KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Japa yoga - artikelenreeks

De drie genummerde artikels over japa yoga.

3 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.

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.

Japa Yoga 1 3

Japa Yoga 3 14

Japa Yoga 2 20

ONDERDEEL 01 / 03

Japa Yoga 1

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Narayana

Eén doel

Iets kan wijd vertakt zijn en toch maar één doel hebben. Geneeskunde bij voorbeeld. Ze heeft maar één doel: zieken genezen. Maar er zijn vele manieren om te proberen dat te bereiken, zoals iedereen wel weet. Zo heeft ook Yoga maar één doel, wat niet iedereen weet, en dat is de mens te genezen van zijn Zelfvervreemding of hem de verlichting te brengen (wat dat voor oningewijden ook moge betekenen).

Zelfvervreemding? Misschien zeggen dokters en psychiaters nu dat we een nieuwe ziekte hebben uitgevonden, maar zo is het niet. Als dokters en psychiaters hun werk hebben gedaan of als er geen werk was te doen, omdat er geen kwalen of afwijkingen te behandelen vielen, dan ben je in de ogen van de Yogi of de wijze toch nóg niet in orde. En de aandoening waaraan je dan nog lijdt, zeggen ze, is de formidabelste van alle aandoeningen. Maar we willen het niet geweten hebben. Dat is de grote moeilijkheid. Als iedereen aan dezelfde kwaal lijdt, dokters incluis, wordt ze immers niet meer als zodanig herkend: de afwijking werd de norm. Maar er zijn ook op dit gebied altijd uitzonderingen en dat zijn de wijzen of Yogis. En die wijzen zijn als een oase in de woestijn of als een regenbui na lange droogte. Zij hebben voor de oorzaak van alle kwalen verscheidene namen bedacht, zoals onwetendheid (*agnyaana* of *avidyaa*) en Zelfvervreemding (*adhyaasa*). Yoga kent vele beproefde methodes om daarvan te worden verlost.

De middelen

Om de middelen van een wetenschap of methode te kennen moet men weten wat haar doel is. Om die reden begon ik dan ook met iets te zeggen over het doel van Yoga. Wat is nu de Zelfvervreemding? Zelfvervreemding is dat men "ik" zegt tegen iets wat men niet is. En omdat hij "ik" zegt tegen iets wat hij niet is, houdt de mens niet echt van zichzelf en omdat hij niet echt houdt van zichzelf vertoont hij in mindere of meerdere mate een zelfvernietigend gedrag. Dat is zozeer een feit dat Freud tot de conclusie kwam dat de mens bezeten is van een doodsdrift. Om dat te begrijpen hoefje geen psychiater te zijn. Je ziet het overal gebeuren en je stelt het ook vast in je eigen leven. Er zijn voorbeelden te over. Het is bewezen, roken veroorzaakt kanker en talrijke andere kwalen en brengt heel wat ongemakken mee en toch wordt er nog altijd ontzettend veel gerookt. Drinken en drugs ondermijnen de gezondheid en de samenleving en doet iemand in de kortste keren in de goot belanden, maar toch wordt het overal ter wereld steeds maar meer gedaan. Hard rijden en rijden onder invloed zorgen voor ontelbare drama's, dat lezen we dagelijks in de krant.

Hoe kun je dit zelfvernietigende gedrag anders verklaren dan door het feit dat mensen niet in vrede leven met zichzelf? De verlossing daarvan is alleen mogelijk door Zelfkennis, dat wil zeggen door af te stappen van het onechte zelfbeeld en door te ontdekken wie men in zijn diepste, wezenlijke werkelijkheid is.

Maar zijn diepste wezenlijke werkelijkheid, wat is dat voor iets, bestaat het wel? Het is twee keer niets, zegt de moderne materialist. En precies dat is de grote leugen van onze tijd.

De ommekeer

Hoe kan deze situatie definitief ten goede worden gekeerd? Alleen de juiste kijk op de dingen, die het gevolg is van een rechtstreekse ervaring, doet alle negatieve gevoelens die het gevolg zijn van onwetendheid of van een verkeerd inzicht verdwijnen. Shankara illustreerde dat met het voorbeeld van de slang in het touw. Je bent op reis in India. Je ziet in de duisternis een slang. Je slaakt een gil en staat stokstijf van angst. Iemand steekt het licht aan. Je ontdekt dat het geen slang was die je zag, maar een stuk touw. Al je angst verdwijnt als sneeuw voor de zon. Alleen de sporen van de angst laten zich nog een tijdje gevoelen: het angstzweet, de hartkloppingen enz. Aangezien er sprake is van het aansteken van het licht noemden ze het verdwijnen van de onwetendheid terecht de verlichting. Het verkeerde inzicht noemden ze illusie of *Maayaa.* Het woord Maayaa is geen verklaring. Het is een kracht of *Shakti* die je aan den lijve ondervindt.

De oorzakelijke moeilijkheid

De oorzaak van de moeilijkheid of de oorzakelijke moeilijkheid is de geest. Eigenlijk is hij, zoals de duisternis, niets: steek het licht aan, waar is de duisternis dan? Zo is ook de geest eigenlijk niets, al doet hij alles. Hij is een geheimzinnige kracht. Hij is onze grootheid en hij is onze gesel. Hij kan ons tot een god maken, maar ook tot een duivel, tot een Gandhi of tot een Dutroux. De wortel van de geest is het ik.

Een Italiaanse psychiater bouwde zijn methode op deze ideeën. Hij noemde ze psychosynthese. Een van zijn boeken heet "Het ont-ikken van de Persoonlijkheid". Deze titel zegt genoeg. Aan de titel herkent men de meester. Een titel van Louis Paul Boon bij voorbeeld: "De Middeleeuwen van vroeger en van nu." Kan het duidelijker? Hij had het ook over pater Prostituaan, die het leven van de heilige Bimbombarus beschreef. Geen enkel geleerd anti-clericaal boek kan duidelijker zijn. Dat is natuurlijk de reden waarom onze stadsgenoot, die samen met zijn vrouw Jeanneke ooit in mijn Yogales zat, met zijn werken naar Nederland moest om ze te laten uitgeven. Over Yoga schreef hij onder andere: "Oost is Oost en West is West en nooit zullen ze elkaar ontmoeten, zei Kipling, maar wij doen Indische Yoga op matjes van Amerikaans schuimrubber." En zo is dat. En in de Yogales lag hij ooit broederlijk naast de onderpastoor van de Heilig-Hartparochie.

De naam psychosynthese is nieuw, maar de methode is oeroud. Swami Sivananda kreeg in zijn Aashram het bezoek van een bekend chirurg. Swamiji vroeg hem naar de ingrepen die hij al had verricht. Toen de chirurg uitgesproken was, vroeg Goeroedev hem of hij al een egodechotomie had uitgevoerd, met andere woorden of hij zich al had ontikt. In zijn *Song of Freedom (Lied van de Vrijheid)* zegt hij ook: *"When shall I be free? When I ceases to be. Wanneer zal ik vrij zijn? Wanneer het ik ophoudt te zijn."*

En op die manier gaf hij niet alleen uitdrukking aan zijn verwerkelijking, maar ook aan de oeroude wijsheid van de Vedas.

De wijzen wisten dat de intensiteit van onze onvrijheid niet zozeer wordt bepaald door uiterlijke omstandigheden, maar door het feit dat ze bezit heeft genomen van onze gedachten, onze gevoelens en van heel ons wezen. Ik denk daarbij aan een kettinghond uit mijn jeugd. Zijn naam was Mirette. Hij stond bekend om zijn kwaadaardigheid. Als iemand op de hof kwam rukte hij verwoed aan zijn ketting, woest

blaffend. We tergden hem af en toe en bekogelden hem met kluiten aarde. Hij ging dan wild tekeer. Wij wisten vaak van geen ophouden, vooral als nonkel Fiel of tante Louise niet thuis waren om ons weg te jagen. Op zekere dag rukte Mirette zich los en sprong hij op ons toe. Ik dacht dat het met ons gedaan was, maar plots, toen hij niet langer de weerstand van de ketting voelde, stond hij bevend stil. Wij kwamen er met de schrik vanaf. Alleen kreeg Andréken, het zoontje van Maria van de voddenman, de kleinste van de bende, van zijn moeder nog "een klap op zijn kont", omdat hij in zijn broek had gepist. Plassen bestond in die tijd nog niet. "Toen pissen plassen werd is het gezeik begonnen", zei Herman de cafébaas meer dan vijftig jaar later toen ze al eens een boom opzetten "over de goede oude tijd" (de tijd van hun jeugd bedoelen ze eigenlijk, want het was ook dan niet altijd koek en ei). Ik denk nog vaak terug aan Mirette en hoe de ketting bezit van zijn geest had genomen. En dat soort van onvrijheid kan niet gemakkelijk worden weggenomen. Dat soort van wegnemen of van ont-en is niet zo simpel als ontwormen, ontluizen of ontvlooien of als het wegnemen van een ijzeren ketting van rond iemands nek. Dat bedoelde ook Mahatma Gandhi toen hij zei dat ze de Engelse tiran hadden verjaagd, maar dat de kleinmoedigheid die hij in de mensen had veroorzaakt niet zo gemakkelijk te verjagen zou zijn.

Japa Yoga

Een van de vele Yogas heet *Japa Yoga* of *Mantra Yoga*. *Japa* komt van de Sanskritwortel *Jap* (fluisteren, prevelen). *Man* betekent "denken" in het Sanskrit. We worden man of mens genoemd, omdat we denken. Mantra betekent: beschermer van het denken: *"Mananaat traayate iti Mantrah."* Dit betekent: wat het denken beschermt, wordt Mantra genoemd, of: dat waardoor men door eraan te denken wordt beschermd is een Mantra. In de *Vishnoesahasranaamam* (Hymne van de Duizend Namen van de Aldoordringende Werkelijkheid) is *Mantrah* de 280ste Naam.

Shankara kreeg van Govindapada, zijn Goeroe of spirituele leraar, de opdracht een commentaar te schrijven op deze hymne uit het Mahaabhaarata-epos. De naam Mantrah verklaart hij als volgt: *"Hij (de Ultieme Werkelijkheid of God) is alle Vedas en Hij wordt beschreven door de Veda Mantras."*

Bhattar, een andere commentator, geeft de volgende verklaring: *"Hij beschermt degenen die over Hem mediteren en die aan Hem denken. "*

Mantras

De eerste Mantra of zaadmantra is OM. Hij is de eerste, omdat hij de basis of het zaad is van alle Mantras, zoals wit licht de basis is van de kleuren van de regenboog. Als wit licht door het prisma van regenwolken gaat, ontdubbelt het zich in de verscheidene kleuren. Als OM door het prisma van de geest gaat ontdubbelt het zich in alle letters, klanken en Mantras.

Wat is OM? OM is de naam van de Ultieme Werkelijkheid of God. Wat is de Ultieme Werkelijkheid? De moeilijkheid is dat de Ultieme Werkelijkheid ophoudt de Ultieme Werkelijkheid te zijn zodra men erover spreekt of nadenkt. De reden is eenvoudig: ze ligt buiten het bereik van woorden en gedachten. Men kan ze niet vatten met woorden en men kan ze onmogelijk begrijpen. Kabir zei*: "Saaien goengee kaa goer. God is de zoetheid van sprakeloosheid."* De Ultieme Werkelijkheid is immers Volledigheid en hoe kan men hopen het volledige te vatten met iets dat onvolledig is?

Iets wat oneindig is, kan men niet peilen met iets wat beperkt is. Iets wat ooit ontstaan is, kan onmogelijk voorbij zijn eigen oorsprong gaan. Het is niet zo dat iemand ooit zei: "Laten we die Ultieme Werkelijkheid een naam geven.

Laten we ze OM noemen." Neen, zo is het niet. OM is de wijze waarom ze zich manifesteert. De Naam is de wijze waarop ze zich in de meditatieve geest manifesteert. De Werkelijkheid kan, zoals ik zei, niet

worden gedacht en niet worden bepaald. Ze bepalen is ze loochenen. Maar de Naam of Mantra kan worden herhaald en als men hem uitspreekt kan hij worden gehoord. Hij kan worden geschreven. En als hij werd geschreven kan hij worden gelezen.

Men kan hem zingen. Men kan erover mediteren. De Naam is dus het medium om over de Genoemde te mediteren en met Hem te versmelten, want de Naam en de Genoemde zijn één.

In zijn dichtbundel *Steps to Selfrealisation*" schrijft Goeroedev Swami Sivananda het volgende over OM:

WAT IS OM?

OM is het symbool van Brahman (het Absolute),

OM is de naam van het naamloze Brahman,

Het is geen conventioneel "woord,

Zoals uurwerk, boom, melk, potlood enz.

Het is eigen aan Brahman.

Het is de bron van alle talen en klanken.

Het is Shabdha Brahman, het Absolute als klank.

OM is Satchidaananda, Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.

Het is de steun voor sagoena en nirgoena meditatie.

Tajjapa tadartha bhaavanam:

Doe Japa van OM met meditatie over de betekenis

En *bhaavana* (gevoel).

Je zult de Zelfverwerkelijking bereiken.

Verklaring van de begrippen in bovenstaand gedicht

Sagoena-meditatie is meditatie over de Ultieme Werkelijkheid als bekleed met naam en vorm (sagoena: met goena of met eigenschappen). *Nirgoena-meditatie* is meditatie over het eigenschapsloze (nirgoena) Absolute. Met Absolute (*Brahman*) wordt bedoeld dat het alle grenzen overstijgt, dat het van alles de basis en het zijn is. De geest keert gefrustreerd terug als hij probeert die Werkelijkheid te doorgronden. Een Schrift zegt*: "Als men van alle bomen één reusachtig blad papier en van alle oceanen één enorme inktpot zou maken en als de godin van de wijsheid, Sarasvatie, zelf op dat papier met die inkt erover zou beginnen schrijven dan zou ze er niet in slagen er ook maar één fractie van te beschrijven, al ging ze er eeuwen mee door".*

Het beeld van de Mantra

Een Mantra is klank. Klanken hebben vormen. De vorm die de klank van een rijdende trein in de lucht maakt en de vorm die een vallende pluim maakt, zien er volledig anders uit. De volgende proef werd uitgevoerd. Er werden zandkorrels op een vlies gelegd. Er werd een camera opgesteld, zodat de ruimte juist boven het vlies kon worden gefotografeerd. Er werd ter hoogte van het vlies gezongen, zodat het begon te trillen waardoor de zandkorrels opsprongen en gingen dansen. Dit werd vastgelegd op film. Men zag dat er allerlei vormen waren ontstaan. Als men *Om Namah Shivaaya* zong ontstond de vorm van

Shiva, als men *Om Namo Naaraayanaaya* zong ontstond de vorm van Naaraayana enz. Dat betekent dat de afbeeldingen van de goden en godinnen de zichtbare of picturale vorm van hun Mantra of Naam of Shakti of energie zijn.

Als je een bepaalde Mantra herhaalt, kun je de afbeelding die samengaat met de Mantra op ooghoogte plaatsen. Heb je geen prent of beeld neem dan een kaars of olielamp. Vuur zuivert en verlicht en is dus een geschikt symbool voor alle Mantras en is uiterst geschikt voor meditatie.

Wat is een meditatieve geest?

In de Krishnatraditie wordt dat de niet-melkachtige geest genoemd. Met een melkachtige geest, kun je niet mediteren, zeiden ze. Je moet er eerst een cultuur aan toevoegen (een beetje karnemelk) om de melk te doen stremmen. Dan wordt ze ergens op een donkere, rustige plaats gezet. Pas daarna kan ze worden gekamd. En als de melk wordt gekamd, komt de boter bovendrijven. Krishna wordt *Chora* genoemd. Chora betekent: dief Hij steelt de boter. Hij is de *Navanitachora*. Navanita is verse boter. De melk is de geest. De cultuur is de Mantra of de Naam van de Ultieme Werkelijkheid. Het karnen is het proces van Yoga.

In dit proces wordt de geest aangepakt. Het eerste kenmerk van de geest, waarmee moet worden afgerekend, is het feit dat hij altijd naar buiten is gericht. Hij wordt onophoudelijk naar buiten getrokken door de vijf zintuigen. Het tweede kenmerk om rekening mee te houden, is dat hij niet kan bestaan zonder een basis om op te rusten. Die basis wordt gevormd door de zintuiglijke voorwerpen: geluiden, beelden, vormen en kleuren, geuren, smaken en gewaarwordingen. Het derde kenmerk dat moet worden aangepakt, is dat hij zich niet kan houden aan één zintuiglijk voorwerp. Hij springt van de hak op de tak. Hij is uiterst rusteloos. Door herhaling van de Mantra met gevoel en devotie en met meditatie over de betekenis worden die drie zwakheden geleidelijk overwonnen.

De betekenis van een appel is de ervaring "appel", het is niet louter het beeld of de opvatting "appel". Zo is het ook met de Mantra. De geest leert in Japa te rusten op één *lakshya* (doel, punt van concentratie), de Mantra. Op die manier wordt een einde gemaakt aan zijn rusteloosheid. De Mantra wordt door langdurige herhaling subtiel en innerlijk. Het dringt geleidelijk door dat iets innerlijks ook allesomvattend is, zodat de notie tussen innerlijk en uiterlijk vervaagt en uiteindelijk helemaal verdwijnt. Er manifesteert zich daardoor een grote zaligheid en de geest wordt een niet-geest. Dit is de boter waarop Krishna zo verlekkerd is. Uiteindelijk ontdekt men: "Die zaligheid is niet iets wat ik verwierf. Ze is wat ik ben." Swami Sivananda zong dan ook: *"He Krishna aajaa makkhan khaajaa. O, Krishna, eet onze boter."* De Ultieme Werkelijkheid is de grote misleider, de grootste van alle bedriegers, zei hij. Ze is één en ondeelbaar en ze doet zich voor als een veelheid. Ze is heel en al zaligheid en ze manifesteert zich als de wereld van geboorte en dood. Hij zong daarom ook: *"He Krishna aajaa lielaa dikhaajaa. O, Krishna, toon ons het spel van uw schepping."* Dit betekent: geef ons het oog van de wijsheid zodat we uw grote misleiding doorzien.

De methode van Japa

De beoefenaar zit, naar beste vermogen, in een vaste zithouding of *aasana*, maar de beweginloosheid is niet volledig: de vingers verschuiven de kralen van de *maalaa*. De zintuigen worden aan banden gelegd, maar hun bewegingsvrijheid is niet helemaal geblokkeerd: de mond herhaalt de Mantra, de oren horen hem en de ogen zijn gericht op het beeld van de Mantra of een kaarsvlam. Telkens de geest afdwaalt wordt hij geduldig steeds weer naar de Mantra gebracht.

De maalaa

Maalaa betekent: snoer. Hij bestaat uit 108 kralen. 108 verzinnebeeldt het geheel (9 planeten maal 12 maanden is 108). Het cijfer één verzinnebeeldt ook de persoonlijke God, God bekleedt met naam en vorm

(sagoena). 8 verzinnebeeldt de natuur (zie Bhagavad Gietaa VII 4). De O verzinnebeeldt het Absolute (nirgoena) of de Totaliteit. Een van de kralen is wat dikker en is gemerkt met een pluisje. Deze kraal heet *meroe* (centrum) of *soemeroe*. Men houdt de maalaa vast met de duim, de ringvinger en middenvinger van de rechterhand. De hand wordt ter hoogte van de keel gehouden. De maalaa hangt dan vrij neer zonder ergens het lichaam aan te raken, zodat de aandacht niet wordt afgeleid. Men begint met de herhaling van de Mantra bij de meroe. Met elke herhaling wordt een kraal verschoven. De geest gaat natuurlijk met je op de loop in het begin. Maar zodra je na een tijd de meroe weer onder je vingers voelt, word je gewekt uit je verstrooidheid. Je keert de maalaa om en herbegint met een hernieuwde van kraal-tot-kraal-bewustzijn en met meer devotie en bewustzijn van de betekenis van de Mantra.

In het begin herhaal je de Mantra luidop. Na enkele weken prevel je hem. En na nog enkele weken herhaal je hem volstrekt in gedachten. De Mantra weerklinkt in je hart. De stembanden bewegen dan zelfs niet meer.

Je legt je in het begin een minimum op van drie maalaas. Geleidelijk drijf je dit op tot elf of meer. Dit is de functie van de maalaa: hij is zoals de maatbeker om de dosis van een medicijn te bepalen; hij is zoals de teugels van een paard. In het begin denk je: "Is de meroe nog veraf? Nog twee maalaas. Nog drie maalaas..." Vijf minuten schijnen een half uur te duren. Dit verschijnsel is normaal. En juist dit is de functie van de maalaa: dat je er niet de brui aan geeft, maar het voorgeschreven aantal maalas herhaalt, wat er ook gebeurt, hoe moeilijk en vervelend het in het begin ook moge zijn. De rest komt vanzelf. De resultaten móeten komen, vroeg of laat. *"Never despair. Nil desperandum",* zei Goeroedev. Dit betekent: wanhoop nooit, laat je niet ontmoedigen. *"Wanhoop is de enige zonde die God niet vergeeft",* zegt men terecht. En de grootste straf daarna is te moeten leven met zichzelf. In de Meditatie over de Gietaa kun je lezen: *"Er is een Werkelijkheid, zoet als honing, door wier genade stommen kunnen praten en kreupelen bergen beklimmen."* Dit betekent dat men alleen stom en kreupel in het lichaam kan zijn, nooit in zijn diepste wezenlijke Werkelijkheid. Wat je moet doen is eenvoudig: neem de Schrift op haar woord.

In zijn nieuwjaarsboodschap in het januarinummer van The Divine Life schreef Swami Chidananda in dezelfde trant. Hij illustreerde het met een parabel, die hij de titel *Discouraged? Ontmoedigd?* meegaf. Ik had het bovenstaande pas geschreven toen ik, begin februari, het januarinummer van The Divine Life in de bus kreeg. Er werd op zekere dag aangekondigd dat de duivel zijn zaak zou overlaten. Op de avond van de verkoop had hij zijn instrumenten op een zo aantrekkelijk mogelijke manier uitgestald. Het was een slecht ogende bende: "Kwaadaardigheid, Haat, Afgunst, Jaloersheid, Zinnelijkheid, Bedrog en alle andere hulpmiddelen van het kwaad, alle voorzien van hun prijs. Een beetje van de rest verwijderd lag een onschuldig uitziend instrument, dat er veel gebruikt en verweerd uitzag en dat veel duurder was dan alle andere samen. Iemand vroeg wat het was. "Dat is Ontmoediging", antwoordde de duivel. "Waarom is het zo duur?" "Omdat het nuttiger voor me is dat een van de andere", antwoordde de duivel, "ik kan er iemands geest mee openen en binnendringen als ik hem niet kon benaderen met een van de andere. Ik kan hem dan gebruiken zoals het mij uitkomt. Het ziet er zo versleten uit, omdat ik het bij iedereen gebruik, aangezien heel weinig mensen weten dat het bij mij behoort." Het moet niet worden gezegd dat de prijs van de duivel voor Ontmoediging zo hoog was dat het nooit verkocht raakte. Het is nog altijd van hem en hij gebruikt het nog altijd.

Nog over de Mantra

Zoals een muziekstuk een bekende of onbekende componist heeft, zo heeft een Mantra een *Rishi* of ziener. De Rishi is de wijze die hem lang geleden aan de mensheid gaf, nadat hij hem in zijn meditatie had geschouwd (vandaar de naam Rishi, ziener). De Mantra heeft ook een *Devataa* of voorzittende godheid. De Mantra is zijn Naam en het beeld van de klank is zijn *Moerti* of belichaming. Een Mantra heeft ook een

metrum of versmaat, dat de verbuiging van de stem bepaalt. Een Mantra heeft een *Biejaa*, een zaad of bron. Dat is OM of een ander krachtwoord dat hem zijn kracht verleent. Een Mantra heeft een *Shakti.* Dat is de energie die in de Mantra sluimert en die door de langdurige herhaling wordt vrijgemaakt. Een Mantra heeft ook een *Kielakam* of pin, die moet worden losgemaakt door herhaling, zodat de in de Mantra sluimerende kracht zich kan manifesteren.

De snelheid van de herhaling

Elke lettergreep van de Mantra moet duidelijk worden uitgesproken, gepreveld of in gedachten herhaald. In het begin wordt de Mantra luidop herhaald. Na een tijd wordt hij geluidloos gepreveld. Als men al wat gevorderd is, wordt hij in gedachten herhaald. Voor deze drie wijzen van herhaling zijn er drie snelheden: langzaam, middelmatig en traag. Als de geest heel rusteloos is, kun je de snelheid van de herhaling opdrijven. Als hij tot rust komt kun je de snelheid verminderen. Regelmaat is van het allergrootste belang.

Likhit Japa

Likhit betekent: schriftelijk. Schaf je een schrift aan. Ga zitten op een rustige plaats, waar je niet wordt gestoord. Schrijf de Mantra in de schrift. Herhaal hem terwijl je hem schrijft of herhaal de Mantra voor elke lettergreep die je schrijft. Breek de Mantra op het einde van een regel niet af.

Kijk niet links of rechts, maar wees helemaal in het schrijven van de Mantra aanwezig. Je ontwikkelt op die manier concentratie. De geest zal zich ontdoen van zijn onzuiverheden en geschikt worden voor meditatie.

Ajapa Japa

Ajapa Japa betekent letterlijk: niet herhaalde herhaling. De adem vloeit onophoudelijk in en uit. Als je aandachtig naar hem luistert hoor je dat hij bij het inademen *So* herhaalt en bij het uitademen *Ham*. Van de geboorte tot de dood herhaalt de adem *Soham* en bevestigt hij zodoende de grootheid en de glorie van je wezenlijke Werkelijkheid.

Soham betekent immers: "Ik ben Hem." Soham komt van *Sah aham*. Sah (Hem) aham (ik) wordt volgens de regels van sandhi (verbinding van klinkers en medeklinkers) Soham. Soham betekent: "Ik ben niet dit vergankelijke lichaam, niet deze rusteloze geest. Ik ben in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid."

Zit rustig neer in een stevige zithouding, op een rustige plaats. Wees je bewust van de adem en van "So" met de inademing en "Ham" met de uitademing. Er is geen onderbreking tussen de So en Ham. Er is een korte rustpauze na de uitademing. Drijf geleidelijk aan de tijd op. Dit is *Soham dhyaana* of meditatie over Soham.

Als dit je aanspreekt en je wil de Mantra herhalen met behulp van een maalaa dan wordt hij *OM Soham*.

Enkele belangrijke richtlijnen

Houd je Mantra geheim. Spreek er niet over. Sommigen zullen er laatdunkend over doen en dat kan je vertrouwen ondermijnen. Houd je zodra je een keuze hebt gemaakt altijd aan dezelfde Mantra. Regelmaat is van het allergrootste belang. Bedek de hand die de maalaa vasthoudt met een doek. Bewaar de maalaa die je gebruikt voor Japa op een plaats waar niemand bij kan. Ga de meroe niet voorbij, maar keer de maalaa bij de meroe om.

Geen lichtgelovig dweper

Ik ben geen lichtgelovige dweper, als je dat mocht denken na het voorgaande te hebben gelezen, maar een kritisch iemand die zijn hele leven al voor zichzelf heeft gedacht en die zich door niemand ooit heeft

laten vermuilezelen of ringeloren. Ik begon in 1959 met Yogahoudingen en ondervond daar zoveel weldoende effecten van dat ik aannam dat er in de rest ook wel iets waardevols moest zitten. In 1964 las ik Goeroedev Swami Sivananda's *Japa Yoga* en dat sprak me zozeer aan dat ik begon een Mantra te herhalen met een maalaa die mijn jongere broer (we begonnen samen met Yoga) zelf had gemaakt met glazen kraaltjes. In mei 1966 vroeg ik Swami Satchidananda (het was zijn eerste bezoek) om inwijding, op die manier Goeroedev Swami Sivananda's raad in het boek *Japa Yoga* volgend. Hij wijdde me in in de Mantra die ik voordien al zelf had gekozen. Dat staat me nog altijd heel levendig voor ogen. Ik hen tot op deze dag met grote regelmaat met mijn Mantra Japa doorgegaan en geregeld wens ik mezelf daarvoor van harte geluk. Je kunt het geloven of niet, maar ik moet 's morgens soms grote moeite doen om met Japa te stoppen, al zit ik daar dan al een uur met gekruiste benen. Ik zou het je graag willen uitleggen waarom dat zo is, om je ertoe aan te zetten mijn voorbeeld te volgen, maar woorden schieten gewoon tekort om uitdrukking te geven aan de zaligheid van sprakeloosheid en wetenloosheid.

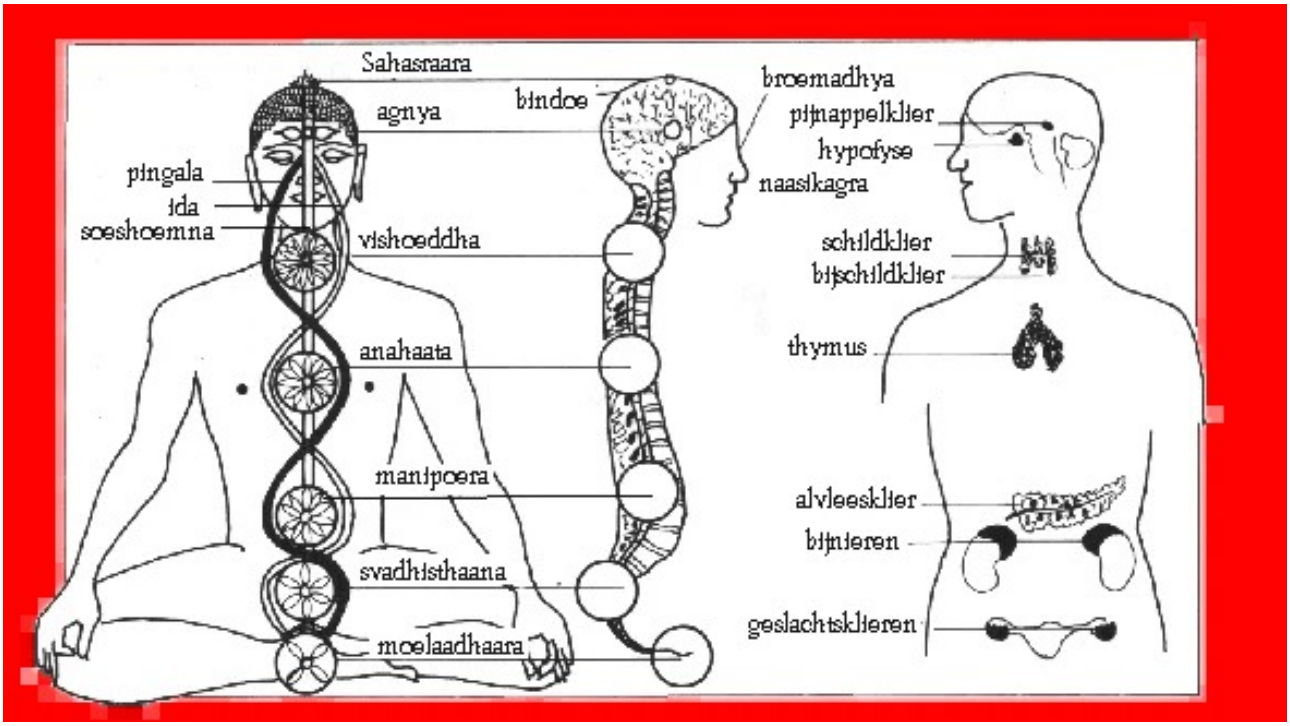
Nog enkele belangrijke richtlijnen

Zitten op de Yogawijze leer je maar door oefening. Kies een zithouding die je ligt (zie: *Wegwijs in Yoga, Yogakompas, Yoga, wat en hoe?...).* Het is heel belangrijk systematisch het hele lichaam erin te ontspannen. Begin bij de rechterhand, voel hoe ze ontspant. Voel dat de ontspanning opwaarts gaat naar de schouder toe, dan neerwaarts door de romp en het hele rechterbeen. Doe hetzelfde links. Dan de rugzijde, de voorkant, de binnenkant, hersenen en ruggenmerg en tenslotte het hele lichaam.

Neem rustig de tijd. Dit kun je enkele keren herhalen tot je voelt dat het lichaam daadwerkelijk diep ontspant.

Dan kun je het energielichaam ontspannen door rotatie van het bewustzijn door chakras en steunpunten van de geest.

De volgende is de beproefde methode die ikzelf al vele jaren toepas, zowel in de Lijkhouding, in Yoga Nidraa als in de Yogazithouding. Moelaadhaarachakra (ondereind wervelkolom), svaadhishthaanachakra (twee vingers meer naar boven), manipoerachakra (ter hoogte van de navel; de chakras liggen op de wervelkolom behalve de aagnyaachakra), anaahatachakra (ter hoogte van het hart), vishoeddhachakra (waar schedel en wervelkolom samenkomen), naasikaagra (top van de neus), bhroemadya (plaats tussen de wenkbrauwen), sahasraara (top van de schedel), bindoe (kruin), aagnyaachakra (in het midden van het hoofd ter hoogte van de plaats tussen de wenkbrauwen), daarna gaat het weer neerwaarts in omgekeerde volgorde: vishoeddhachakra, anaahatachakra, manipoerachakra, svaadhishthaanachakra, moelaadharachakra. Dit kan meerdere keren worden herhaald.



Dan kun je de energie terugtrekken uit de grote tenen in de top van het hoofd. Dit beoefen ik op de volgende manier. Voel dat je de levenskracht terugtrekt uit de grote tenen in de enkels. Vandaar in het midden van de scheenbeenderen. Vandaar in een punt onder de knieën. Nu in het midden van de knieën. Dan in het midden van de dijen. Dan in de liesstreek. Dan in de hele onderbuik en het bekken. Dan in de buik juist onder de navel. Dan in de navel. Dan in de maagkuil. Dan in het kuiltje van de keel. Dan in het verhemelte. Dan in het dak van de neus. Dan in de ogen. Dan in de plaats tussen de wenkbrauwen. Dan in het gehele voorhoofd. Dan in de top van het hoofd. Dit hoeft niet te worden herhaald. In de top van het hoofd stel je je de spirituele leraar of Sadgoeroe voor, die je begroet met een guirlande rond zijn nek bij wijze van verheerlijking en een guirlande aan zijn voeten als teken van onderwerping. Je voelt dat hij je begeleidt op je pad en je beschermt.

Ga dan naar een plaats in je hart, de plaats waar je wijst als je "ik" zegt. Stel je daar een oneindige ruimte voor, allesomvattend, vol van licht en zaligheid. Als je het beheerst kun je de Goeroestotra herhalen (zie deze website onder: Uit de Satsang). Anders beoefen je dit woordeloos.

Herhaal daarna negenmaal de Goeroemantra: *OM Goem Goerave Namah.* Hef nu de rechterhand, die de maalaa vasthoudt, ter hoogte van het hart of de keel, zodat hij vrij hangt zonder dat hij een gedeelte van het lichaam aanraakt. Begin nu met je Mantra Japa.

Korte maalaas met kleine kralen zijn best. In het begin is het wat moeilijk de kralen te verschuiven, maar dat went spoedig.

Japa Yoga is een wetenschappelijke, beproefde methode, die niets te maken heeft met bijgeloof. Misschien breng je het verschuiven van de kralen in verband met kwezelarij, maar dat moet je kunnen loslaten.

Waarom zeulen mensen heel wat nutteloos ballast mee, bij voorbeeld allerlei soorten van vooroordelen? Dat vraag ik me dikwijls af. In "Kijk op Yoga", in de alfabetische woordenlijst, wordt onder "Japa" een beschrijving van Swami Satchidananda's methode gegeven.

Het tegengif

In een van zijn gedichten in *Steps to Self-realisation* zegt Swami Sivananda:

ALOMTEGENWOORDIGHEID

VAN DE ULTIEME WERKELIJKHEID

De Heer is hier, daar en overal.

Hij is alomtegenwoordig, aldoordringend.

Hij is de allesdoordringende, inwonende Aanwezigheid.

Hij is de draad in de bloemenkrans.

Hij is de Soetraatma of de draadziel.

Hij is de luister van de lotus en de glimlach van de dame.

Hij is het geruis van de Ganges.

Hij is het gemiauw van de kat.

Hij is het gefonkel van de ster.

Hij is het stromen van de adem in de neusgaten.

Hij is de gedachten, gevoelens en emoties.

Hij is de pupil in het oog.

Hij is de geur van bloemen.

Verwerkelijk Hem en wees altijd gelukkig.

Ademoefening

Ook enkele ademoefeningen zullen je helpen. Begin met drie rondjes *Kapaalabhaati* en enkele minuten *Bijadem* (zie Wegwijs in Yoga of leer het in de Yogales). Kapaalabhaati is iets wat ikzelf elke dag beoefen. Letterlijke betekenis van de naam: wat de schedel doet schitteren. Dit betekent: wat je een helder hoofd geeft. Het verhoogt de weerstand tegen infecties, bevordert de spijsvertering, houdt het longweefsel soepel en bevordert de concentratie enz. Een goede voorbereiding is de helft van de opdracht. Goed begonnen, half gewonnen, zegt men toch. Of niet soms? We weten dat allemaal wel, maar we vergeten het in toepassing te brengen. We denken dat we veel te leren hebben. En dat is goed mogelijk, maar als we toch maar begonnen met in praktijk te brengen wat we al weten. We zouden dan al een heel eind op weg zijn.

Ik las een tijd geleden in een wachtkamer een Engelstalig gedicht. Daarin werd ongeveer het volgende gezegd: "De wereld zou beter af zijn als mensen probeerden beter te worden in plaats van beter af te zijn. Als mensen probeerden beter te worden in plaats van beter af te zijn zou de hele wereld beter afzijn en zou iedereen beter af zijn."

Enkele belangrijke Mantras

Sommige wijzen verwierven een visie die de dingen ziet als manifestaties van de Ultieme Werkelijkheid. Een Mantra die dat uitdrukt is: OM Namo Naaraayanaaya. Naraayanaaya is de datief van Naaraayana: aan Naaraayana. Deze naam wordt verklaard op twee manieren: degene die zijn verblijfplaats heeft in alle wezens en degene die slaapt op de wateren.

Andere wijzen hadden afgerekend met de wereld en waren verzonken in een andere dan de wereldse staat. Een Mantra die dat verwoordt is OM Namah Shivaaya. Shiva betekent: de Voorspoedige. Namah betekent: gegroet. Shivaaya is de datief van Shiva en betekent: aan Shiva.

De belangrijkste lettergreep van de datiefvorm Naaraayanaaya is: raa. Als je die lettergreep weglaat, verliest het woord zijn betekenis. De belangrijkste lettergreep van OM Namah Shivaaya is ma. Als je ze weglaat verliest ook deze Mantra dan zijn betekenis.

Als je de "raa" uit OM Namo Naaraayanaaya en de "ma" uit OM Namah Shivaaya samenvoegt heb je Raama. Deze Mantra is een synthese van de twee vorige Mantras. In de Raamaayana is Raama een prins die door bepaalde omstandigheden wordt verplicht in verbanning te leven. Hij was volmaakt in wereldse zin en hij was volmaakt als asceet. Hij symboliseert dus het volmaakte evenwicht tussen wereldlijkheid en ascese. De bekendste Raamamantra is:

OM Shrie Raam Jaya Raam Java Jaya Raam.

Er zijn natuurlijk vele andere Mantras. Je vindt er een aantal in onze boeken, bij voorbeeld in "Kijk op Yoga" en onze uitgave van de Bhagavad Gietaa.

Mensen vragen zich af waarom ze al die moeite zouden doen. Als je je lichaam niet wast begint het na een tijd te stinken. Dat weet iedereen. Maar ook de geest moet worden gewassen, want ook hij begint anders te stinken. Maar dat noemen we niet zo. We noemen het depressie, angst, jaloersheid en noem maar op. De Naam of Mantra dringt door tot in de diepste lagen van de geest. Swami Sivananda noemde de Naam van de Ultieme Werkelijkheid de beste zeep. De Ultieme Werkelijkheid zelf is de grootste zuiveraar. De grote kwaal waaraan de mens lijdt is Zelfvervreemding. Dat is de verklaring van al zijn moeilijkheden.

De Ultieme Werkelijkheid waarover ik het hier heb houdt op de Ultieme Werkelijkheid te zijn zodra men erover spreekt of nadenkt. Ze is immers niet iets anders. Ze is dat wat men is. Wat we zoeken is dat wat we zijn. Dat is het grote geheim.

ONDERDEEL 02 / 03

Japa Yoga 3

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Mantra Japa
De eenvoudigste, gemakkelijkste en in deze tijd meest doeltreffende methode van meditatie is *Mantra Japa*, herhaling van een *mantra*. Dit wordt ook *Japa Yoga* genoemd. In hoofdstuk X vers 25 van de *Bhagavad Gietaa* zegt Shrie Krishna: "*Japayagnyoshmi. Onder offers ben Ik het offer van japa*." *Japa Yoga* is een volledig pad op zich.

Mantra
Woorden zijn in het Sanskrit afgeleid van een werkwoordswortel. *Japa* is afgeleid van de werkwoordswortel *jap*, *prevelen*, *herhalen*.

Mantra is een woordsamenstelling van de werkwoordswortels *man*, *denken* en *traa, beschermen*. De definitie is: *mananaat trayate iti mantrah*: wat door herhaling beschermt, is een *mantra*.

Een *mantra* heeft een *rishi*, een *chhanda*, een *devataa*, een *bieja*, een *shakti* en een *kielaka*.
De *rishi* is de ziener van de *mantra*. Hij is de wijze die de *mantra* aan de mensheid gaf. Vishvamitra bijvoorbeeld is de *rishi* van de *Gaayatrie Mantra*, zo genoemd omdat hij zingt (*gaa*) en beschermt (*traa*).
De *chhanda* is het metrum of de versvoet.
De *devataa* is de voorzittende godheid van de *mantra*.
De *bieja* is het zaad of de zaadklank van de *mantra*.
De *shakti* is de energie van de *mantra*.
De *kielaka* is de pin of de prop die het bewustzijn dat verborgen is in de *mantra* blokkeert. Zodra de pin wordt verwijderd door herhaling van de *mantra* wordt dat bewustzijn geopenbaard.

Een groot geheim
Laat ik dit laatste illustreren met een beeld uit de *Garoeda Poeraana*:

De boter is aanwezig in het lichaam van de koe, maar vermeerdert haar kracht niet. Wanneer de koe wordt gemolken en de melk wordt gekarnd en de ghie (geklaarde boter) aan de koe wordt gegeven, dan geeft dit haar extra kracht. Zo geeft ook de Aldoordringende, al is Hij aanwezig in het lichaam, geen speciaal voordeel aan mensen als ze Hem niet gunstig stemmen.

De Aldoordringende heeft zijn verblijfplaats in je hart. Maar dat geeft je geen extra kracht, tenzij je Hem gunstig stemt. Hoe kun je Hem gunstig stemmen? Door over Hem te mediteren met zijn Naam (Sanskrit: *naama*) of *mantra*.

Een voorbeeld
De meditatie ter inleiding van de *japa* of herhaling van de *mantra OM Namah Shivaaya:*

Asya Shrieshivapañchaaksharie mahaamantrasya Vaa-madeva rishih,
Panktishchhandah, Ieshaano (Vaamadevo) devataa.
OM biejam, namah shaktih, Shivaayeti kielakam, jape viniyogah.

Vertaling
Van deze grote vijflettergrepige mantra (Na-mah Shi-vaa-ya; voorafgegaan door OM) van Heer Shiva is Vaamadeva de ziener, pankti is het metrum, Ieshaana (Shiva, de heerser, de meester) is de godheid, OM

is het zaad, namah (zij gebogen) is de energie, Shivaaya (voor Shiva) is de pin, japa (herhaling) is de oefening.

Viniyoga betekent: opdracht, taak.
Pankti is een metrum met tien lettergrepen in elk vierde van het vers.

De doelgroep
Ik las dit in mijn artikel met instructies voor *Japa Yoga* in voor degenen die het interesseert. Maar voor mij hoef je er je hoofd niet op breken. Het is zoals met muziek. Je kunt genieten van muziek al kun je geen noot lezen zo groot als een kerk en al heb je niet de minste muzikale opleiding genoten.

Er zijn mensen die hun hele leven partituren bestuderen, maar die nooit naar muziek luisteren. Wees niet zo'n dwaas. Daar is het leven veel te kort en te kostbaar voor. Het is natuurlijk zo dat hoe beter je de dingen begrijpt hoe groter de waardering wordt.

Naam en vorm
De *devataa* van de *mantra* heeft ook een vorm. Toen de Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung naar India ging en de godenbeelden zag, zei hij dat het archetypes, oerbeelden, waren.

Voor de oude wijzen waren de afbeeldingen van de goden de picturale voorstelling van hun naam, dat wil zeggen de voorstelling van de naam in vorm en kleur.

Leg op een opgespannen vlies wat zandkorrels. Als je over dat vlies gaat zingen, begint het te trillen en beginnen de zandkorrels te dansen. Als je die dansende zandkorrels filmt, zul je allerlei allerlei vormen zien verschijnen. Zing bijvoorbeeld *OM Namah Shivaaya* over het vlies en de vorm van Shiva zal verschijnen. De rudimentaire vormen werden in de loop van jaren door kunstenaars verder uitgewerkt.

Men kan de *mantra* herhalen zonder concentratie of met concentratie op het beeld. Swami Sivananda schrijft in zijn *Song of meditation*:

When you meditate on Hari (God) keep his picture in front of you.
Look at it with a steady mind, you will develop concentration.

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

De maalaa
De *maalaa* heeft tot doel de tijd te meten. Hoe kun je weten hoelang je mediteert als je met de ogen dicht zit? Want zoals iedereen weet, is tijd relatief. Een half uur kan voorbij vliegen en vijf minuten kunnen ellendig lang duren. Daarom zeiden ze niet: "Herhaal de *mantra* gedurende een half uur of een uur." Ze schreven hun discipel een aantal *maalaas* voor.

Ik had zin in vanillepap en kocht een doos vanillepoeder. Op de verpakking stond dat ik 67 gram vanille per liter melk moest gebruiken. Je moet al een wegertje hebben om die klus te klaren. Heb je een wegertje dan is het nog een gesukkel voor een amateur als ik. Ik had natuurlijk een pak moeten kopen waarin aparte porties verpakt zitten, zei mijn vrouw met enig leedvermaak. Maar, voegde ze eraan toe, men is altijd slimmer als men van de markt komt dan als men vertrekt. De *maalaa* heeft dezelfde praktische functie.

Honderd en acht
Een *maalaa* is een snoer met 108 kralen. Dat 108 is natuurlijk niet zomaar gewoon een getal. Er zijn verscheidene verklaringen. De eerste is dat er negen planeten en twaalf maanden zijn: 12 x 9=108.

De tweede verklaring is meer filosofisch. 1 verzinnebeeldt de persoonlijke godheid; de 0 verzinnebeeldt het Absolute of het transpersoonlijke. 8 verzinnebeeldt de natuur (*prakriti*). In vers 4 van hoofdstuk VII van de *Bhagavad Gietaa* zegt Shrie Krishna:

Bhoemiraapo'nalo vaayoeh kham mano boeddhirevacha
Ahamkaara itieyam me bhinnaa prakritirashtadhaa.

Aarde (bhoemi), water (aapa), vuur (anala), lucht (vaayoe), ether (kham), de geest (manas), het intellect (boeddhi) en het ego (ahamkaara; letterlijk ikmaker), aldus is Mijn natuur (prakriti) achtvoudig verdeeld.

De derde verklaring komt uit de *Aayoerveda* en heeft betrekking op de anatomische kennis van de oude wijzen. Er zijn in het lichaam 107 *marmas*. De bovenste is op de top van de schedel, de onderste op de voetzolen. *Marmas* zijn neurotransmitters. Als een moeder haar baby bekijkt bijvoorbeeld komt de melkproductie in haar borst op gang. Dit is dank zij een *marma*. Maar er zijn geen 107 *marmas*, maar 108. Wat is de honderd en achtste? Het Allerhoogste zelf is de honderd en achtste.

De 107 *marmas* zijn ook de *gopies* of herderinnen uit het dorp Vraja waar Krishna opgroeide. Krishna is de honderd en achtste *marma*. De gopies verzinnebeelden de individuele zielen die smachten naar hun oorsprong, Krishna. Dit wordt beschreven in de *Bhaagavata Poeraana*, de meest gezaghebbende *Poeraana*.

Krishna werd geboren in Mathoeraa in een kerker. Zijn ouders werden er in opgesloten door de tiran Kamsa. Krishna's moeder was de zuster van de tiran. Bij haar huwelijk werd voorspeld dat haar achtste kind de tiran ten val zou brengen. De kinderen die in de kerker werden geboren, werden overgeleverd aan Kamsa, maar Krishna kon in veiligheid worden gebracht in het dorpje Vraja op de andere oever van de Yamoenaa. Omdat hij het achtste kind was, wordt zijn geboortedag ook *Janmaashtamie* genoemd, de achtste geboorte. De *Bhaagavata* beschrijft Krishna's kindertijd en jeugd en zijn omgang met de *gopies*. Als hij kon, stal hij hun boter. Op zeker ogenblik beklaagt hij zich bij zijn moeder met de woorden: "*Merie chotie chhotie hai. Mijn paardenstaart is te klein*." Hij bedoelt dat hij niet genoeg boter krijgt. Dit betekent dat men niet genoeg mediteert. Een van zijn namen is *Navanietachora*, Boterdief. *Chora* betekent: dief. *Navanieta* is de boter die gemaakt is van de eerste melk van de dag of met andere woorden de rijkste melk. *Nava* betekent: nieuw.

De melk verzinnebeeldt de geest. En met een melkachtige geest kun je niet mediteren. De melk moet worden gekarnd om boter te hebben. Eerst moet er een cultuur worden aan toegevoegd. Dit is een beetje karnemelk van de vorige keer. Ze wordt ergens op een rustige plaats gezet, zodat ze een chemische verandering kan ondergaan. Als ze dan wordt gekarnd, komt de boter bovendrijven. De geest is de melk. De cultuur is de *mantra*. De *mantra* zinkt door de inwijding diep weg in de diepere lagen van de geest en doet hem een verandering ondergaan. Het karnen is het herhalen van de *mantra*. De boter is de meditatie waaraan Krishna zich tegoed doet. Swami Satchidananda schreef aan een meisje dat zich eenzaam en ongelukkig voelde: "*Be a butter better person. Wees een boter beter mens*." Hij bedoelde: mediteer meer. Swami Sivananda zong: "*He Krishna aajaa makhan khajaa. O Krishna, kom en eet onze boter*."

Mantras werken op deze *marmas*. Een andere naam van de Ultieme Werkelijkheid is *Raama*, afgeleid van de werkwoordswortel *ram*, *verrukken*. *Raama* is degene die zich uitdrukt in je hart in de vorm van verrukking. Men zegt: *Raamaraasaayana*. *Raasaayana* betekent: ver-jon-ging. Elke keer dat je de *mantra* herhaalt, wordt het organisme verjongd.

Negen
De som van de cijfers van 108 is 9. 9 is een bijzonder cijfer. Als je 9 vermenigvuldigt met om het even welk cijfer of getal, de som van de cijfers is altijd 9: 2x9=18, 1+8=9; 3x9=27, 2+7=9 enz.

Als je kinderen hebt in het lager onderwijs kun je hen de tafel van 9 leren door te tellen op hun vingers. Bijvoorbeeld 3x9. Strek de tien vingers. Buig de derde vinger van de linkerhand in de linkerhandpalm. Links van die gebogen vinger zijn de duim en de wijsvinger, 2 vingers dus. Rechts zijn er 7 vingers: de ringvinger en de pink van de linkerhand en de 5 vingers van de rechterhand. De uitkomst is dus 27.

Het gebruik van de maalaa
De *maalaa* wordt vastgehouden tussen de ringvinger en de middenvinger van de rechterhand. Hij zit tussen die twee vingers geklemd. Met de duim trek je de kralen naar je toe, voor elke *mantra* een kraal. De *maalaa* moet vrij hangen, zodat hij geen enkel gedeelte van het lichaam aanraakt, want als hij dat wel doet, leidt dat de aandacht af naar het aangeraakte lichaamsdeel. De wijsvinger wordt niet gebruikt, omdat hij het ego verzinnebeeldt.

Tussen twee kralen van de *maalaa* zit een pluisje. Dit wordt de *meroe* (het centrum) genoemd. Dit is het begin en het einde van de *maalaa*. Je begint met je *japa* bij de *meroe*. Je geest gaat natuurlijk overal heen en als beginner ga je natuurlijk met hem mee. Hij wordt onophoudelijk naar buiten getrokken door geluiden, geuren en gewaarwordingen. Op zeker ogenblik voel je het pluisje onder je vingers. Dat wekt je uit je verstrooidheid. Op dat ogenblik zeg je bij jezelf: “Het is niet de bedoeling dat ik aan het dagdromen ben of dat ik luchtkastelen bouw en me laat op sleeptouw nemen door mijn geest of dat ik indommel. Het is de bedoeling dat ik mijn *mantra* herhaal.” Je keert dan de *maalaa* om en herbegint met een vernieuwd van-kraal-tot-kraalbewustzijn.

Wanneer ben je goed bezig?
Zolang de kralen verschuiven, ben je goed bezig. De rest is oefening. Als de kralen niet verschuiven, ben je slecht bezig.

Tel het aantal *maalaas* op de vingers van de linkerhand.

Geleidelijk gaat je geest werken in steeds kleinere cirkels en leert hij concentratie. Hij gaat werken in hogere centra en komt in contact met zuiverder energieën. De *devataa* van de *mantra* zal je beschermen.

Laat je niet ontmoedigen. Alle begin is moeilijk. Doe wat je kunt. Doe wat je moet doen en maak je geen zorgen over het resultaat. De vruchten van je oefening dragen zorg voor zichzelf. Succes komt als de tijd rijp is en geen ogenblik eerder.

Zit onder een meditatiedoek of een dekentje, zodat de *maalaa* bedekt is, anders verliest hij zijn kracht. Bewaar de *maalaa* op de plaats waar je hem gebruikt.

Je kunt ook een *maalaa* in je zak steken. Swami Sivananda noemde dit een *reminder,* iets wat je herinnert aan je oefening.

Take it easy, don’t be lazy
Twee Yogis zaten onder een boom te mediteren. Naarada, de boodschapper tussen hemel en aarde, kwam op zekere dag koelte zoeken in de schaduw van die boom. De Yogis vroegen hem of hij zo goed zou willen zijn er in de hemel naar te informeren hoeveel keren ze nog geboren moesten worden op aarde. Lange tijd nadien keerde Naarada terug. Tegen de ene Yogi zei hij: “Je moet nog twee keer op aarde worden geboren alvorens de verlichting te bereiken.” De Yogi begon luid te jammeren en zich op de borst te slaan. Tegen de andere Yogi zei Naarada: “Je moet nog zoveel keren terugkeren op aarde als er

bladeren staan op deze boom.” De Yogi sprong overeind en danste van vreugde, roepend: “Eindelijk is het einde in zicht!” En dát is de spirit.

Wat is oefening?
Er was een koe die niemand kon melken. Zodra men haar uier aanraakte, trapte ze. De benen van de man die haar moest melken, stonden vol pijnlijke blauwe plekken. Hij hield het na een tijd dan ook voor bekeken. Men ging raad vragen aan een *swami* die zijn *aashram* in de buurt had. Hij was een wijs man, die goed de psychologie van de mens kende en die verschilt niet zoveel van de psychologie van de koe.

Hij nam een stok en raakte de uier van de koe aan. Ze trapte. Hij raakte de uier opnieuw aan en weer trapte ze. Ze hield het een dag lang vol. Daarna heeft ze nooit meer getrapt. Yogis noemen dit *abhyaasa*, oefening.

Een verhaal
Een man leerde een demon kennen, die beschikte over bijzondere krachten. De demon was bereid hem te dienen. “Maar”, zei hij, “ik ben een heel ongeduldig iemand en ik wil altijd worden beziggehouden. Als ik niets om handen heb, zal ik u verslinden.” “Geen probleem”, dacht de man. Hij gaf de demon de opdracht een paleis te bouwen. Het stond er in een oogwenk. Hij beval hem een tuin aan te leggen. Dat was zo in orde. In de kortste keren wist de man niets meer te bedenken en het dreigement van de demon indachtig spoedde hij zich naar de Yogi die zijn hut had even buiten het dorp. Deze wijze man gaf hem de volgende raad: “Steek een bamboestok in de grond, wrijf hem in met olie en vraag de demon er op en af te klimmen.” Niet lang nadien sloeg de demon op de vlucht.

De demon is de geest. De stok is de *mantra*. Het op en af klimmen is de herhaling van de *mantra*.

Heb vertrouwen
Een koning had een eerste minister die bij elke gelegenheid zei: “Het zal wel voor iets goed zijn.” Op zekere dag was de koning met een groot gevolg op jacht. Hij was zo verdiept in een gesprek met zijn eerste minister dat ze hun gevolg uit het oog verloren en verdwaalden. “Dat zal wel voor iets goed zijn”, zei de eerste minister. De koning kreeg honger. Ze stopten aan een boom die vruchten met een harde bolster droeg. De eerste minister probeerde de bolster van een vrucht open te breken. Maar dat lukte niet direct. De koning werd ongeduldig en trok de vrucht uit de handen van de eerste minister, maar kwetste zich daarbij aan diens dolk. “Dat zal wel voor iets goed zijn”, zei de eerste minister. De koning werd daardoor zo kwaad dat hij hem een oorveeg gaf en hem wegstuurde. “Dit zal wel voor iets goed zijn”, dacht de eerste minister. Op dat ogenblik werd de koning gegrepen door een bende wilden, die ieder jaar een mensenoffer brachten aan hun godin. De koning protesteerde heftig, zeggend: “Ik ben de koning.” De wilden zeiden: “Onze godin zal tevreden zijn, want een koning krijgt ze niet ieder jaar.” Toen zagen ze dat de koning gekwetst was aan zijn hand. Dit maakte hem ongeschikt om te worden geofferd. De koning dacht aan de woorden van zijn eerste minister. Hij ging naar hem op zoek en toen hij hem vond, verontschuldigde hij zich. Maar de eerste minister zei: “Sire, verontschuldig u niet, want dat u me sloeg en wegstuurde was ook voor iets goed. Als u dat niet had gedaan, dan zou ik nu worden geofferd aan hun godin.”

Zie jezelf in de ander
Er was in een Indiaas dorp een hondenplaag. De honden blaften hele nachten lang en hielden de dorpelingen uit hun slaap. Ze konden de honden niet doden. Ten einde raad vroegen ze advies aan een Yogi, die zijn hut even buiten het dorp had. De Yogi zei hen een hut te bouwen, er een spiegel en een bord met hondenvoer in te zetten en een hond te vangen en die in de hut op te sluiten. Zo gezegd, zo gedaan. Ze hoorden lange tijd een woest geblaf. Toen ze niets meer hoorden, gingen ze kijken. De hond lag dood en het hondenvoer was onaangeraakt. Zo gingen ze dag na dag door. Op zekere dag hoorden ze

helemaal niets toen ze een hond hadden opgesloten. Ze gingen kijken. De hond had het voedsel opgegeten en lag rustig te slapen. Het bleek de hond van de Yogi te zijn. Hij zag zichzelf in de spiegel en niet een andere hond.

Met deze idee in gedachten groeten mensen in India elkaar met een *namaste* of *namaskaar.* Dit betekent: gebogen zij voor jou. De onderliggende gedachte is: God in mij, groet God in jou.

ONDERDEEL 03 / 03

Japa Yoga 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Janaki

Iedereen die wel eens in een *Satsang* met Narayana is geweest, weet dat hij een groot voorstander is van het beoefenen van Japa Yoga. Voor degenen voor wie dit nog een nieuw begrip is, Japa Yoga is het herhalen van een *Mantra* met behulp van een *maalaa*. Een *maalaa* is een kralensnoer met 108 kralen. Door elke keer dat de *Mantra* is herhaald een kraal te verschuiven kun je bijhouden hoe vaak je de *Mantra* hebt herhaald.

De eerste keer dat ik in een groep Japa hoorde doen was in een retraite van Michiel Neervoort. Ik had geen flauw idee van wat of hoe, maar het herhalen van de *Mantra OM Namo Naaraayanaaya* vond ik erg indrukwekkend. De klank zong zo mooi rond en je kon er helemaal in opgaan. In de Yoga Academie werd het al snel duidelijk dat dit Japa Yoga heet. Aangezien ik er wel door aangetrokken werd en nogal nieuwsgierig en perfectionistisch van aard ben, besloot ik het fenomeen aan een gedegen onderzoek te onderwerpen.

Ik wilde eerst enkele *Mantras* uitproberen om uit te zoeken of ze echt verschillend zouden aanvoelen. Dat deden ze. Voor sommige had ik een voorkeur, voor anderen een duidelijke afkeer. En daarna begon ik te oefenen met de *maalaa*. Het was in het begin een beetje lastig om de *maalaa* soepel rond te laten gaan. Kramp in mijn vingers, de *maalaa* die de verkeerde kant op ging en die mijn voeten steeds raakte. Irritatie en gewiebel alom. Maar na enkele tips en een kortere *maalaa* ging dat na een tijdje steeds makkelijker. Ik had ook een plekje in huis gevonden waar ik een omgekeerd kistje had neergezet met een kaarsje erop waar ik voor kon zitten. Mijn meditatieplek. Ik merkte al snel dat het herhalen van een *Mantra* een rustgevend effect had op mijn denken. En dat wil wat zeggen!

Dus toen Narayana vroeg of ik van hem een *Mantra* wilde, wist ik dat ik daar nu klaar voor was. Nog steeds had ik weinig kennis van inwijdingen of van de betekenis van een *goeroe*. En achteraf ben ik daar heel blij om. Er was daardoor alleen de ervaring van wat er echt was. De inwijding was iets moois, al kan ik het niet meer navertellen. Ik was blij met mijn *Mantra*, en wist dat het de juiste was.

Ik begon elke dag de *Mantra* te herhalen. Ik vond een afbeelding van mijn *Ishta Devataa* en zette die in een mooi lijstje op mijn altaar. Ik probeerde met gevoel de *Mantra* te herhalen, me te concentreren op de godheid en haar betekenis. En dat lukte natuurlijk helemaal niet in het begin. Ik vroeg me regelmatig af wat ik daar nou zat te doen, want vaak mocht ik blij zijn als ik misschien tijdens 10 kralen echt aanwezig was en verder zat ik met mijn gedachten overal behalve bij de *Mantra*. Maar doorzetten en geen verwachtingen koesteren.

Ik werk in een lab, dus ik weet dat een experiment niets waard is als je maar de helft van de aanwijzingen opvolgt. Dan staat het al bijna vast dat de uitkomst van je inspanning niet gaat zijn zoals de bedoeling is.

Dus ik probeerde zo goed mogelijk alle aanwijzingen op te volgen. Elke dag drie *maalaas* luidop, later één luid, één zachtjes en één in stilte en daarna helemaal in stilte tenzij het gedenk heel erg werd. Dan maar weer luidop. En jawel hoor, ook de resultaten kwamen. Dat kun je vaak het beste zien als zich een flinke crisis aandient. In plaats van er weer eens helemaal aan onderdoor te gaan, begon mijn geest zich hulpvaardig op te stellen, oplossingen te bedenken. Dat zijn de momenten dat je weet dat je op de goede weg zit.

Ik kan natuurlijk niet helemaal vergelijken hoe het zou zijn geweest als ik niet door Narayana in de *Mantra* was ingewijd. Maar door mijn “vooronderzoekje” kan ik wel vaststellen dat er sinds die inwijding een extra component in het spel is gekomen. Sinds die tijd heb ik altijd het gevoel dat er over me wordt gewaakt. Op een of andere manier gebeuren de dingen vanzelf en op het juiste moment. En in momenten van wanhoop, angst of verwarring is er altijd het beeld van Sivananda waar ik me als het ware mentaal aan vast kan klampen. Ook heb ik vaak het gevoel dat ik een extra steuntje in de rug krijg op momenten dat er iets “moeilijks” te gebeuren staat. En dat is volgens mij de kracht van de inwijding.

Ik ben nog een beginneling op het pad van Japa yoga, maar ik beveel het iedereen aan. Ik heb er al zo ontzettend veel baat bij gehad, dat ik van harte hoop dat iedereen het zichzelf gunt. Waarom zou je niet een poosje onderzoeken wat een *Mantra* en het dagelijks herhalen ervan met je doet? De klank, het ritme, welke gevoelens roept het op, welke beelden? Ook zonder inwijding heeft het al een groot effect op het denken. Maar als je de mogelijkheid hebt, laat je dan ook inwijden in een *Mantra*. Je krijgt een beetje extra hulp op je spirituele weg. En dat hebben we allemaal hard nodig in deze wereld.