan diepe meditatie.

Remove first the old, old dehaadhyaas
By repeating Shivoham bhaavana,
Then remove the veil, aavarana,
You will rest in your own Svaroepa.

Verwijder eerst de zeer oude vereenzelviging met het lichaam
Door met gevoel te herhalen: Ik ben Siva.
Verwijder dan de sluier van onwetendheid,
Je zult rusten in je eigen essentie.

ONDERDEEL 24 / 102

Twenty Precepts for Practice

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

TWENTY PRECEPTS FOR PRACTICE

Raama bhajo Raama bhajo Raama bhajojie
Raama Krishna Govinda Gopaala bhajo jie

O Traveller on earth! Speed up, speed up thy pace,
For many are the pitfalls to impede thy race.
The distance is long, very rough is thy road,
Thy Strength will fast fail thee, yet heavy thy load.

Harken, traveller! to these golden precepts,
The Essence of Wisdom of ancient adepts.
In twenty short maxims I'll tell thee the way,
To true Bliss and Freedom from Mayaic sway.

Wake up at four a.m., Brahmamuhurta,
Filled with vibrations of Sattva and Truth,
Sit in Sukha, Siddha or Padmasana,
Meditate on God and do Brahmachintana.

The most holy Name of the Lord do repeat,
To destroy delusion and to Satan defeat,
Rotating the rosary of hundred-eight beads,
To Bliss and Perfection this Japa Yoga leads.

In meditation-room with divine vibration,
Take firm, erect pose, practise concentration,
Chant Slokas sublime full with inspiration,
Advance through Dhyaana to Supreme Salvation.

A select few Yogaasanas without fail do,
A few rounds of vigorous Praanaayaama too,
Health, strength, harmony, will to you accrue,
From such exercises, I assure you.

Elevating scriptures of all religions great,
Study revelations that sages narrate;
Raamaayana, Gitaa and Bhaagavata its mate,
Will all purify thee, to Sattva elevate.

Observe a period of silence each day,
Such Mauna the tumult of Rajas will slay;
Speak little, speak sweetly whatever you say,
On firm base of TRUTH thy life's foundation lay.

To 've rigid control over palate do try,
In discipline of diet does true success lie;
Through fasting both body and mind purify,
By restraint of tongue all base passions will die.

Reduce thy wants and learn plainly to live,
To the poor and needy in charity give,
't is a veritable curse and a constant worry,
To possess more wealth than is necessary.

Guard with great care precious vitality,
In thought, word and deed observe strict purity,
Continence is the basis of spirituality,
Leading to Bliss and Immortality.

Never give way to an angry outburst,
For anger is modified passion and lust.
Wisely over anger do victory gain,
By love and forgiveness 't is finally slain.

Think daily of God and to Him surrender,
To Him thy whole-hearted allegiance render.
Cutting the Maayaaic heart-knot asunder,
He 'll raise thee to high heights of Aatmic Splendour.

Always on thyself in all things rely,
By Purushaartha you can Praarabdha defy;
To stick to righteousness and Svadharma try,
To twin-steeds of Yama-Niyama life's chariot tie.

Always associate with the good and the wise,
They 'll help you from Samsaara to Moksha to rise.
The Power of Satsanga will life spiritualise
And quickly will make you life's Goal realise.

Of spiritual practices a diary maintain,
The detailed items of Saadhanaa 't will contain.
Have regular routine, thereby greatly you'll gain,
An insight and idea of progress obtain.

The motives hidden of thy day to day deeds,
Ungodly traits and of passion the seeds.
Search and remove as the gardener the weeds,
Such self-search to success in Saadhanaa leads.

Cling with firmness to these canons divine,
They 're most precious gems out of Wisdom's deep mine.
The Essence of Saadhanaa they nicely combine,
Practise! as dynamic Yogi you 'll shine!

ONDERDEEL 25 / 102

Song of Vishvanaatha

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF VISHVANAATH

OM Namah Shivaaya OM Namah Shivaaya
OM Namah Shivaaya Shambo Shambo Shambo Shankar Shankar Shankar
Shankar Mahaadeva Shambo Sadaashiva
Shankar Mahaadeva Shankar Shankar Shankar
Harih OM Naaraayana OM Namo Naaraayanaaya
Harih OM Naaraayana Harih OM Harih OM Harih OM
Raam Raam Raam Raam Raam Raam Raam Raam
Shyaam Shyaam Shyaam Shyaam Shyaam Shyaam
Raadhe Raadhe Raadhe Raadhe Raadhe Raadhe
O my Lord Vishvanaath, Indweller of all beings
Beloved of Paarvatie, Hail Hail Shiva Hail Hail Shiva
Thou art Light Divine, Thou art self-luminous
May I realise the Truth, Hail Hail Shiva Hail Hail Shiva
O Lord of all Yogis, O All-merciful Lord
Thou art the Supreme Guru, Hail Hail Shiva Hail Hail Shiva
I bow to Thee, O Lord, Thou art my sole refuge
Thou art my Saviour, Hail Hail Shiva Hail Hail Shiva
O destroyer of Cupid, O bestower of eternal bliss
Thou art my protector, Hail Hail Shiva Hail Hail Shiva
O God of all Gods, O Deva of all Devas
O Lord of all Lords, Hail Hail Shiva Hail Hail Shiva
O Gangaadhaara Chandrasekhara
Hara Hara Mahaadeva Shambo Shambo Shambo Shankar Shankar Shankar
Nielaalohita Oemaa Shankara
Gaurie Sadaashiva Shambo Shambo Shambo

ONDERDEEL 26 / 102

Song of Govinda

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF GOVINDA

Raama Krishna	Govinda
Raadhe Krishna	Govinda
Gopala Krishna	Govinda
Krishna Krishna	Govinda
Govinda Govinda Govinda bhaja	Govinda
Baanki Bihaari	Govinda
Brij Bihaari	Govinda
Shyaama Bihaari	Govinda
Koenj Bihaari	Govinda
Krishna Moeraari	Govinda
Audh Bihaari	Govinda
Govinda Govinda Govinda bhaja	Govinda
Gam Ganapati	Govinda
Boem Mahaadeva	Govinda
Kliem Krishna	Govinda
Raama Raama	Govinda
Hoem Hanoemantha	Govinda
Aim Sarasvatie	Govinda
Doem Doergaa	Govinda
Kriem Kaalie	Govinda
Hriem Maayaa	Govinda
Shrie Lakshmie	Govinda
God is Truth	Govinda
God is Bliss	Govinda
God is Peace	Govinda
God is Knowledge	Govinda
God is Love	Govinda
God is Light	Govinda
Control the mind	Govinda
Control the senses	Govinda

Realise the Self	Govinda
This is the teaching	Govinda
Of all the Vedas	Govinda
Of all the scriptures	Govinda
Goal of life	Govinda
Is God-realisation	Govinda
Never forget this	Govinda
Attain this	Govinda
Through faith devotion	Govinda
Through meditation	Govinda
Through sravan manan	Govinda
Through tapas Yoga	Govinda
Through mantra writing	Govinda
Through likhit japa	Govinda
Through selfless service	Govinda
Through viveka vichaara	Govinda
Practise ahimsaa	Govinda
Speak the truth	Govinda
Control anger	Govinda
Through kshamaa	Govinda
Observe brahmacharya	Govinda
Observe mauna	Govinda
Serve, love, give	Govinda
Serve the poor	Govinda
Serve the parents	Govinda
Nurse the sick	Govinda
Do charity	Govinda
Be kind, be pure	Govinda
Be good, do good	Govinda
Be cheerful	Govinda
Be courageous	Govinda

Be tolerant	Govinda
Be patient	Govinda
Bc forgiving	Govinda
Be liberal	Govinda
Be moderate	Govinda
In eating, drinking	Govinda
In sexual matters	Govinda
In everything	Govinda
Be regular	Govinda
Get up at 4 a.m.	Govinda
Brahmamoehoerta	Govinda
Enquire: Who am I?	Govinda
Do vichaara	Govinda
This is very important	Govinda
To attain success	Govinda
There is no pleasure	Govinda
In the sensual objects	Govinda
This is the world	Govinda
Of pain and death	Govinda
Do not be duped	Govinda
By the mind and senses	Govinda
Do not study	Govinda
Herbert Spencer	Govinda
This will make you	Govinda
An atheist	Govinda
This will produce	Govinda
Wrong samskaaras	Govinda
Study daily	Govinda
Gieta Oepanishads	Govinda
This will help you	Govinda
To realise the Self	Govinda

Do not smoke	Govinda
Do not drink	Govinda
Do not speak	Govinda
Vulgar words	Govinda
Do not fake bribes	Govinda
This is bad	Govinda
This is very bad	Govinda
This is very very bad	Govinda
It will spoil	Govinda
Your name, character	Govinda
This will throw you	Govinda
In lower birth	Govinda
To have a bad name	Govinda
Is more than death	Govinda
It is very shameful	Govinda
It is disgraceful	Govinda
It is ignominious	Govinda
It is heaven-closing	Govinda
Time is precious	Govinda
Do not waste a second	Govinda
Utilise it	Govinda
In japa, kiertan	Govinda
In meditation	Govinda

ONDERDEEL 27 / 102

Song of a Seeker

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF A SEEKER
Narayana

1. Hide-and-seek	
I denied you	Naaraayana
But Swami Sivananda	Sadaasiva
Opened my eyes	Naaraayana
With his books	Sadaasiva
He points you out	Naaraayana
As Satchidaananda	Sadaasiva
Of all creatures	Naaraayana
The Indwelling Witness	Sadaasiva
2. Trikarana Shuddhi	
This doubting intellect	Naaraayana
Is like a rat:	Sadaasiva
It eats away	Naaraayana
Peace of mind	Sadaasiva
It can't be killed	Naaraayana
But can be tamed	Sadaasiva
By Shri Ganesha	Naaraayana
Lord of Integrity	Sadaasiva
Head, trunk, mouth	Naaraayana
Are together	Sadaasiva
It means: make one	Naaraayana
Thought, speech, action	Sadaasiva
To use its mouth	Naaraayana
An elephant has	Sadaasiva
To lift its trunk	Naaraayana

More deeds than words	Sadaasiva
Then enters life	Naaraayana
Mother Sarasvati	Sadaasiva
Beauty, wisdom	Naaraayana
That transcend learning	Sadaasiva
In her left hand	Naaraayana
She holds a book	Sadaasiva
Even She	Naaraayana
Does some study	Sadaasiva
3. New Birth	
But in her right	Naaraayana
She holds the lute	Sadaasiva
Teaching thus	Naaraayana
Devotion excels	Sadaasiva
Guru is iron	Naaraayana
Seeker is a magnet	Sadaasiva
If strong enough	Naaraayana
It attracts the iron	Sadaasiva
4. Spiritual Father	
A God-man came	Naaraayana
Taught me your Name	Sadaasiva
Sweetened my life	Naaraayana
With peace and joy	Sadaasiva
He revealed to me	Naaraayana
You are in your Heaven	Sadaasiva
And your Heaven	Naaraayana
Is in my heart	Sadaasiva
With a smile he said	Naaraayana
Peep within	Sadaasiva
The Source of Joy	Naaraayana
Is only there	Sadaasiva

Turn on, tune in	Naaraayana
Introspect, meditate	Sadaasiva
Take it easy	Naaraayana
But don't be lazy	Sadaasiva
God is Peace	Naaraayana
Don't do anything	Sadaasiva
That steals away	Naaraayana
Your inner Peace	Sadaasiva
Clean the mind	Naaraayana
With God's Names	Sadaasiva
Serve, Love, Give	Naaraayana
The best soap	Sadaasiva
Satchidananda	Naaraayana
Jagadguru	Sadaasiva
Beloved of youngsters	Naaraayana
Purnayogi	Sadaasiva
Protect him! Bless him!	Naaraayana
Protect him! Bless him!	Sadaasiva
I beg you Lord	Naaraayana
With all my heart	Sadaasiva
Enshrined he is	Naaraayana
In my heart-temple	Sadaasiva
And in pure love	Naaraayana
I touch his feet	Sadaasiva
Sweet is his speech	Naaraayana
With words of wisdom	Sadaasiva
Sweet is his mind	Naaraayana
With divine thoughts	Sadaasiva
Sweet are his hands	Naaraayana
With Karma Yoga	Sadaasiva
Sweet are his feet	Naaraayana

Walking in truth	Sadaasiva
Sweet is his vision	Naaraayana
Beholding you	Sadaasiva
In man and beast	Naaraayana
Everywhere	Sadaasiva
Sweet is his life	Naaraayana
With realisation	Sadaasiva
Steeped in the sweetness	Naaraayana
Of your love	Sadaasiva
He showed us	Naaraayana
There are still three forests	Sadaasiva
With stillness, purity	Naaraayana
Peace, serenity	Sadaasiva
5. The three forests of modern times	
Early morning	Naaraayana
The first forest	Sadaasiva
The world sleeps	Naaraayana
Yogis are awake	Sadaasiva
Meditation room	Naaraayana
The second forest	Sadaasiva
Full of vibrations	Naaraayana
Of saattvic thoughts	Sadaasiva
Deep within	Naaraayana
The third forest	Sadaasiva
No one can	Naaraayana
Take it away	Saadasiva
May all be happy	Naaraayana
May all be peaceful	Sadaasiva
May all be full	Naaraayana
May all be prosperous	Sadaasiva
6. Meditation	

Krishnam Vande	Naaraayana
Jagatgurum Shri	Sadaasiva
Krishnoham	Naaraayana
I am that I am	Sadaasiva
Hari Om	Naaraayana
Om Om Om	Sadaasiva
Hari Om	Naaraayana
Om Om Om	Sadaasiva

ONDERDEEL 28 / 102

Song of Soham

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF SOHAM

Soham Soham Soham, Soham Soham Soham Soham
Soham Soham Soham, Soham Soham Soham Soham
Jaya Raadhe Raadhe Raadhe, Jaya Raadhe Raadhe Raadhe
Jaya Raama Raama Raama, Jaya Raama Raama Raama

Do Japa of Soham Mantra
To get over body-consciousness,
To attain Braahmic-consciousness.
Repeat Soham Soham Soham
Practise Neti...Neti...Shroeti vaakyam.
Then names and forms do vanish,
Existence alone remains behind.

Doe japa van de mantra Soham (Ik ben Hem),
Om het lichaamsbewustzijn te overwinnen,
Om Braahmisch bewustzijn te verwerven.
Herhaal Soham Soham Soham ,
Beoefen de negatie: niet dit, niet dit. .. Uitspraken van de Schriften,
Namen en vormen zullen dan verdwijnen ,
Bestaan alleen blijft over.

Do Japa of Soham...
Akhanda Satchidaananda
Vyaapak eka rasa paripoerna
Vyomavat sarvavyaapi
Svayam jyoti gnyaanaamritam

Ononderbroken Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid,
De ene aldoordringende, alvolle essentie,
Als de ether in alles aanwezig,
Zelflichtend, de nectar van wijsheid.

Do Japa of Soham...
Joy, Bliss, Immortality,
Here the mind takes eternal rest,
All klesha karmas end now,
You shine in your own glory.

Vreugde, zaligheid, onsterfelijkheid,
Hier vindt de geest eeuwige rust,
Alle aandoeningen en gevolgen van daden eindigen nu,

Je schittert in je eigen glorie.
Do Japa of Soham...

ONDERDEEL 29 / 102

Song of Viraat

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF VIRAAT

Bhajo Raadhe Krishna bhajo Raadhe Shyaama
OM OM OM OM OM-OM OM OM OM OM
Soham Soham Shivoham Soham.

The whole world is my body, the shrubs are my hair.
All bodies are mine, I enjoy in all bodies.
All mouths are mine, I eat through all these mouths.
All eyes are mine, I perceive through all these eyes.

De hele wereld is mijn lichaam, de struiken zijn mijn haar.
Alle lichamen zijn van mij, ik geniet door alle lichamen.
Alle monden zijn van mij, ik eet door al deze monden.
Alle ogen zijn van mij, ik zie door al deze ogen.

All ears are mine, I hear through all these ears.
All noses are mine, I smell through all noses.
All hands are mine, I work through all these hands.
The heaven is my head, the earth is my feet.

Alle oren zijn van mij, ik luister door al deze oren.
Alle neuzen zijn van mij, ik ruik door al deze neuzen.
Alle handen zijn van mij, ik werk door al deze handen.
De hemel is mijn hoofd, de aarde is mijn voeten.

The sun and moon are my two eyes.
Fire is my mouth, the wind is my breath.
The space is my trunk, the ocean is my bladder.
The mountains are my bones, the rivers are my veins.

De zon en de maan zijn mijn twee ogen.
Vuur is mijn mond, de wind is mijn adem.
De ruimte is mijn romp, de oceaan is mijn blaas.
De bergen zijn mijn beenderen, de rivieren zijn mijn aders.

Dharma is my chest, adharma is my back,
Time is my movement, flow of Guoenas is my play.
Who can describe the Viraat Swaroep?
It is magnanimous and soul-stirring.

Dharma is mijn borst, adharma is mijn rug.
De tijd is mijn beweging, de vloed van de goenas is mijn spel.

Wie kan de de universele vorm beschrijven?
Hij is groots en zielverheffend.

ONDERDEEL 30 / 102

Darshana Do Ghanashyaam Naatha

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DARSHANA DO GHANASHYAAM NAATHA

Shloka (meditatievers)

Om iti gnyaanavastrena
Raaganirnejaniekritah
Karmanidraam prapannosmi
Traahi maam Madhoesoedana

O Madhoesoedana, bescherm mij die, nadat hij het stof van gehechtheid had weggeveegd met de borstel van Omkaara (letter OM), in een diepe sluimer van daden viel.

Gietaa (lied)

Darshana do Ghanashyaam Naatha morie
Akhiyaa pyaasie re

O Heer, gij die de kleur van een regenwolk hebt, schenk mij uw Darshan (toon u). Mijn ogen smachten ernaar u te aanschouwen

Mana mandira kie jyoti jagaa do
Ghata ghata basie re

Houd de tempel van mijn hart verlicht. Gij zijt aanwezig in ieders hart.

Mandira mandira moerati terie
Phira bhie na dekhen soerata terie
Yoega biete na aaie milana kie
Poeranamaasie re

Gij zijt de moerti (het beeld) in elke tempel. Toch is een eeuwigheid voorbijgegaan zonder dat ik uw aangezicht zag. De volle maannacht van onze ontmoeting is nog niet gekomen.

Dvaara dayaa kaa jaba toe khole
Panchama soera mem goenga bole
Andhaa dekhe langadaa chala kara
Pahoenche Kaashie re

Als de deur van uw genade wordt geopend zullen de stommen zingen in panchama svara (een zoete melodie), de blinden zien en de lammen gaan en Benares bereiken

Paanie piekara pyaasa boejhavoe
Nainana ko kaise samajhaavoe
Aankhamichaulie chhodo aba to
Mana ke basie re

Dorst kan worden gelest door water te drinken. Maar hoe moeten de ogen worden getroost? Verberg u niet langer voor mij.

Nirbala ke bala dhana nirdhana ke
Toema rakhavaare bhakta janana ke
Tere bhajana mem saba koechha paavoe
Mite Oedaasie re

Gij zijt de kracht van de zwakken en de rijkdom van de armen. Gij zijt de beschermer van de toegewijden. Door u te vereren zal ik alles verwerven, alle zorgen zullen verdwijnen.

Naama jape para toejhe na jaane
Oenako bhie toe apanaa maane
Terie dayaa kaa anta nahiem hai
He doekhanaashie re

Sommigen herhalen uw naam, maar kennen u niet. Gij maakt ze allen tot de uwen (aanvaardt ze). Uw genade kent geen grenzen. Gij zijt de vernietiger van alle lijden.

Aaja phaisalaa tere dvaara para
Merie jieta hai terie hara para
Hara jieta hai terie mai to
Charana oepaasie re

Vandaag geldt een vreemd verdict aan uw deur: uw nederlaag is mijn overwinning. Zowel de overwinning als de nederlaag komen van u. Ik vereer gewoon uw voeten.

Dvaara khadaa kaba se matavaalaa
Maange toemase haara toemhaaraa
Narasie kie ye binatie soena lo
Bhakta nilaasie re

Hoelang nog moet ik, buiten mezelf, wachten aan uw deur en u om uw nederlaag smeken? O, verhoor de smeekbede van Narsi, gij die degenen liefhebt die u vereren.

Laaja na loeta jaaye Prabhoe terie
Naatha karo na dayaa mem derie
Tienon loka chhoda kar aavo
Gagan nibaasie re

O Heer, O Meester, voel u niet schuchter, talm niet en schenk mij uw genade. Verlaat de drie werelden en kom tot mij, gij die verblijft in de hemelen.

ONDERDEEL 31 / 102

MEDITATIESTANZA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

MEDITATIESTANZA

Shaantaakaaram bhoejagashayanam padmanaabham soeresham
Vishvaadhaaram gaganasadrisham meghavarnam shoebhaangam
Lakshmiekaantam kamalanaayanam Yogibhirdhyaanagamyam
Vande Vishnoem bhavabhayaharam sarvalokaikanaatham

Ik vereer degene die altijd vrede is, die rust op de slang, aan wiens navel het heelal ontspringt als een lotus, heerser over alle goden, basis van het heelal, wijds als de hemel, met een kleur als een wolk, fascinerend mooi, Heer van Laxmie, met ogen als een lotus, die door Yogis wordt benaderd door meditatie, de aldoordringende Werkelijkheid, die alle vrees verdrijft, meester van het heelal.

ONDERDEEL 32 / 102

Hymne aan de Goeroe

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HYMNE AAN DE GOEROE

Bhava-saagara taarana kaarana he
Ravi-nandana bandhana khandana he
Sharanaagata kinkara bhieta-mane
Goeroedeva dayaa-kara diena jane

O gij die de boot zijt om de oceaan van zintuiglijkheid over te steken, O vernietiger van de slavernij van de dood, heb medelijden met uw nederige dienaar, die met een angstige geest in u een toevlucht zoekt, O Goeroedev.

Hridi-kandara taamasa bhaaskara he
Toemi Vishnoe Prajaapati Shankara he
Parabrahma paraat-para veda bhane
Goeroedeva dayaa-kara diena jane

O gij die de zon zijt in de duistere grot van het hart, O instandhouder, schepper en vernietiger, die door de Vedas wordt verkondigd als het Absolute, het allerhoogste, O Goeroedev, heb medelijden met deze nederige persoon.

Mana-vaarana kaarana ankoesha he
Nara traana kare Hari chaakshoesha he
Goena-gaana paraayana deva-gane
Goeroedeva dayaa-kara diena jane

O gij die de olifant van de geest bedwingt, O boot die de mens over de oceaan van zintuiglijkheid zet, O gij zichtbare Vishnoe wiens glorie door de devas met vreugde wordt bezongen, O Goeroedev, heb medelijden met deze nederige persoon.

Koela-koendalinie toema bhanjaka he
Hridi-granthi bidaarana-kaarana he
Mama maanasa chanchala raatra-dine
Goeroedeva dayaa-kara diena jane

O gij die de Koendalinie wekt uit haar slaap en de knopen van het hart doorhakt, mijn geest is rusteloos dag en nacht, O Goeroedev, heb medelijden met deze nederige persoon.

Ripoe soedana mangala-naayaka he
Soekha shaanti varaabhaya daayaka he
Traya taapa Hare tava naama goene
Goeroedeva dayaa-kara diena jane

O gij vernietiger van de vijanden van lust, hebzucht en andere negatieve neigingen, O meester van alles wat goed en voorspoedig is, schenker van geluk, vrede, gaven en onbevreesdheid, uw naam heeft de

kracht om de drievoudige zorgen van de mens (lichamelijk, geestelijk en veroorzaakt door uiterlijke invloeden) te verdrijven, O Goeroedev, heb medelijden met deze nederige persoon.

Abhimaana pravaaha vimardaka he
Gati-hiena jane toemi rakshaka he
Chitta shankita vanchita bhakti-dhane
Goeroedeva dayaa-kara diena jane

O gij vernietiger van egoïsme's kwade gevolgen, beschermer van allen die zonder hoop zijn, ik twijfel eraan of ik de weelde van bhakti (devotie) bezit, O Goeroedev, heb medelijden met deze nederige persoon.

Tava naama sadaa shoebha saadhaka he
Patitaa-dhama maanava paavaka he
Mahimaa tava gochara shoeddha mane
Goeroedeva dayaa-kara diena jane

O gij wiens naam steeds een bron van het goede is, gij die de gevallenen en nederigen opheft, uw glorie is slechts zichtbaar voor een zuivere geest, O Goeroedev, heb medelijden met deze nederige persoon.

Jaya Sadgoeroe leshvara praapaka he
Bhava-roga vikaara vinaashaka he
Mana liena rahe tava shrie charane
Goeroedeva dayaa-kara diena jane

Overwinning zij de spirituele Goeroe. O gij die ons helpt God te bereiken, vernietiger van de vele symptomen van de ziekte van zintuiglijkheid, zoals egoïsme, lust, hebzucht en andere ondeugden, help mij mijn geest gevestigd te houden op uw gezegende voeten, O Goeroedev, heb medelijden met deze nederige persoon.

Goeroe Vandana / Hymne aan de Goeroe door Harinath
opgenomen tijdens de Yogadag 2014.

ONDERDEEL 33 / 102

SHAANTIPAATHA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SHAANTIPAATHA

Om shamno Mitrah sham Varoenah
Shamno bhavatvaryamaa
Shamna Indro Brihaspatih
Shamno Vishnoeroeroekramah
Namo Brahmane
Namaste Vaayo
Tvameva pratyaksham Brahmaasi
Tvaameva pratyaksham Brahma vadishyaami
Ritam vadishyaami
Satyam vadishyaami
Tanmaamavatoe
Tadvaktaaramavatoe
Avatoe maam
Avatoe vaktaaram
Om Shaantih Shaantih Shaantih

Mogen Mitra, Varoena en Aryaman goed voor ons zijn.
Mogen Indra en Brihaspati goed voor ons zijn.
Moge Vishnoe, groot van schreden, goed voor ons zijn.
Gegroet zij Brahman.
Gegroet zijt Gij,
O Vaayoe, die het zichtbare Brahman zijt.
Slechts u erken ik als het zichtbare Brahman.
Ik noem u rechtvaardigheid en waarheid.
Moge Hij mij beschermen.
Moge Hij de leraar beschermen.
Om Vrede Vrede Vrede.

Om Sahanavavatoe
Sahanaubhoenaktoe
Sahavieryam karavaavahai
Tejasvi naavadhietamastoe
Maa vidvishaavahai
Om Shaantih Shaantih Shaantih

Moge Hij ons beiden (leraar en leerling) beschermen.
Moge Hij ons de zaligheid van moekti (verlossing) laten genieten.
Mogen wij beiden de ware betekenis van de Schriften achterhalen.
Mogen onze studies vruchten dragen.

Mogen wij elkaar nooit haten.
Om Vrede Vrede Vrede.

Om yashchhandasaamrishabho visvaroepah
Chhandobhyoadhyamritaat sambabhoeva
Sa mendro medhayaa sprinotoe
Amritasya devadhaarano bhoeyaasam
Shariera me vicharshanam
Jihvaa me madhoemattamaa
Karnaabhyam bhoeri vishroevam
Brahmanah koshosi medhayaa pihitah
Shroetam me gopaaya
Om Shaantih Shaantih Shaantih

Moge Hij, de Heer van alles, vooraanstaand onder de Vedas en superieur aan de nectar die ze bevatten, me zegenen met wijsheid. Moge ik worden gesierd met de kennis van Brahman (het Absolute), die leidt naar onsterfelijkheid. Moge mijn lichaam sterk en krachtig worden. Moge mijn tong altijd aangename woorden spreken. Moge ik heel wat horen met mijn oren.
Gij zijt de schede van Brahman, verborgen door wereldse smetten. Moge ik nooit vergeten wat ik heb gehoord.
Om Vrede Vrede Vrede.

Om aham vrikshasya reriva
Kierttih prishtham gireriva
Oerdhvapavitro vaajinieva svamritamasmi
Dravinam savarchasam
Soemedhaamritokshitah
Iti Trishankorvedaanoevachanam
Om Shaantih Shaantih Shaantih

Ik ben de vernietiger van de boom (van samsaara of zintuiglijkheid). Mijn reputatie is zo hoog als de bergtop. Ik ben in wezen zuiver als de zon. Ik ben de hoogste schat.
Ik ben alwijs, onsterfelijk en onvergankelijk, dit is Trishankoe's realisatie.
Om Vrede Vrede Vrede.

Om poernamadah poernamidam poernaat poernamoedachyate
Poernasya poernamadaaya poernamevavashishyate
Om Shaantih Shaantih Shaantih

Dat is het geheel. Dit is het geheel. Uit het geheel is het geheel voortgekomen. Als van het geheel het geheel wordt afgetrokken dan blijft het geheel over.
Om Vrede Vrede Vrede.

Om aapyaayantoe mamangaani vaak praanashchakshoeh shrotram
Atho Balamindriyaani cha sarvaani sarvam Brahmaupanishadam
Maham Brahma niraakoeryaam
Maa maa Brahma niraakarod
Aniraakaranamastoe aniraakaranam me astoe
Tadaatmani nirate ya oepanishatsoe

Dharmaas te mayi santoe te mayi santoe
Om Shaantih Shaantih Shaantih

Mogen mijn ledematen, spraak, praana (levenskracht), oog, oor en het vermogen van al mijn zintuigen krachtig worden. Alles is het Brahman van de Oepanishads. Moge ik nooit het Brahman verloochenen. Moge het Brahman me nooit verlaten. Moge die relatie duurzaam zijn. Mogen de deugden die worden opgesomd in de Oepanishads wortel schieten in mij, die het Zelf ben toegewijd.
Om Vrede Vrede Vrede.

Om vaang me manasi pratishthitaa
Mano me vaachi pratishthitam
Aaviraavirma edhi vedasya ma aaniesthah
Shroetam me maa prahaasieranenaadhietena
Ahoraatraan sandadhaami
Ritam vadishyaami
Satyam vadishyaami
Tanmaamavatoe tadvaktaaramavatoe
Avatoe maam avatoe vaktaaram
Avatoe vaktaaram
Om Shaantih Shaantih Shaantih

Moge mijn spraak gevestigd zijn in mijn geest. Moge mijn geest gevestigd zijn in mijn spraak. Moge Brahman zich aan mij openbaren. Mogen mijn geest en spraak mij in staat stellen de waarheid van de Vedas te bevatten. Moge wat ik heb gehoord me niet verlaten. Moge ik dag en nacht verenigen met die studie. Ik denk de Waarheid. Ik spreek de Waarheid.
Moge die Waarheid mij beschermen. Moge ze de leraar beschermen, mij beschermen, de leraar beschermen.
Om Vrede Vrede Vrede.

Om bhadram no apivaataya manah
Om Shaantih Shaantih Shaantih

Moge mijn geest en al deze goed en wel zijn.
Om Vrede Vrede Vrede

Om bhadram karnebhih shrinoeyaama devaah
Bhadram pashyemaakshabhiryajatraah
Sthirairangaistoeshtoevaamsastanoebhir
Vyashema devahitam yadaayoeh
Svasti na Indro vriddhashravah
Svasti nah Poesha vishvavedaah
Svasti nas Taarkshyo arishtanemih
Svasti no Brihaspatirdadhaatoe
Om Shaantih Shaantih Shaantih

O Devas, mogen onze oren horen wat voorspoedig is. Mogen wij zien wat voorspoedig is. Mogen wij uw lof zingen en in de ons toegemeten levensduur volmaakte gezondheid en kracht genieten. Mogen Indra, geprezen in de Schriften, Poeshan, de alwetende, Taarkshya, die ons redt van alle kwaad, en Brihaspati, die onze spirituele luister beschermt, het sukses waarborgen van onze studie van de Schriften en de

beoefening van de waarheden die erin vervat zijn.
Om Vrede Vrede Vrede.

Om vai Brahmaanam vidadhaati poervam
Yo vai vedaamshcha prahinoti tasmai
Tam ha devamaatmaboeddhiprakaasham
Moemoekshoervai sharanamaham prapadye
Om Shaantih Shaantih Shaantih

Ik, die de verlichting begeer, zoek een toevlucht in Hem wiens intellect zijn eigen licht is en die in het begin de schepper heeft aangesteld en hem de Vedas gaf.
Om Vrede Vrede Vrede.

Commentaar

Shaantipaathah of de Aanroeping voor vrede heeft de bedoeling een atmosfeer van vrede (Shaanti) te scheppen, die bevorderlijk is voor studie en meditatie. De Oepanishads worden voorafgegaan door en besloten met een van deze aanroepingen. Ze komen ook in de Vedas voor. Ze hebben een krachtig effect, vooral als ze worden gereciteerd met intense aandacht, alleen of in groep.

De Devas (stralenden) die worden aangeroepen symboliseren de machten van de werkelijkheid, die aan de basis ligt van alle dingen of de enorme krachten die werkzaam zijn in de natuur.

Mitra is de dag en de kracht die werkzaam is in de inademing.

Varoena is de nacht en de uitademing.

Aryaman is de kracht in de zon en het licht van de ogen.

Brihaspati is de verpersoonlijking van mededogen en religie, hij symboliseert wijsheid en welsprekendheid.

Indra is de geest. Hij is de koning van de goden of zintuigen.

Vishnoe is het aldoordringend substraat van alle dingen.

Vayoe is de kracht in de wind en de adem. Hij is de Praana of levenskracht.

Brahman is het Absolute.

OM symboliseert het Absolute. Shaantih wordt driemaal herhaald, opdat er vrede zou zijn in het lichaam, in de geest en rondom of opdat er geen storingen zouden optreden tengevolge van ziekte, geestelijke moeilijkheden of uiterlijke omstandigheden.

Trishankoe is de naam van een filosoof, die op verscheidene plaatsen ter sprake komt in de Taittirieyopanishad.

Poeshan is een Deva (god) die voorkomt in het Mahaabhaarata-epos en optreedt als een bondgenoot van Indra.

Tarkshya is een wijze uit de hofhouding van Indra. Hij kende geen doodsangst.

ONDERDEEL 34 / 102

DE GROOTHEID VAN DE GIETAA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

OM

GIETAA MAHAATMYAM

DE GROOTHEID VAN DE GIETAA

Om Shrie Ganeshaaya Namah
Om Shrie Raadhaaramanaaya Namah

DHAROVAACHA
De Aarde zei

1. Bhagavan parameshaana
Bhaktir avyabhichaarinie,
Praarabdham bhoejyamaanasya
Katham bhavati he Prabho.

O Heer, O Opperste Heer, O Aanbiddelijke, hoe verwerft hij, die gebonden is door zijn praarabdha karma, onwankelbare devotie (bhakti)?
Praarabdha karma: het effect van vorige handelingen en gedachten, erg bepalend voor de aard van het lichaam en de geest.

SHRIE VISHNOER OEVAACHA
Vishnoe zei

2. Praarabdam bhoejyamaano hi
Gietabhyaasarath sadaa,
Sa moektah sa soekho loke
Karmanaa nopalipyate.

Zelfs hij die beheerst wordt door praarabdha karma kan een bevrijde en gelukkige mens in deze wereld zijn, als hij toegewijd is aan de voortdurende beoefening van de Gietaa. Geen nieuw karma bindt hem.

3. Mahaapaapaadipaani
Gietaa dhyaanam karoti chet,
Kvachit sparsham na koervanti
Naliniedalam amboevat.

Hij die mediteert volgens de Gietaa blijft onbezoedeld door zonde (vervreemding), zoals een lotusblad onbezoedeld blijft door water.

4. Gietaayaah poestakam yatra
Yatra paathah pravartate,
Tatra sarvaani tierthaani
Prayaagaadieni tatra vai.

Alle heilige plaatsen zoals Prayaag enz. zijn aanwezig waar de Gietaa is en waar de Gietaa wordt gereciteerd.

5. Sarve devaash cha rishayo
Yoginah pannagaash cha ye,
Gopaalaa gopikaa vaapi
naaradoddhavapaarshadaih.

Alle devas, wijzen, Yogis, vrienden en toegewijden van Krishna, Naarada, Oeddhava en anderen verblijven daar.

6. Yatra gietaavichaarash cha
Pathanam paathanam shoetam,
Tatraaham nishchitam prithivi
Nivasaami sadava hi.

Hulp komt vlug waar de Gietaa wordt gereciteerd, O Aarde. Ik verblijf altijd waar de Gietaa wordt gelezen, aangehoord en onderwezen en waar men over Haar mediteert.

7. Gietashrayeham tishthaami
Gietaa me chottamam griham,
Gietaagnyaanam oepaashritya
Trienlokaan paalayaamyaham.

Ik verblijf in de Gietaa en de Gietaa is Mijn beste Verblijf. Ik bescherm de drie werelden met de Kennis van de Gietaa.

8. Gietaa me paramaa vidyaa
Brahmaroepaa na samshayah,
Ardhamaatraaksharaa nityaa
Svaanirvaachya padaatmikaa.

De Gietaa is Mijn Hoogste Wetenschap die geen twijfel overlaat over de vorm van Brahman, de Eeuwige, OM en de onuitsprekelijke pracht van het Zelf.

9. Chidaanandena Krishnena
Proktaa svamoekhatorjoenam,
Veda trayie paraanandaa
Tattvaartha gnyaana samyoetaa.

De Gietaa werd uitgesproken door de mond van de gezegende Krishna, de Alwetende, tot Arjoena. Ze bevat de essentie van de drie Vedas, Kennis en Werkelijkheid. Ze is vervuld van Opperste Zaligheid.

10. Gietaabhyaasam poenah kritvaa
Labhate moektim oettamaam,
Gietetyoechchaara samyoekto
Mriyamaano gatim labhet.

Door herhaalde studie van de Gietaa bereikt hij bevrijding. "Gietaa" uitsprekend op het ogenblik van de dood wordt hij verlost.

11. Gietaam aashritya bhavo
Bhoedhoejo janakaadayah,

Nirdhoeta kalmashaa loke
Gietaa yaataah param padam.

Vele koningen zoals Janaka en anderen hebben in deze wereld, beschutting gezocht in de Gietaa en de hoogste Staat of Doel bereikt. Zo wordt het bezongen.

12. Gietaayaah pathanam kritvaa
Maahaatmyam naiva pathet,
Vrithaa paatho bhavet tasya
Shrama eva hyoedaahritah.

Wie deze glorie van de Gietaa niet leest na lezing van de Gietaa, verliest het voordeel, terwijl alleen de inspanning blijft.

SOETA OEVAACHA
Soeta zei

13. Mahaatmyam etad Gietaayaah
Mayaa protam sanaatanam,
Gietaante cha pathedyas toe
Yad oektam tat phalam labhet.

Deze eeuwige glorie van de Gietaa, zoals door Mij verteld, moet worden gelezen op het einde van de studie van de Gietaa; de erin beschreven vruchten zullen worden verworven.
Soeta : dichter, verteller.

Iti Shrie Varaaha Poeraane
Shri Gietaa Mahaamyam
Sampoernam.

Aldus eindigt in de Varaaha Poeraana

DE GROOTHEID VAN DE GIETAA

ONDERDEEL 35 / 102

GIETAA DHYAANAM - MEDITATIE OVER GIETA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

GIETAA DHYAANAM
MEDITATIE OVER GIETA

In de vertalingen van de Bhagavad Gietaa wordt vaak een heel interessant gedeelte weggelaten: Gietaadhyaanam of Meditatie over de Gietaa, waarin wordt beschreven met welke gevoelens de Gietaa moet worden benaderd. Bovendien richt de Gietaa zich niet alleen tot het intellect, maar openbaart ze slechts ten volle haar geheimen als de geest werd voorbereid met meditatie.

Atha Gietaa dhyaanam
1. Om Paarthaaya pratibodhitaam Bhagavataa Naaraayanena svayam
Vyaasena grathitaam poeraanamoeninaa madhye Mahaabhaaratam
Advaitaamritavarshiniem Bhagavatiemashtaadashaadhyaayiniem
Amba tvaamanoesandadhaami Bhagavadgiete bhavadveshiniem

OM. Over u, die werd onderwezen aan Arjoena door de vereerde Naaraayana zelf, die door Vyaasa, de oude wijze, werd opgenomen in het midden van de Mahaabhaarata, voortbrengster van de nectar van Advaita, vereerd en gelezen in achttien hoofdstukken, mediteer ik, O Moeder, O Bhagavad Gietaa, vernietigster van geboorte en dood.

2. Namostoe te Vyaasa vishaalaboeddhe phoellaaravindaayatapatranetra
Yena tvayaa Bhaaratatailapoernah prajvaalito gnyaanamayah pradiepah

Gegroet zijt gij, O Vyaasa, groot van geest en met ogen als bloembladen van een opengebloeide lotus, ontsteker van de lamp van de kennis, die is gevuld met de olie van de Mahaabhaarata.

3. Prapannapaarijaataaya totravetraikapaanaye
Gnyaanamoedraaya Krishnaaya Gietaamritadoehe namah

Gegroet de wensvervullende boom, de houder van de zweep, Krishna de leraar, de melker van de Gietaanectar.

4. Sarvopanishado gaavo dogdhaa Gopaalanandanah
Paartho vatsah soedhierbhoktaa doegdham Gietaamritam mahat

De Oepanishads zijn de koeien. De melker is de vreugde van de koeherders. Arjoena is het kalf. De mens van grote intelligentie is de genieter, de drinker. De melk is de grote nectar van de Gietaa.

5. Vasoedevasoetam devam Kamsachaanoeramardanam
Devakieparamaanandam Krishnam vande jagadgoeroem

Ik vereer de goddelijke, die voortkwam uit Vasoedeva, vernietiger van Kamsa en Chaanoera, vreugde van Devakie, Krishna, de wereldleraar.

6. Bhieshmadronatadaa Jayadrathajalaa Gaandhaaranielopalaa
Shalyagraahavatie Kripena vahanie Karnena velakoelaa
Ashvatthaamavikarnaghoramakaraa Doeryodhanaavartinie
Sottiernaa khaloe Paandavai rananadie kaivartakah Keshavah

Met Keshava als stuurman staken de Paandavas voorwaar de strijdrivier over, waarvan de oevers Bhiesma en Drona waren, waarvan Jayadratha het water was, waarvan de zwarte rots Gaandhaara was, waarvan de krokodil Shalya was, waarvan de stroom Kripa was, waarvan de golven Karna waren, waarvan Ashvatthaama en Vikarna de vreselijke kaaimannen waren en waarvan de draaikolk Dhoeryodhana was.

7. Paaraasharyavachahsarojamamalam Gietaarthagandhotkatam
Naanaakhyaanakakesaram Harikathaasambodhanaabodhitam
Loke sajjanashadpadairaharahah pepieyamaanam moedaa
Bhoeyaad Bhaaratapankajam Kalimalapradhvamsi nah shreyase

Gegroeid in het smetteloos meer van Vyaasa's woorden, welriekend met de betekenis van de Bhagavad Gietaa, bevrucht met vele verhalen, opengebloeid in (de zon van) de geschiedenis van Hari, in de wereld dag na dag bezocht door de bijen van goede mensen, zuiveraar van de smetten van Kali, die lotus van de Mahaabhaarata weze er voor ons goed

8. Moekam karoti vaachaalam pangoem langhayate girim
Yatkripaa tamaham vande Paramanandamadhavam

Ik groet Hem, Maadhava, de hoogste zaligheid, wiens genade de stommen welsprekend maakt en de kreupelen bergen doet beklimmen.

9. Yam Brahmaavaroenendraroedramaroetah stoenvanti divyaih stavaih
Vedaih saangapadakramopanishadairgaayanti yam saamagaah
Dhyaanavasthitatadgatena manasaa pashyanti yam Yogino
Yasyaantam na vidoeh soeraasoeraganaah devaaya tasmai namah

Gegroet Hij die wordt aanbeden door Brahmaa, Varoena, Indra, Roedra en geprezen door de Maroets met goddelijke liederen, bezongen door Saamazangers met Vedas en Angas, volgens de pada- en kramamethodes, en met Oepanishads, die de Yogis zien met een geest gevestigd in meditatie over Hem en wiens einde soeras en asoeras niet kennen.

Iti dhyaanam

Mediteer aldus.

Commentaar

Vers 1
Naaraayana zelf
Naaraayana betekent: degene die zijn verblijfplaats heeft in alle wezens. Hij is het ene Leven van alle leven, het ene Bewustzijn van alle bewustzijn. Alle grote Schriften zeggen van zichzelf dat ze niet ontsproten zijn aan het brein van een mens, maar werden geopenbaard door God zelf en dus afkomstig zijn uit een bron, die ver voorbij het denken reikt. De schrijver van de Schrift wordt om die reden in het Sanskrit rishi of ziener genoemd.

Arjoena
Arjoena is de zoekende, ontmoedigde mens, die niet weet waar zijn plicht ligt. De situatie die in de

Mahaabhaarata wordt beschreven is tijdgebonden en uitzonderlijk. Maar het probleem is van alle tijden, want de Schrift richt zich tot ieder van ons. Arjoena betekent: wit, helder. Al zijn daden waren zuiver. Vandaar zijn naam.

Vyaasa
Vyaasa is de rishi of ziener die de Vedas ordende en aan wie de Mahaabhaarata, de achttien Poeraanas, de Brahmasoetras en talrijke andere werken worden toegeschreven. De naam Vyaasa betekent: degene die ordent. In het Eerste Boek van de Bhaagavata vinden we volgende passage over Vyaasa (ingekort): De grote wijze Vyaasa had toen hij eens in meditatie zat in de Himaalayas een visioen van de grote verandering die op komst was, waardoor de mensen materialistischer zouden worden en de spirituele waarheden vergeten. Hij dacht er diep over na of hij niets kon doen om de mensheid te helpen. Na veel nadenken besloot hij de Vedas samen te brengen. Hij verdeelde ze in vier groepen en onderwees ze in die vorm aan vier van zijn discipelen. Om de lering van de Vedas aan te passen aan ieders begrip schreef hij het grote Mahaabhaarata-epos. Dit alles deed hij voor het welzijn van de mensheid. Maar zelfs dan was zijn hart niet voldaan en voelde hij dat zijn taak niet was voleind. Op zekere dag, toen hij nog steeds niet had ontdekt wat hij nog meer kon doen, verscheen hem de grote wijze Naarada. Vyaasa, die hoopte dat de wijze hem raad zou brengen, begon aldus: "O, vereerde wijze, ofschoon ik de hoogste Waarheid bereikte en de volheid van mijn leven verwerkelijkte, is mijn hart bedroefd om de mensheid. Gij, O wijze, die grote wijsheid bezit, kent de gedachten van allen. Zeg me hoe ik de mensen de waarheid kan brengen." Naarada: "Vyaasa, gij zijt de meest wijze man van de eeuw. Wat de wereld nodig heeft is een ander groot boek van u. Schrijf het zo dat ieder vers de glorie van de Heer bezingt en een grote liefde voor Hem ontsteekt in het hart van de mensen. Neem als onderwerp de grote waarheid -er is er geen die groter is- dat in de bevrijde ziel liefde en kennis worden verzoend en vertel nogmaals het leven van Shrie Krishna, de God van liefde, om deze waarheid volmaakt te illustreren. Goddelijke liefde, die ons verlost van alle kwaad en iedere onvolkomenheid, is de grootste. De grootste liefde en de grootste wijsheid zijn één. Bezing de glorie van de Heer opdat zijn liefde en wijsheid mogen verblijven in het hart van al degenen die uw woorden lezen of aanhoren en hen eeuwige vrede geven. Laat mij nu mijn voorbije incarnatie verhalen en hoe ik de goddelijke vrijheid en vrede vond, die ik heb. Mijn moeder was een dienstmeid in een aashram waar grote wijzen leefden. Ik groeide op in hun nabijheid en ook ik diende hen. En door te verblijven in hun gezelschap werd mijn hart gezuiverd. Ik hoorde ze dagelijks de glorie van de Heer bezingen en zo groeide in mijn hart een grote liefde voor Hem. Op zekere dag wijdden de wijzen mij in, uit liefde voor mij, in de gewijde geheimen van de wijsheid. De sluier van onwetendheid werd van mij verwijderd en ik leerde mijn werkelijke Zelf kennen als goddelijk. Dan leerde ik deze les, dat de grootste remedie voor alle kwalen, geestelijk én lichamelijk, overgave is van de vruchten van al onze daden aan de Heer. Karma dompelt ons in slavernij. Maar werk dat wij verrichten als dienstbetoon schept liefde en devotie in ons. Deze brengen ons op hun beurt wijsheid en geleid door deze wijsheid geven wij ons tenslotte over aan de Heer van liefde en mediteren we over Hem. Zo was het dat ik wijsheid en liefde verwierf. En nu verlang ik van u dat gij Gods glorie bezingt, opdat al degenen die het horen, zoals ik eeuwig geluk en vrijheid vinden. Toen mijn moeder stierf trok ik door vele landen en steden. Ten slotte ging ik in een diep woud op zoek naar eenzaamheid. Gezeten onder een boom, op een verlaten plaats, herinnerde ik mij wat de wijzen mij leerden, dat God in het hart verblijft. Daar vergat ik in de liefde voor Hem de hele wereld. Geleidelijk, naarmate mijn innerlijke visie helderder werd, zag ik de gezegende Heer van liefde, gezeten in het schrijn van mijn hart. Overweldigd door een onuitsprekelijke vreugde kon ik mij niet langer denken als verschillend van God. Ik had mijn identiteit met Hem ontdekt. Maar ik bleef niet lang in die staat. Opnieuw bevond ik mij in de wereld van de zinnen; en nu, helaas, was het mij onmogelijk diezelfde staat van zaligheid te bereiken, hoe ik ook probeerde. Plots hoorde ik een stem uit de leegte. De Heer sprak als om mij te troosten: 'Mijn kind, je zult Mij niet meer zien in dit leven. Wie zijn begeerten nog

niet heeft bevredigd kan Mij niet zien. Maar voor je devotie tot Mij, schonk Ik je eenmaal deze ervaring. Wijzen die Mij zijn toegewijd geven geleidelijk hun begeerten op. Leef in het gezelschap van wijzen. Dien hen en vestig je geest standvastig op Mij. Je zult uiteindelijk je eenheid met Mij verwerkelijken.' Ik boog in verering, met dankbaarheid in mijn hart. Daarna trok ik opnieuw door vele landen, met zijn naam op mijn lippen. In het begin van de volgende kringloop werd ik naar deze aarde gezonden waar ik een leven van zuiverheid leid en overal rond trek, in elke loka (wereld), door de genade van de Heer. Waar ik ook ga, overal speel ik op mijn vienaa en zing ik de lof van de Heer, die zich altijd manifesteert in mijn hart.' Nadat Naarada vertrokken was, ging de grote wijze Vyaasa naar Shamyaapraasa, de heilige aashram op de oever van de Sarasvatie. Terwijl hij daar in meditatie zat, werd zijn geest diep geconcentreerd door liefde voor de Heer en aanschouwde hij de almachtige Vader-Moeder-God. Hij ontdekte hoe de mens, ofschoon goddelijk en vrij, ten gevolge van onwetendheid gelooft dat hij gebonden is, maar ook hoe door devotie tot Shrie Krishna, de Heer van liefde, deze onwetendheid kan worden verdreven. Met deze waarheid in zijn hart schreef hij het heilige boek, de Bhaagavata, voor het welzijn van alle mensen.

O Moeder
De Bhagavad Gietaa wordt vereerd als een moeder en met hetzelfde vertrouwen en dezelfde liefde benaderd.

Advaita
Advaita betekent: niet-twee. Het is de sublieme filosofie die de dualiteit ontkent.

Vers 2
De Mahaabhaarata
De Mahaabhaarata is het omvangrijke epos, dat bestaat uit achttien parvans of boeken, waarin de strijd tussen twee families wordt beschreven: de Paandavas en de Kauravas. De Bhagavad Gietaa werd gegeven op de vooravond van de oorlog. En de lering van Shrie Krishna ligt tussen het laatste vers van het eerste hoofdstuk (I 47) en het laatste vers van het laatste hoofdstuk (XVIII 78). In I 47 zinkt Arjoena moedeloos neer en laat hij zijn boog en pijlen vallen. Maar in XVIII 78: "Yatra Yogeshvarah Krishno, yatra Paartho dhanoerdharah, tatra shriervijayo bhoetidhroevaa nietirmatirmama. Waar Krishna, de Heer van Yoga, en waar ook Arjoena, de houder van de boog, aanwezig zijn, daar zijn voorspoed, overwinning, geluk en een vastberaden beleid. Dat is Mijn overtuiging."
Een belangrijk woord in dit vers is: dhanoerdharah, houder van de boog: hij weet wat zijn plicht is en is vastbesloten ze te doen. Krishna's lering heeft Arjoena geleid van moedeloosheid naar vastberadenheid. Vanaf dat ogenblik neemt de geschiedenis van de strijd een beslissende wending.

Vers 3
Shrie Krishna
Shrie Krishna is het hogere Zelf. Hij wordt in Gietaadhyaanam aangesproken met verscheidene mooie namen:
Wensvervullende boom: in Hem vinden alle verlangens en begeerten hun bevrediging.
Houder van de zweep: Hij is het Bewustzijn dat het licht en leven is van de zintuigen; het lichaam is de koets, de zintuigen zijn de paarden. Hij is de wagenmenner, de houder van de zweep.
Melker van de Gietaanectar: Hij haalde de essentie uit de omvangrijke literatuur van de Oepanishads.

Vers 4
Oepanishads
De Oepanishads zijn de Schriften die de geheime betekenis van de Vedas, de boeken van wijsheid, openbaren. Ze worden vergeleken met koeien. De Bhagavad Gietaa is de melk of de essentie van de

Oepanishads. Arjoena is het kalf, dat de melk doet vloeien. Shrie Krishna is de melker. De Gietaa is de melk die wordt gedronken door alle wijze mensen.

Vers 5
Kamsa en Chaanoera zijn demonen. Krishna is de vernietiger van het kwaad. Hij is de hoogste zaligheid van de ziel (Devakie Paramaanandam). Hij is de jagadgoeroe, de wereldleraar: Hij richt zich tot alle mensen, ongeacht hun afkomst en religie. Dit alles betekent dat problemen slechts verdwijnen als men postvat in het hoogste Bewustzijn of als men waarlijk zichzelf kent.

Vers 6
De moeilijkheden die de Paandavas moesten overwinnen worden hier een rivier genoemd. Bhieshma, Drona en de anderen, die worden vermeld in dit vers als de oevers, het water, de krokodil, de rots, de draaikolk enz. van de rivier, zijn personages uit het Mahaabhaarata-epos. Het vers heeft de bedoeling te wijzen op de enorme omvang van de moeilijkheden, die de Paandavas het hoofd moesten bieden en te benadrukken dat ze met Krishna als stuurman veilig hun bestemming bereikten. Alle opgesomde personages vochten aan de zijde van de Kauravas en konden slechts met grote moeite worden overwonnen. Eén voorbeeld: Bhieshma en Drona, de oevers van de rivier. Bhieshma was de zoon van koning Santanoe. Santanoe werd op hoge leeftijd verliefd op de dochter van een visser. De ouders van het meisje eisten dat het kind van hun dochter opvolger van de koning zou worden. Om zijn vader gelukkig te maken legde Bhieshma de gelofte af niet te trouwen en geen aanspraak te maken op de troon. Het is om deze verschrikkelijke gelofte dat hij Bhieshma werd genoemd. Hij werd in de Mahaabhaarata-oorlog verslagen door Arjoena. Drona was de leraar van de Kauravas en de Paandavas, die hij de krijgskunst leerde. Nadat Bhieshma dodelijk werd gewond voerde Drona het opperbevel over de Kauravas. Op dezelfde manier belichamen de opgesomde personages bepaalde eigenschappen en maken ze de rivier waarmee ze worden vereenzelvigd tot een geheel van bijna onoverwinnelijke moeilijkheden en verheerlijken daardoor Krishna, de stuurman.

Vers 7
Hari
Hari betekent: degene die het lijden vernietigt. Kali is het vierde tijdvak van de wereld waarin we nu leven. Het wordt de ijzeren tijd genoemd en is een tijd van spanning en twist.
Maadhava
Maadhava betekent: gemaal van Maa of Laxmie, de godin van de voorspoed. Het betekent ook: zoet als honing (madhoe).

Vers 9
Brahmaa (het scheppend vermogen), Varoena (de oceaan) , Roedra (de vernietiger) en de Maroets (de wind) symboliseren de natuur. Het zijn de bezielende krachten van de natuur, die alle de uitdrukkingen zijn van dezelfde oorspronkelijke energie.
Vedas, Angas, Oepanishads, krama- en padametodes: degene die wordt aanbeden en geprezen in alle Schriften is de ene onvergankelijke Werkelijkheid of God. De Vedas worden gereciteerd op verscheidene manieren. Pada bijvoorbeeld is het splitsen van de tekst in zijn verscheidene woorden.
Yogi
God ligt buiten het bereik van het denken, maar Hij openbaart zich aan Yogis, die met een zuivere geest over Hem mediteren. Yogis zijn degenen die verenigd zijn (yoekta) met de onvergankelijke Werkelijkheid.
Soeras en asoeras
Soeras zijn goden. Asoeras zijn demonen. Goede mensen noch demonische wezens kenden zijn einde, want Hij omvat alles. Slechts degenen die voorbij goed en kwaad gaan, kennen Hem waarlijk.

ONDERDEEL 36 / 102

GIETAA DHYAANAM - MEDITATIE OVER GIETA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

GIETAA DHYAANAM
MEDITATIE OVER GIETA

GIETAADHYAANAM - MEDITATIE OVER DE GIETAA

Sanskrit tekst
1. OM Paarthaaya pratibodhitaam Bhagavataa Naaraayanena svayam
Vyaasena grathitaam poeraanamoeninaa madhye Mahaabhaaratam
Advaitaamritavarshiniem Bhagavatiemashtaadashaadhyaayiniem
Amba tvaamanoesandadhaami Bhagavadgiete bhavadveshiniem

Woord-voor-woordvertaling
OM Omkaaram of de letter OM, die het Absolute aanduidt, Dat wat buiten het bereik van de geest en spraak ligt **Paar-thaaya pratibodhitaam** waardoor Paartha werd verlicht **Bhagavataa** door de Heer **Naaraayanena** door Naaraayana **svayam** zelf **Vyaasena** door Vyaasa **grathitaam** geschreven **poeraanamoeninaa** door de oude moeni **madhye** in het midden **Mahaabhaaratam** van het Mahaabhaarata **Advaitaamritavarshiniem** voortbrengster van de nectar van het non-dualisme **Bhagavatiem** de goddelijke Moeder **ashtaadashaadhyaayiniem** in de vorm van achttien hoofdstukken **Amba** liefdevolle Moeder **tvaam** over u **anoesandadhaami** mediteer ik **Bhagavadgiete** O Bhagavad Gietaa **bhavadveshiniem** die de wedergeboorte vernietigt

Vertaling
OM. Over u, die werd onderwezen aan Arjoena door de vereerde Naaraayana zelf, die door Vyaasa, de oude wijze, werd opgenomen in het midden van het Mahaabhaarata, voortbrengster van de nectar van Advaita, vereerd en gelezen in achttien hoofdstukken, mediteer ik, O Moeder, O Bhagavad Gietaa, vernietigster van geboorte en dood.

Commentaar
Paartha: een van de namen van Arjoena; zoon van Prithaa (een van de namen van Koentie, zijn moeder). Het was gebruikelijk in de epische literatuur dat ze elkaar aanspraken met allerlei namen.

Naaraayana: deze naam van de Ultieme Werkelijkheid heeft verscheidene betekenissen, die door Shankara in zijn commentaar op de *Hymne van de Duizend Namen van de Aldoordringende Werkelijkheid* (*Vishnoesahasranaama*) worden verklaard:

1. Hij doordringt de *naaras* of elementen, die uit het *Paramaatmaa*, het hogere Zelf of *Nara* ontstaan. Aangezien Hij ze doordringt, is Hij hun verblijfplaats of *ayanam* of heeft Hij zijn verblijfplaats in hen.

2. Het individuele Zelf of *naara* is zijn verblijfplaats.

3. De wateren worden *naaras* of wat voortkomt uit *Nara* of God genoemd. Aangezien ze oorspronkelijk zijn verblijfplaats zijn, wordt Hij *Naaraayana* genoemd: Hij die slaapt op de wateren.

Arjoena
Arjoena is de zoekende, ontmoedigde mens, die niet weet waar zijn plicht ligt. De situatie die in het Mahaabhaarata wordt beschreven is tijdgebonden en uitzonderlijk. Maar het probleem is van alle tijden, want de Schrift richt zich tot ieder van ons.

Vyaasa
Vyaasa is de *rishi* of ziener die de Vedas ordende en aan wie het Mahaabhaarata, de achttien Poeraanas (mythologie), de Brahmasoetras (aforismen over het Absolute) en talrijke andere werken worden toegeschreven. De naam Vyaasa betekent: degene die ordent. Tekst over Vyaasa uit het Eerste Boek van de Bhaagavata:

De grote wijze Vyaasa had toen hij eens in meditatie zat in de Himaalayas een visioen van de grote verandering die op komst was, waardoor de mensen materialistisch zouden worden en de spirituele waarheden vergeten. Hij dacht er diep over na of hij niets kon doen om de mensheid te helpen. Na veel nadenken besloot hij de Vedas samen te brengen. Hij verdeelde ze in vier groepen en onderwees ze in die vorm aan vier van zijn discipelen. Om de lering van de Vedas aan te passen aan ieders begrip schreef hij het grote Mahaabhaarata-epos. Dit alles deed hij voor het welzijn van de mensheid. Maar zelfs dan bleef zijn hart onvoldaan en voelde hij dat zijn taak niet was volbracht. Op zekere dag, toen hij nog steeds niet had ontdekt wat hij nog meer kon doen, verscheen hem de grote wijze Naarada. Vyaasa, die hoopte dat de wijze hem raad zou brengen, begon aldus: “O, vereerde wijze, ofschoon ik de hoogste Waarheid bereikte en de volheid van mijn leven verwerkelijkte, is mijn hart bedroefd om de mensheid. Gij, O wijze, die grote wijsheid bezit, kent de gedachten van allen. Zeg me hoe ik de mensen de waarheid kan brengen.”

Naarada: “Vyaasa, gij zijt de meest wijze man van de eeuw. Wat de wereld nodig heeft is een ander groot boek van u. Schrijf het zo dat ieder vers de glorie van de Heer bezingt en een grote liefde voor Hem ontsteekt in het hart van de mensen. Neem als onderwerp de grote waarheid -er is er geen die groter is- dat in de bevrijde ziel liefde en kennis worden verzoend en vertel nogmaals het leven van Shrie Krishna, de God van liefde, om deze waarheid volmaakt te illustreren. Goddelijke liefde, die ons verlost van alle kwaad en iedere onvolkomenheid, is de grootste. De grootste liefde en de grootste wijsheid zijn één. Bezing de glorie van de Heer opdat zijn liefde en wijsheid mogen verblijven in het hart van al degenen die uw woorden lezen of aanhoren en hen eeuwige vrede geven. Laat mij nu mijn voorbije incarnatie verhalen en hoe ik de goddelijke vrijheid en vrede vond, die ik heb.

Mijn moeder was een dienstmeid in een aashram waar grote wijzen leefden. Ik groeide op in hun nabijheid en ook ik diende hen. En door te verblijven in hun gezelschap werd mijn hart gezuiverd. Ik hoorde ze dagelijks de glorie van de Heer bezingen en zo groeide in mijn hart een grote liefde voor Hem. Op zekere dag wijdden de wijzen mij in, uit liefde voor mij, in de gewijde geheimen van de wijsheid. De sluier van onwetendheid werd van mij verwijderd en ik leerde mijn werkelijke Zelf kennen als goddelijk. Dan leerde ik deze les, dat de grootste remedie voor alle kwalen, geestelijk én lichamelijk, overgave is van de vruchten van al onze daden aan de Heer. Karma dompelt ons onder in slavernij. Maar werk dat wij verrichten als dienstbetoon schept liefde en devotie in ons. Deze brengen ons op hun beurt wijsheid en geleid door deze wijsheid geven wij ons tenslotte over aan de Heer van liefde en mediteren we over Hem. Zo was het dat ik wijsheid en liefde verwierf. En nu verlang ik van u dat gij Gods glorie bezingt, opdat al degenen die het horen, zoals ik eeuwig geluk en vrijheid vinden. Toen mijn moeder stierf trok ik door vele landen en steden. Ten slotte ging ik in een diep woud op zoek naar eenzaamheid. Gezeten onder een boom, op een verlaten plaats, herinnerde ik mij wat de wijzen mij leerden, dat God in het hart verblijft. Daar vergat ik in de liefde voor Hem de hele wereld. Geleidelijk, naarmate mijn innerlijke visie helderder werd, zag ik de gezegende Heer van liefde, gezeten in het schrijn van mijn hart. Overweldigd door een onuitsprekelijke vreugde kon ik

mij niet langer denken als verschillend van God. Ik had mijn identiteit met Hem ontdekt. Maar ik bleef niet lang in die staat. Opnieuw bevond ik mij in de wereld van de zinnen; en nu, helaas, was het mij onmogelijk diezelfde staat van zaligheid te bereiken, hoe ik ook probeerde. Plots hoorde ik een stem uit de leegte. De Heer sprak als om mij te troosten: 'Mijn kind, ge zult Mij niet meer zien in dit leven. Wie zijn begeerten nog niet heeft bevredigd kan Mij niet zien. Maar voor uw devotie tot Mij, schonk Ik u eenmaal deze ervaring. Wijzen die Mij zijn toegewijd geven geleidelijk hun begeerten op. Leef in het gezelschap van wijzen. Dien hen en vestig uw geest standvastig op Mij. Ge zult uiteindelijk uw eenheid met Mij verwerkelijken.'

Ik boog in verering, met dankbaarheid in mijn hart. Daarna trok ik opnieuw door vele landen, met zijn naam op mijn lippen. In het begin van de volgende kringloop werd ik naar deze aarde gezonden waar ik een leven van zuiverheid leid en overal rond trek, in elke *loka* (wereld), door de genade van de Heer. Waar ik ook ga, overal speel ik op mijn *vienaa* en zing ik de lof van de Heer, die zich altijd manifesteert in mijn hart.'

Nadat Naarada vertrokken was, ging de grote wijze Vyaasa naar Shamyaapraasa, de heilige aashram op de oever van de Sarasvatie. Terwijl hij daar in meditatie zat, werd zijn geest diep geconcentreerd door liefde voor de Heer en aanschouwde hij de almachtige Vader-Moeder-God. Hij ontdekte hoe de mens, ofschoon goddelijk en vrij, ten gevolge van onwetendheid gelooft dat hij gebonden is, maar ook hoe door devotie tot Shrie Krishna, de Heer van liefde, deze onwetendheid kan worden verdreven.

Met deze waarheid in zijn hart schreef Vyaasa het heilige boek, de *Bhaagavata*, voor het welzijn van alle mensen.

Moeni
Een *moeni* is iemand die *mauna* of stilzwijgen beoefent. Dit betekent niet dat hij niet spreekt, maar dat hij voorbij woord *Ekamsat*, de Ene Waarheid, naar de ervaring ervan is gegaan.

O Moeder
De Bhagavad Gietaa wordt vereerd als een moeder en met hetzelfde vertrouwen en dezelfde liefde benaderd.

Advaita
Advaita betekent: niet-twee. Het is de sublieme filosofie die de dualiteit ontkent.

Sanskrit tekst
2. Namostoe te vyaasa vishaalaboeddhe phoellaaravindaayatapatranetra
Yena tvayaa bhaaratatailapoernah prajvaalito gnyaanamayah pradiepah

Woord-voor-woordvertaling
Namah gebogen **astoe** zij **te** voor u **vyaasa** O Vyaasa **vishaalaboeddhe** van groot intellect **phoellaaravindaayatapatranetra** met ogen als de bloembladen van een opengebloeide lotus **yena** die **tvayaa** door u **bhaaratatailapoernah** gevuld met de olie van het Mahaabhaarata **prajvaalito** werd aangestoken **gnyaanamayah** gemaakt van wijsheid (gnyaana: kennis in de betekenis van kennis van de Kenner) **pradiepah** de lamp

Vertaling
Gegroet zijt gij, O Vyaasa, groot van geest en met ogen als bloembladen van een opengebloeide lotus, ontsteker van de lamp van de kennis, die is gevuld met de olie van het Mahaabhaarata.

Commentaar
Het Mahaabhaarata
Het Mahaabhaarata is het omvangrijke epos, dat bestaat uit achttien *parvans* of boeken, waarin de strijd

tussen twee families wordt beschreven: de Paandavas en de Kauravas. De Bhagavad Gietaa werd gegeven op de vooravond van de oorlog. En de lering van Shrie Krishna ligt tussen het laatste vers van het eerste hoofdstuk (I 47) en het laatste vers van het laatste hoofdstuk (XVIII 78). In I 47 zinkt Arjoena moedeloos neer en laat hij zijn boog en pijlen vallen. Maar in XVIII 78:

Yatra Yogeshvarah Krishno, yatra Paartho dhanoerdharah, tatra shriervijayo bhoetidhroevaa nietirmatirmama.
Waar Krishna, de Heer van Yoga, en waar ook Arjoena, de houder van de boog, aanwezig zijn, daar zijn voorspoed, overwinning, geluk en een vastberaden beleid. Dat is Mijn overtuiging.

Een belangrijk woord in dit vers is: *Dhanoerdharah*, houder van de boog: hij weet wat zijn plicht is en hij is vastbesloten ze te doen. Krishna's lering heeft Arjoena geleid van moedeloosheid naar vastberadenheid. Vanaf dat ogenblik neemt de geschiedenis van de strijd een beslissende wending.

Sanskrit tekst
3. Prapannapaarijaataaya totravetraikapaanaye
Gnyaanamoedraaya krishnaaya gietaamritadoehe namah

Woord-voor-woordvertaling
Prapannapaarijaataaya voor de vervuller van alle begeerten van degenen die in Hem een toevlucht zoeken **totravetraikapaanaye** die een zweep in de hand houdt **gnyaanamoedraaya** die het kennissymbool toont **krishnaaya** voor Krishna **Gietaamritadoehe** melker van Gietaanectar **namah** zij gebogen

Vertaling
Gegroet de wensvervullende boom, de houder van de zweep, Krishna de leraar, de melker van de Gietaanectar.

Commentaar
Shrie Krishna
Shrie Krishna is het hogere Zelf. Hij wordt in *Gietaadhyaanam* aangesproken met verscheidene mooie namen:
Wensvervullende boom (*Prapannapaarijaataaya* of *Kalpataroe*): in Hem vinden alle verlangens en begeerten hun bevrediging.
Houder van de zweep (*Totravetraikapaanaye***)**: Hij is het Bewustzijn dat het licht en leven is van de zintuigen; het lichaam is de koets, de zintuigen zijn de paarden. Hij is de wagenmenner, de houder van de zweep**.**
Melker van de Gietaanectar **(***Gietaamritadoehe)* Hij haalde de essentie uit de omvangrijke literatuur van de Oepanishads.

Sanskrit tekst
4. Sarvopanishado gaavo dogdhaa gopaalanandanah
Paartho vatsah soedhierbhoktaa doegdham gietaamritam mahat

Woord-voor-woordvertaling
Sarvopanishadah alle Oepanishads **gaavah** de koeien **dogdhaa** de melker **gopaalanandanah** Krishna, de koeherder **paarthah** Arjoena **vatsah** het kalf **soedhie** (mensen) van zuiver intellect **bhoktaa** de drinkers **doegdham** de melk **gietaa** Gietaa **amritam** nectar **mahat** de grote

Vertaling
De Oepanishads zijn de koeien. De melker is de vreugde van de koeherders. Arjoena is het kalf. De mens van grote intelligentie is de genieter, de drinker. De melk is de grote nectar van de Gietaa.

Commentaar
Oepanishads
De Oepanishads zijn de Schriften die de geheime betekenis van de Vedas, de boeken van wijsheid, openbaren. Ze worden vergeleken met koeien. De Bhagavad Gietaa is de melk of de essentie van de Oepanishads. Arjoena is het kalf, dat de melk doet vloeien. Shrie Krishna is de melker. De Gietaa is de melk die wordt gedronken door alle wijze mensen.

Sanskrit tekst
5. Vasoedevasoetam devam kamsachaanoeramardanam
*Devakieparamaanandam krishnam vande jagadgoero*em

Woord-voor-woordvertaling
Vasoedevasoetam de zoon van Vasoedeva **devam** God **kamsachaanoeramardanam** doder van Kamsa en Chaanoera **devakieparamaanandam** de hoogste zaligheid van Devakie (moeder van Krishna) **krishnam** die Krishna **vande** vereer ik **jagadgoeroem** de wereldleraar

Vertaling
Ik vereer de goddelijke, die voortkwam uit Vasoedeva, vernietiger van Kamsa en Chaanoera, vreugde van Devakie, Krishna, de wereldleraar.

Commentaar
Kamsa en Chaanoera
Kamsa en Chaanoera zijn demonen. Krishna is de vernietiger van het kwaad. Hij is de hoogste zaligheid van de ziel (*Devakie Paramaanandam*). Hij is de *jagadgoeroe*, de wereldleraar: Hij richt zich tot alle mensen, ongeacht hun afkomst en religie. Dit alles betekent dat problemen slechts verdwijnen als men postvat in het hoogste Bewustzijn of als men waarlijk zichzelf kent.

Sanskrit tekst
6. Bhieshmadronatadaa jayadrathajalaa gaandhaaranielopalaa
Shalyagraahavatie kripenavahanie karnenavelakoelaa
Ashvatthaamavikarnaghoramakaraa doeryodhanaavartinie
Sottiernaa khaloe paandavai rananadie kaivartakah keshavah

Woord-voor-woordvertaling
Bhieshmadronatadaa Met Bhieshma en Drona als de oevers **jayadrathajalaa** met Jayadratha als het water **gaandhaaranielopalaa** met de koning van Gaandhara als de blauwe lotus **shalyagraahavatie** met Shalya als de krokodil **kripenavahanie** met Kripa als de stroom **karnenavelakoelaa** met Karna als de golven **ashvatthaamavikarnaghoramakaraa** met Ashvathaama en Vikarna als de verschrikkelijke kaaimannen **doeryodhanaavartinie** met Doeryodhana als de draaikolk **sah** dat **oettiernaa** staken over **khaloe** waarlijk **paandavai** de Paandavas **rananadie** de strijdrivier **kaivartakah** als stuurman **keshavah** Keshava

Vertaling
Met Keshava als stuurman staken de Paandavas voorwaar de strijdrivier over, waarvan de oevers Bhiesma en Drona waren, waarvan Jayadratha het water was, waarvan de zwarte rots Gaandhaara was,

waarvan de krokodil Shalya was, waarvan de stroom Kripa was, waarvan de golven Karna waren, waarvan Ashvatthaama en Vikarna de vreselijke kaaimannen waren en waarvan de draaikolk Dhoer-yodhana was.

Commentaar
Keshava: een naam van Krishna: hij heeft prachtig haar.

De eigennamen in dit vers zijn namen van helden uit het epos, die door Arjoena moesten worden bevochten. Bhieshma en Drona waren de goeroes van de Kauravas en de Paandavas, de twee strijdende partijen

De strijdrivier
De moeilijkheden die de Paandavas moesten overwinnen worden hier een rivier genoemd. Bhieshma, Drona en de anderen, die worden vermeld in dit vers als de oevers, het water, de krokodil, de rots, de draaikolk enz. van de rivier, zijn personages uit het Mahaabhaarata-epos. Het vers heeft de bedoeling te wijzen op de enorme omvang van de moeilijkheden, die de Paandavas het hoofd moesten bieden en te benadrukken dat ze met Krishna als stuurman veilig hun bestemming bereikten. Alle opgesomde personages vochten aan de zijde van de Kauravas en konden slechts met grote moeite worden overwonnen. Eén voorbeeld: Bhieshma en Drona, de oevers van de rivier. Bhieshma was de zoon van koning Santanoe. Santanoe werd op hoge leeftijd verliefd op de dochter van een visser. De ouders van het meisje eisten dat het kind van hun dochter opvolger van de koning zou worden. Om zijn vader gelukkig te maken, legde Bhieshma de gelofte af geen aanspraak te maken op de troon en te leven in levenslang celibaat, zodat er ook geen nageslacht zou zijn om de troon op te eisen. Het is om deze verschrikkelijke gelofte dat hij Bhieshma werd genoemd. Hij werd in de Mahaabhaarata-oorlog verslagen door Arjoena. Drona was de leraar van de Kauravas en de Paandavas, die hij de krijgskunst leerde. Nadat Bhieshma dodelijk werd gewond voerde Drona het opperbevel over de Kauravas. Op dezelfde manier belichamen de opgesomde personages bepaalde eigenschappen en maken ze de rivier waarmee ze worden vereenzelvigd tot een geheel van bijna onoverwinnelijke moeilijkheden en verheerlijken daardoor Krishna, de stuurman. Bhieshma en Drona vechten in het kamp van de Kauravas al is hun hart bij de Paandavas, maar ze zijn gebonden door een eed van trouw aan de regerende koning, de blinde vader van de Kauravas.

Sanskrit tekst
7. Paaraasharyavachahsarojamamalam gietaarthagandhotkatam
Naanaakhyaanakakesaram harikathaasambodhanaabodhitam
Loke sajjanashadpadairaharahah pepieyamaanam moedaa
Bhoeyaad bhaaratapankajam kalimalapradhvamsi nah shreyase

Woord-voor-woordvertaling
Paaraasharyavachah sarojam Geboren in het meer van de woorden van Paaraashara (Vyaasa) **amalam** smetteloos **gietaarthagandhotkatam** zoet met de welriekendheid van de betekenis van de Gietaa **naanaakhyaanakakesaram** met vele verhalen als stuifmeel **harikathaasambodhanaabodhitam** volledig opengebloeid in de verhalen over Hari **loke** in de wereld **sajjanashadpadaih** bezocht door de bijen van goede mensen **aharahah** dag na dag **pepieyamaanam** dronken **moedaa** vreugdevol **bhoeyaad** moge zijn **bhaaratapankajam** de lotus van het Mahaabhaarata **kalimalapradhvamsinah** de vernietiger van de smetten van Kali **shreya** voor het opperste goed

Vertaling
Gegroeid in het smetteloos meer van Vyaasa’s woorden, welriekend met de betekenis van de Bhagavad Gietaa, bevrucht met vele verhalen, opengebloeid in (de zon van) de geschiedenis van Hari, in de wereld

dag na dag bezocht door de bijen van goede mensen, zuiveraar van de smetten van Kali, die lotus van de Mahaabhaarata weze er voor ons goed.

Commentaar
Paraashara
Paaraashara betekent: zoon van Paraashara.

Hari
Hari betekent: degene die het lijden vernietigt. Kali is het vierde tijdvak van de wereld waarin we nu leven. Het wordt de ijzeren tijd genoemd en is een tijd van spanning en twist.

Maadhava
Maadhava betekent: gemaal van Maa of Lakshmie, de godin van de voorspoed. Het betekent ook: zoet als honing (*ma-dhoe*).

Sanskrit tekst
8. Moekam karoti vaachaalam pangoem langhayate girim
Yatkripaa tamaham vande paramanandamadhavam

Woord-voor-woordvertaling
Moekam de stommen **karoti** maakt **vaachaalam** welsprekend **pangoem** de kreupelen **langhayate** beklimmen **girim** berg **yatkripaa** door wiens genade **tat** dat **aham** ik **vande** vereer **paramanandamadhavam** Maadhava, bron van de hoogste zaligheid

Vertaling
Ik groet Hem, Maadhava, de hoogste zaligheid, wiens genade de stommen welsprekend maakt en de kreupelen bergen doet beklimmen.

Sanskrit tekst
9. Yam brahmaavaroenendraroedramaroetah stoenvanti divyaih stavaih
Vedaih saangapadakramopanishadairgaayanti yam saamagaah
Dhyaanavasthitatadgatena manasaa pashyanti yam Yogino
Yasyaantam na vidoeh soeraasoeraganaah devaaya tasmai namah

Woord-voor-woordvertaling
Yam die **brahmaa** Brahmaa **varoenah** Varoena **indrah** Indra **roedrah** Roedra **maroetah** de Maroets **stoenvanti** loven **divyaih** met goddelijke **stavaih** met hymnen **vedaih** de Vedas **saangapadakramopanishadaih** met hun angas in de pada- en kramamethodes **gaayanti** zingen **yam** die **saamagaah** de Saamazangers **dhyaanavasthitatadgatena manasaa** met de geest met Hem versmolten door meditatie **pashyanti** zien **yam** die **Yoginah** de Yogis **yasya** wiens **antam** einde **na** niet **vidoeh** kennen **soeraasoeraganaah** de horden devas (goden) en asoeras (demonen) **devaaya** voor God **tasmai** voor dat **namah** zij gebogen

Vertaling
Gegroet Hij die wordt aanbeden door Brahmaa, Varoena, Indra, Roedra en de Maroets met goddelijke liederen, bezongen door Saamazangers met Vedas en Angas, volgens de pada- en kramamethodes, en met Oepanishads, die de Yogis zien met een geest gevestigd in meditatie over Hem en wiens einde soeras en asoeras niet kennen.

Commentaar
Brahmaa, Varoena, Roedra en de Maroets

Brahmaa (het scheppend vermogen), Varoena (de oceaan), Roedra (de vernietiger) en de Maroets (de wind) symboliseren de natuur. Het zijn de bezielende krachten van de natuur, die alle uitdrukkingen zijn van dezelfde oorspronkelijke energie.

Vedas, Angas, Oepanishads,
De Vedas zijn de vier boeken van wijsheid. De *angas* zijn hun onderdelen. De Oepanishads zijn de filosofische sluitstukken van de Vedas. Saamazangers zijn zangers van de Saamaveda.

Krama- en padametodes
De Vedische wijzen hanteerden bepaalde methodes om de Vedas ongerept te bewaren in hun oorspronkelijke vorm. Ze splitsten bij wijze van oefening in het reciteren de zinnen in woorden. Dit wordt *pada paatha* genoemd. Op die manier leert de leerling de betekenis van ieder woord.

Het eerste woord wordt bij het tweede woord gevoegd, het tweede woord wordt bij het derde gevoegd, het derde bij het vierde enz. Dit is *krama paatha*.

De leerling leert daardoor hoe hij woorden moet combineren en hoe tijdens het zingen van die combinaties de *svaras* of de noten veranderen.

Bijvoorbeeld: een zin die bestaat uit de woorden abcdef wordt gesplitst in woorden: a b c d e f. Dit is *pada paatha*. *Krama paatha* is dan: ab, bc, cd, de, ef. Iemand die hierin bedreven is wordt een *kramavit* genoemd.

Yogi
God ligt buiten het bereik van het denken, maar Hij openbaart zich aan Yogis, die met een zuivere geest over Hem mediteren. Yogis zijn degenen die verenigd zijn (*yoekta*) met de onvergankelijke Werkelijkheid.

Soeras en asoeras
Soeras zijn goden. Asoeras zijn demonen. Goede mensen noch demonische wezens kenden zijn einde, want Hij omvat alles. Slechts degenen die voorbij goed en kwaad gaan, kennen Hem waarlijk.

Iti dhyaanam Dit is de meditatie

ONDERDEEL 37 / 102

Shrie Krishna Hare

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SHRIE KRISHNA HARE

Krishna Hare Shrie Krishna Hare
Doekhiyon ke doekha doer kare
Jaya jaya jaya Krishna Hare

Vertaling uit het Hindi
O Krishna, O Hari, gij verdrijft altijd de zorgen van degenen die lijden. Glorie zij u, O Krishna, O Hari.

Jaba chaarom tarapha andiyaaraa ho
Aashaa kaa doer kinaaraa ho
Aur koie na jievana bhavaraa ho
Phira toehie bedaa paar kare

Wanneer er overal duisternis heerst en de oever van de hoop veraf is en er niemand is om de levensboot verder te roeien, zijt gij alleen het die de boot veilig naar de andere oever kunt roeien, die voorbij alle zorgen ligt.

Toe chaahe to saba koechha karade
Bisha ko bhie amrita karade
Poerana karade oesakie aashaa
Jo bhie teraa dhyaan dhare

Als gij wilt kunt gij alles doen. Gij kunt vergif veranderen in nectar. Gij kunt de begeerten vervullen van iedereen, die zijn geest op u richt.

ONDERDEEL 38 / 102

Aadi Divya

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AADI DIVYA

Aadi divya jyotir mahaa Kaalie Maa namah
Maato Shoembha Mahesha Maardini mahaa Shaktaye namah
Brahmaa Vishnoe Sivasvaroepa tvam na anya taa
Charaacharasya paalikaa namo namah sadaa

Gij die in wezen goddelijk zijt, in wezen licht, kracht van de tijd, O Moeder, u groet ik, gij die de doder van de demon zijt, de kracht van alle energie, in wezen Brahmaa, Vishnoe en Siva, ongeëvenaard, aanwezig in alles wat beweegt en niet beweegt, u met het scherpe zwaard, groet ik telkens weer, onophoudelijk.

Commentaar

De krachten die de natuur bezielen worden verpersoonlijkt als schepper (Brahmaa), instandhouder (Vishnoe) en vernietiger (Siva).
Ook de vrouw speelt daarin een grote rol. Als gemalin van Vishnoe, of als het actieve element van de scheppingskracht, wordt ze voorgesteld als voorspoed (Lakshmie, Shrie). Als gemalin van Siva is ze energie (Shakti). Alle energie is haar manifestatie.

ONDERDEEL 39 / 102

Naada Bindoe Kalaadi Namo Namah

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

NAADA BINDOE KALAADI NAMO NAMAH

Shloka
Shadaananam koenkoema-rakta-varnam mahaamatim divya-mayoera-vaahanam
Roedrasya soenoem soerasainya-naatham Goeham sadaaham sharanam prapadye

Vertaling uit het Tamil
Ik zoek altijd een toevlucht in Goeha met de zes gezichten, die dieprood van kleur is en oneindige kennis bezit, die de goddelijke pauw als rijdier heeft en de zoon van Siva en leider van het leger van de devas is.

Lied
Naada bindoe kalaadi namo namah
Veda mantra svaroepa namo namah
Gnyaana pandita svaamie namaa namah bahoe koti

Gegroet zij Hij, die voorbij klank, tijd en ruimte is.
Gegroet zij Hij, die de vorm van Vedamantras heeft.
Gegroet zij Hij, die de koning der wijzen is.
Zijn aanzien is groot.

Naama Shambhoe koemaaraa namo namah
Bhoga antari paalaa namo namah
Naaga bandha mayoeraa namo namah para shoera

Gegroet zij Hij, die de zoon van Shambhoe is.
Gegroet zij Hij, die de innerlijke vrede beschermt.
Gegroet zij Hij, die rijdt op de pauw en de slang beheerst.
Hij is de allernoedigste.

Chheda danda vinodaa namo namah
Gieta kinkini paadaa namo namah
Dhiera sambhrama vieraa namo namah giri raajaa

Gegroet zij Hij, die de speer draagt.
Gegroet zij Hij, wiens enkelbellen een mooie klank hebben.
Gegroet zij Hij, de grote held.
Hij is de koning van de berg.

Diepamangala jyoti namo namah
Toeyo ambala lielaa namo namah
Deva koenjari bhaagaa namo namah aroel taaraa-ie

Gegroet zij hij, die aanwezig is in het offerlicht.
Gegroet zij Hij, die danst in de arena van het hart van zoekers.

Gegroet zij Hij, die Deivayanai aan zijn zijde heeft.
Hij is de schenker van voorspoed en genade.

Naamaavalie

Soebrahmanya Soebrahmanya Soebrahmanya pahimaam
Kaarttikeya Kaarttikeya Kaarttikeya rakshamaam

Commentaar
Het onderwerp van dit lied van Aroenagirinathar is: God. Het drukt de extatische gevoelens van de wijze uit en geeft een beschrijving van zijn wonderbare filosofie. Voor ons is het poëzie, literatuur; voor de wijze de uitdrukking van een ervaring. Hij maakt gebruik van zijn talent om ons zijn diepe devotie en vervoering mede te delen. Hoe goed hij daarin slaagt, hangt af van de mate waarin wij er voor open staan. Wat je geeft is weinig: een beetje aandacht, een beetje tijd; wat je krijgt is veel: sereniteit en vrede van geest.

ONDERDEEL 40 / 102

Vedaantic Lullaby

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

VEDANTIC LULLABY

Swami Sivananda: "Ik zal je nu een mooi Vedaantisch slaaplied zingen; een lied dat je in een rustvolle en nieuwe soort slaap zal wiegen."

Sietaaraam Sietaaraam Sietaaraam Raam
Raadheshyaam Raadheshyaam Raadheshyaam Shyaam
OM OM OM OM OM OM OM OM OM OM OM
Lulla lulla lulla lulla lulla lullaby
Lulla lulla lulla lulla lulla lullaby

Care not, fear not, worry not, you are immortal Aatman.
Regret not, trouble not, weep not, you are Chidaananda Brahman.
Have viveka, vairaagya, shatsampat and moemoekshoetva.
Hear, reflect, meditate, attain Self-realisation.
Burn the egoism and the senses and enjoy sleepless sleep.
Burn the vaasanaas, trishnas and enjoy Yoga nidraa,
The sleep that makes you fearless and deathless,
The sleep that burns doubt, delusion and ignorance.
It is not the twilight sleep, nor the deep jada sleep.
It is perfect awareness and pure consciousness.
It is nirvikalpa samaadhi or superconscious state.
Now rest on, sleep on, He Saumya, fearlessly.
Lulla lulla lulla lulla lulla lullaby.

No foes, no fear, no danger can touch Thee.
Lulla lulla lulla lulla lulla lullaby.

Now rest on, sleep on, He Vipra, very joyfully.
There is fear only in the worldly duality,
There is none to disturb you in perfect non-duality.

Sietaaraam…

Vertaling

VEDAANTISCH WIEGELIED

Tob niet, vrees niet, pieker niet, je bent onsterfelijk Zelf.
Treur niet, kwel je niet, ween niet, je bent Absoluut-Bewustzijn Zaligheid.
Heb onderscheidingsvermogen, onthechting, zes deugden en een verlangen naar verlichting.
Luister, denk na, mediteer, bereik de Zelfverwerkelijking.
Verbrand egoïsme en zintuiglijkheid en geniet de slaaploze slaap.
Verbrand de begeerten en verlangens en geniet van de Yogaslaap,
De slaap die je onbevreesd en onsterfelijk maakt,
De slaap die twijfel, begoocheling en onwetendheid verbrandt.
Het is niet de sluimer in het schemerlicht, noch de diepe onbewuste slaap.
Het is volmaakt gewaarzijn en zuiver bewustzijn.
Het is nirvikalpa samaadhi of de bovenbewuste staat.
Rust nu, slaap nu, He Saumya, onbevreesd.
Geen vijanden, geen angst, geen gevaar kunnen je raken.
Rust nu, slaap nu, He Vipra, in grote vreugde.
Er is slechts angst in wereldse dualiteit,
Maar er is er geen om je te verstoren in volmaakte nondualiteit.

Sietaram...

ONDERDEEL 41 / 102

Song of Vedaanta

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF VEDAANTA

Chidaananda roepa Shivoham Shivoham
Chidaananda roepa Shivoham Shivoham

I am knower of Oneness, king of kings, emperor of emperors,
Shah of Shahs, Lord of Lords, Maharaj of Maharajas.
Brahman is one, without a name, without a form or colour.
He is eternal, He is free, He is pure and perfect.
All life is one, the world is my home, I include, embrace all.
All is Brahman, all is Aatma, all is my own Self.

Ik ben de kenner van eenheid, koning van koningen, keizer van keizers,
Shah van Shahs, Heer der heren, mahaaraaj van mahaaraajas.
Brahman is één, zonder naam, zonder vorm of kleur.
Hij is eeuwig, Hij is vrij, Hij is zuiver en volmaakt.
Alle leven is één, de wereld is mijn tehuis, ik omvat, omhels allen.
Alles is het Absolute, alles is het Zelf, alles is mijn eigen Zelf.

Chidaananda roepa Shivoham Shivoham
Chidaananda roepa Shivoham Shivoham

I am bodiless, I am sexless, I am all-pervading soul.
I am birthless, I am deathless, I am immortal Aatma.
I am above caste, creed, cult, race and all distinctions,
I am above love, hate, pleasure, pain, all good and bad.
The Self is all in all, none else exists, I am That I am,
I am That I am, I am That I am, I am That I am.
Maayaa's fetters I have broken right through and through,
They cannot bind me, I know Her ways, forms and all Her tricks.
Honour, dishonour, censure or praise cannot touch me now,
The praiser and the praised, the censurer and the censured are now one.

Ik ben zonder lichaam, geslachtsloos, aldoordringende ziel.
Ik ben zonder geboorte, Ik ben zonder dood, Ik ben onsterfelijk Zelf.
Ik sta boven kaste, geloof, sekte, ras en alle verschillen,
Ik sta boven liefde, haat, plezier, pijn, alle goed en kwaad.
Het Zelf is alles in alles, niets anders bestaat, Ik ben die ben,
Ik ben die ben, Ik ben die ben, Ik ben die ben.
De boeien van de Illusie heb ik gebroken door en door,
Ze kan me niet binden, ik ken haar methodes, vormen en al haar listen.
Eer, schande, blaam en lof kunnen me nu niet raken,
Degene die prijst en kritiseert en degene die wordt geprezen en gekritiseerd zijn één.

Chidaananda roepa Shivoham Shivoham
Chidaananda roepa Shivoham Shivoham

ONDERDEEL 42 / 102

Song of Abhyaasa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF ABHYAASA

Moekoenda Maadhava Govinda bol
Keshava Maadhava Hari Hari bol
Naaraayana Naaraayana Naaraayana OM OM
Naaraayana Naaraayana OM OM

Hari Hari bol bol Hari bol
Vahi Goeroe bol Satnaam bol

Just as curd, paapad, achaar, chutney
Goad the tongue to eat more kichari;
So also japa, kiertan, satsang, svaadhyaaya
Develop Bhakti miraculously.

Vrij vertaald
Zoals zout, pickles, mayonaise de tong ertoe aanzetten meer frieten te eten, zo ook ontwikkelen herhaling van de Naam van de Ultieme Werkelijkheid (japa), het bezingen van de faam van die Wekelijkheid (kiertan), samen zijn met een wijze of met gelijkgestemde zoekers (satsang), studie van de Schriften (svaadhyaaya) devotie (bhakti) op een wonderbaarlijke wijze.

Practise yama, niyama, aasana, praanaayaama,
Pratyaahaara, dhaaranaa, dhyaana, samaadhi.

Dit is het achtvoudige Yogapad van Maharshi Patanjali (Raaja Yoga).

Do shravana, kiertan, smaran, paadasevan, archan,
Vandan, daasya, saakhya, Aatmanivedan.

Dit beschrijft het pad van Bhakti Yoga.

Have viveka, vairaagya, sama, dama, titikshaa,
Oeparati, shraddhaa, samaadhaana, moemoekshoetva.

Dit is het pad van Vedanta.

Do always shravana, manana, nididhyaasana,
You will have quickly Self-realisation.

Dit geeft het vervolg van het pad van Vedanta. Voor leerlingen van de Yoga Academie is dit lied een uitstekende geheugensteun.

Satyam, gnyaanam, anantam, brahma,
Shaantam, ajaram, amritam, abhayam.

De Ultieme Werkelijkheid is waarheid, wijsheid, eeuwig, absoluut, vrede, ongeboren, onsterfelijk, vrij van angst.

SONG OF ABHYAASA

ONDERDEEL 43 / 102

Prayer Song

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

PRAYER SONG

Rama Rama Rama Rama Rama
Radhe Radhe Radhe Radhe Radhe
Shankar Shankar Shankar Shankar Shankar
Bhum Bhum Bhum Bhum Bhum Bhum Hara Hara
Hari OM Hari OM Hari OM Hari OM

Satsangatve nissangatvam nissangatve nirmohatvam
Nirmohatve nishchalatattvam nishchalatattve jivanmuktih.

Come, come, come, come, O Dear Lord!
Save us, save us from mrityu samsar.

Art Thou not ocean of mercy and love?
Hath Thou not saved Dhruva, Prahlad?
Art Thou not shining in the chamber of our hearts?
Art Thou not glittering in our sparkling eyes?
Art Thou not beaming in the glowing faces?
Art Thou not throbbing in the beats of our hearts?
Art Thou not flowing along the breath in the nose?
Art Thou not the Sakshi of our wandering minds?
Now, then, O Lord, fill my heart with prem, prem, prem.

Am I not singing Thy Name Ram Ram Ram?
Am I not chanting Thy Name OM OM OM?
Am I not working, breathing and living for Thee every second of my life?
Am I not feeling Thy presence everywhere?
In trees and flowers, stones and chairs,
In birds and dogs, in sun, moon and stars?
Now, then, O Lord, fill my heart with prem, prem, prem.

Vertaling en commentaar

Raama Raama Raama Raama Raama
Raadhe Raadhe Raadhe Raadhe Raadhe
Shankar Shankar Shankar Shankar Shankar
Bam Bam Bam Bam Bam Bam Hara Hara
Harih OM Harih OM Harih OM Harih OM

Ik heb bij de omzetting van het Sanskrit naar het Nederlands de lange klinkers weergegeven, zodat je de juiste uitspraak hebt. Spreek bij wijze van oefening eerst de lettergrepen afzonderlijk uit. A is in het Sanskrit één letter, aa is ook één letter. Het verschil zit in de lengte van de klinker: a is kort zoals in ram, aa is lang zoals in raam. Dh is ook één letter: na de d volgt een h. Ook sh is één letter: spreek uit sj, zoals in sjaal. De

e en de o zijn altijd lang. Spreek de lettergrepen nu na elkaar uit zonder ergens een klemtoon te leggen. Door de lange klinkers begint de tekst te leven op een welluidende manier.

Raama is afgeleid van de werkwoordswortel *ram (spreek uit: rang)*, *verrukken*. Het is de Werkelijkheid die zich uitdrukt in je hart in de vorm van verrukking.

Raadhe is de vocatief of aanspreekvorm van Raadhaa: O Raadhaa. Raadhaa betekent: de gelukkige, de succesvolle. Het is de naam van een *gopie* of herderin, de uitverkorene van Krishna en een verpersoonlijking van Lakshmie, godin van de voorspoed.

Shankar of **Shankara** betekent: maker van voorspoed.

Bhum, wat ik vroeger al eens schreef als *boem*, maar eigenlijk klinkt het als ***Bam***, is een klanknabootsing. Het wordt vaak geschreven: bhum, maar het klinkt veeleer als bam. Het bootst het geluid van de *damaroe* na. De *damaroe* is een kleine trom in de vorm van een zandloper. Hij wordt in de verdunning vastgenomen. Aan weerszijden is er een trommelvel. Aan beide zijden is er een touwtje bevestigd, dat aan het uiteinde een verdikking heeft. Als de hand draaiend van links naar rechts wordt bewogen, slaan die verdikkingen tegen de trommelvellen en veroorzaken een opwindend, roffelend geluid. In het bekende beeld van de dansende Shiva, Shivanataraaj, de koning van de dans, speelt de *damaroe* een belangrijke rol. Shiva houdt hem in zijn bovenste rechterhand als symbool van de schepping. Hij begeleidt er zijn kosmische dans mee.

Toen Shiva Paarvatie huwde in de Himaalayas was er zoveel volk dat de aarde dreigde te kantelen. Shiva nam zijn trom en begon te spelen. Uit de ene zijde kwamen de spraakkunstregels van het Sanskrit, uit de andere zijde kwamen de spraakkunstregels van het Tamil. Hij gaf de Sanskrit regels aan Paanini en de Tamil regels aan de Vedische wijze Agastya, die hij naar het zuiden stuurde. Dit mythologische verhaal toont duidelijk aan dat de Arische invasietheorie, die door de Engelsen werd uitgedacht, een verzinsel is.

Hara en **Hari** betekenen hetzelfde. Hara is een naam van Shiva. Hari is een naam van Vishnoe. Beide namen betekenen: die wegneemt, die verwijdert (alles wat de verlichting in de weg staat).

Harih OM is een mantra. Swami Satchidananda zong die heel graag. Zijn Amerikaanse discipelen hadden moeite met de uitspraak. Ze zeiden in plaats van Harih OM: “Hurry home.” Swamiji zei lachend: “Dat is precies wat jullie moeten doen: hurry home: spoed jullie huiswaarts.” Dat is het waar het in Yoga echt om gaat: thuiskomen bij jezelf.

Satsangatve nissangatvam nissangatve nirmohatvam
Nirmohatve nishchalatattvam nishchalatattve jievanmoektih.

In het gezelschap van goede mensen ontstaat er onthechting. Door onthechting wordt men vrij van begoocheling. Door het verdwijnen van de begoocheling verdwijnt de rusteloosheid van de geest. Als de rusteloosheid van de geest verdwijnt, bereikt men in dit leven de verlossing.

Dit is een strofe uit het beroemde lied van Shankaraachaarya *Bhaja Govindam*. *Satsang* of *satsanga* betekent: omgang met wijzen of goede mensen. *Satsangatve* is een locatief en betekent dus: in de staat van *satsanga*. *Nirmohatvam* is de staat waarin er geen *moha* of begoocheling meer is. *Nishchalatattvam* betekent letterlijk: de bewegingloze staat, de staat waarin de rusteloosheid van de geest verdwijnt. *Jievanmoekti*: verlossing (*moekti*) in dit leven zelf.

Shankara of Shankaraachaarya (Shankara, de leraar), vergezeld van zijn discipelen, zag in Vaaraanasie (Benares) in het vroege morgenuur op weg naar de Ganges een bejaarde geleerde die de spraakkunstregels van het Sanskrit aan het onderwijzen was. Uit mededogen bleef hij staan en zong *Bhaja*

Govindam waarin hij de bejaarde leraar aanmaande zijn tijd niet langer te verdoen met spraakkunstregels, maar zijn geest naar God toe te keren. Het lied bestaat uit een refrein en een aantal strofen. Het refrein luidt als volgt;

Bhaja Govindam bhaja Govindam Govindam bhajamoe-dhamate.
Sampraapte sannihite kaale nahi nahi rakshati doe-kriñkarane.

Vereer de Heer, vereer de Heer, vereer de Heer, O dwaas!
Wanneer uw tijd komt, zullen de spraakkunstregels u niet beschermen (nahi nahi rakshati).

Govinda is een naam van Krishna. Hij betekent: behoeder van de koeien, de Vedas en de wijzen.

Kom, kom, kom, kom, O Lieve Heer!
Red ons, red ons uit mrityoe samsaara.

Mrityoe betekent: de dood. **Samsaara** is het domein van zintuiglijkheid.

Ben Jij niet een oceaan van mededogen en liefde?
Heb Jij niet Dhroeva en Prahlaad gered?
Schijn Jij niet in de kamers van ons hart?
Schitter Jij niet in de helderheid van onze ogen?
Straal Jij niet in ons glunderend gezicht?
Klop Jij niet in onze hartslag?
Stroom Jij niet met de adem in onze neus?
Ben Jij niet de Getuige van onze warrelende gedachten?
Vul dan, O Heer, mijn hart met prem, prem, prem.

Dhroeva was een achterkleinzoon van Brahmaa, de Schepper.

Prahlaad of **Prahlaada** was de zoon van een demon. Jaya en Vijaya waren twee poortwachter in Vaikoentha, het paradijs van Vishnoe. Ze behandelden op zekere dag bezoekers op een oneerbiedige wijze. Ze werden daarvoor gestraft. Het vonnis luidde dat ze gedurende honderd levens op aarde zouden moeten doorbrengen als toegewijden van Vishnoe. Honderd levens vonden ze heel lang, al was het als toegewijden van Vishnoe. Vishnoe liet zich vermurwen en beperkte hun aantal levens op aarde tot drie, maar dan als demonen. Prahlaada was de zoon van Hiranyakashipoe, een van deze demonen. Door zijn intense versterving verkreeg Hiranyakashipoe een gunst van Brahmaa, de Schepper: hij werd onsterfelijk, want hij kon niet worden gedood overdag en niet ’s nachts, niet binnenshuis en niet buitenshuis, niet door een mens en niet door een dier, niet in de lucht en niet op de aarde. Hiranyakashipoe veroorzaakte veel onheil op aarde.

Prahlaada, de zoon van Hiranyakashipoe, erfde van zijn vader de devotie voor Vishnoe, die sluimerde in de diepte van diens geest. Hij mediteerde over God Almachtig met grote toewijding. In zijn demonische vorm was zijn vader vervuld van een intense haat jegens Vishnoe. Hij verbood zijn zoon Vishnoe te vereren, maar dat was te vergeefs. Hij gaf zijn soldaten het bevel Prahlaada te doden. Ze slaagden evenmin al probeerden ze het met vergif, met vuur, met giftige slangen, met dolle olifanten enz. De demon werd ten val gebracht door Vishnoe in de vorm van de Narasimha Avataara, de neerdaling als man-leeuw, die te voorschijn kwam uit een pilaar en de demon doodde bij dageraad, dus niet ’s nachts en niet overdag, op de drempel, dus niet binnenshuis en niet buitenshuis en tussen hemel en aarde, dus niet op de grond en niet in de lucht. De Avataara was geen mens en geen dier. Hij was half leeuw, half mens. De Narasimha Avataara is een van de Dasha Avataaras of tien neerdalingen van Vishnoe.

Met een voorbeeld uit de Bijbel zou men deze zin uit het lied kunnen vertalen als: “Redde Gij niet Daniël uit de leeuwenkuil?”

Prem of **prema** betekent: liefde.

Zing ik Jouw Naam niet Raam Raam Raam?
Psalmodieer ik Jouw Naam niet, OM OM OM?
Werk, adem en leef ik niet voor Jou elke seconde van mijn leven?
Voel ik niet overal Jouw aanwezigheid?
In bomen en honden, in zon, maan en sterren?
Vul dan, O Heer, mijn hart met prem, prem, prem.

In het Hindi spreekt men, om geen afstand te scheppen, God aan met de meest gemeenzame vorm, dat wil zeggen zoals men kinderen en ondergeschikten aanspreekt.

Prayersong staat op onze CD3.

PRAYER SONG

ONDERDEEL 44 / 102

Song of Kanahai

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF KANAHAI

Come here, my dear Krishna Kanahai
Mai tere khatir hridaya andar building banayi.

Kom hier, mijn beste jongen Krishna,
Ik heb voor jou een huis gebouwd in mijn hart.

For you my dear kaga udaya,
Sugar-candy butter sadileri tere rijhaya
So much delay, so much delay, tum kyon laghayi
Mai tere khatir hridaya andar building banayi.

Voor jou, beminde, heb ik de kraai (kaga) verjaagd (oedaya). Er is kandijsuiker en boter waar je zo van houdt. Waarom ben je zo laat? Ik heb voor jou een huis gebouwd in mijn hart.

Remembering every day asoe bahaya,
Come to house, my dear, aarati phiraya,
Why far, why far, rahe Kanahai,
Mai tere khatir hridaya andar building banayi.

Mij je elke dag herinnerend, heb ik geweend.
Kom naar huis, beminde, ik zal licht voor je wuiven.
Waarom ben je zo ver weg, jongen?
Ik heb voor jou een huis gebouwd in mijn hart.

ONDERDEEL 45 / 102

Song of Shyaam Muraari

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF SHYAAM MURAARI

Come here, my dear, Shyaama Muraari,
Play the flute, play the flute, Kunja Vihari.

Kom hier, beminde, donkerhuidige doder van de demon,
Bespeel de fluit, jij die verblijft in het woud.

For you, O dear, the gopis wait in vain
With curd, butter and milk, hailing you through sign.
Why run away, why run away, do you fear them?
Have you stolen or have you hidden precious things for them?

Op jou, beminde, wachten de herderinnen tevergeefs met curd, boter en melk, je uitnodigend met tekens. Waarom loop je weg, ben je bang voor hen? Heb je iets van hen gestolen of verberg je waardevolle dingen voor hen?

Come near, come near, Krishna Kanahai,
Help the gopis and lower the pots from their heads so high,
Where are they, where are they, your govalas?
Call them also, bring them also, and help the gopikas.
Come near, close, dear, Chora Muraari,
Taste the curd, play the flute, and dance, O Vihaari.

Kom nader, Krishna jongen, help de herderinnen en neem de potten die zo hoog op hun hoofd staan. Waar zijn zij, je herders? Roep hen ook en help de herderinnen. Kom naderbij, beminde, jij die een dief bent (Chora: hij steelt iemands hart) en een doder van de demon (moeraari).

ONDERDEEL 46 / 102

Song of Instructions

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF INSTRUCTIONS

Mohana bansivaale tumko lakhom pranaam
Tumko lakhom pranaam
Shankara bholevaale tumko lakhom pranaam
Tumko lakhom pranaam pyaare kroro pranaam
Bhajo Raadhe Govind
Raadhe Govinda bhajo Raadhe Govind
Radhe Govinda bhajo Sitaa Govind
Hari bolo bolo bhai Raadhe Govind
Hare Krishna Hare Raam Raadhe Govind

Honderdduizenden keren buig ik voor jou, de charmante fluitspeler, de gever van zaligheid, die wordt gekenmerkt door een uiterste eenvoud. Voor jou buig ik miljoenen keren.
Zing met devotie de Namen van de Ultieme Werkelijkheid, broeder.

Get up at 4 a.m. Brahmamuhurta,
Get up at 4 a.m. japo Raam Raam,
Get up at 4 a.m. do Brahma vichaara,
Get up at 4 a.m. enquire: 'Who am I?'
Get up at 4 a.m. practise Yogaabhyaasa,
Observe mauna daily for two hours,
Fast on ekaadaashi, take milk and fruits,
Study daily one chapter of Gitaa,
Do regular charity, one-tenth income,
Rely on your own self, give up servants,
Do kirtan at night, have satsang.
Speak the truth at all costs, preserve virya,
Satyam vada, Dharmam chara, observe brahmacharya,
Ahimsaa paramo Dharma, love one and all,
Never hurt others' feelings, be kind to all,
Control anger by kshamaa, develop vishva prem.
Keep daily spiritual diary, you will evolve quickly

ONDERDEEL 47 / 102

Song of Saadhanaa Week

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF SAADHANAA WEEK

I

Raama bhajo Raama bhajo Raama bhajoji
Raama Krishna Govinda Gopaala bhajoji

You have come during X'mas to do rigorous saadhanaa,
Do not think of vegetables and hot pakkoda.

You have come during saadhanaa week to practise Yoga,
Do not think of milk, fruits and dahi-vada.

You have come to Rishikesh to practise Yogaabhyaasa,
Do not think of chapati and chutney parota.

You have come to Rishikesh to do tapascharya,
Do not think of laddoe, peda, garama garam jilebi.

Are you not ashamed to repeat the same sensuous life?
Learn lessons from the lower animal kingdom.

Enough, enough, enough, enough of eating drinking,
Wake up, wake up, wake up without winking.

Enough, enough, enough, enough of idle gossiping,
Enough, enough, enough of reading novels, newspapers.

II

Be very punctual in attending meetings and classes,
Punctuality alone will give you success and prosperity.

Time is fleeting, time is precious, time is all wealth,
Utilise every second in spiritual saadhanaa.

Do not think of good food and comforts for the body,
Be up and doing in japa, kiertan and meditation.

Friends! You are roasted in the fire of this samsaara,
Take a dip in the triveni within during meditation.

Soekka roekka thoda khake, aasan me baito,
Hari smaro Hari japo, Hari dhyaan karo.

Try to rise up in the ladder of Yoga step by step,
You will soon reach the summit of nirvikalpa samaadhi.

This is the goal, this is your ideal, this is your centre,
Here alone you will find Eternal Bliss and Peace.

III

Many cows died this year, there is no milk,
Try to drink the Ganges water and be happy.

Come back to nature even by virtue of necessity,
Try to take tea without milk and be happy.

You cannot get even atta, dhal, there is control of food,
The price of all foodstuffs has risen considerably high.

There is severe calamity throughout the length and breadth of land,
Let us pray to God now for the peace of this world.

OM Tat Sat, OM Tat Sat, OM Tat Sat OM,
OM Shaanti, OM Shaanti, OM Shaanti OM.

Hari OM Tat Sat, Shri OM Tat Sat, Siva OM Tat Sat OM.

ONDERDEEL 48 / 102

Song of Saadhanaa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF SAADHANAA

Sitaaraam Sitaaraam Sitaaraam bol,
Raadheshyam Raadheshyam Raadheshyam bol.

Saadhanaa is steadying the mind and fixing it on the Lord,
It gives you freedom, bliss, peace and immortality.
Friends! Plod on patiently like the farmer at his plough,
Be persevering, be steady in your daily saadhanaa.
Destroy tandra, alasya and building castles in the air,
Take light food at night and drive off sleepiness.
Be regular in your japa, kirtan and meditation,
Regularity in saadhanaa is of paramount importance.
Just as you separate the pith from the munja grass,
Separate this Aatma from the five koshas.
Peace, cheerfulness, contentment and fearlessness
Indicate that you are advancing in the spiritual path.

HET LIED VAN SAADHANAA

Saadhanaa is de geest rustig maken en hem vestigen op de Heer,
Het geeft je vrijheid, zaligheid, vrede en onsterfelijkheid.
Vrienden, zwoeg geduldig voort zoals een boer aan zijn ploeg,
Wees volhardend, wees regelmatig in je dagelijkse saadhanaa.
Vernietig slaperigheid (tandraa), luiheid (alasya) en het bouwen van luchtkastelen,
Gebruik 's avonds licht voedsel en verdrijf aldus slaperigheid.
Wees regelmatig in je japa, kiertan en meditatie,
Regelmaat in saadhanaa is van het allergrootste belang.
Zoals je de pit van het moenjagras scheidt,
Scheid zo dit Zelf (aatma) van de vijf scheden (koshas).
Vrede, opgewektheid, tevredenheid en onbevreesdheid
Tonen aan dat je vooruitgaat op het spirituele pad.

Panchakoshas of vijf scheden is Vedantaterminologie. Als je mediteert, moet je als het ware vijf scheden verwijderen. De eerste schede is het lichaam of de voedselschede. Het lichaam is immers voedsel en het wordt instandgehouden door voedsel. De tweede schede is de energieschede. De derde is de geestschede. De vierde is de intellectschede en de vijfde is de zaligheidschede, zo genoemd omdat ze de subtielste is en dichtst bij het Zelf ligt.

ONDERDEEL 49 / 102

Song of Guru Gitaa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF GURU GITAA

Salutations, adorations, prostrations to Guru,
Guru is Brahmaa, Guru is Siva, Guru is Vishnu.
Guru is father, Guru is mother, Guru is real friend.
Serve him with all bhaava, wet with bhakti.
He will teach you Brahma Vidyaa, show the divine path.
Service of Guru is a great purifier.
Worship the Brahmavidyaa Gurus on Guru Purnima day
Naaraayana, Brahma, Vasishtha, Shakti, Parashara,
Vyaasa, Suka, Gaudapaada, Govinda, Shankara,
Padmapaada, Hastamalaka, Trotaka, Sureshvara.
They will bless you, they will teach you, they will protect you.
Guru's grace is necessary for Self-realisation.
Have devotion to Guru as much as you have to the Lord.
Then only the truths will be revealed unto thee.
Do not expect a miracle from him to enter into samaadhi.
You will have to, yourself do, rigorous saadhanaa.
He will inspire, remove pitfalls, and all snares.
Do not find any fault in your own Guru.
If you find fault, this will retard spiritual progress.
Worship him, deify him, glorify him,
Relation between Guru and disciple is very very sacred.
Do not break this certainly till the end of your life.
Your father gives only this physical body,
But Guru helps you to cross this ocean of samsaara.
He entirely changes your worldly nature.
His instructions serve as your eye opener.
He helps you to drink the nectar of immortality.
You cannot repay his debt in millions of births.
Stick to one Guru steadily with faith and devotion.
This is the best way to reach the goal quickly and safely.

ONDERDEEL 50 / 102

Song of Divine Life

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF DIVINE LIFE

Gopaala Gopaala Muralilola
Yashoda Nandana Gopibaala.

Serve, love, give, purify, practise ahimsaa
Satyam, brahmacharya, study Gitaa.

Have satsang, control senses, do japa kirtan
Meditate in Brahmamuhurta, know Thyself.

Love all, embrace all, be kind to all,
Work is worship, serve the Lord in all.

Purify, concentrate, reflect, meditate,
Know the Self through enquiry "Who am I?"

Purify, concentrate, reflect, meditate,
Serve, love, give and be dispassionate.

Know the Brahman, Maayaa, samsaara and I,
Behold the goal of life, He Saumya nearby.

ONDERDEEL 51 / 102

Song of Nectar

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF NECTAR

Maangaai paalundu malai-mel-irupporku
Thengaai paal edarkadi-Kudambai, Kudambai Kudambai

Vertaling uit het Tamil
Voor degenen die het zoete sap van de mango hebben gedronken op de top van de berg, wat is het nut van kokosnootmelk, O beminde dame?
Verklaring:
Wat is het nut van werelds genot, O geest, voor Yogis die de zaligheid van het Zelf hebben gedronken in de hoogste spirituele ervaring (samaadhi)?

Manai pidithido mavegamai varen
Magizhvayiruppaye ye thambi ye thambi ye thambi ye thambi.

Vertaling
Wees gelukkig, O kleine broer, want Ik zal spoedig komen om het hert te vangen.
Verklaring
Wees gelukkig, O intellect, want Ik zal spoedig de rusteloosheid van de geest aan banden leggen.

There is the drink of nectar
For the Yogis who rest in samaadhi
What is the use of beverages?
He Saumya, He Saumya, He Saumya, He Saumya (O geleerde).

For him who has realised the Self,
Who sees the world within himself
How can there be desire? He Saumya.

There is no bliss like that of the Soul
There is no light like that of Self.
Therefore know your own Self. He Saumya.

Serve untiringly, serve selflessly, aspire fervently
Pray devotedly. He Saumya.

Live truthfully, remain cheerfully, rejoice heartily
Rest peacefully. He Saumya.

Introspect regularly, reflect ceaselessly, meditate intensely,
Realise perfectly, my beloved Raam

ONDERDEEL 52 / 102

Song of Freedom

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF FREEDOM

Raama Raama Raam Raama Raama Sitaa Raam
Sitaa Raam Raadheshyaam Hare Krishna Hare Raam
Raama Raama Raama Raama Raama Sitaa Raam
Raama Raama Raam Raama Raama Sitaa Raam

Krishnaswaami Antaryaami Sarvashaktimaan,
Nitya Shuddha, Siddha, Buddha, Satchidaananda
Naaraayana Vaasudeva, Mukunda Muraari
Hrishiekesa Padmanaabha Maadhava Govinda
Daamodara Shrinivaasa Maadhusudhana
Sitaaraama Raadheshyaama Shridhara Trivikrama
Raama Raama Raam Raama Raama Sitaa Raam

When shall I be free, when I ceases to be.
Be always Self-centred and drink the Aatmic Bliss.
Remove mala, get rid of vikshepa, destroy aavarana
Through Karma Yoga, Upaasana and Gnyaana Yoga.

Het lied begint met Namen van de Ultieme Werkelijkheid, die zich manifesteert in je hart als genade (Raama). De natuur (Sietaa) is gemanifesteerde vorm ervan. Die Werkelijkheid verdrijft onvolkomenheden (Hari: degene die vernietigt). Krishna (zwart: in de duisternis verdwijnen alle namen en vormen) is van alles de Heer (Krishnasvaamie), de innerlijke Heerser (Antaryaamin), van alle energie de kracht (Sarvashaktimaan), eeuwig (nitya), zuiver (shoeddha), verlicht (boeddha), Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid (Satchidaananda), die zijn verblijfplaats heeft in ieders hart en die slaapt op de wateren (Naaraayana), die alomtegenwoordig is (Vaasoedeva), gever van verlossing (Moekoenda), doder van de demon (Moeraari), Heer van de zinnen (Hrishiekesha), met een navel als een lotus (Padmanaabha), gemaal van de natuur (Maadhava), herder of behoeder van de Schriften (Govinda), te benaderen door zelfbeheersing (Daamodara), verblijfplaats van alle weelde (Shrienivaasa), doder van de demon Madhoe (Madhoesoedhana), de donkerhuidige beminde van Sietaa (Raadheshyaama), de drager van alle weelde (Shriedhara), die het heelal bedekt in drie stappen (Trivikrama).

Het lied beschrijft Shankara's filosofie. Er moeten drie hindernissen worden overwonnen: de onzuiverheid van de persoonlijkheid (mala), de rusteloosheid van de geest (vikshepa) en de sluier van onwetendheid (aavarana). Er worden respectievelijk drie methodes voorgeschreven: Karma Yoga of Yoga van de handeling, Oepaasana (devote meditatie over het Absolute als bekleed met naam en vorm) en Gnyaana Yoga of de Yoga die vertrekt van de vraag: "Wie ben ik?"

ONDERDEEL 53 / 102

Song of Oneness

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF ONENESS

Raama Hare Siya Raama Raam
Raama Hare Siya Raama Raam
Raama Hare Siya Raama Raam
Raama Hare Siya Raama Ram

Sieya is een synoniem van Sietaa.

Why God created this world?
This is a transcendental question,
No one has given answer.
You will know it when you realise.

Waarom schiep God deze wereld?
Dit is een transcendentale vraag,
Waarop nog niemand een antwoord heeft gegeven.
Je zult het weten als je de verlichting bereikt.

Man is master of destiny,
Vasishthaji has preached purushaartha,
You have created your own destiny,
Change the mode of your thinking,
Think always: "I am Brahman".

De mens is de meester van zijn lot.
De wijze Vasishtha predikte poeroeshaartha (methode om negatieve indrukken in de geest uit te wissen).
Je schiep je eigen lotsbestemming,
Verander je manier van denken,
Denk altijd: "Ik ben het Absolute."

During conjugal bliss,
Two have become one,
Two friends possess one heart,
There is only one Self.

Tijdens de zaligheid van de seksbeleving,
Werden twee één,
Twee vrienden bezitten één hart,
Er is slechts één Zelf.

Do you exist or not?
Everyone feels: "I do exist" (aham asmi),

This itself proves that Self exists,
Existence is Sat-Brahman.

Besta je of besta je niet?
Iedereen voelt : "Ik besta." (aham asmi),
Dit bewijst dat het Zelf bestaat,
Bestaan is Absoluut Zijn.

In sensual life there is no fullness,
Man wants eternal bliss,
He does not know where to find,
He will have to search within.

In zinnelijkheid is er geen volheid,
De mens wil eeuwige zaligheid,
Hij weet niet waar hij die kan vinden,
Hij zal vanbinnen moeten zoeken.

Brahman is beyond mind,
But a pure mind with four means,
Can realise Him assuredly.
Therefore develop saattvic mind.

Het Absolute ligt buiten het bereik van de geest,
Maar een zuivere geest met vier middelen (onderscheidingsvermogen, onthechting, een aantal deugden en het verlangen naar verlichting)
Kan Hem beslist vinden.
Ontwikkel daarom een zuivere geest.

ONDERDEEL 54 / 102

Song of a Superman

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF A SUPERMAN

Raama Raama Raama Raama Raama Raama Raama Raama
Raama Raama Raama Raama Raama Raama Raama Raama

Pain is a blessing in disguise, it is the best thing in this world,
It is a silent teacher, it is the best eye-opener.
It turns the mind towards God, it instils mercy in the heart.
It develops patience, endurance, it strengthens the will power,
Trial is a crucible into which nature throws a man,
Whenever she wishes to mould him into a sublime superman.
Sorrow is false and illusory, it certainly cannot live
Bliss is true and eternal, it certainly cannot die.
Freedom is thy birthright, but not bondage.
Bliss is thy heritage, but not sorrow.
Renunciation will lead you to nobler, higher pursuits
And take you to the pinnacle of spiritual glory and bliss.
The strong raft of knowledge of the Self will take you safely,
Over the stormy waves of great ocean of this dire samsaara.
If the pot is broken, the ether in the pot is not affected,
Even so the soul does not perish, even if the body perishes.
This Aatma is birthless, deathless and decayless,
It is self-luminous, self-existent and self-contained.

Vertaling
Pijn is een zegen in vermomming, ze is het beste ding ter wereld.
Ze is een stille leraar, ze is de beste oogopener.
Ze keert de geest naar God toe, ze wekt mededogen op in het hart.
Ze ontwikkelt geduld, uithoudingsvermogen, ze versterkt de wilskracht.
Beproeving is een smeltkroes waarin de natuur de mens gooit,
Als ze van hem een sublieme superman wil maken.
Zorgen zijn vals en denkbeeldig, ze kunnen beslist niet leven.
Zaligheid is echt en eeuwig, ze kan beslist niet sterven.
Vrijheid is je geboorterecht, niet gebondenheid.
Verzaking zal je leiden naar edeler, hogere doelstellingen
en je meenemen naar het toppunt van spirituele glorie en zaligheid.
Het sterke vlot van Zelfkennis zal je veilig brengen
Over de stormachtige golven van de grote oceaan van deze koude wereld van zintuiglijkheid.
Als de pot wordt gebroken, wordt de ether in de pot niet beïnvloed.
Zo vergaat ook de ziel niet als het lichaam vergaat.

Dit Zelf is ongeboren, onsterfelijk en onvergankelijk.
Het is zelflichtend, op zichzelf bestaand en in zichzelf volstaande.

ONDERDEEL 55 / 102

Song of Vibhuti Yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF VIBHUTI YOGA

Bhajo Raadhe Krishna bhajo Raadhe Shyaama
Soham Soham, Shivoham Soham.
OM OM OM OM OM OM OM OM OM OM

I am neither mind nor body, immortal Self I am,
I am witness of three states, I am knowledge absolute.
OM OM OM OM OM

Ik ben geest noch lichaam, onsterfelijk Zelf ben Ik,
Ik ben getuige van drie staten, Ik ben absolute kennis.

I am fragrance in jasmine, beauty in flowers,
I am coolness in the ice, flavour in coffee.
Bhajo Raadhe Krishna

Ik ben de geur is de sering, de schoonheid in bloemen,
Ik ben koelte in het ijs, het aroma in koffie.

I am greenness in the leaf, hue in the rainbow,
I am taste-buds in the tongue, essence in orange.
OM OM OM OM OM

Ik ben het groen in het blad, de kleur in de regenboog,
Ik ben de smaakpapillen in de tong, het geurige sap in de sinaasappel.

I am mind of all minds, praana of all praanas,
I am Soul of souls, Self of all selves.
Bhajo Raadhe Krishna

Ik ben de geest van alle geesten, de levenskracht van alle levenskrachten,
Ik ben de Ziel van alle zielen, het Zelf van alle zelven.

I am Aatman in all beings, apple of all eyes,
I am Sun of all suns, Light of all lights.
OM OM OM OM OM
I am Pranava of all Vedas, Brahman of Upanishads,
I am silence in forests, thunder in all clouds.
Bhajo Raadhe Krishna

Ik ben de letter OM in alle Vedas, het Absolute van de Oepanishads,
Ik ben de stilte in wouden, de donder in alle wolken.

I am velocity in electrons, motion in science,
I am effulgence in the sun, wave in the radio.
OM OM OM OM OM

Ik ben de snelheid in elektronen, beweging in de wetenschap,
Ik ben de luister in de zon, de golf in de radio.

I am support of this world, soul of this body,
I am ear of all ears, eye of all eyes.
Bhajo Raadhe Krishna

Ik ben de basis van deze wereld, de ziel in dit lichaam,
Ik ben het oor van alle oren, het oog van alle ogen.

I am time, space, Dik and controller,
I am God of gods, Guru and the director.
OM OM OM OM OM

Ik ben tijd, ruimte, windstreek en de beheerser,
Ik ben God der goden, Goeroe en de bestuurder.

I am melody in music, in raaga and raaginis,
I am sound in ether, Shakti in virya.
Bhajo Raadhe Krishna

Ik ben de melodie in muziek, in melodieschema's en in hun voorzittende goddelijke kracht.
Ik ben geluid in de ether, kracht in het zaad (vierya).

I am power in electricity, intelligence in mind,
I am brilliance in fire, penance in ascetics.
OM OM OM OM OM

Ik ben kracht in elektriciteit, intelligentie in de geest,
Ik ben schittering in vuur, versterving in asceten.

I am reason in philosophers, will in gnyaanis,
I am prema in bhaktas, samaadhi in Yogis.
Bhajo Raadhe Krishna

Ik ben de rede in filosofen, de wil in wijzen,
Ik ben devotie in toegewijden, verlichting in Yogis.

I am That I am, I am That I am,
I am That I am, I am That I am.
OM OM OM OM OM

Ik ben die ben, Ik ben die ben.
Ik ben die ben, Ik ben die ben.

ONDERDEEL 56 / 102

Song of Upanishads

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF UPANISHADS

He Raamachandra, Brindavana Chandra,
Eko Deva sarvabhuteshu gudah,
Sarvavyaapie, sarvaantaraatma,
Karmaadhyaksha, sarva bhutadhivaasa,
Saakshi cheta kevalo nirgunashcha.
Eko Deva sarvabhuteshu gudah.
Soham Shivoham, Shiva kevaloham,
Shambho Shankara, He Mahaadeva.

O Heer Raama, Heer van Brindavan,
Er is één God verborgen in alle wezens,
Aldoordringend, van alles het Zelf,
Die alle handelingen controleert, verblijfplaats van alle elementen,
Getuige, bewustzijn, alleen, zonder goenas.
Er is één God verborgen in alle wezens.
Ik ben Hem, Ik ben Siva, alleen Siva ben Ik.
Heer, gever van zaligheid, die alles overstijgt.

God is one, Brahman is one.
He is hidden in all beings,
Like butter in milk, like fire in wood,
Like mind in brain, like oil in seed.
All-pervading, the Self of all beings.
Eko Deva, sarvabhuteshu gudah.

God is één, het Absolute is één.
Hij is verborgen in alle wezens,
Zoals boter in melk, zoals vuur in hout,
Zoals geest in het brein, zoals olie in zaad.
Aldoordringend, het Zelf van alle wezens.
Er is één God verbogen in alle wezens.

Satyena labhya, tapasa hi esha Aatma,
Samyag gnyaanena brahmacharyena nityam.
Antah sharire jyotir mayohi subhra
Yam pasyanti yataya, kshina doshah
Eko Deva sarvabhuteshu gudah.

This Atma is attained, by practice of Truth, tapas,
By nirvikalpa samaadhi, by practice of celibacy.
Inside the body, resplendent pure Aatma,

The anchorites behold who are free from defects.
Eko Deva Sarvabhuteshu Guda.

De Engelse vertaling is de vertaling van de Sanskrittekst:
Dit Zelf wordt bereikt door de beoefening van Waarheid, versterving,
Door de hoogste verlichting, door de beoefening van celibaat.
In dit lichaam, schitterend zuiver Zelf,
De asceten zien het die vrij zijn van tekortkomingen.
Er is één God verborgen in alle wezens.

Satyam gnyaanam anantam brahma
Purushottama Paramaatma.
Adrishtam avyavahaaryam agraahyam alakshanam,
Achintyam avyapadeshyam shaantam advaitam
Eko Deva sarvabhuteshu gudah.

Hoogste Bewustzijn, hoogste Zelf,
Ongezien, voorbij het wereldse, ongrijpbaar, zonder kenmerken,
Ondenkbaar, niet te beschrijven, vredig, niet-twee.
Er is één God verborgen in alle wezens.

ONDERDEEL 57 / 102

MAHAANAARAAYANAM

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

MAHAANAARAAYANAM

Om Namo Naaraayanaaya Om Namo Naaraayanaaya Om Namo Naaraayanaaya

1. Om Sahasrashiersham Devam Vishvaaksham Vishvashambhoevam
Vishvam Naaraayanam Devamaksharam Paramam Padam

Om. Wat schittert met duizend hoofden en ogen, de vreugde van het heelal, het universele, dat aanwezig is in alle wezens, het onvergankelijke, de hoogste verblijfplaats,

2. Vishvatah Paramam Nityam Vishvam Naaraayanam Harim
Vishamevedam Poeroeshastadvishvamoepajievati

het alomtegenwoordige, het allerhoogste, eeuwige substraat, dat aanwezig is in ieder hart, bestrijder van het lijden, Dat universele is het kosmisch bewustzijn dat van alles de basis is,

3. Patim Vishvasyaatmeshvaragoem Shaashvathagoem Shivamachyoetam
Naaraayanam Mahaagnyeyam Vishvaatmaanam Paraayanam

de meester, het Zelf van het heelal, de Heer, het eeuwige van onwankelbare voorspoed, die Naaraayana is de meest begerenswaardige kennis, het universele Zelf en hoogste doel.

4. Naaraayanah Param Brahma Tattvam Naaraayanah Parah
Naaraayanah Paro Jyotiraatmaa Naaraayanah Parah
Naaraayanah Paro Dhyaataa Dhyaanam Naaraayanah Parah

Die Naaraayana., het Absolute, is de hoogste Werkelijkheid, het Licht van het Zelf. Die Naaraayana is de beste mediteerder en de hoogste meditatie.

5. Yachcha Kinchitjagatyasmin Drishyate Shroeyatepi Vaa
Antarbahishcha Tatsarvam Vyaapya Naaraayanah Sthitah

Hij doordringt innerlijk en uiterlijk alles wat op deze wereld wordt waargenomen of waarover wordt gehoord.

6. Anantamavyayam Kavigoem Samoedrentam Vishvashambhoevam
Padmakoshapratiekaashagoem Hridayam Chaapyadhomoekham

In de zee van het hart moet men mediteren over de onbegrensde, onveranderlijke, alwetende vreugde van het heelal. Het hart is als een omgekeerde, ongeopende lotus.

7. Adho Nishtyaa Vitasyaante Naabhyaamoepari Tishthati
Jvaalamaalaakoelam Bhaati Vishvasyaayatanam Mahat

In het (spirituele) hart, dat boven de navel op een handgreep van de keel ligt, schittert de grote verblijfplaats van het heelal met een guirlande van vlammen.

8. Santatagoem Siraabhistoe Lambatyaakoshasannibham
Tasyaante Soeshiragoem Soekshmam Tasminsarvam Pratishthitam

Rond het hart als een omgekeerde, ongeopende lotus liggen vele kanalen. Er binnenin is een nauwe ruimte waarin alles zijn basis heeft.

9. Tasya Madhye Mahaanagnirvishvaarchirvishvatomoekhah
Sograbhoegvibhajantishthannaahaaramajarah Kavih

In het midden (van die ruimte) is er een groot vuur, dat laait aan alle zijden, met vele aangezichten. Het verteert alle voedsel en assimileert het voor het lichaam. Het is onvergankelijk en alwetend.

10. Tiryagoerdhvamadhahshaayie Rashmayastasya Santataa
Santaapaayati Svam Dehamaapaadatalamastakam
Tasya Madhye Vahnishikhaa Anieyordhvaa Vyavasthitaa

Horizontaal en verticaal verspreidt het zijn stralen en verwarmt onophoudelijk het eigen lichaam van de voetzolen tot de kruin. In het midden (van dat vuur) schittert een vurige vlam, die uiterst subtiel is,

11. Nielatoyadamadhyasthaa Vidyoellekheva Bhaasvaraa
Nievaarashoekavattavie Pietaa Bhaasvatyanoepamaa

en even verblindend als de weerlicht die verschijnt in een regenwolk; ze is fijn als het vlies van een rijstkorrel en wordt zelf als vergelijking gebruikt om het subtiele van iets aan te tonen.

12. Tasyaah Shikhaayaa Madhye Paramaatmaa Vyavasthitah
Sa Brahmaa Sa Shivah Sa Harih Sendrah Soksharah Paramah Svaraad

In het midden (van die vlam) heeft het hoogste Zelf zijn verblijfplaats. Het is Brahmaa. Het is Shiva. Het is Hari. Het is Indra. Het is de oorzaak van het heelal. Het is allerhoogst en zelflichtend.

13. Ritagoem Satyam Param Brahma Poeroesham Krishnapingalam
Oerdhvaretam Viroepaksham Vishvaroepaaya Vai Namo Namah

Dat Absolute, de hoogste Waarheid, het donkerblauwe, roodbruine Bewustzijn (Poeroesha) dat volstrekt kuis is, ongewone ogen heeft (drie in aantal) en universeel van vorm is, groet ik telkens weer.

14. Naaraayanaaya Vidmahe Vaasoedevaaya Dhiemahi
Tanno Vishnoeh Prachodayaat

Wij realiseren Naaraayana. Wij mediteren over Vaasoedeva. Moge Vishnoe ons inspireren.

15. Vishnornoekam Vieryaani Pravocham Yah Paarthivaani Vimane
Rajaagoem Siyo Askabhaayadoettaragoem
Sadhastham Vichakramaanastredhoroegaayo

Nu herhaal ik enkele daden van Vishnoe. Hij schept de verscheidene werelden. Hij houdt de hemellichamen in hun baan. Hij bedekt het heelal met drie schreden. Hij wordt door wijzen en Schriften op vele manieren geprezen.

16. Vishnoh Raraatamasi Vishnoh
Prishthamasi Vishnoh Shnaptrestho Vishnosyoerasi
Vishnohdhroevamasi Vaishnavamasi Vishnave Tvaa

Gij zijt het voorhoofd van Vishnoe. Gij zijt het achterhoofd van Vishnoe. Gij zijt de mondhoeken van Vishnoe. Gij zijt de zenuwen en de sterke zenuwknopen van Vishnoe. Gij zijt van Vishnoe zelf. Gij zijt Vishnoe toegewijd.

Om Shaantih Shaantih Shaantih

Om Vrede Vrede Vrede
Om Namo Naaraayanaaya Om Namo Naaraayanaaya Om Namo Naaraayanaaya

Commentaar
Deze prachtige hymne komt voor in de Mahaanaaraayanopanishad

Duizend hoofden en ogen
Wij hebben verscheidene zintuigen. Een onwetend iemand zou kunnen denken dat ieder zintuig een zelfstandige kracht is. Maar hetzelfde bewustzijn is actief in ogen, oren, neus, tong en huid. Zo is ook in alle wezens hetzelfde ene leven actief. Daarom zegt de Oepanishad dat het schittert met duizend hoofden.

Naaraayana
Het heeft zijn verblijfplaats in ieders hart. Het is de aldoordringende werkelijkheid, die de basis is van alles, bewustzijn in wezen, zaligheid in wezen. Je treedt er binnen in de diepe slaap. Mahaa betekent: groot.

Meest begerenswaardige kennis
Als ik schrijf over bijvoorbeeld muziek, is, laat ons zeggen, tien procent lezers geïnteresseerd. Als ik schrijf over sport misschien zeventig percent enz. Maar Naaraayana is de kennis die in feite iedereen interesseert, omdat ze betrekking heeft op iets wat iedereen aanbelangt: henzelf, de wezenlijke werkelijkheid van henzelf. Het is geen kennis in verband met iets; het is kennis van de Kenner.

Onwankelbare voorspoed
Die werkelijkheid waarin men binnendringt in de diepe slaap en waarvan we slechts psychologisch, en nooit echt, verwijderd kunnen zijn, is voorspoed in wezen; onwankelbare voorspoed. Hetzelfde bedoelde Christus toen hij zei: "Het koninkrijk der hemelen is in u.' De joden spraken over de hemel als over iets dat ver weg is, na het leven. Maar Christus zei: "Neen, hij is in u." Dit zegt ook de Mahaanaaraayanam. Aan de basis van alle dingen is er een onvergankelijke werkelijkheid, die de oorzaak is van alle geluk, die geluk zelf is, de onwankelbare voorspoed, de doder van alle lijden, het Zelf of de Zelfheid van alle dingen.

De beste mediteerder
Die verheven werkelijkheid, die het hart is van ons hart, is de hoogste meditatie, want het is in feite over haar dat allen mediteren die mediteren. En -dit is een groot geheim- in werkelijkheid is zij het die mediteert. Als je de zintuigen kalmeert en de geest stil maakt is het Bewustzijn dat mediteert over Bewustzijn. Het is God die mediteert over God.

Hart
Als men aan iemand vraagt zichzelf aan te duiden wijst hij op zijn hart. Als hij tegen zijn hoofd tikt, bedoelt hij iets anders: "Er is iets mis in mijn bovenkamer. Mijn geest is niet in orde. Ik ben gek." Maar als hij ik zegt en zichzelf aanduidt dan wijst hij op zijn hart. Dit is niet het hart van vlees en bloed, maar het spirituele hart. Hier moet men mediteren over de alomtegenwoordige werkelijkheid, zegt de Oepanishad. Hij beschrijft in details hoe men over het hart moet mediteren.

Ongeopende lotus
Het hart kan men vergelijken bij een ongeopende lotus, die naar beneden hangt. Maar in een wijze die de

werkelijkheid realiseerde, schittert het hart als een volledig geopende en naar boven of naar het licht gekeerde lotus.

In de zee van het hart
Het hart is als een zee: het is geen enge ruimte, want ze omvat het hele heelal: het is hier dat we voorbij de grenzen van de geest gaan, de grenzen van ruimte, tijd en oorzakelijkheid.

Guirlande van vlammen
Een levend organisme is warm. Een lijk is koud. Daarom vergelijkt de Oepanishad het leven dat de basis is van alles, met een laaiend vuur.

Groot vuur
Het leven is een universeel vuur met talrijke aangezichten of facetten. De brandstof is het voedsel. Voedsel onderhoudt alle leven. Het leven heeft intelligentie als karakteristieke eigenschap. Het is geen blinde kracht.

Vurige vlam
Het leven is uiterst subtiel. Achter namen en vormen is een schitterende energie actief.

Het hoogste Zelf
Het hoogste Zelf heeft zijn verblijfplaats in het innerlijke van alle dingen. Het is de scheppingskracht (Brahmaa), het is de kracht die alles vernietigt (Siva), het is de kracht waarin er geen lijden is (Hari), het is het licht en leven van de geest (Indra).

Donkerblauw
Als je diep in meditatie gaat komt er een stadium waarin de geest inactief is en er slechts diepe duisternis heerst (donkerblauw en roodbruin). Krishna betekent in feite: zwart: "Die Poeroesha (persoon) heeft de kleur van een regenwolk." Hij wordt Krishna genoemd, omdat Hij je voorbij de duisternis, voorbij de leegte, het Zelf openbaart.

Volstrekt kuis
Hij kent geen dualiteit. Hij is één-zonder-tweede.

Ongewone ogen
Hij heeft het derde oog, symbolische voorstelling van de intuïtie. Hij overstijgt het denken.

Vaasoedeva, Vishnoe
Hij is alomtegenwoordig en doordringt alles. Hij wordt nu "geïnstalleerd" in de tempel van het lichaam.

ONDERDEEL 58 / 102

Song of Nandalaal

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF NANDALAAL

Mere ankhonme baso mere Nandalaal

Verblijf in mijn ogen, O mijn Krishna (zoon van Nanda)

Mere Nandalaal Mere Pyaarelaal

Mijn beminde Krishna

Mere hridyame baso mere Nandalaal

Verblijf in mijn hart, O mijn Krishna

Raama Raama Hari Sietaa Raam
Sietaa Sietaa Raam Raadhe Raadhe Shyaam
Hari Sietaa Raam Hari Raadhe Shyaam
Lakshmie Naaraayana Shrieman Naaraayana
Hari OM Naaraayana Badri Naaraayana
Shambho Shankara Namah Shivaaya
Mere ankhome baso mere Nandalaal
Kindle the light of love in your heart
Include all creatures in the embrace of your love
Develop cosmic love, shed tears of prem

Ontsteek het licht van de liefde in je hart
Sluit alle wezens in in de omhelzing van je liefde
Ontwikkel kosmische liefde, vergiet tranen van devotie

Soham Soham Shivoham Shivoham Shivoham
Wake up from this long dream of illusory forms
Give up the clinging to false names and forms
Love your Aatma, live in Aatma

Ik ben Hem, Ik ben Shiva
Ontwaak uit deze lange droom van denkbeeldige vormen
Geef het vastgeklampt zijn aan valse namen en vormen op
Heb je Zelf lief, leef in het Zelf

Feel the majesty of your own inner Self
Kill egoism, kill raaga dvesha
Kill cunningness, slay crookedness
Sohan Soham Shivoham Shivoham Shivoham Shivoham

Voel de majesteit van je eigen innerlijke Zelf
Dood egoïsme, dood voorkeur en afkeer

Dood sluwheid, dood onbetrouwbaarheid
Ik ben Hem, Ik ben Shiva

ONDERDEEL 59 / 102

Song of Cosmic Vision

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF COSMIC VISION

Govinda Maadhava Hari Vaasoedeva Naaraayana
Raadhaa Vallabha Brindavana Chandra
Shrie Sietaa Vallabha Ayodya Raama Chandra
Raama Raaghava Madhoesoedana
Gopie Vallabha Padmanaabha
Vaamana Trivikrama Hrishiekesha
Shrie Raama Krishna Daamodara Keshava
Break the bond of desire,
Preserve equanimity in success failure,
Free yourself from all the attachments,
Turn the mind from all sensual objects.
Strive ceaselessly, restrain the senses,
Calm the mind, fix it on the Self,
Enter into nirvikalpa samaadhi,
Enjoy the peace of the Eternal.

Breek de banden van de begeerte,
Behoud je gelijkmoedigheid in succes en mislukking,
Bevrijd je van alle gehechtheid,
Keer de geest af van alle zintuiglijke voorwerpen.
Streef onophoudelijk, beheers de zinnen,
Kalmeer de geest, richt hem op het Zelf,
Ga in de hoogste staat van meditatie,
Geniet de vrede van de Eeuwige.

Hold fast to the lamp of Dharma,
Entertain thoughts of love,
Allay the flames of lust, greed, anger,
Become the physician of the soul.
Soar high in the realms of bliss,
Behold unity, have cosmic vision,
Blessed is he who has realised Oneness,
Happy is he who knows his own Self.

Houd vast aan de lamp van Dharma
(rechtvaardigheid, letterlijk: dat wat in stand houdt),
Koester gedachten van liefde,
Doof de vlammen van lust, hebzucht, toorn,
Word de dokter van de ziel.
Vlieg hoog in de domeinen van de zaligheid,

Zie de eenheid, heb een kosmische visie,
Gezegend is hij die de Eenheid vond,
Gelukkig is hij die zijn eigen Zelf kent.

ONDERDEEL 60 / 102

Shiva panchaakshara stotram

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Shiva panchaakshara stotram

De Hymne van de Vijf Letters van Shiva

Nagendrahaaraaya trilochanaaya
bhasmaangaraagaaya maheshvaraaya,
nityaaya shoeddhaaya digambaraaya
tasmai nakaaraaya namah Shivaaya.

Gegroet de met as bedekte, drie-ogige Heer, die belichaamd is als de eerste letter na, die zuiver, naakt en eeuwig is en die de heer der slangen als guirlande draagt.

Mandaakinisalilachandanacharchitaaya,
nandieshvarapramathanaathamaheshvaraaya,
mandaarapoeshpabahoepoeshpasoepoejitaaya
tasmai makaaraaya namah Shivaaya.

Ik buig voor hem, die belichaamd is als de letter ma, die getooid is met ontelbare goddelijk bloemen, zoals mandara enz., die de soevereine koning van de Pramatha Ganas (klasse van demonen die Shiva dienen) is en wiens lichaam gezalfd is met de heilige wateren van de hemelse Gangaa.

Shivaaya Gaurievadanaaravindasoeryaaya
Dakshaadhvaranaashakaaya,
Shrienielakanthaaya vrishadhvajaaya
tasmai Shikaaraaya namah Shivaaya.

Tot de Heer met de blauwe keel, die belichaamd is als de letter shi, die de vernietiger is van Daksha's offer en de stralende zon van Gaurie's lotusgezicht, die de stier in zijn banier draagt, zij onze groet gericht.

Vasishthakoembhodbhavagautamaarya
moeniendradevarchitashekharaaya,
chandraarkavaishvaanaralochanaaya
tasmai vakaaraaya namah Shivaaya.

Ik buig neer voor de God der goden, die belichaamd is als de letter va, wiens ogen de zon, de maan en het vuur zijn en die door de grote wijzen als Vasishtha, Agastya en Gautama wordt aanbeden en vereerd.

Yakshasvaroepaaya jataadharaaya
pinaakahastaaya sanaatanaaya,
divyaaya devaaya digambaraaya
tasmai yakaaraaya namah Shivaaya.

Onderwerping aan die oude, naakte God, die wordt belichaamd als de letter ya, het wezen met lang gevlochten haar, dat de boog in zijn hand draagt.

Pañchaaksharamidam poenyam
yah pathechchhivasannidhau,
Shivalokamavaapnoti Shivena saha modate.

Al wie, in het aanschijn van Heer Shiva, dit gebed herhaalt, dat samengesteld is met de vijf heilige letters, bereikt zijn hoogste verblijfplaats en geniet daar met hem eeuwige zaligheid.

ONDERDEEL 61 / 102

Song of Glory Of Name

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF GLORY OF NAME

Sietaa Raam Sietaa Raam Sietaa Raam bol
Raadhe Shyaam Raadhe Shyaam Raadhe Shyaam bol

Name of the Lord gives immense bliss,
All great sins in a moment vanish,
Untie the bundle of your sins.

Name of Prabhoe liberated Ahalyaa,
Bheelni became dear by devotion,
Invaluable is glory of Name.

Ganika was liberated by teaching the parrot,
The great Rakshasas were slain one and all,
All sinners were freed, counted and weighed.

All who surrendered to Him were freed
And taken across the ocean of samsaar,
It costs you nothing to repeat His Name.

Moksha cannot be had without bhajan of Raam,
Why are you wasting this pearl-like life in vain?
Drink deep the nectar of Raamnaam.

Always remember Hari, the disc-bearer,
Absolute bliss that gives liberation,
Ever weigh the scales of Krishna's Name.

ONDERDEEL 62 / 102

Song of Viraha

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF VIRAHA

Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

When shall I meet Thee, He Prabhoe, my eyes long for Thy vision
Why art Thou so unkind, O Lord, I am sleepless all the night.
I am burnt by the fire of viraha, Thou art my sole refuge.
The secret arrow of love has pierced my heart.
I cannot suppress my tears however much I try,
They flow like streams and drench my clothes.
I feel joy in Thy remembrance, happiness in singing Thy praise.
I feel solace in my tears, pleasure in Thy name.

Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Wanneer zal ik u ontmoeten, O Heer, mijn ogen verlangen ernaar u te aanschouwen. Waarom zijt ge zo onvriendelijk, O heer, ik ben de hele nacht slapeloos. Ik word verteerd door het vuur van de smart van u gescheiden te zijn (viraha), gij zijt mijn enige toevlucht. De geheime pijl van de liefde heeft mijn hart doorboord. Ik kan mijn tranen niet bedwingen, hoezeer ik ook probeer, ze vloeien in stromen en doordrenken mijn kleren. Ik voel vreugde door aan u te denken, plezier in uw naam.

Dwell in my eyes, He Krishna, enthrone in my heart, Shyaama,
Let me hear Thy flute, O Lord of Brindavan.
My hunger is lost, my sleep is gone, my mind is very restless,
I am waiting whole night to meet Thee, O Raadhe Govinda.

Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Verblijf in mijn ogen, O Donkerkleurige, laat me uw fluit horen, O Heer van Brindavan. Mijn honger is verdwenen, mijn slaap is weg, mijn geest is heel rusteloos, ik wacht de hele nacht op u, O Raadhe Govinda

Soham Soham Soham Soham Shivoham.

Thou art a pilgrim here, freedom is thy birth-right.
Enquire: "Who am I?" Know thyself and be free.
Akhanda Advaita Vastoe Satchidaananda Brahman.
Tat Tvam asi, Thou art That. Realise and be free.
Brahma Satyam, jaganmithya, jievo Brahmaiva naaparah.
Raise the Brahmakara vritti, rest in your own svaroep.

Soham Soham Soham Soham Shivoham

Gij zijt hier een pelgrim, vrijheid is uw geboorterecht.
Onderzoek: "Wie ben ik?" Ken uzelf en wees vrij.
Ononderbroken (akhanda), non-dualistische (advaita) entiteit (vastoe), Absoluut Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.
Tat Tvam asi: Gij zijt Dat. Verwerkelijk en wees vrij.
Het Absolute is werkelijk (Brahma Satyam).
De wereld is onwerkelijk (jaganmithya). Het individuele Zelf (jieva) en het Absolute (Brahma) zijn waarlijk niet verschillend.
Ik ben Hem (Soham). Ik ben Shiva (Shivoham).

ONDERDEEL 63 / 102

Song of Paanduranga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF PAANDOERANGA

Jaya jaya Vitthala Paandoeranga jaya Hari Vitthala Paandoeranga

Paandoeranga: wit van kleur (ranga), zuiver (paandoe);
Vitthala: staande op een baksteen (Krishna verscheen aan een brahmaan, die zijn oude ouders aan het verzorgen was en die geen tijd had om zich onmiddellijk bezig te houden met zijn hoge bezoeker. Hij schoof hem als zitplaats een baksteen toe waarop een hete pan had gestaan. Krishna stond op de baksteen op zijn één been op de voor hem zo typische wijze. Deze naam beschrijft de glorie van dienstbetoon.)
Hari: vernietiger (van het lijden)

Jagannivaasa Paandoeranga Jagatpate Paandoeranga

De wereld is zijn verblijfplaats. Hij is de Heer van de wereld. (Al deze namen staan in de vocatief of aanspreekvorm.)

Satrvaantaryaami, Paandoeranga, Sarvaantaraatmaa, Paandoeranga

Hij is van alle de innerlijke heerser. Hij is van allen het innerlijke Zelf.

Vyaapaka Vibhoe, Paandoeranga,
Vimala Amala, Paandoeranga

Hij is aldoordringend, groot en smetteloos

Anaadi Ananta, Paandoeranga, Ajara Avinaashi, Paandoeranga

Hij is beginloos, eeuwig, ongeboren en onvernietigbaar

Thy name is a boat, Paandoeranga, to Prove this Samsara, Paandoeranga,
(Thy name is a boat, Paandoeranga, to cross this Samsara, Paandoeranga,)
Thy name is a weapen, Paandoeranga, to destroy this Rakshas-mind, Paandoeranga.
I am pining for Thy grace, Paandoeranga, I am thirsting for Thy mercy Paandoeranga.
Reveal Thy true form, Paandoeranga, let me behold it, Paandoeranga.
Let my mind be fixed, Paandoeranga, at Thy lotus feet, Paandoeranga.
Let me utilise this body, Paandoeranga, in Thy service always, Paandoeranga.
This is my fervent prayer, Paandoeranga, do not forsake me, Paandoeranga.
Thou art everything, Paandoeranga, Thou doest everything, Paandoeranga.
Thou art just, Paandoeranga, Thou art Dharma, Paandoeranga.
Thou art my sole refuge, Paandoeranga, Thou art my father, Goeroe, Paandoeranga.
Thou art my very Praana, Paandoeranga, Thou art my very soul, Paandoeranga.

Uw naam is een boot, Paandoeranga, om deze Samsara te bewijzen, Paandoeranga,
(in een andere versie zing Swami Sivananda "to cross this Samsara," om deze oceaan van Samsara over te steken)

Uw Naam is het wapen, Paandoeranga, om deze Rakshas-mind (slechte gedachten) te vernietigen, Paandoeranga,
Ik verlang naar uw genade, Paandoeranga, ik smacht naar uw mededogen, Paandoeranga.
Openbaar uw ware vorm, Paandoeranga, laat hem mij aanschouwen, Paandoeranga.
Laat mijn geest gevestigd zijn, Paandoeranga, op uw lotusvoeten, Paandoeranga.
Laat me dit lichaam gebruiken, Paandoeranga, altijd in uw dienst, Paandoeranga.
Dit is mijn oprecht gebed, Paandoeranga, verlaat me niet, Paandoeranga.
Gij zijt alles, Paandoeranga, gij doet alles, Paandoeranga.
Gij zijt rechtvaardig, Paandoeranga, gij zijt rechtvaardigheid, Paandoeranga.
Gij zijt mijn enige toevlucht, Paandoeranga, gij zijt mijn vader, Goeroe, Paandoeranga.
Gij zijt mijn levenskracht zelf, Paandoeranga, gij zijt mijn eigen ziel, Paandoeranga.

Paandoeranga, Paandoeranga, Paandoeranga, Paandoeranga.
Pratyaksha Chetana, Paanduraanga, Paramaartha Tattva, Paandoeranga

Direct waarnemend Bewustzijn, Paandoeranga, Hoogste Datheid, Paandoeranga

ONDERDEEL 64 / 102

Song of a Real Rich Man

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF A REAL RICH MAN

Soenaaja soenaaja soenaaja Krishna
Toe Gietaavaalaa Gnyaana soenaaja Krishna

O Krishna, gij die de Bhagavad Gietaa gaf, onderricht ons in wijsheid.

He who has knowledge of Self is a real wealthy man.
A multi-millionaire or a king is a poor man.
He who has devotion is a real rich man.
A doctor or an advocate is a poor man.

Hij die Zelfkennis bezit, is een echt rijk man.
Een multi-miljonair of een koning is een arm man.
Hij die devotie bezit, is een echt rijk man.
Een dokter of een advocaat is een arm man.

He who has controlled his mind is Lord of all lords.
He who is desireless is King of all kings.
He who is full of desires is beggar of all beggars.
He who is I-less is Emperor of all emperors.
He who is passionless is Raaja of all raajas.
He who is fearless is Shah of all shahs.
He who has knowledge is the Monarch of all monarchs.
He who has knowledge is the most happy man.
He who has devotion is Bahadoer of bahadoers.
He who has devotion is the most peaceful man.

Hij die zijn geest beheerst, is Heer van alle heren.
Hij die begeerteloos is, is Koning van alle koningen.
Hij die vol van begeerten is, is een bedelaar van bedelaars.
Hij die ik-loos is, is Keizer van alle keizers.
Hij die passieloos is, is Raaja van alle raajas.
Hij die zonder vrees is, is Shah van alle shahs.
Hij die kennis bezit, is Monarch van alle monarchen.
Hij die kennis bezit, is de gelukkigste mens.
Hij die devotie bezit, is Bahadoer van bahadoers.
Hij die devotie bezit, is de meest vredevolle mens.

ONDERDEEL 65 / 102

Song of Gnyaana Vairaagya

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF GNYAANA VAIRAAGYA

Soenaaja soenaaja soenaaja Krishna
Toe Gietaavaalaa gnyaana soenaaja Krishna

O Krishna, gij die de Bhagavad Gietaa gaf, onderricht ons in wijsheid.

At first there is tender emotion and warm affection,
Then it grows into glowing love, burning passion,
Through shravana and satsang comes admiration,
Then attraction, attachment, supreme love.
I want my dear beloved Krishna alone,
I want neither mukti nor temporal blessings.
The world is unreal, full of miseries.
God alone ie real, full of aananda.
You are running after the unreal shadow,
You have forgotten the real substance.
You came alone (weeping), will go alone (weeping), no one will follow.
Do bhajan, do kirtan, this will follow.
Why do you fight in vain with you brothers?
Fight with the mind and the indriyas.
Why do you weep in vain for the death of relatives?
Weep for the separation of the Lord.
The love between husband and wife is selfish love,
Brothers, sisters are united for selfish ends.
Death is ever waiting to devour you all.
That "tomorrow" will never come, open your eyes now (wake up now).
Life is short, time is fleeting, many obstacles.
Apply yourself diligently to Yogic Saadhanaa, to japa and kirtan.
This world is a mela for two days,
This life is a play for two seconds.
When one is in union with God it is samaadhi.
The Yogi gets infinite bliss and knowledge.

Eerst is er tedere emotie en warme affectie.
Dan groeit ze tot gloeiende liefde, brandende passie.
Door luisteren (naar de Schriften) en samenzijn met gelijkgestemde zoekers of met wijzen komt bewondering,
Dan aantrekking, gehechtheid, de hoogste liefde.
Ik wil mijn beste beminde Krishna alleen,
Ik wil verlossing noch tijdelijke zegeningen.
De wereld is onwerkelijk, vol van lijden.

Alleen God is werkelijk, vol van zaligheid.
Je loopt achter de onwerkelijke schaduw aan,
Je vergat de echte werkelijkheid.
Je kwam alleen (wenend), je zult alleen vertrekken (wenend).
Zing met devotie de glorie van de Ultieme Werkelijkheid, dat zal je volgen.
Waarom vecht je tevergeefs met je broeders?
Vecht met de geest en de zintuigen.
Waarom ween je vergeefs voor de dood van familieleden?
Ween voor de scheiding van de Heer.
De liefde tussen man en vrouw is zelfzuchtige liefde.
Broers en zusters zijn verenigd met zelfzuchtige doeleinden.
De dood wacht er altijd op jullie allen te verslinden.
Die "morgen" komt nooit, open je ogen nu (ontwaak nu).
Het leven is kort, de tijd gaat snel, er zijn vele hindernissen.
Leg je met bekwaamheid toe op spirituele oefening, japa en kiertan
Deze wereld is een kermis van twee dagen.
Dit leven is een spel van twee seconden.
Wanneer men verenigd is met God, is het samaadhi.
De Yogi verweft oneindige zaligheid en kennis.

ONDERDEEL 66 / 102

Song of Om

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF OM

Within is OM, without is OM, everywhere is OM,
To the right is OM, to the left is OM, everywhere is OM,
In front is OM, behind is OM, everywhere is OM,
Above is OM, below is OM, everywhere is OM.
Meditate, meditate, meditate on OM.
Father, mother, friend, relative, Guru is OM.
Salutations to OM, prostrations to OM, adorations to OM.
Hosannah to OM, glory to OM, victory to OM.

HET LIED VAN OM

Vanbinnen is OM, vanbuiten is OM, overal is OM,
Rechts is OM, links is OM, overal is OM,
Vooraan is OM, achteraan is OM, overal is OM,
Bovenaan is OM, onderaan is OM, overal is OM.
Vader, moeder, vriend, familie, Goeroe is OM.
Gegroet zijn OM, onderwerping aan OM, aanbeden zij OM.
Hosanna zij OM, glorie zij OM, de overwinning zij OM.

ONDERDEEL 67 / 102

Adharam Madhoeram

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

ADHARAM MADHOERAM

Shrie Vallabhaachaarya

Shaantaakaaram bhoejagashayanam padmanaabham soeresham
Vishvaadhaaram gaganasadrisham meghavarnam shoebhaangam
Lakshmiekaantam kamalanayanam Yogibhirdhyaanagamya
Vande Vishnoem bhavabhayaharam sarvalokaikanaatham

(zie cd en ook Vishnoesaharanaama)

Adharam madhoeram vadanam madhoeram
Nayanam madhoeram hasitam madhoeram
Hridayam madhoeram gamanam madhoeram
Madhoeraadhipaterakhilam madhoeram

De lippen zijn zoet, het gezicht is zoet,
De ogen zijn zoet, de glimlach is zoet,
Het hart is zoet, de stap is zoet,
Alles aan de Heer van Madhoera is zoet.

Vachanam madhoeram charitam madhoeram
Vasanam madhoeram valitam madhoeram
Chalitam madhoeram bhramitam madhoeram
Madhoeraadhipaterakhilam madhoeram

De woorden zijn zoet, het gedrag is zoet,
De kleren zijn zoet, de impulsen zijn zoet,
De bewegingen zijn zoet, de omzwervingen zijn zoet,
Alles aan de Heer van Madhoera is zoet.

Venoer madhoero renoer madhoero
Paanir madhoerah paado madhoerah
Nrityam madhoeram sakhyam madhoeram
Madhoeraadhipaterakhilam madhoeram

De bamboefluit is zoet, het stof (van zijn voeten) is zoet,
De handen zijn zoet, de voeten zijn zoet,
De dans is zoet, de vriendschap is zoet,
Alles aan de Heer van Madhoera is zoet.

Gietam madhoeram pietam madhoeram
Moektam madhoeram soeptam madhoeram
Roepam madhoeram tilakam madhoeram
Madhoeraadhipaterakhilam madhoeram

De liederen zijn zoet, de drank is zoet,
De ontspanning is zoet, de slaap is zoet,
De vorm is zoet, het teken op het voorhoofd is zoet,
Alles aan de Heer van Madhoera is zoet.

Karanam madhoeram taranam madhoeram
Haranam madhoeram ramanam madhoeram
Vamitam madhoeram shamitam madhoeram
Madhoeraadhipaterakhilam madhoeram

De activiteiten zijn zoet, het oversteken is zoet,
De betovering is zoet, het genieten is zoet,
De uitstraling is zoet, de omgang is zoet,
Alles aan de Heer van Madhoera is zoet.

Goenjaa madhoeraa maalaa madhoeraa
Yamoenaa madhoeraa viechie madhoeraa
Salilam madhoeram kamalam madhoeram
Madhoeraadhipaterakhilam madhoeram

Het speelgoed is zoet, de guirlandes zijn zoet,
De Yamoenaa is zoet, de golven ervan zijn zoet,
Het water ervan is zoet, de lotus erin is zoet,
Alles aan de Heer van Madhoera is zoet.

Gopie madhoeraa lielaa madhoeraa
Yoektam madhoeram moektam madhoeram
Drishtam madhoeram shishtam madhoeram
Madhoeraadhipaterakhilam madhoeram

De herderinnen zijn zoet, het spel is zoet,
De vereniging is zoet, de verlossing is zoet,
Het aanschouwen is zoet, wat overblijft is zoet
Alles aan de Heer van Madhoera is zoet.

Gopaa madhoeraa, gaavo madhoeraa,
Yashtir madhoeraa, srishtir madhoeraa,
Dalitam madhoeram phalitam madhoeram
Madhoeraadhipaterakhilam madhoeram

De herders zijn zoet, de koeien zijn zoet,
De herdersstaf is zoet, de schepping is zoet,
De vernietiging is zoet, de vruchten zijn zoet,
Alles aan de Heer van Madhoera is zoet.

Naamaavalie

Vipinavihaarie Raadheshyaam, Koeñjavihaarie Raadheshyaam
Baankivihaarie Raadheshyaam, Devakienandana Raadheshyaam
Gopikaavallabha Raadheshyaam, Raadhaavallabha Raadheshyaam
Krishnamoeraarie Raadheshyaam, Karoenasaagara Raadheshyaam

Bhaktidaayaka Raadheshyaam, Shaktidaayaka Raadheshyaam
Bhoektidaayaka Raadheshyaam, Moektidaayaka Raadheshyaam
Sachchidaananda Raadheshyaam, Sadgoeroeroepa Raadheshyaam,
Sarvaroepa Raadheshyaam, Sarvanaama Shrie Raadheshyaam Raadheshyaam Raadheshyaam

Die verblijft in het woud Raadhesyhaam (Raadhaa: naam van een gopie; Shyaama: Heer Krishna)
De mooie zoon van Devakie
Beminde van de gopies, beminde van Raadhaa
Krishna, de vernietiger van de demon Moeraarie, oceaan van mededogen
Gever van devotie, gever van kracht
Gever van genietingen, gever van verlossing
Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid, spirituele leraar van allen
In alle vormen, in alle namen

ONDERDEEL 68 / 102

Song of dreams

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Song of Dreams

Swami Sivananda

Guru Guru Japna

Aur Sab Svapna,

Guru Guru Japna

Jagat Deergha Svapna.

Jagat Deergha Svapna

The world is a long dream.

Take shelter in Guru

Everything is unreal (Guru Guru)

Antarai

When you perceive the things in Dream

You take them all to be real,

When you wake up and perceive

They are all false and unreal. (Guru Guru)

The world of names and forms is like

The dream you have during the night,

You take them all as real things,

But they are all false and transient. (Guru Guru)

The only one which really exists

Is that God with Brahmic Splendour

Wake up, wake up, wake up to Light,

Wake up, wake up, from Maya's sleep,

And see the things in their proper light. (Guru Guru)

Vertaling

Goeroe Goeroe japnaa aur sab svapna: herhaal de naam van de spirituele leraar zelfs in je dromen.

Jagad diergha svapna: de wereld is een lange droom.

De wereld is zoals een lange droom.

Neem een toevlucht in de spirituele leraar.

Alles is onwerkelijk.

Antarai betekent: tweede deel, het eigenlijke lied. Het voorgaande is het refrein.

Als je de dingen waarneemt in de droom

Neem je ze alle voor werkelijk.

Wanneer je ontwaakt en waarneemt

Zijn ze alle onecht en onwerkelijk.

De wereld van namen en vormen is zoals

De droom die je tijdens de nacht hebt,

Je beschouwt ze alle als werkelijke dingen,

Maar ze zijn alle slechts onecht en vergankelijk.

De enige die echt bestaat

Is die God met Absolute Pracht

Ontwaak, ontwaak, ontwaak voor het Licht,

Ontwaak, ontwaak, uit de slaap van Maayaa (Illusie),

En zie de dingen in hun juiste licht.

ONDERDEEL 69 / 102

Raaja Raama Raama Raam

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN RAAMAKIERTAN

Raaja Raama Raama Raam

Raaja Raama Raama Raam Sietaa Raama Raama Raam
He Raam Jaya Raam Sietaa Raama Raama Raama Raam
He Raama Raama Jaya Raama Raama
Sietaa Raama Raama Raama Raam
Shyaama Shyaama Raadhe Shyaam
Raadhaa Krishna Raadhe Shyaam
Shyaama Shyaama Raadhe Shyaam
Raadhaa Krishna Raadhe Shyaam
He Shyaama Jaya Shyaama Ghanashyaama Raadhe Shyaam
He Shyaama Shyaama Jaya Shyaama Shyaama Ghanashyaama Shyaama Raadhe Shyaam

Dit is een inspirerende kiertan van Swami Sivananda. Shyaama is een naam van Krishna, die tevens een synoniem is van de naam Krishna. Beide betekenen: donker van kleur. In zijn boek *Bhakti and Sankirtan* schrijft Swami Sivananda: "In Brindavan Dhaama, waar Moeralie Krishna (Krishna, de fluitspeler) zelfs nu nog rondtrekt op de gewijde Koenj en op andere plaatsen zingen mensen zijn joegal naam (gecombineerde naam) Raadhe Shyaam of Raadhe Krishna op een zoete en welluidende toon, die het versteende hart van verstokte materialisten, overtuigde wetenschappers, socialisten en atheïsten doorboort. In Ayodhyaa hoor je de zoete joegal dhvani (gecombineerde klank) Sietaa Raam.

In het Westen worden vrouwen gerespecteerd en eerst geëerd. Mannen staan hun zitplaats aan hen af. Westerlingen zijn onbewust vereerders van Shakti in zekere zin. Dames zijn manifestaties van Shakti (God als energie).

In deze twee joegal namen Raadhe Shyaam en Sietaa Raam komen Raadhaa en Sietaa eerst. Raadhaa zegt tegen de bhakta (toegewijde): 'Als je me in gedachten houdt, zal ik je voorstellen aan de Vader, Shrie Krishna, en voor jou vrede, kennis en onsterfelijkheid verwerven.' Er zit heel wat filosofie verborgen in het woord Raadhaa. Stel je voor dat je een cirkel op het bord tekent. Schrijf in de cirkel de letters r-aa-dh-aa.

Lees je de onderste aa eerst dan krijg je het woord aaraa-dhanaa, wat verering betekent. Raadhaa zegt: 'O bhakta, als je aaraadhanaa van Shrie Krishna, mijn teerbeminde doet, als je zijn naam Raadhe Shyaam of Raadhe Krishna zingt met bhaava, prema en shraddhaa (gevoel, liefde en geloof) zul je spoedig zijn darshan hebben (hem aanschouwen) en al je lijden zal tot een einde komen.'

Lees je eerst de bovenste aa dan krijg je het woord aa-dhaara, dat steun of substraat betekent. Raadhaa zegt: 'O bhakta, als je Shrie Krishna vereert met de bhaava (gevoel) dat Hij het substraat of de steun van het heelal is, zal Hij je snel bevrijden van het rad van geboorte en dood.'

Lees nu dhaa eerst. Je krijgt dan het woord dhaaraa, dat stroom betekent. Raadhaa zegt: 'Ik zal je leren hoe Shrie Krishna te vereren. Bhakti (devotie) moet uit je hart stromen als olie of water, die vanuit het ene vat in een ander vat worden gegoten. Je geest moet standvastig gevestigd zijn op de lotusvoeten van de

Heer. Slechts dan zul je moekti verwerven (worden verlost). Dan alleen zul je voortdurend het gezelschap van de Heer genieten.' Ze geeft hiermee een beschrijving van paraabhakti, de hoogste devotie."

Ghanashyaama betekent: donker als een wolk; hij heeft de kleur van een regenwolk.

"He" betekent hetzelfde als in het Nederlands: "He Krishna!" of "O Krishna!" Jaya is de overwinning.

ONDERDEEL 70 / 102

Jaya Sieyaa Raam

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

UIT DE SATSANG

De volgende *kiertans* heb ik geleerd van een bijna vijftig jaar oude opname van Sadgoeroedev Swami Sivananda, die in de laatste jaren van zijn leven zijn lezingen, gelegenheidstoespraken en gezangen liet opnemen. Nu zijn zijn discipelen daar heel blij mee. Hij combineert in de volgende *kiertans* op de probleemloze manier die hem eigen was en kenmerkte *Bhakti Yoga*, dat het pad van het hart is, met de*Advaita Vedaanta* filosofie van *Shankara*, die in een prachtig half vers zijn gehele inzicht verwoordt. *Advaita* betekent: niet-twee of, om het met een stadhuiswoord te zeggen, non-dualisme.

Vedaanta is een samenstelling van *veda* en *anta* en betekent dus: einde van het weten of, met andere woorden, hoogste weten. De gangbare transliteratie of schrijfwijze is *Vedanta*, maar het wordt *Vedaanta* uitgesproken, met een lange a dus. Soms wordt dit aangeduid met een accent of streepje op de lange klinkers, wat dus in geen geval een klemtoon aangeeft. Wij schrijven lange klinkers dubbel, omdat dit ook vlotter typt.

Over het laatste gedeelte van de *kiertan* zei Swami Chidananda me ooit dat Goeroedev het zong of Shrie Krishna daadwerkelijk vóór hem stond. *Bansie* is de rieten dwarsfluit: *bansie bajaajaa*: speel op de dwarsfluit. In de tweede regel komt de ernst aan bod: *Gietaa soenaajaa*, onderricht ons in de *Bhagavad Gietaa*. Het werkwoord *soenanaa* betekent: horen, luisteren; *soenaanaa* betekent: doen luisteren, laten horen, vertellen, onderrichten enz.

De derde regel klinkt op het eerste gezicht wat vreemd: *makhan khaajaa*, eet de boter. Om hem te begrijpen moet je weten dat de geest wordt vergeleken met melk. Lang geleden schreef een meisje een brief aan Swami Satchidananda. Zijn laconieke antwoord was: "*Be a butter better person. Wees een boter beter mens."* Hij zal wel geweten hebben dat ze bij mij terecht kon voor een verklaring. Hij bedoelde gewoon: mediteer meer. Met een melkachtige geest kan men onmogelijk mediteren. De melk moet worden gekarnd. Maar alvorens dat kan worden gedaan, moet ze stremmen. Om dat proces op gang te brengen, voegt men er wat karnemelk van de vorige keer aan toe en laat ze dan een nacht op een rustige plaats staan. Door het karnen komt de boter bovendrijven. De karnemelk die men aan de geest toevoegt, is de *Mantra*. Dit doet de geest een verandering ondergaan. Het karnen is de systematische herhaling van de *Mantra* (*Mantrajapa*). De boter is het resultaat van de oefening.

De vierde regel is een smeekbede om inzicht: *lielaa dikhaajaa*. De wereld is *Krishnalielaa*, het spel dat Krishna speelt. Men zegt terecht dat Gods wegen ondoorgrondelijk zijn. De discipel vraagt hier om die ondoorgrondelijkheid te mogen doorzien.

Jaya Sieyaa Raam jaya jaya Sieyaa Raam
Jaya Hanoemaan jaya jaya Hanoemaan
Jaya Raadhe Shyaam jaya jaya Raadhe Shyaam

De overwinning (*jaya*) zij *Sieyaa* (synoniem van *Sietaa*, dit betekent: die uit de aarde werd geboren) en *Raama* (die zich manifesteert in je hart als genade). *Hanoemaan* wordt voorgesteld als een aap, die tevens

de volmaakte discipel is; hij verzinnebeeldt dus de geest in zijn vorm van discipelschap. Hij was een zoon van de wind (*Vaayoekoemaara*) en de boodschapper van *Shrie Raama (Shrie Raama dhoeta*).

De geest is zoals de aap rusteloos van aard en moeilijk te beheersen. Wat was het geheim van *Hanoemaan* en de verklaring van zijn wonderbare kracht? Het was zijn weergaloze devotie voor *Raama. Raadhe Shyaam*: *Raadhaa* en *Krishna*; *Raadhaa* verzinnebeeldt de individuele ziel. *Shyaama*: donker van kleur. Dit is een synoniem van *Krishna*, dat eveneens donker van kleur of zwart betekent.

Ik was ooit in *Badrienaatha*, diep in Himaalayas. We kwamen aan na zonsondergang. Het was een maanloze avond. En er was een elektriciteitsstaking. Alle namen en vormen waren versmolten tot één homogene, indringende massa van duisternis. Zo versmelten alle namen en vormen met *Krishna* tot één homogene massa van zaligheid. Dit is de diepere betekenis van de naam.

Achyoetam Keshavam Raama Naaraayanam
Krishna Daamodaram Vaasoedevam Harim
Shriedharam Maadhavam Gopiekaavallabham
Jaanakienaayakam Raamachandram bhaje

Ik vereer de onveranderlijke (*Achyoetam*), aantrekkelijke (*Keshava,*letterlijk: die lang, golvend haar heeft), donkerkleurige (*Krishna*), die kan worden bereikt door zelfbeheersing (*Daamodaram*), die aldoordringend is (*Vaasoedevam*), die het lijden verdrijft (*Harim*), de drager van de weelde (*Shriedharam*), zoet als honing (*Maadhavam*), lieveling van de herderinnen (*Gopiekaavallabham*), de Heer van *Sietaa* (*Jaanakienaayakam*), Heer Raama (*Raamachandra*).

Vasoedeva was *Krishna's* vader. *Vasoedeva* is de vader, *Vaasoedeva* is de zoon. *Koning Janaka*, die ook in de *Bhagavad Gietaa* wordt vernoemd, was de vader; *Jaanakie* betekent: de dochter van *Janaka*. *Maadhava* wordt door *Shankara,* in zijn commentaar op *De Duizend Namen van Vishnoe*, de hymne uit het *Mahaabhaarata*, verklaard op twee manieren: degene die altijd samen is met *Maa* (de Moeder) en hij die zoet is als *madhoe* of honing. Enkele jaren geleden moest ik bellen wegens een fraudezaak waarvan ik het slachtoffer was geworden met de Klantendienst van de Nederlandse Postbank. Ik werd doorverbonden met ene mevrouw *Madhoeban*. Ze wilde me nogal kortaf met een kluitje in het riet sturen. Ik zei haar: "Mevrouw, met zo'n naam zou u toch wat liever mogen zijn." Het bleef een tijdje stil aan de andere kant van de lijn. Ze vroeg wat ik bedoelde. Ik antwoordde haar dat *Madhoeban* betekent: die de eigenschap van honing heeft. Ze heeft me daarna goed geholpen. En de paar volgende keren dat ik nog moest bellen vroeg ik steevast naar mevrouw *Madhoeban*.

Jaya Raama Shrie Raadhe Krishna bhaja le Sietaa Raam
Bhaja le Sietaa Raam Pyaare bhaja le Raadheshyaam
Raadhe Govinda bhajo Raadhe Gopaal Raadhe Govinda bhajo Raadhe Gopaal
Raama Raama Raama Raama Raama Raama Raama Raam

O beminden, zing de Namen van de Ultieme Werkelijkheid, zoals*Raama*, *Shrie Raadhe Krishna*, *Sietaaraam* enz. *Govinda* en *Gopaal* of *Gopaala* betekenen: herder. Hindi sprekenden slikken de uitgangs-a in en zeggen: *Yog*, *Shiv*, *Gopaal*, *Govind*, *Raam* enz. Laat je daardoor niet in verwarring brengen.

Naaraayana Achyoeta Govinda Maadhava Keshava Sadaashiva Nielakantha Shambho Shankara Mahaadeva

Dit zijn namen van *Shiva*: de altijd voorspoedige (*Sadaashiva*), die een blauwe keel heeft (*Nielakantha*), de Heer (*Shambho*), de gever van zaligheid (*Shankara*), die zelfs de god van de religies overstijgt (*Mahaadeva*)

Raajeshvarie Maheshvarie, Tripoerasoendarie Maateshvarie

Dit zijn namen van God als Moeder. Ze heerst over koningen (*Raajeshvarie*), ze is de grote godin (*Maheshvarie*), ze is de schoonheid van de drie werelden of het grofstoffelijke, het subtiele en het oorzakelijke of causale (*Tripoerasoendarie*), ze is de Moedergodin (*Maateshvarie*).

Brahma Satyam Jaganmithyaa Jievo Brahmaiva naa-parah

Het Absolute (*Brahma*) is werkelijk (*satyam*), de wereld (*jagat*) is onwerkelijk (*mithyaa*), het individuele Zelf (*jievah*) en het Absolute (*Brahma*) zijn waarlijk (*eva*) niet verschillend *naaparah*).
He Krishna aajaa bansie bajaajaa
He Krishna aajaa Gietaa soenaajaa
He Krishna aajaa makhan khaajaa
He Krishna aajaa lielaa dikhaajaa
Ab aagaaya bansoerievaalaa

He Krishna, kom (*aajaa*) en speel (*bajaajaa*) op de fluit
He Krishna, kom en onderwijs ons de Gietaa He Krishna, kom en eet onze boter He Krishna, kom en laat ons uw spel doorzien De fluitspeler is nu gekomen

ONDERDEEL 71 / 102

Het lied van agad boem

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Het lied van agad boem

Agad boem agad boem baja damaroe,
naache Sadaashiva Jagadgoeroe.
Naache Brahmaa naache Vishnoe naache Mahaadev,
Kapar leke Kalie naache naacheRaaniedev.
Come here, my dear Krishna Kanahai,
me tere khatir hridaya andar palace banayie.
Come here, my dear Krishna Kanahai,
play de flute, play the flute, Koenja Viharie.

Vertaling

Agad boem agad boem agad boem luidt de damaroe.
De altijd voorspoedig wereldleraar danst.
De schepper danst, de instandhouder danst en de grote god (Shiva) danst.
De goddelijke koningin van het heelal danst.
Kom hier, mijn beste jongen, Krishna,
ik bouwde voor jou een paleis in mijn hart.
Kom hier, mijn beste jongen, Krishna,
speel de fluit, jij die in het woud verblijft.

ONDERDEEL 72 / 102

Satsang

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SATSANG

Satsang betekent samen zijn met gelijkgestemde zoekers. *Sat* is dat wat is, de Ultieme Werkelijkheid. *Sang* of *sanga*is de gemeenschap. Geleidelijk verwierven wij er bedrevenheid in.

We beginnen met *OM*-zingen. De deelnemers mogen niet zitten rommelen in hun tas of bezig zijn met het uitschakelen van hun gsm of bezig zich te krabben, hun neus te snuiten of, erger nog, te kletsen enz. Ze moeten onbeweeglijk zitten, met de ogen gesloten. Er hier en nu helemaal bij. Na een uitademing ademt men in. De mond wordt geopend en men laat de o-klank opstijgen vanuit de basis van het lichaam. Hij verspreidt zich opwaarts en eindigt in de keel. Dan zoemt men een m. De trilling verspreidt zich door het hele hoofd en eindigt in de top van de schedel. Vandaar komt er een respons als een magnetische regen die je helemaal omvat en ontspant.

Meestal volgt dan een *shloka* (hymne of vers), die handelt over *OM*:

Omkaaram bindoesamyoektam
nityam dhyaayanti Yoginah
kaamadam mokshadam chaiva
Omkaaraaya namo namah

Het onderwerp van de zin is *Yoginah* (nominatief meervoud): de Yogis. Het werkwoord is *dhyaayanti* (tegenwoordige tijd, meervoud, van de werkwoordswortel *-dhyaa*): zij mediteren. De betekenis is dus: de Yogismediteren. Ze mediteren over *Omkaaram*, de letter *OM*. Dit woord staat in de accusatief en is dus het lijdend voorwerp. Al de woorden met dezelfde uitgang staan eveneens in de accusatief en zeggen dus iets meer over de letter *OM*.

Bindoesamyoektam: samen met het punt. In het Sanskritteken voor *OM* staat bovenaan een punt. Dit punt maakt de klank nasaal (door de neus uitgesproken) en het staat voor het zoemendgeluid van de letter m. Het halve maantje onder het punt wordt *chandrabindoe* genoemd en maakt de klank half nasaal. *Nityam*: eeuwig; de Werkelijkheid waar *OM* voor staat is eeuwig. *Kaamadam*: *OM* geeft wat men begeert. *Mokshadam*: *OM* geeft de verlossing. *Chaiva*: en *(cha)* voorwaar *(eva)*; als een *a* gevolgd wordt door een *e* ontstaat er een *ai*; *a* en *e* zijn basisklinkers, *e* is een tweeklank of diftong. *Omkaaraaya*: dit is de datief van *Omkaara* en betekent voor of aan de letter *OM*.

Namo namah: de uitgang *ah* van de eerste *namah* is stemloos, de medeklinker *na* van de *namah* die volgt is stemhebbend; die stemhebbende *na* maakt destemloze *ah* tot een stemhebbende *o*; dit is een van de regels van de klankleer (*sandhi*). *Namah* betekent dat er voor die Werkelijkheid wordt gebogen; van de werkwoordswortel *nam*, *buigen*. Dat het woord wordt herhaald, betekent dat er telkens weer wordt gebogen.

Vertaling:

De *Yogis* mediteren over de eeuwige letter *OM*, die samen is met het punt, die geeft wat men begeert en die waarlijk ook de verlossing geeft. Voor die letter *OM* worde telkens weer gebogen.

In het begin van de satsang mediteren we dus over de Ultieme Werkelijkheid die onveranderlijk aanwezig is achter alles wat verandert en vergaat, die wordt gekenmerkt door Bestaan, Bewustzijn en Zaligheid, die buiten het bereik ligt van de zintuigen, de geest en de spraak, maar door wier kracht de zintuigen waarnemen, de mond spreekt en de geest denkt, die onder invloed van de illusie (*Maayaa*) door mensen wordt vertekend door het geloof dat alles een veelheid is, dat ze ergens ver weg is in een of andere hemel en dat alles in wezen lijden is. Als de illusie verdwijnt en de Werkelijkheid zich openbaart in haar ware aard ontdekt de *Yogi* dat alles een eenheid is, dat de Ultieme Werkelijkheid hier-nu is, dichterbij jou dan je eigen kransslagader, en dat alles in wezen zaligheid is.

Dat dit wordt ingezien is niet genoeg. De dwangmatigheid van de mens staat in de weg. Hij doet namelijk dingen ondanks zichzelf. Dit euvel kan niet worden weggeredeneerd. Er is oefening nodig. We reciteren dan enkele mantras, die stuk voor stuk op dit gebied een boodschap inhouden en een les leren.

De eerste is:

OM Shrie Ganeshaaya Namah

Shrie: bezitter van alle weelde. Als men het vóór iemands naam zet betekent het: meneer of mevrouw.

Ganeshaaya is de datief van *Ganesha*. *Ganesha* betekent: Heer (*Iesha*) van de cijfers.

Hij heeft als rijdier een rat. Hij heeft een dikke buik, een olifantenkop en vier armen. In de handen van die vier armen draagt hij de symbolen van de functies van God. Die vier functies zijn: schepping, instandhouding, vernietiging en verlossing, respectievelijk voorgesteld door een schrijfstift, zoete rijstballen, een haak waarmee olifanten worden gemend en een gordijnkoord. De olifantenkop verzinnebeeldt dat hij denkt, spreekt en handelt op dezelfde integere wijze: zijn hoofd, mond en slurf zijn mooi samen of zijn denken, spreken en handelen zijn in overeenstemming. Dat hij een dikke buik heeft betekentdat hij vele discipelen heeft: hij krijgt veel voedsel aangeboden en moet dus veel proeven.

OM Shrie Sharavanabhavaaya Namah

Sharavanabhava betekent: die werd geboren in een rietveld. *Shiva* opende ooit zijn derde oog. De vrijgekomen energie was zo intens dat een beroep moest worden gedaan op *Agni*, de god van het vuur, om ze op te vangen. Maar *Agni* slaagde daar niet in. Hij leidde de kracht af naar de Ganges, waar ze tot rust kwam in een zijarm of rietveld. Dit betekent dat hij een manifestatie is van *Shiva's* kracht. Hij wordt ook *Kaarttikeya* genoemd. In dat rietveld verbleven immers zes godinnen, die hem zoogden. Het rietveld is het lichaam. Dit is een manifestatie van *Shiva's* energie. De zes godinnen zijn de zes *chakras* of energiecentra of reflexcentra op de wervelkolom of de *moelaadhaara, svaadhishthaana,manipoera, anaahata, vishoeddha* en *aagnyaa chakras*. *Sharavanabhava* is de generaal van de goden. Zijn rijdier is een pauw. Hij heeft maar één wapen, namelijk de speer, maar het is een feilloos wapen. Het verzinnebeeldt *gnyaana* of de wijsheid (kennis van de Kenner), die hij in het hart van de onwetendheid stoot. Met zijn *mantra* aanroept men de kracht die nodig is om dat wat men weet om te zetten in de praktijk. Hij is de broer van *Ganesha*. Hij wordt ook *Skanda* genoemd. Dit betekent: de springer of de loper.

OM Shrie Sarasvatyai Namah

Sarasvatie betekent: zij die vloeit. Ze vloeit immers in de vorm van welsprekendheid en kennis en als de *Sarasvatierivier*, die samenstroomt met de *Yamoenaa* en de Ganges in *Prayaag*, het huidige *Allahaabaad*. De *Sarasvatie* stroomt echter ondergronds. Het was ooit een machtige rivier, die meer dan vierduizend jaar geleden verzandde. De *Rig Veda* spreekt met gloed over de *Sarasvatie*, maar nergens vond men een rivier die aan die beschrijving voldeed. In de woestijn van noordwest India vond men in het begin van vorige

eeuw de grondvesten van vergane steden. De indoloog Max Müller bedacht de theorie dat die steden werden verwoest door van buiten India komende nomaden, die hij de Ariërs noemde. Ze verdreven de oorspronkelijke bewoners naar het zuiden. Deze theorieheeft nu nog altijd aanhangers. Ze zette veel kwaad bloed in India, want ze houdt in dat de Indiërs van het zuiden verdrukten zijn en die van het noorden verdrukkers. De Amerikaanse satellieten ontdekten echter de opgedroogde bedding van een rivier. Dit bleek de *Sarasvatierivier* te zijn. De steden waarvan de grondvesten werden blootgelegd waren vergaan door woestijnvorming. Ze waren de bakermat van de *Vedische* beschaving. Na de verzanding vond het tegenovergestelde van een invasie plaats: de bewoners van de getroffen gebieden weken uit naar andere delen van de wereld.

Sarasvatie is de godin van de spraak, de kennis en de muziek. Ze zit op een zwaan (*hamsa*). De zwaan verzinnebeeldt onderscheidingsvermogen (*viveka*: het vermogen om het onderscheid te maken tussen wat eeuwig is en wat vergankelijk is). De legende zegt dat als men een zwaan een mengsel van melk en water voorzet dat ze de melk opdrinkt en het water laat staan. In haar onderste rechterhand houdt *Sarasvatie* een boek vast. Zij is de godin van de kennis, maar ze leest toch nog af en toe een boek. Met twee handen bespeelt ze de *vienaa* (snaarinstrument). Dit betekent dat het intuïtieve een beter kennismiddel is dan het intellectuele. Met haar bovenste rechterhand houdt ze een *maalaa* (snoer) vast waarmee ze de Naam van de Ultieme Werkelijkheid herhaalt. In het lichaam is ze de *soeshoemnaa naadie* (het centrale energiekanaal in de wervelkolom, dat alleen in wijzen geopend en actief is).

OM Shrie Mahaalakshmyai Namah

Mahaa betekent groot. *Lakshmie* betekent: degene die voorspoedige tekens vertoont en die geluk brengt, degene die mooi is. Ze is de godin van de welstand. Ze is de gemalin van *Vishnoe*. Ze stelt ook Zelfkennis (*aatmavidyaa*) voor.

OM Shrie Doergaayai Namah

Doergaa betekent: zij die moeilijk te bereiken is. Ze is de gemalin van *Shiva*. Kennis van *Shiva* of Zelfkennis is moeilijk te bereiken. Vandaar de naam.

OM Shrie Sadgoeroebhyo Bhagavaan Shivaanandaaya Namah

De *Sadgoeroe* is de spirituele leraar. *Sat* betekent: het zijnde, dat wat is, afgeleid van de werkwoordswortel *as*, *zijn*. De stemhebbende *g* van *goeroe* maakt van de stemloze *t* een stemhebbende *d*, vandaar de klankwisseling: *sadgoeroe*. De datief van *goeroe* is *goerave* in het enkelvoud en *goeroebhyah* in het meervoud. Al aanroept men maar één *goeroe* toch wordt hier de meervoudsvorm gebruikt. Dit is het beleeftijdsmeervoud, dat een uitdrukking is van groot respect en genegenheid. De stemloze uitgang van *Sadgoeroebhyah* verandert in een stemhebbende *o*.

Bhagavaan is de nominatief van *Bhagavat*, de bezitter van alle *bhagas* of heerlijkheden. Met deze *mantra* aanroept men de spirituele leraar.

Daarna volgen enkele wonderbare spirituele *mantras*, die stuk voor stuk kunnen worden gebruik voor *JapaYoga*.

OM Namah Shivaaya

Dit is de *pañchaakshara mantra*, de uit vijf (*pañcha*) lettergrepen (*akshara*) bestaande mantra van *Shiva*, voorafgegaan door *OM*. *Shiva* betekent: de voorspoedige, de belichaming van voorspoed.

OM Namo Naaraayanaaya

Deze *mantra* van *Naaraayana* betekent dat men buigt voor de Werkelijkheid die haar verblijfplaats heeft in ieders hart.

OM Namo Bhagavate Vaasoedevaaya

Dit is de *mantra* van *Shrie Krishna*, die zijn onderricht geeft in de Bhagavad Gietaa, het Yogaboek bij uitstek. *Bhagavate* is de datief van *Bhagavat*.

OM Shrie Raama Jaya RaamaJaya Jaya Raama

Raama is afgeleid van de werkwoordswortel *ran, verrukken*. Het is de Werkelijkheid die zich uitdrukt in je hart in de vorm van genade of verrukking.*Jaya*: overwinnend, de overwinning bezittend. *Goeroedev* schreef verscheidene liederen op het ritme van deze *mantra*.

Papa Ramdas, een tijdgenoot van *Goeroedev*, bereikte de verlichting met deze *mantra*. Hij was een kleine zakenman, die het op zeker ogenblik niet meer zag zitten, zoals dat heet. Zijn vader, die een devoot hindoe was, zei dat dit het gevolg was van zijn goddeloze levenswijze. De soevereine methode, zei hij, was *Raamnaam*, herhaling van de Naam van de Ultieme Werkelijkheid. *Ramdas* voelde zo'n grote vrede door herhaling van de *mantra*waarin zijn vader hem had ingewijd dat hij slapen en eten tot een minimum beperkte opdat het gevoel van vrede niet zou verdwijnen. Hij begon na een tijd te zwerven door heel India van de ene heilige plaats naar de andere. Hij beschreef zijn avonturen in verscheidene dagboeken, die werden uitgegeven onder de titel *In the Visionof God.* Een gedeelte ervan werd jaren geleden uitgeven door Kluwer onder de titel *God ervaren*. Nadat hij op bezoek was geweest bij *Ramana Maharshi*, de bekende *gnyaani* of wijze, die zijn *aashram*had aan de voet van de berg *Aroenaachala,* trok hij zich terug in een grot voor diepe, ononderbroken meditatie. Hij bereikte er de verlichting. Toen hij uit de grot kwam, zei hij: "Alles is licht."

Hare Raama Hare Raama Raama RaamaHare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Dit is de *Mahaamantra* of grote *mantra*. Ook op het ritme van deze *mantra*schreef Goeroedev heel wat liederen.

OM Soham

Soham is een samenstelling van *sah*en *aham*. *Sah* betekent: hem; *aham*betekent: ik. Beide staan in de nominatief (onderwerp van de zin) en zijn dus aan elkaar gelijk. Een werkwoord is niet nodig. De *mantra* moet dus worden vertaald als: Ik ben Hem.

OM Shivoham

Shivoham is een samenstelling van *Shivah* en *aham*en betekent: Ik ben *Shiva* of Ik ben Voorspoed.

OM SatchidaanandaSvaroepoham

Deze *mantra* betekent: Ik ben (*aham*) in wezen (*svaroepah*) *Satchidaananda* of Bestaan (*Sat*), Bewustzijn (*Chit*), Zaligheid (*Aananda*).

Het bovenstaande is een voorbeeld van de wijze waarop een *satsang* kan worden geopend en ingeleid. Het spreekt vanzelf dat er talrijke andere mogelijkheden zijn. Maar ik houd me meestal aan deze methode om de eenvoudige reden dat de deelnemers het dan degelijk leren en na een tijd gemakkelijk kunnen meedoen. Wie het aandachtig bestudeert zal merken dat in de volgorde een eenvoudige logica zit.

Ook om te besluiten wordt een bepaalde methode gevolgd waarover meer bij een volgende gelegenheid. De uiteindelijk slotformule is:

OM Shrie Sadgoeroe Bhagavaan kie Jai

Dit betekent: de spirituele leraar zij de overwinning. *Kie* is een genitief of bezitsvorm. Bijvoorbeeld: *Raam kie Jai*, maar *Raam kaaNaam*. Respectievelijk: de overwinning van *Raama* en de naam van *Raama*. *Jai* is vrouwelijk, *Naam* is mannelijk. Dit is Hindi. Hindisprekenden spreken de uitgangs-a niet uit en zeggen *jai* in de plaats van *jaya*.

ONDERDEEL 73 / 102

Padho pothi me

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

UIT DE SATSANG

Padho pothi me

Een lied uit India
Hierna volgt de tekst van een eenvoudig lied dat gaat over de aldoordringendheid en alomtegenwoordigheid van God (*Raama*) en dat wordt onderwezen aan de kinderen in de scholen.

Dit is de tekst zoals hij in Goeroedevs *Inspiring Songs and Kirtans* staat:

Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram

Hari Padho pothi me Ram, dekho kalam me Ram
Likho takte par Ram, Hare Ram Ram Ram

Piyo coffee me Ram, jimmo khane me Ram
Bolo ghumne me Ram, Hare Ram Ram Ram

Dekho ankhose Ram, suno kanose Ram
Bolo jihvase Ram, Hare Ram Ram Ram

Bolo jagrat me Ram, dekho svapna me Ram
Pawo supthi me Ram, Hare Ram Ram Ram

Balyavastha me Ram, yuvavastha me Ram
Vriddhavastha me Ram, Hare Ram Ram Ram

Mp3 : Padho pothi me

Vertaling door Avinaash (Alphonse van Well)

Lees Raam in je boek en zie hem in je pen,
Schrijf op de lei: Hare Raam Raam Raam.
Drink Raam in je koffie, eet Raam in je eten,
Zeg Raam als je rond wandelt: Hare Raam Raam Raam.
Zie Raam met je ogen en hoor Raam met je oren.
Zeg Raam met je tong: Hare Raam Raam Raam Raam.
Zeg Raam in de waaktoestand, zie Raam in de droomstaat.
Vind Raam in de slaap, Hare Raam Raam Raam Raam.
In de kindertijd Raam, in de adolescentie Raam.
Op de oude dag Raam, Hare Raam Raam Raam Raam.

ONDERDEEL 74 / 102

Sab hai samaana

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SATSANG

Sab hai samaana

Allen zijn gelijk

Op 31 augustus 1993 sprak Swami Chidananda in het Parliament of World's Religions (Parlement van de Religies van de Wereld) in Chicago. De titel van zijn lezing was: De echte, authentieke religie die we heden ten dage nodig hebben. Hij besloot met het volgende lied in het Hindi van de wijze Nivritti, dat ik hem ook in Aalst hoorde zingen.

Sab hai samaana, Sab me eka praana.

Allen zijn gelijk. In allen is één levensbeginsel.

Tyajake abhimaana, Hari Naama gaavo.

Verzaak meerwaardigheidsgevoel. Zing Hari's naam.

Hari Naama gaavo, Dayaa apanaavo.

Zing Hari's naam. Ontwikkel in jezelf mededogen.

Apane hridaya me, Hari ko basaavo.

In je hart, installeer Hari.

Hari Naama pyaaraa, Sabakaa sahaaraa.

Dierbaar is waarlijk Hari's naam, ieders steunende helper.

Hari Naama japake, Soekha shaanti paavo.

Door Hari's naam te herhalen, vind geluk en vrede.

Kahe Nivritti, Hari Naama bhakti.

Nivritti predikt liefde voor Hari's naam.

Hari Naama shakti, Deve moekti.

De kracht van Hari's naam geeft bevrijding.

ONDERDEEL 75 / 102

Jaya Jaya Hanoeman

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SATSANG

Jaya Jaya Hanoeman

Jaya Jaya Hanoeman Jaya Jaya Hanoeman
Vira Maruti Gambhira Maruti
Dhira Maruti Adi Dhira Maruti
Dhuta Maruti Rama Dhuta Maruti
Bhakta Maruti Parama Bhakta Maruti

Viera: held; Maaroeti: zoon van de wind; Gaambhiera: nobel van karakter;
Dhiera: held; Aadi Dhiera: eerste onder de helden;
Dhoeta: gezuiverd van zonde; Raamadhoeta: gezuiverd van zonde door Raama;
Bhakta: toegewijde; Paramabhakta: hoogste of beste toegewijde

Deze video opname van "Jaya Jaya Hanoeman"
werd live opgenomen tijden de voorjaarsretraite 2015 in Drongen.

"Jaya Jaya Hanoeman" werd live opgenomen tijden de najaarsretraite 2013 in Drongen,
en geeft de sfeer weer tijdens de Satsang.

Jaya Jaya Hanoeman (mp3)

ONDERDEEL 76 / 102

Achyutam Keshavam

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SATSANG

Achyutam Keshavam

Achyutam Keshavam Rama Narayanam,
Krishna Damodaram Vaasudevam Harim;
Shridharam Madhavam Gopika Vallabham,
Janaki Nayakam Ramachandram Bhaje.

Jaya Rama Shri Radhe Krishna Bhaja ley Sita Ram,
Bhaja ley Sita Ram pyare Bhaja ley Radheshyam.

Radhe Govinda Bhajo Radhe Gopal,
Radhe Govinda Bhajo Radhe Gopal.

Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram
Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram Ram

Narayana Achyuta Govinda Madhava Keshava,
Sadashiva Nilakantha Shambho Shankara Mahadeva.
Rajeshvari Maheshvari Tripura Sundari Mateshvari.

Ganga Mayya tar ley papiyon ko tar ley.
Brahma Satyam Jagat Mithya
Jivo Brahmaiva Naaparah.

He Krishna aaja Bansi bajaja,
He Krishna aaja Gita Sunaja,
He Krishna aaja Makkhan Khaja,
He Krishna aaja Lila dikhaja.

Ab Aagaya Bansurivala,
Ab Aagaya Bansurivala.

ONDERDEEL 77 / 102

Shiva Naama Kiertan

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SATSANG

Shiva Naama Kiertan by Swami Sivananda

Shivaya Namah Om Shivaya Namah
Shivaya Namah Om Namah Shivaya

Shiva Shiva Shiva Shiva Shivaya Namah Om
Hara Hara Hara Hara Namah Shivaya

Shiva Shiva Shiva Shiva Shivaya Namah Om
Bham Bham Bham Bham Namah Shivaya

Shiva Samba Sadashiva Samba Sadashiva
Samba Sadashiva Sambashiva

Shiva Shiva Shankara Hara Hara Shankara
Jaya Jaya Shankara Namami Shankara

Om Namah Shivaya Om Namah Shivaya
Om Namah Shivaya Om Namah Shivaya

ONDERDEEL 78 / 102

Song of Agad Bham

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SATSANG

Song of Agad Bham
by Swami Sivananda

Agad Bham Agad Bham Baje Damaru
Nache Sadashiva Jagadguru
Nache Brahma, Nache Vishnu Nache Mahadeva
Kappar Leke Kali nache nache Adideva.

ONDERDEEL 79 / 102

Om SONG

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Om SONG

ONDERDEEL 80 / 102

Kiertan by Swami Sivananda

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SATSANG

Kiertan by Swami Sivananda

ONDERDEEL 81 / 102

SOENAAJA KRISHNA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SOENAAJA KRISHNA

Soenaaja soenaaja soenaaja Krishna
Toe Gietaavaalaa gnyaana soenaaja Krishna

Luister, Krishna, gij die ons de Gietaa en de wijsheid gaf.
(Gietaa: Bhagavad Gietaa, Het Lied van de Heer.)

He who has knowledge of Self is a real wealthy man
A multimillionaire or a king is a poor man.
He who has devotion is a real wealthy man
A doctor or a advocate is a poor man
An engeneer or a banker is a poor man

Soenaaja soenaaja soenaaja Krishna
Toe Gietaavaalaa gnyaana soenaaja Krishna

He who has control of mind is Lord of all Lords
He who is desireless is king of all kings
He who is full of this is better than all bhajanies
He who is “I” less is the emperor of emperors
He who is fashionless is raajaah of all raajaahs.
He who is fearless is shah of all shahs
He who has knowledge is maula of maulas (Arabische titel)
He who has knowledge is a most happy man
He who has devotion is bahadoer of all bahadoers. (bahadoer: Persisch woord; een krijger)
He who has devotion is a most happy man

Soenaaja soenaaja soenaaja Krishna
Toe Gietaavaalaa gnyaana soenaaja Krishna

ONDERDEEL 82 / 102

Ganga Jata Dhara

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Ganga Jata Dhara

Ganga Jata Dhara
Gauri Mano Hara
Om Namah Shivaya

ONDERDEEL 83 / 102

Sieta Sieta Raama Bolo

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Sieta Sieta Raama Bolo

Sieta Sieta Raama Bolo
Radhe Radhe Shaam Bolo

ONDERDEEL 84 / 102

Bam Bam Mahadeva

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Bam Bam Mahadeva

Bam, Bam, Bam, Bam Mahadeva
Hare, Hare, Hare, Hare, Sada Shiva

ONDERDEEL 85 / 102

Achyutāstakam

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Achyutāstakam

Shrī Shankarāchārya

Opgenomen tijdens de Najaarsyogeretraite 2015

Achyutam Keshāvam Rāma Nārāyanam Krishna Dāmodaram Vāsudevam Harim

Shrī Dharam Mādhavam Gopikā Valla-bham Jānaki Nāyakam Rāmachandram Bhaje

Achyutam Keshāvam Satyabhā Mādhavam Mādhavam Shrī Dharam Rādhikā Rādhitam

Indirā Mandiram Chetasā Sundaram Devakīnandanam Nandajam Sandadhe

Vishnave Jishnave Shankhine Chakrine Rukminī rāgine Jānakī jānaye

Val-lavī vallabhā yārchitā yātmane Kamsavidh-vansine Vanshine Te Namah

Krishna Govinda He Rāma Nārāyanā Shrīpate Vāsude-vājitā Shrī-nidhe

Achyutānanta He Mādhavā-dhokshajā Dvārakā nāyakā Draupadī-rakshakā

Rākshasak-shobhitah Sītayā Shobhito Dandakā-ranyabhū Punyatā Kāranah

Lakshmane-nānvito Vānaraih Sevito Agastya Sampūji-torā ghavah Pātu Mām

Dhenukā-ristakā-nishta-krid veshihā Keshihā Kamsah ridvanshikā-vādakah

Pūtanā-kopakah Sūrajā khelano Bālago-pālakah Pātu Mām Sarvadā

Vidyudu dyotavat Pras-phura dvāsasam Prāvridam bhodavat Prollasa dvigraham

Vanyayā Mālayā Shobhito rahs-thalam Lohitāng hridvayam Vārijā-ksham Bhaje

Kunchitaih Kuntalair bhrāja mānānanam Ratna maulim Lasatkundalam Gandayoh

Hārake yūrakam Kankana proj jvalam Kinkinī manjulam Shyāmalam Tam Bhaje

Achyuta-syāshtakam Yah Pathe dishtadam Prematah Pratyaham Pūrushah Saspriham

Vrittatah Sundaram Kartri-vishvam bharam Tasya Vashyo Harir jāyate Satvaram

De acht verzen van Achyuta

Ik zing lof van Ramachandra, die bekend staat als Achyuta (onfeilbaar), Keshav, Raam, Narayan, Krishna, Damodara, Vasudeva, Hari, Shridhara (bezitten Lakshmi), Madhava, Gopikavallabha (geliefde van Gopika) en Janakinayaka (Heer van Janaki of Sita). || 1 ||

Ik bied een groet met mijn handen in elkaar om Achyuta, die bekend staat als Keshav, die de gemalin is van Satyabhama (Krishna), die bekend staat als Madhav en Shridhara, die begeerd wordt door Radhika, die is als een tempel van Lakshmi (Indira), die mooi is op het hart, die de zoon van Devaki is, en die de Beste van allemaal is. || 2 ||

Begroetingen voor Vishnu, Die iedereen overwint, die een schelphoorn en een discus vast houdt, die de aanhankelijk van Rukmin is (Krishna), die de gemalin van Janaki (Raam) is, die de Beste van koeherders is, die is aangeboden [in offers], die Atman is, die de vernietiger van Kansa is, en die speelt op de fluit (Krishna). || 3 ||

O Krishna! O Govinda! O Raam! O Narayan! O Shripati! O Vasudeva, die Lakshmi bereikt! O Achyuta die onmetelijk is! O Madhav! O Adhokshaja! O Leider van Dvarika! O, de beschermer van Draupadi! || 4 ||

Raghav, die de demonen verstoorde, de geliefde van Sita, die de oorzaak is van de zuivering van het bos genaamd Danda, die werd vergezeld door Lakshman, die werd aangesteld door de apen, en Die werd vereerd door Agastya, red mij. || 5 ||

Baby Gopal (Krishna), die de vermomde Dhenuka en Arishtak demonen vernietigde die ze versloeg in Keshi, die Kansa doodde, die op de fluit speelt, en Die boos werd op Putana, red mij altijd. || 6 ||

Ik zing lof van de Heer met de Lotus-ogen die is versierd met een glimmende oplichtend geel kleed, wiens lichaam uitstraalt als een wolk van het regenachtige seizoen, wie is versierd met een krans op zijn borst, en die twee voeten van koper-rode kleur heeft. || 7 ||

Ik zing lof van die Shyam, wiens gezicht is versierd door de dalende lokken van krullend haar, die juwelen heeft op zijn voorhoofd, die glimmende oorbellen op de wangen heeft, die is versierd met een slinger van de Keyur bloemen, die een glanzende armband heeft, en die een melodieuze enkelband heeft. || 8 ||

ONDERDEEL 86 / 102

Bhajo Radhe Krishna

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Bhajo Radhe Krishna

Opgenomen tijdens de Najaarsyogeretraite 2015

Bhajo Radhe Krishna

Bhajo Radhe Krishna Gopala Krishna
Krishna Krishna Shri Radhe

Sri Radhe Shyaam Radhe

Shyaam Radhe Sri Radhe

Radhe Radhe Radhe Radhe Radhe Radhe Radhe
Radhe Radhe Radhe Radhe Radhe Sri Radhe

Radhe Radhe Radhe Radhe Sri Radhe
Radhe Radhe Radhe Radhe Syhaam Radhe

ONDERDEEL 87 / 102

Jai Jai Jai Gananayaka

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Jai Jai Jai Gananayaka

Opgenomen tijdens de Najaarsyogeretraite 2015

Jai Jai Jai Gananayaka Jai Jai Vighnavinashaka

Jai Jai Jai Gananayaka Jai Jai Vighnavinashaka
Jai Shubha Mangala Dayaka Vidya Buddhi Pradayaka
Gaja Vadana Gauri Nandana
Gaja Vadana Gauri Nandana
Ganga Dhara Shiva Shambho Nandana

Overwinning aan de Heer van de halfgoden (god - Gajanana)
die obstakels vernietigt en voorspoed en wijsheid schenkt.
Oh hij met het olifantengezicht!
Gij zijt de zoon van liefhebbende moeder Gauri en Shiva ,
Hij die de Ganga in Zijn (gematteerd) haar houdt.

Vighnavinashaka : Naam voor Ganesha, betekent de Heer die de obstakels vernietigt
Gananayaka : Naam voor Ganesha , de leider van de Ganas (Shivas leger van halfgoden) .
Ganga Dhara : Naam voor Shiva, drager van de Ganges op Zijn hoofd .
Gaja Vadana : Naam voor Ganesha met het olifant gezicht.
Gauri : Naam voor Parvati , Shiva's vrouw.

ONDERDEEL 88 / 102

Allah Thum Ho Ishvara Thum Ho

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Allah Thum Ho Ishvara Thum Ho

Opgenomen tijdens de Najaarsyogeretraite 2015

Allah Thum Ho Ishvara Thum Ho

Allah Thum Ho Ishvara Thum Ho
Thumhi Ho Rama Rahim Thumhi Ho Rama Rahim
Merey Ram, Merey Ram, Rama Rahim (3X)
Yesu Thum Ho, Nanak Thum Ho
Zorasthra Bhi Ho, Mahavir Thum Ho
Gauthama Buddha Karim
Merey Ram, Merey Ram, Rama Rahim

O Heer ! Je bent bekend onder vele namen : Allah, Boeddha, Ishvara, Ram, Rahim, Yesu (Christus), Guru Nanak, Zoraster, Mahavir, Karim en Krishna .

ONDERDEEL 89 / 102

Ubi caritas / Nada te turbe

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Ubi caritas / Nada te turbe

Opgenomen tijdens de voorjaarsyogeretraite 2016

Ubi caritas

Ubi caritas et amor, Ubi caritas Deus ibi est.

Waar liefdadigheid en liefde zijn, daar is God

Nada te turbe

Nada te turbe nada te espante;
quien a Dios tiene nada le falta.

Nada te turbe, nada te espante:
sólo Dios basta.

Laat niets je verontrusten,
laat niets je beangstigen:
Wie God heeft ontbreekt niets.
God alleen is genoeg.

ONDERDEEL 90 / 102

Om Namo Bhagavate Vasudevaya

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Om Namo Bhagavate Vasudevaya

Opgenomen tijdens de voorjaarsyogeretraite 2016

Om Namo Bhagavate Vasudevaya



Om Namo Bhagavate Vasudevaya
Hari Om Namo Bhagavate Vasudevaya
Hari Om Namah Shivaya
Hari Om Namo Narayanaya
Om Namah Shivaya
Om Namo Narayanaya
Om Namah Shivaya
Om Namo Narayanaya

OM Namo Bhagavate Vaasoedevaaya
Dit is de mantra van Shrie Krishna, die zijn onderricht geeft in de Bhagavad Gietaa, het Yogaboek bij uitstek. Bhagavate is de datief van Bhagavat.

Bhagavat betekent: de bezitter van alle bhagas of heerlijkheden. Bhagavad Gietaa is een woordsamenstelling met de waarde van een bezitsvorm, zoals in het oude Nederlands: des Heren Lied. De stemloze t van Bhagavat verandert in een stemhebbende d door de stemhebbende g van Gietaa. Klanken reageren op elkaar, zoals ook kleuren op elkaar reageren. Deze klankwisselingen hebben wij ook in het Nederlands. Het verschil is dat ze in het Sanskrit ook worden geschreven.

De zes bhagas of heerlijkheden zijn: gnyaana (kennis in de betekenis van kennis van de Kenner), vairaagya (onthechting), kierti (faam), aishvarya (spirituele luister), shrie (weelde, schoonheid) en bala (kracht). Als deze heerlijkheden zich in mensen manifesteren is het toch altijd maar tijdelijk en in een beperkte mate. In de Ultieme Werkelijkheid zijn ze in een onbeperkte mate aanwezig. Ze wordt om die reden Bhagavaan genoemd. Bhagavat is de grondvorm, die men in het Sanskrit woordenboek vindt. Bhagavaan is de nominatief of het onderwerp van de zin. Bhagavan is de aanspreekvorm. Bhagavate is de datief, zoals in de mantra OM Namo Bhagavate Vaasoedevaaya.

ONDERDEEL 91 / 102

Shivaya Parameshvaraya

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SATSANG

Shivaya Parameshvaraya

Shivaya Parameshvaraya Chandra Shekaraya Namah OM
Bhavaya Bhavaya Guna Shyam Bhavaya Shiva Tandavaya Namah OM
Shiva Tandavaya Namah OM
Sivanandaya Namah OM

Shiva, Allerhoogste Heer,
versierd met de wassende maan;
Heer van de zuiverste kwaliteiten,
dansende Shiva, aan u onze groet.
Sivananda aan u onze groet.

ONDERDEEL 92 / 102

Hanoemaan Jay Jay Hanoemaan

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hanoemaan Jay Jay Hanoemaan

Opgenomen tijdens de voorjaarsyogeretraite 2016

Hanoemaan Jay Jay Hanoemaan
Sieta raam Jay Jay Sieta Raam

ONDERDEEL 93 / 102

Shiva Shiva Shiva Shamboo

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Shiva Shiva Shiva Shamboo

Opgenomen tijdens de voorjaarsyogeretraite 2016

Shiva Shiva Shiva Shamboo
Mahadeva Shamboo

ONDERDEEL 94 / 102

Hey Amba Bol

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hey Amba Bol

Opgenomen tijdens de voorjaarsyogeretraite 2016

Hey Amba Hey Amba Hey Amba Bol
Ishvara Satchitaananda Bol
Saamba Sada Shiva Saamba Sada Shiva Saamba Sada Shiva Bol
Paalaka Preraka Satpathi Bol
Amba Amba Jaya Jagadamba Akhilaandeshvari Jaya Jagadamba

Herhaal: "O Moeder O Moeder O Moeder"
Herhaal: "Heer, Bestaan, Bewustzijn, Zaligheid"
Herhaal: "Verenigd met de heer"
Herhaal: "Beschermer, Inspirator en Heer van alles"
Gegroet Moeder, de Universele Moeder
Groet aan de Moeder van de gehele kosmos!

ONDERDEEL 95 / 102

Nandalala Navanita Chora

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Nandalala Navanita Chora

Opgenomen tijdens de voorjaarsyogeretraite 2016

Nandalala Navanietha Chora Natavara Lala Gopala
Devaki Vasudeva Kumara Deva Deva Gopala
Deva Deva Gopala

Nandalala Navanietha Chora Natavara Lala Gopala
Mohana Murali Gaana Vilola Mohana Hari Gopala
Mohana Hari Gopala

Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Oh kind van Nanda ! De boterdief ! Iemand die prachtig danst !
De herder ! De zoon van Devaki en Vasudeva ! De Heer der Heren !
Oh beschermer van koeien ! Degene die melodieus op de fluit speelt!
Oh diegene met een betoverende vorm ! De herder zegevierende Heer !

ONDERDEEL 96 / 102

Govinda Jaya Jaya

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Govinda Jaya Jaya

Opgenomen tijdens de voorjaarsyogeretraite 2016

Govinda Jaya Jaya Gopala Jaya Jaya
Radha Ramana Hari Govinda Jaya Jaya
Raama Ki Jaya Jaya Laksmana Ki Jaya Jaya

Deze kiertan geeft het onscheidbare liefde weer tussen Radha en Krishna.

Govinda = Krishna
Jaya = Overwinning zij
Gopala = koeherder, i.e., Krishna
Radha ramana = Geliefd door Radha
Hari = Krishna

ONDERDEEL 97 / 102

Shri Nanda Nandanashtakam

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Shri Nanda Nandanashtakam

Sucaaru Vaktra Mandalam Sukarna Ratna Kundalam
Sucarcitaanga Candanam Namaami Nanda Nandanam (1)

Namaami Nanda Nandanam Namaami Nanda Nandanam

Sudiergha Netra Pankajam Shikhi Shikhanda Moerdhajam
Ananga Koti Mohanam Namaami Nanda Nandanam (2)

Sunaasikaagra Mauktikam Svacchanda Danta Panktikam
Navaambudaanga Cikkanam Namaami Nanda Nandanam (3)

Karena Venu Ranjitam Gati Karindra Ganjitam
Dukoela Pieta Shobhanam Namaami Nanda Nandanam (4)

Tri Bhanga Deha Sundaram Nakha Dyuti Sudhaakaram
Amoelya Ratna Bhoeshanam Namaami Nanda Nandanam (5)

Sugandha Anga Saurabham Uro Viraaji Kaustubham
Sphurac Chrievatsa Laanchanam Namaami Nanda Nandanam (6)

Vrindaavana Sunaagaram Vilaasaanuga Vasasam
Surendra Garva Mocanam Namaami Nanda Nandanam (7)

Vrajaanganaa Sunaayakam Sadaa Sukha Pradaayakam
Jagan Manah Pralobhanam Namaami Nanda Nandanam (8)

Shri Nanda Nandanaashtakam Pathed Yah Shraddha yaanvitah
Tared Bhavaabdhim Dustaram Labhet Tad Anghri Yugmakam (9)

Shri Nanda Nandanashtakam (Krishna)

Een oude gebed
van een onbekende auteur.

Ik buig languit voor Shri Nanda Nandana,
zijn gezicht is zeer mooi,
aan zijn mooie oren hangen juwelen oorbellen,

en zijn hele lichaam wordt gezalfd met geurende Candana (Sandelhout).

Ik buig languit voor Shri Nanda Nandana,
waarvan de langwerpige ogen mooi zijn als een volledig bloeide lotus,
zijn hoofd is prachtig versierd met pauw veren,
en die miljoenen cupido's (kamadevas) betovert.

Ik buig languit voor Shri Nanda Nandana,
Aan zijn mooie neus hangt een parel in de vorm van een olifant ,
Zijn tanden hebben een schitterende schijn,
en waarvan de lichamelijke teint mooier en glanzender is dan een frisse regenwolk.

Ik buig languit voor Shri Nanda Nandana,
zijn lotus handen houden de fluit vast,
zijn slepende gang verslaat zelfs dat van een dronken olifant,
en waarvan de donkere ledematen verfraaid zijn met gele dhoti.

Ik buig languit voor Shri Nanda Nandana,
zijn drievoudige buigende houding is prachtig elegant,
en de gloed van de teennagels zet zelfs de maan te schande
en die waardevolle juwelen en ornamenten draagt.

Ik buig languit voor Shri Nanda Nandana,
zijn lichaam ademt een extra ordinaire betoverende geur
en op zijn brede borst schijnt het kaustubha juweel
samen met het merkteken van shrivatsa (swastika).

Ik buig languit voor Shri Nanda Nandana,
Vrindavana deskundige minnaar
die zich kleedt op een wijze die zijn charmant zijn verbetert,
speels tijd verdrijven, en die de trots van Indra verpulverde.

Ik buig languit voor Shri Nanda Nandana,
die als de geliefde van de Vraja gopis hen voortdurend lekkernijen aanbood
en die de geesten van alle levende wezens betovert.

Wie regelmatig dit Shri Nanda Nandanashtakam reciteert met een diep geloof
zal gemakkelijk de schijnbaar onoverkomelijke oceaan oversteken
van het materiële bestaan en het eeuwige bereiken
en verblijven aan de lotusvoeten van Shri Nanda Nandana.

ONDERDEEL 98 / 102

Ardhanarishwara Stotram

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Ardhanarishwara Stotram

Champeyagaurardha Sharirakayai Karpuragaurardha Sharirakaya |
Dhammillakayai Cha Jatadharaya Namah Shivayai Cha Namah Shivaya |1|

Kasturika Kumkumacharchitayai Chitarajahpunjavi Charchitaya |
Kritasmarayai Vikritasmaraya Namah Shivayai Cha Namah Shivaya |2|

Jhanatkvanatkankana Nupurayai Padabjarajatphaninu Puraya |
Hemangadayai Bhujagangadaya Namah Shivayai Cha Namah Shivaya |3|

Vishalanilotpalalochanayai Vikasipan Keruhalochanaya |
Sameksanayai Vishamekshanaya Namah Shivayai Cha Namah Shivaya |4|

Mandaramalakalitalakayai Kapalamalan Kitakandharaya |
Divyambarayai Cha Digambaraya Namah Shivayai Cha Namah Shivaya |5|

Ambhodharashyamalakuntalayai Tatit Prabhatamra Jatadharaya |
Nirishvarayai Nikhileshwaraya Namah Shivayai Cha Namah Shivaya |6|

Prapanchasrishtyunmukhala Syakayai Samastasam Harakatandavaya |
Jagajjananyai Jagadekapitre Namah Shivayai Cha Namah Shivaya |7|

Pradiptaratnojjvalakundalayai Sphuranmaha Pannagabhushanaya |
Shivanvitayai Cha Shivanvitaya Namah Shivayai Cha Namah Shivaya |8|

Etatpathedash Takamishtadam Yo Bhaktya Sa Manyo Bhuvi Dirghajivi |
Prapnoti Saubhagyamanantakalam Bhuyat Sada Tasya Samastasiddih ||

| Iti Shri Sankara Bhagavatpada Viracitam Ardhanar Ivarastotram |

Vers 1
Gaura - straalt, **ardha** - in de ene helft, **champeya** - goudgeel, Net als 'champeya' bloem (Mesua ferrea); Terwijl de andere helft fel wit schijnt als **karpuram** - kamfer; De ene kant van het hoofd is **dhammilla** - sierlijke met gevlochten haar; De andere zijde **jatamakutam** - onverzorgd kuif;
Ik buig voor deze shiva (Parvati) en Shivah, in de vorm van Ardhanarishvara.

Vers 2
Aan de linkerhelft is **charchita** - besmeurd met **Kasturi** - muskus **kungkumam** - vermiljoen; Terwijl shiva aan de rechterkant is **punjavi charchita** - besmeurd met **Chitaraja** - as van de brandstapel; Aan de ene helft is ze **kritasmaraya** - verheugend om te reflecteren op; Aan de andere is hij **vikritasmaraya** - lelijk, misvormd, getransformeerd.
Ik buig voor deze shiva en Shivah, in de vorm van ardhanarishvara.

Vers 3
Aan de linkerkant draagt **kangkana** - armbanden / armbanden om haar polsen **nupura** - enkelbanden op haar voeten; ze **jhanat-kvanat** - Klinken als ze beweegt; Shiva aan de rechter draagt op zijn **Pada-Abja** -

lotusvoeten, **phanina** - een opgerolde slang voor zijn **Nupura** - enkelbanden. **Hemanga** - gouden sieraden aan de linkerzijde; **Bhujanga** - een slang aan de rechterkant.
Ik buig voor deze Shiva en Shivah, in de vorm van Ardhanarishvara.

Vers 4
Aan de linkerkant heeft **nilotpala** - blauwe lotus, **lochana** - ogen; Shiva aan de rechterkant heeft **pangkeruha vikasi** - bloeide in de modder, **lochana** - ogen. Ambal is **sama-ikshana** - prettig en harmonieus om naar te kijken; Shiva is **vishama-ikshana** - giftig en ongelijksoortige om naar te kijken.
Ik buig voor deze shiva en Shivah, in de vorm van Ardhanarishvara.

Vers 5
Zij is **Kalita** - versierd met, **Mandara mala** - slinger van hibuscusbloemen Op haar **laka** - voorhoofd; Shiva heeft een **kapala-mala-Anggita-Kandha** - een slinger van schedels rond de nek. Ze is gekleed **divyambara** - in goddelijke, Koninklijke kleding; Hij is **Digambara** - nagenoeg naakt **Ambara** - die slechts de aanwijzingen zijn voor zijn kleding.
Ik buig voor deze shiva en Shivah, in de vorm van Ardhanarishvara.

Vers 6
Ze heeft **kuntala** - haarlokken, die er uitzien als **ambhodhara** - wolken die zijn **Shyamala** - donker met water **Jata;** Zijn verwarde haarlokken, zijn **tatit** - opgeworpen zoals de oevers van een rivier, **Prabhat** - schijnt, zoals **Amra** - de rijpe mango vruchten van gouden tint. Ze is **nirishvara** - goddeloos, er is geen God boven haar; Hij is **nikhileshvara** - de immanente God van alles.
Ik buig voor deze shiva en Shivah, in de vorm van ardhanarishvara.

Vers 7
Ze voert haar **lasyaka** - dans in dramatische verrukking, bij de **Prapancha** - universele **Srishti** - creatie, dat is **unmukha** - springende tot op haar dans; Hij treedt **Tandava** - een uitzinnige dans, dat is **samharaka** - destructief, Of **samasta** - alles, en het universum zakt terug in het. Ze is **Janani** - moeder, van **jagat** - de wereld, dus **jagajjanani;** Hij is **jagadeka pitru** - de enige vader van de wereld;
Ik buig voor deze shiva en Shivah, in de vorm van ardhanarishvara.

Vers 8
Haar **Kundala** - oor ringen zijn, **Pradipta** - sprankelend, bezaaid met **Ujjvala** - brandende, **ratna** - edelstenen; Zijn **bhushanam** - ornament, is slechts **sphuran** - beven, **mahapanaga** - grote slangen. Ze is **Anvita** - inherent, **Shivam** - voorspoed, geluk; Hij is **Anvita** - inherent, **Shivam** - voorspoed, geluk ook.
Ik buig voor deze shiva en Shivah, in de vorm van ardhanarishvara.

Etatpathed - wie dit leest **ashthakam** - de hymne van acht verzen, **Yo bhaktya** - met toewijding, zal verkrijgen, **sa Manyo ishtadam** - alle eer en respect, **bhuvi dirghajivi** - zal lang leven in de wereld, **prapnoti** - te bereiken, **saubhagyam** - geluk en welvaart, **bhuyat** - als men herhaaldelijk dit stotram herhaald zal bereiken **Sada Tasya** - eeuwigdurende, **samasta siddhih** - alle machten en perfectie. Dit laatste vers is de Phala Shruti van deze stotram.
Zo concludeert de ardhanarishvara stotram, gecomponeerd door Shri Adi Shankaracharya.

Ardhanarishwara Stotram

Adi Shankaracharya.

De ene helft schijnt met goudgele kleur als champeya bloem en de andere helft schittert in helder wit van karpura. De ene kant van het hoofd is versierd met een mooie gevlochten decoratie en andere zijde onverzorgd (jataamakutam). Ik buig voor Shivaa en Shiva in de vorm van Ardhanarishvara.

De linker helft van Ardhanarishvara is versierd met muskus en kumkumam. De andere helft van de Heer wordt besmeurd met as van de brandstapel. De ene zijde is goed versierd en aangenaam om te reflecteren op de helft van de Heer is versierd (met as, slangen, olifant huid) en vreselijk. Ik buig voor deze prachtige vorm, ik buig voor amba Shivaa en Lord Shiva.

De linkerkant van de Heer, is versierd met prachtige Kankana (armbanden gedragen op de pols) en nupura (gedragen op de enkel). Deze maken een zeer aangenaam geluid wanneer ze bewegen. De juiste lotus voet is versierd met een cobra als nupura. Aan de linkerkant het is gemaakt van goud en aan de rechterkant is een slang. Dat is de prachtige vorm van de Heer. Ik buig voor Shri Shivaa en Lord Shiva.

De ogen worden vaak omschreven als lang, die zich uitstrekt tot aan de oren. Dit wordt aangeduid met de term Vishala. Haar ogen (linker helft) zijn lang en mooi als nilotpala bloem. Lords ogen zijn stralend als lotusbloemen. Ardhanarishvara is een mooie combinatie van Shivaa en Shiva. Ik buig voor Shri Shivaa en Lord Shiva.

Het voorhoofd is versierd met slingers gemaakt van mandaram (hibiscus) en de hals van de Heer is versierd met een krans gemaakt van schedels. Ze kleedt in koninklijke en goddelijke kleding en hij heeft lompen als zijn kleren. Ik buig voor Shri Shivaa en Lord Shiva.

Haar haar is donker als onweer wolken en zijn haar lokken zijn koperkleurig en stralend als een bliksem zij heeft er geen superieur aan haar en Hij is de Heer van allen. Dat is de prachtige vorm van ardhanarishvara. Ik buig voor Shri Shivaa en Lord Shiva.

Ze danst in verrukking met de fascinatie van schoonheid op het eerste gezicht van de schepping die voort komt uit hem. Zijn dans van vernietiging in woede en de kosmos zakt terug in hen. Zij is de moeder van deze wereld en Hij is de Vader. Dat is de prachtige natuur van ardhanarishvara, ik buig voor Shri Shivaa en Lord Shiva.

Haar (linker helft) sprankelende oor ring is bezaaid met brandende edelstenen en Zijn (de helft) is versierd met een angstaanjagende slang als zijn oor ring. Hoogste voorspoed is de essentie van zowel de Shri Shivaa en Lord Shiva. Dat is de prachtige vorm van ardhanarishvara. Ik buig voor Shri Shivaa en Lord Shiva.

Dit laatste vers is de phala Shruti van deze stotram. Hij die dit stotram met acht verzen met bhakti alle herhaald hij heeft alle eer, een lange levensduur, en alle gunstige dingen voor de eeuwigheid te verkrijgen. Degene die het telkens weer herhaald verkrijgt alle bevoegdheden en perfectie.

Zo concludeert de ardhanarishvara stotram, gecomponeerd door Sri Adi Shankaracharya, discipel van Shri Govinda bhagavatpada.

ONDERDEEL 99 / 102

Shrie Raama Chandirane

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Shrie Raama Chandirane

Shrie Raama Chandirane Shrielola Soendarane
Shrieman Naaraayana Raam Raam Raam

Dasharathar koem Poethirare Daasarkoem Mithiraare
Adiyar kalai Karoemay ya Raam Raam Raam

Kaarana Paripoerana

Kallai Pennakiyawar Villai Thoelaki yawar

Karmeni yane aal Raam Raam Raam

Raama Raama Raama Raam

Vaikoentha Vaasakane, Gopaala Moekoendane
Shrieman Naaraayana Raam Raam Raam

Shambho Sadaashiva, Shambho Sadaashiva
Shambho Sadaashiva boem boem boem

Kailaasa Vaasakane, Paarvatie Naayakane
Chadrakala Dhaa rane boem boem boem

Dvaaraka Vaasakane, Gokoela Paalakane
Raadhaa Manoharane Shyaam Shyaam Shyaam

Govardhana Dhaarane, Gopie Manoharane
Baalagopalakane Shyaam Shyaam Shyaam

ONDERDEEL 100 / 102

kirtan01

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SONG OF GLORY OF NAME
Sietaa Raam Sietaa Raam Sietaa Raam bol
Raadhe Shyaam Raadhe Shyaam Raadhe Shyaam bol

Name of the Lord gives immense bliss,
All great sins in a moment vanish,
Untie the bundle of your sins.

Name of Prabhu liberated Ahalyaa,
Bheelni became dear by devotion,
In valuable is glory of Name.

Ganika was liberated by teaching the parrot,
The great Rakshasas were slain one and all,
All sinners were freed, counted en weighed.

All who surrendered to Him were freed
And taken across the ocean of samsaar,
It costs you nothing to repeat His Name.

Moksha cannot be had without bhajan of Raam,
Why are you wasting this pearl-like life in vain?
Drink deep the nectar of Raamnaam.

Always remember Hari, the disc-bearer,
Absolute bliss that gives liberation,
Ever weigh the scales of Krishna's Name.

SONG OF VIRAHA
Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

When shall I meet Thee, He Prabhu, my eyes long for Thy vision
Why art Thou so unkind, O Lord, I am sleepless all the night.
I am burnt by the fire of viraha, Thou art my sole refuge.
The secret arrow of love has pierced my heart.
I cannot suppress my tears however much I try,
They flow like streams and drench my clothes.
I feel joy in Thy remembrance, happiness in singing Thy praise.
I feel solace in my tears, pleasure in Thy name.

Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Soham Soham Soham Soham Shivoham.

Thou art a pilgrim here, freedom is thy birth-right.
Enquire: "Who am I?" Know thyself and be free.
Akhanda Advaita Vastu Satchidaananda Brahman.
Tat Tvam asi, Thou art That. Realise and be free.
Brahma Satyam, jaganmithya, jeevo Brahmaiva naaparah.
Raise the Brahmakara vritti, rest in your own svaroop.

Soham Soham Soham Soham Shivoham

SONG OF PAANDURANGA
Jaya jaya Vitthala Paanduranga jaya Hari Vitthala Paanduranga

Jagannivaasa Paanduranga Jagatpate Paanduranga

De wereld is zijn verblijfplaats. Hij is de Heer van de wereld. (Al deze namen staan in de vocatief of aanspreekvorm.)

Satvaantaryaami, Paanduranga, Sarvaantaraatmaa, Paanduranga

Hij is van alle de innerlijke heerser. Hij is van allen het innerlijke Zelf.

Vyaapaka Vibhu, Paanduranga,Vimala Amala, Paanduranga

Hij is aldoordringend, groot en smetteloos

Anaadi Ananta, Paanduranga, Ajara Avinaashi, Paanduranga

Hij is beginloos, eeuwig, ongeboren en onvernietigbaar

Thy name is a boat, Paandoeranga, to destroy this Rakshas-mind, Paanduranga.
I am pining for Thy grace, Paanduranga, I am thirsting for Thy mercy Paanduranga.
Reveal Thy true form, Paanduranga, let me behold it, Paanduranga.
Let my mind be fixed, Paanduranga, at Thy lotus feet, Paanduranga.
Let me utilise this body, Paanduranga, in Thy service always, Paanduranga.
This is my fervent prayer, Paanduranga, do not forsake me, Paanduranga.
Thou art everything, Paanduranga, Thou doest everything, Paanduranga.
Thou art just, Paanduranga, Thou art Dharma, Paanduranga.
Thou art my sole refuge, Paanduranga, Thou art my father, Guru, Paanduranga.
Thou art my very Praana, Paanduranga, Thou art my very soul, Paanduranga.

Paanduranga, Paanduranga, Paanduranga, Paanduranga.
Pratyaksha Chetana, Paanduraanga, Paramaartha Tattva, Paanduranga

Direct waarnemend Bewustzijn, Paandoeranga, Hoogste Datheid, Paandoeranga

SONG OF A REAL RICH MAN
Sunaaja sunaaja sunaaja Krishna
Tu Gitaavaalaa Gnyaana sunaaja Krishna

O Krishna, gij die de Bhagavad Gietaa gaf, onderricht ons in wijsheid.

He who has knowledge of Self is a real wealthy man.
A multi-millionaire or a king is a poor man.
He who has devotion is real rich man.
A doctor or an advocate is a poor man.

He who has controlled his mind is Lord of all lords.
He who is desireless is King of all kings.
He who is full of desires is beggar of all beggars.
He who is I-less is Emperor of emperors.
He who is passionless is Raaja of all raajas.
He who is fearless is Shah of all shahs.
He who has knowledge is the Monach of all monarchs.
He who has knowledge is the most happy man.
He who has devotion is Bahadur of bahadurs.
He who has devotion is the most peaceful man.

SONG OF GNYAANA VAIRAAGYA

Soenaaja soenaaja soenaaja Krishna
Toe Gietaavaalaa gnyaana soenaaja Krishna

O Krishna, gij die de Bhagavad Gietaa gaf, onderricht ons in wijsheid.

At first ther is tender emotion and warm affection,
Then it grows into glowing love, burning passion,
Through shravana and satsang comes admiration,
Then attraction, attachment, supreme love.
I want my dear beloved Krishna alone,
I want neither mukti nor temporal blessings.
The world is unreal, full of miseries.

ONDERDEEL 101 / 102

33 Mangalam Mantra

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SATSANG

33 Mangalam Mantra

Mangalam Dishatoe Me Vinaayaka
Mangalam Dishatoe Me Sarasvatie
Mangalam Dishatoe Me Maheshvarie
Mangalam Dishatoe Me Sadaashivah

Mogen Vinaayaka, Sarasvatie, Maheshvarie en Sadaashiva mij voorspoed brengen.

Goeroerbrahmaa Goeroervishnoer Goeroerdevo Maheshvarah
Goeroeh Saakshaat Parambrahma Tasmai Shrie Goerave Namah

De Goeroe is de schepper, de Goeroe is de instandhouder, de Goeroe is de vernietiger.
Hij is de getuige van het Absolute.
Die Heer Goeroe zij gegroet.

Sarvamangala maangalye Shive sarvaartha saadhike
Sharanye trayambake Gauri Naaraayani namostoete

Gegroet, O Parvati, gemalin van Shiva,
die succes en voorspoed schenkt en zoekers beschermt,
O drieogige Doerga.

Bhoemi-Mangalam,
Udaka-Mangalam,
Agni-Mangalam,
Vayu-Mangalam,
Gagana-Mangalam,
Soerya-Mangalam,
Chandra-Mangalam,
Jagat-Mangalam,
Jiva-Mangalam,
Deha-Mangalam,
Mano-Mangalam,
Atma-Mangalam,
Sarva-Mangalam,

Bhoemi (aarde), udaka (waters), Agni (Vuur), Vayu (Wind), Gagana (Sky), Soerya (Zon), Chandra (Maan), Jagata (Werld), Jeeva (Organism), Deha (Body), Mano (Mind), Atma (Ziel), Sarva (alles) Bhavatu (laat zijn, mag er zijn), Shaanti = vrede, Mangalam (succes - geestelijk succes) Is er een betere manier om je dag te beginnen (of te beëindigen) dan het benoemen en zegenen van elk aspect van de schepping!

Bhavatu-Bhavatu-Bhavatu-Sarva-Mangalam (X3)

Lokaah Samastaah Soekhino Bhavantoe

Moge de hele wereld gelukkig zijn.

Om Shaanti Shaanti Shaanti

ONDERDEEL 102 / 102

Licht van Sivananda

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

01 Guru Gita
Gurur Brahma Gurur Vishnur Gurur Devo Maheshvarah
2 2 2 2 2 1 2+ 2 2+2+ 2+2+ 2 1 2+ 2
Guru Reva Param Brahman Tasmai Shri Gurave Namaha
2 2 2 2 1 1 1 1 6 6 1 1 2 1 6+6+6+

Ajnana Timirandhasya Jnananjana Shalakaya
4 4 4 4 4 4 4 42+ 2+ 2+ 2+ 2+ 2 1 2+ 2
Chakshurum Militam Yena Tasmai Shri Gurave Namaha
2 2 2 2 1 1 1 1 6 6 1 1 2 1 6+6+6+

Akhanda Mandala Karam Vyaptam Yena Characharam
2 2 2 2 2 1 2+ 2 2+ 2+ 2+2+ 2 1 2+ 2
Tat Padam Darshitam Yena Tasmai Shri Gurave Namaha
2 2 2 2 1 1 1 1 6 6 1 1 2 1 6+6+6+

Chinmayam Vyapitam Sarvam Trailokyam Sacharacharam
4 4 4 4 4 4 4 42+ 2+ 2+ 2+ 2+ 2 1 2+ 2
Tat Padam Darshitam Yena Tasmai Shri Gurave Namaha
2 2 2 2 1 1 1 1 6 6 1 1 2 1 6+6+6+

Aneka Jamna Samprapta Karma Bhanda Vidahine
2 2 2 2 2 1 2+ 2 2+ 2+ 2+ 2+ 2 1 2+ 2
Atma Jnana Pradanena Tasmai Shri Gurave Namaha
2 2 2 2 1 1 1 1 6 6 1 1 2 1 6+6+6+

Mannathah Shri Jagannantho Madguru Shri Jagadguru
4 4 4 4 4 4 4 42+ 2+ 2+ 2+ 2+ 2 1 2+ 2
Mamatma Sarva Bhutatma Tasmai Shri Gurave Namaha
2 2 2 2 2 1 1 1 6 6 1 1 2 1 6+6+6+

Brahmanandam Parama Sukhadam Kevalam Jnana Murtim
2 2 2 2 2 2 2 1 2+ 2 2+ 2+ 2+ 2+ 2 12+ 2
Dvandvatitam Gagana Sadrisham Tattva Masyadi Laksyam
2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 6 6 1 1 2 1 6+

Ekam Nityam Vimalam Achalam Sarva Dhi Sakshi Bhutam
4 4 4 4 4 4 4 4 4 42+ 2+ 2+ 2+ 2 1 2+ 2
Bhava Titam Triguna Rahitam Sadgurum Tam Namami
2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 6 6 1 1 2 1 6+

Nityam Shuddham Nirakaram Nirabhasam Niranjanam
4 4 4 4 4 4 4 4 2+ 2+2+ 2+ 2+ 2 1 2+ 2
Nityabodham Chidanandam Gurum Brahman Namamyaham
2 2 2 2 1 1 1 1 6 6 1 1 2 1 6+ 6+