KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2015

De bewaarde nummerpagina’s en bijbehorende artikels van deze jaargang, samen in één pdf.

48 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

Archiefbundel van de beschikbare webteksten. De jaargang is vastgesteld uit de bronvermelding of de genummerde archiefreeks. Geen volledige reproductie van het gedrukte tijdschrift. Gedateerde artikels staan bij hun maand; teksten zonder bekende maand volgen daarna in bronvolgorde.

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.

Januari 2015 5

Februari 2015 10

Maart 2015 13

April 2015 18

Mei 2015 23

Juni 2015 29

September 2015 34

Oktober 2015 40

November 2015 45

December 2015 50

HET HUIS DAT WE BEWONEN 55

Het verhaal van Soebrahmanya 56

BESCHRIJVING VAN DE ZES ENERGIECENTRA 60

KARAJ 66

De Cobrahouding 67

MEDITATIE OVER LICHT 68

YOGA VOOR DE BEHANDELING VAN DIABETES 69

DE BAKERMAT VAN DE BESCHAVING 71

BEGINNEN MET YOGA 74

ALBERT EINSTEIN OVER SPIRITUALITEIT 79

JAPA YOGA 81

De symboliek van de cijfers in 108 82

Van buiten naar binnen 84

PADMAASANA - De LOTUSHOUDING Leren 87

HET VERHAAL VAN DE WIJZE NAARADA 89

India and Ceylon Tour 93

De eerste drijfkracht 94

Zij namen zonder vragen 95

REACTIE OP EEN ARTIKEL 101

DE ZITHOUDING 102

DE TAITTIRIEYOPANISHAD 104

DRIE WONDERBARE YOGAHOUDINGEN VOOR DAGELIJKS GEBRUIK 108

YOGA IN HET DAGELIJKS LEVEN 112

HET EVANGELIE VAN DE HEILIGE VERWACHTING 114

OVER JAPA YOGA 117

ACHTERWAARTSE BUIGINGEN 119

ZEVENENZESTIG JAAR GELEDEN 121

DE GROTE VERWONDERING 124

Andere glorie dan vergane glorie 125

EEN VERHAAL UIT DE VISHNOE POERAANA 127

DE ACHTERWAARTSE BUIGINGEN 129

EEN NIEUW BEGIN 130

Ervaringsgericht van boven naar beneden 136

de voorwaartse buiging 138

EEN GOUDEN RAAD 139

DE ARISCHE INVASIETHEORIE 142

IS SPIRITUELE OEFENING NOODZAKELIJK 145

Kiertan 147

ONDERDEEL 01 / 48

Januari 2015

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Januari 2015

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2015, Vol. 563

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

YOGA IN HET DAGELIJKS LEVEN

Wat is een soetra?
De klassieke Yogafilosofie van Maharshi Patañjali wordt *Yoga Soetra* genoemd (wat de uitspraak betreft: de oe in *soetra* is lang). Alle zinnen in de vier boeken van de *Yoga Soetra* vormen samen één *soetra* of één leidraad. Maar ook elke zin wordt een *soetra* genoemd.

Een *soetra* is een zo bondig mogelijke zin zonder werkwoord. Het woord wordt doorgaans vertaald als aforisme.

Maharshi, letterlijk: grote ziener, betekent dat hij de vier *Vedas* kende. De *Vedas* (*Vedas*: het weten; afgeleid van de werkwoordswortel *vid, weten*) vormen de basis van het *Sanaatana Dharma,* de Eeuwige Religie, in de volksmond het hindoeïsme genoemd. Patañjali betekent dat hij zo'n beminnelijk mens was dat iedereen de neiging voelde om aan zijn voeten te buigen (*añjali*).

Kriyaa Yoga volgens Patañjali
Patañjali heeft het in de eerste *soetra* van het tweede boek van zijn *Yoga Soetra* over Kriyaa Yoga:

Tapah svaadhyaayeshvara pranidhaanaani kriyaa yo-gah.
Kriyaa Yoga is versterving, studie en overgave aan de Ultieme Werkelijkheid.

Kriyaa Yoga kan in deze *soetra* worden begrepen als de Yoga van het dagelijks leven.

De drie elementen
De drie elementen van Patañjali's Kriyaa Yoga zijn de laatste drie *niyamas.*

Het Yogapad dat Patañjali beschrijft, bestaat uit acht treden of *angas*. Het wordt dan ook *Ashtaanga Yoga*, het Achtdelige Yogapad, genoemd.

Met Kriyaa Yoga benadrukt Patañjali de laatste drie niyamas

Het volgende vers

Swami Sivananda: "De Himaalayas zijn mijn vader. De Ganges is mijn moeder."

De Bhaagiratie en de Alakananda komen samen in het stadje Devaprayaag en vanaf dat punt wordt de rivier Gangaa of Ganges genoemd. Een *prayaag* is een samenvloeiing.

De Chhotaa Chaar Dhaam

De Ganges

Terugblik
Tegen het einde van het jaar kijk ik, zoals ieder jaar, achterom: wat werd er dit jaar geschreven en vertaald? Ik haal de tien nummers uit de kast -goed voor 160 bladzijden- en begin te bladeren en te lezen.

In **januari** begon ik met de titel *Karpersprongen* en had het over *Makara Sankraanti*, het Indiase oogstfeest of de winterzonnewende. Ik schreef tevens over *Japa van OM*, beschreef uitvoerig de *Bhastrika praanaayaama*, had het over *Varna* (het kastenstelsel), ik vertaalde een *Toespraak van Swami Chidananda in de vroege morgen*, een tekst van Sadaashiva Brahmendra *Over Zelfkennis*, ik vertaalde *Gedichten van Swami Sivananda* en *Liederen van Toekaaraama*.

In **februari** schreef ik over de eerste dichter Vaalmieki, de schrijver van het prachtige Raamaayana-epos, ik beschreef ten voeten uit *Oeddieyaana bandha*, ik schreef nogmaals over *De Mantra OM*, daarna volgde een *Verslag over de Yoga Retraite* in het najaar van 2013 en *Feedback* van de deelnemers. Ook in februari vertaalde ik *Liederen van Toekaaraama* en *Gedichten van Swami Sivananda*.

In **maart** schreef ik vooral voor de beginners, ik beschreef in detail *Nauli*, ik vertaalde een tekst van Swami Sivananda *Het belang van Yoga*. En weer *Gedichten van Swami Sivananda* en *Liederen van Toekaaraama*.

In **april** behandelde ik *Het achtvoudige Yogapad*. Ik beschreef *Traataka*, een van de zuiveringsoefeningen. Ik vertaalde uit het machtige Mahaabhaarata-epos *Hoe India aan zijn naam kwam*. Ik vertaalde ook een *Toespraak van Swami Chidananda in de vroege morgen.*

In **mei** schreef ik *Naar de bron* over mijn eerste reis naar India in augustus 1973. Ik beschreef uitvoering *Sarvaangaasana, de Alle-delenhouding*. Ik vertaalde een lezing van Swami Chidananda uit 1973 *De hoofdzaak*. Janaki uit Arnhem schreef over *De vrouwelijke cyclus*.

In **juni** schreef ik over *Goeroepoernimaa*, over *Moedraas* en over de correcte ademhaling. Ik vertaalde van Swami Sivananda *De glorie van de Leermeester* en van Swami Krishnananda *De Goeroe is een super-persoon*. Ik vertaalde uit het Mahaabhaarata *Het verhaal van Ekalavya*. En weer *Gedichten van Swami Sivananda* en *Liederen van Toekaaraama*.

In **september** schreef ik voor de nieuwe lichting beginners. Er volgde *De Voorjaars Yoga Retraite, een verslag* en *Feedback*. En weer *Gedichten van Swami Sivananda* en *Liederen van Toekaaraama.*

In **oktober** scheef ik over *Vier dingen om over te mediteren*. Daarna volgde een lang artikel over het leven en het werk van Gandhi onder de titel *De Mahaatmaa*. Ik vertaalde inspirerende verzen uit de *Shvetaashvaataropanishad*. Ik beschreef uitvoerig de *Matsyaasana* of *Vishouding* en drukte een brief af van Swami Sivananda met vertaling.

In **november** beschreef ik onder de titel *Heilig* wat heiligheid betekent. Ik had het over *Concentratie* en illustreerde het met een verhaal uit het *Mahaabhaarata*.

In **december** is het honderd jaar geleden dat Swami Satchidananda werd geboren. Het decembernummer was dan ook bijna helemaal aan hem gewijd. Mijn uitleg over de zithouding die ik beschreef als de beste Yogahouding illustreerde ik voor de gelegenheid met foto's van Swami Satchidananda.

Dit was mijn *Goeroeseva* (seva: dienst) en *Gnyaanayagnya* (kennisoffer) in 2014.

De Mahaatmaa

HET EVANGELIE VAN DE HEILIGE VERWACHTING

Swami Sivananda

Verwachting

Zelfuitdrukking

Kracht van motivering

In de verkeerde richting

Het hogere Zelf

Satchidaananda

De grote vervulling

Nieuwjaarsboodschap

Ik wens allen, overal een gelukkig nieuwjaar en moge er billijkheid, vrede en voorspoed zijn voor allen! Moge God allen zegenen!

OVER JAPA YOGA
Janaki

ACHTERWAARTSE BUIGINGEN

Yogahoudingen of Yogaasanas zijn opgebouwd rond de wervelkolom

Wees wijs, geef het een kans

Een goed begin

Het oefenschema

Krokodilhouding - Makaraasana

De houding

Het effect

Aanpassing

FEEDBACK

Beste Jozef, Ik ben vorige week woensdag (10 september, red.) naar je uiteenzetting komen luisteren en wou je daarvoor gewoon nog even enorm hard bedanken. Het was een waar plezier je te zien en horen vertellen en om te merken dat de Yogalessen en -opleiding in je school vanuit de juiste waarden (lees: vanuit het hart) worden gegeven. Ik was aanvankelijk, na het lezen van je mail, een klein beetje teleurgesteld dat ik nog een jaartje moet wachten alvorens ik aan de opleiding kan beginnen, maar je hebt me woensdag laten inzien dat het het wachten meer dan waard zal zijn.
Bedankt voor de mooie avond, de inspiratie, motivatie en de pretlichtjes in je ogen, en we zien mekaar sowieso terug in de opleiding volgend jaar.
Warme groetjes, Jolien

Beste Narayana, Ik heb lang gewacht om iets te laten weten, maar ik heb iets mede te delen. Ik sta er sinds vier jaar alleen voor. Aline is overleden, pancreaskanker, ze heeft niet beseft dat ze ziek was.
Sinds kort is er veel veranderd met mij. Het moeilijke was karma. Geen vereenzelviging met handelen, na oefenen en oefenen, niet vergeten wat de stilte verstoort.
Nu is de verlichting aanwezig. Ik ben nooit alleen. Altijd is de stilte aanwezig. Toen ik in de winkel aan de kassa stond, was ik zenuwachtig, omdat de mensen achter mij moesten wachten. Nu ben ik rustig. Tijdens het schoonmaken was het of mijn rug zou breken ter hoogte van de nieren. Nu is die pijn weg.
Ik nam pillen om de geest te stillen. Ik had schuldgevoelens. Ik nam prothiaden. Deze pillen hebben mij altijd geholpen. Ze gaven energie en stilden de geest. Ik heb deze pillen nu niet meer nodig. Ik ben als herboren. Dat moet zaligheid zijn. Ik ben veel actiever geworden. Vroeger was ik regelmatig moe en moest ik veel rusten. Nu is de moeheid weg. Ik schoof het werk op de lange baan. Nu werk ik als het moet. Het gaat vanzelf, zonder gejaagdheid.
Ik ben nu 14 jaar met pensioen, doe alle dagen Yoga en toch heeft het zo lang geduurd voor ik ten volle besefte wie ik in wezen ben. Omdat de Yoga niet ten volle doordrong, heb ik nooit willen schrijven.
Ook mijn geheugen is verbeterd. In een Yoga Retraite zei Swami Chidananda dat het feit dat we hier samen zijn niet voor niets is geweest. De Kiertan en de Mantras ben ik niet vergeten. Ik herhaal de Mantra dagelijks sinds het einde van de Yoga Academie einde 1969 begin 1970.
Ik ben blij dat ik dit kan meedelen. Mijn gedachte is ook altijd geweest: het kan niet anders. Yoga deed mij goed. Maar de ervaring heeft lang op zich laten wachten.
Ik denk dat mijn schrijven u in uw Yogaleven ten dienste van de mensen een hart onder de riem steekt.
Nog een dank aan uwentwege van uw trouwe leerling.
R. G.

ZEVENENZESTIG JAAR GELEDEN

Op 30 januari 1948 om 16u30 gebruikte Gandhi het avondmaal in zijn kamer aan de achterzijde van het Birla House in New Delhi. Het bestond uit geitenmelk, gekookte en rauwe groenten, sinaasappelen en een mengsel van gember, zure citroenen en geklaarde boter met aloësap.

Er was onenigheid tussen Patel en Nehroe, vice eerste minister en eerste minister van het nieuwe India. Het probleem werd zoals altijd in de schoot van de Mahaatmaa geworpen.

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Chaka chak

Vikalpa vritti

Jieva shrishthi alleen geeft pijn

Rusteloze paard-geest

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

wordt voortgezet

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 02 / 48

Februari 2015

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Februari 2015

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2015, Vol. 564

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE GROTE VERWONDERING

Het wonder van zijn
Ik weet niet of het ook jou overkomt, maar vaak word ik op een overweldigende manier getroffen door het wonder van “zijn”, het feit dat ik leef, dat ik ben, dat het heelal er is.

Het is een normaal, door iedereen gedeeld gevoel dat er in dat heelal dingen zijn die ik ervaar als buiten mij en dat er dingen zijn die ik ervaar als in mij. We hebben kort gezegd een buitenwereld en een binnenwereld. Beide werelden zijn zintuiglijke, met andere woorden ervaringswerelden.

De vergeten vraag

Bloed en tranen

Wat is het heelal?

Hoe woorden tekortschieten

Belangrijke gevolgtrekking

Belangrijk om weten

Andere glorie dan vergane glorie

Rishis

Over de binnenwereld en de buitenwereld in hoofdstuk VIII van de Bhagavad Gietaa

Vroeger en nu

EEN VERHAAL UIT DE VISHNOE POERAANA

Vele jaren nadat hij Nidaagha had ingewijd keert de wijze Ribhoe terug om te zien hoe zijn discipel het stelde. Ni-daagha was de zoon van Poelastya. Het verhaal wordt aan een koning verteld door Paraashara, de vader van Vyaasa.

EEN LIED VAN SWAMI SIVANANDA

DE ACHTERWAARTSE BUIGINGEN NAUKAASANA - BOOTHOUDING

De nieren
De nieren bevinden zich onder de ribben achter in de buikholte. Ze zijn zo groot als een vuist. De nierslagader brengt het bloed naar de nieren waar het wordt gefilterd. De nieren zijn door de urinewegen verbonden met de blaas.

Yoga biedt hulp

De Boothouding

Uitvoering
Lig in *Makaraasana*, Krokodilhouding. Adem door de neus diep uit en dat is ook diep ontspannen. Adem dan door de neus diep in terwijl je het hoofd, de ellebogen, de romp en de benen van de mat heft. Houd de benen samen en gestrekt. Ontspan zo goed mogelijk en adem rustig door. Alvorens te beëindigen, adem diep uit en adem daarna diep in. Houd de adem een korte tijd in. Kom dan uitademend rustig neer en ontspan.

Je hoeft dit niet te herhalen, maar drijf de tijd geleidelijk aan op.

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Gevolgen van een droom

Hond in steen

Het Zelf is reeds daar

Verhaal van het suikerriet

Moerkhandas

De geest is zoals een vulpen

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 03 / 48

Maart 2015

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Maart 2015

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2015, Vol. 565

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN NIEUW BEGIN

Op woensdag 25 februari, de tweede woensdag na Carnaval, die dit keer vroeg in het jaar valt, beginnen we traditiegetrouw weer met Yogalessen voor beginners.

Mensen zien onze affiches hangen, ze lezen het in reclamebladen of in de krant of horen het van degenen die al les volgen, maar desondanks worden we nog vaak gebeld. Een van de veel gestelde telefoonvragen is welke Yoga wij onderwijzen. Mijn antwoord is steevast: wij onderwijzen Integrale Yoga.

Mensen hebben een hoofd en een hart en ze willen allerlei dingen doen. Met andere woorden, wij denken, wij voelen en we doen. Dat geldt voor iedereen, maar die mogelijkheden zijn niet in iedereen in dezelfde mate ontwikkeld. Soms zijn bepaalde capaciteiten onderontwikkeld. En dat is niet goed. Een eenzijdige ontwikkeling is nooit goed.

Het begin van een levenswerk

Een nieuwe wending

Het doel is één, de paden zijn talrijk

Goeroedev Swami Sivananda
Swami Sivananda werd geboren in Zuid-India op 8 september 1887. Hij week uit naar Maleisië waar hij enkele jaren de geneeskunde beoefende. Een griepepidemie die talloze slachtoffers maakte -ook in Europa stierven na de eerste wereldoorlog vijftig miljoen mensen aan de Spaanse griep- bracht een verandering in hem teweeg. Hij keerde terug naar India en begon te zwerven van de ene heilige plaats naar de andere. Zijn tocht eindigde in het noorden aan de Ganges in het heilige stadje Rishikesh. Een Swami uit Benares wijdde hem in in het pad van verzaking en gaf hem de monastieke naam Swami Sivananda. De nieuwe Swami vond onderdak in Svargaashram, een liefdadigheidsinstelling, die asceten onderdak en voedsel verschaft. Dat was in 1924. Hij beoefende een gestrenge ascese waarover hij later niet veel zei, tenzij dat hij de overdrijving veroordeelde waaraan hij zich, zoals de Boeddha, soms had bezondigd, Zijn spirituele oefening of *saadhanaa* en zijn verlichting waren iets tussen hem en zijn Schepper, zei hij.

Nadat hij de verlichting had bereikt, stak hij in 1934 de Ganges over en vestigde zich met een paar discipelen in een vervallen koeienstal, die ze opkalefaterden tot een *aashram*, wat zoiets als een klooster is. In 1936 stichtte hij The Divine Life Society.

Mensen zijn hardleers

Waar het verborgen is

De weg naar binnen

De moeder van alle moeilijkheden

D.H.N.
Als mensen naar de Yogales komen, verliest de duivel aanhangers, maar hij maakt zich daar weinig zorgen over, want hij weet dat ze wel een reden zullen vinden om het niet te doen. Swami Sivananda zei: “D.I.N. Do It Now! D.H.N. Doe het nu!” Velen hebben het geïnterpreteerd als Do It Never, Doe Het Nooit.

Telaatkomers storen de les
Zorg voor een goed uurwerk of GSM om op tijd te komen, want de lessen beginnen stipt en er is bovendien ook nog een les voor gevorderden. Maar zet de GSM wel uit voor de les van start gaat!
Op woensdagavond en op vrijdagmiddag is de les voor gevorderden eerst.

De uitrusting
Je hebt een matje of dekentje nodig om op te oefenen. In de zaal ligt kurk. Dat is dus een warme ondergrond. Dit matje moet liefst van wol of katoen zijn. Synthetische stoffen maken immers statische elektriciteit en die verstoort de lichaamseigen elektriciteit.
Dit geldt ook voor de kledij. Draag iets wat de bloedsomloop niet belemmert. Vind je het te warm in de zaal, draagt iets lichts. Vind je het te koud, draag iets warms.
Voor iedereen goed doen, is niet mogelijk. Thuis kun je je eigen temperatuur en sfeer scheppen. De les is maar een plaats waar je iets leert. En wat je er leert is hoogst wonderbaar. Wie het zich met geduld eigen maakt, zal zichzelf na een tijd van harte gelukwensen.

Een lege maag
Belangrijk is ook dat je naar de les komt met een lege maag. Dat geldt ook voor zwemmen, spitten, zware lichamelijk inspanningen enz. Het is niet zo dat Yoga een grote inspanning vergt. Het punt is dat in bepaalde Yoga-houdingen de maag onder druk wordt gezet, wat trouwens goed is voor haar vlotte werking. Als de maag gevuld is, wordt haar inhoud weer in de slokdarm geperst wat zorgt voor zure oprispingen of hij wordt in het spijsverteringskanaal geduwd alvorens het voedsel voldoende werd bewerkt. Hij zal daar dan ook gaan vergisten en zorgen voor moeilijkheden.

Take it easy, don’t be lazy

Ons huis

Het belangrijkste

Hoe krijg ik mijn bloesomloop op gang?

Een kosmisch bewustzijn

Trekken en duwen enz.

Doorbreek de vereenzelviging

Bewustzijn

Het domein van de energie

Ervaringsgericht van boven naar beneden

Het bekken

Kriyaas

Yogaasanas of Yogahoudingen

Cosmetische schoonheid

Mijn eigen kleine begin 55 jaar geleden
Ik begon in 1959 mijn Yogabeoefening met twee Yoga-houdingen: de voorwaartse buiging zittend en de voorwaartse buiging staand. Ze genazen me in drie maanden tijd voorgoed van een chronische darmontsteking.

De instructie is rap gegeven. Sta rechtop met de benen samen en goed gestrekt met de handen aan de benen. Buig voorover zover je met gemak kunt. Sta volstrekt onbeweeglijk en zo goed mogelijk ontspannen. Laat de adem vrij. Dat wil zeggen houd de adem niet in en ga hem niet sturen, maar laat hem over aan zichzelf. Wees er hier en nu bij.

Tel nu rustig tot 15 en kom dan overeind. Doe de volgende dag hetzelfde, maar tel tot 30. Doe er elke dag 15 tellen bij tot je aan 180 komt, ongeveer drie minuten. Buig de dag nadien wat dieper en herbegin met 15 tellen.

Doe hetzelfde zittend. Probeer niets te forceren.

DE NAJAARS YOGA RETRAITE EEN VERSLAG

Ook dit keer was de Yoga Retraite een overweldigend succes, een waarachtige spirituele happening. Alles verliep rimpelloos, de vrucht van tientallen jaren ervaring.

De natuurlijke staat

Zoals ik zo vaak zeg en schrijf: je bent je eigen vijand. Dit is dan ook steevast de grondgedachte van al mijn lezingen, lessen, meditaties, Yoga Retraites enz., maar je moet het dan ook echt leren geloven en ernaar handelen. Of het succes heeft, hangt grotendeels af van de sterkte van de vijand en van het weerwerk dat je hem biedt. Ik ben dan ook altijd nieuwsgierig naar de feedback die mensen me sturen.

Narayana

Dit is wat enkele deelnemers schreven

De tiende ontbrak

Slaapwandelaars

Kenmerken van de vijf elementen

Feedback

Op 14 december 2014 woonde ik in de abdij van Drongen de Yogadag van Yoga Vedanta Aalst bij. Bij deze gelegenheid werd het eeuwfeest van Swami Satchidananda gevierd.

Als ik het me goed herinner heb ik Yoga Vedanta Aalst, afdeling van The Divine Life Society, Rishikesh, leren kennen in de feestzaal van het stadhuis van Aalst tijdens een voordracht van Swami Satchidananda in het begin van de zeventiger jaren van vorige eeuw. Op het podium zat de Swami samen met zijn trouwe tolk Narayana.
De Yoga Academie volgen was de volgende stap. Daar maakte ik kennis met de *Yogasoetra* van Patanjali, met de *Bhagavad Gietaa*, met *mantras* en *kiertan*. Na de twee jaar die de Yogaleerkrachtenopleiding toen duurde had ik de indruk niet klaar te zijn met de verwerking van de *Yogasoetra* en de *Gietaa*. Dus een examen is er toen in de academie niet van gekomen. Maar de manier waarop over Yoga werd gesproken, de diepgang waarmee op Yoga werd ingegaan, de liefde vooral voor de Yogavisie zoals die tot uiting komt in de *Yogasoetra* en de *Gietaa* zijn me altijd bijgebleven en zijn me blijven inspireren Daar ben ik Yoga Vedanta Aalst nog steeds dankbaar voor en als ik Yoga Vedanta Aalst vernoem, betrek ik daar uiteraard Narayana en zijn vele trouwe medewerkers bij.
Swami Satchidananda aan wie de Yogadag was gewijd, stichtte in de Verenigde Staten het *Integral Yoga Institute*. Integrale Yoga is een methode om de authentieke Yoga in een westerse context te beleven.
Tussen Swamiji en de *Bhagavad Gietaa* zie ik een parallel: Swamiji als een moderne expressie van de

tijdloze *Gietaa*, met dit voorbehoud dat -zoals we weten- elke expressie ergens ontoereikend is.
Elk grondig contact met *Yoga Vedanta Aalst*, zoals op de Yogadag, is voor mij als een ‘thuiskomen in Yoga’.
Na de Yoga Academie die ik in 1975 verliet, heb ik in de Yogawereld minstens nog wat geshopt. Maar altijd weer keerde en keer ik nog steeds in gedachten dankbaar terug naar *Yoga Vedanta Aalst* als naar een inspirerende Yogabron. Bert Poelman

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 04 / 48

April 2015

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



April 2015

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2015, Vol. 566

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN NIEUWE CURSUS
YOGA ACADEMIE

Karpersprongen

Swami Sivananda schreef in 1957:
Attlee is slechts de koning van Engeland,
Truman is slechts de koning van Amerika,
Stalin is slechts de koning van Rusland,
maar Swami Sivananda is de koning van de hele wereld, want zijn rijk kent geen grenzen.

Toen de Nieuw-Zeelander Edmund Hillary en de Sherpa Tenzing Norgay in 1953 de Mount Everest hadden beklommen, schreef Swamiji:
Swami Sivananda is de grootste bergbeklimmer, want hij heeft het Zelf beklommen.

Swami Satchidananda, die een meester was in woordspelingen, pikte daarop in. Hij zei:
Velen stierven of verloren lichaamsdelen in hun poging om de Everest te beklimmen. Degenen die in hun opzet slaagden, konden er zelfs geen kop koffie of thee bestellen. Maar wie het Zelf beklimt, vindt de Ever rest.

De kogel is door de kerk

In september 2015 herbeginnen we met een nieuwe vierjarige cursus Yoga Academie, die dus YA2015 zal worden genoemd.

De Oriëntatie: wat, hoe en waarom? Dus heel belangrijk!
De Oriëntatie vindt plaats op **zaterdag 12 september van 14u30 tot 17u15**. Daarin wordt de inhoud van de cursus toegelicht, het lessenrooster wordt besproken, de leraren worden voorgesteld en er kunnen vragen worden gesteld. Daarna moeten de kandidaten over genoeg informatie beschikken om een verantwoorde beslissing te kunnen nemen.

De data
De data staan op blz. 3 bovenaan van dit maandblad. De aanvangsuren staan tussen haakjes.

In de regel komen de leerlingen om de veertien dagen, op de korte dag begint de les om 13 uur, op de lange dag om 10 uur. Op de lange dag is er een lunchpauze van een uur. De cursisten brengen een vegetarisch lunchpakket mee.

Voor wie het op de Oriëntatiedag het eerste bezoek is aan de Swami Sivananda Yoga Aashram
Bel niet aan de deur, maar ga het poortje binnen. In de gang is er plaats voor je schoenen en je overkleren. Breng een matje of dekentje mee om op te zitten. In de Yogazaal ligt kurk.
Ook pen en papier kunnen nuttig zijn.

De inhoud

Intermezzo

Deinhoud (vervolg)

Eenvierluik

De bronnen

EEN GOUDEN RAAD

Ouverture

Ademcoherentie

Hyperventilatie

Latente hyperventilatie

Nu de oefening: Bhraamarie

Het geheim

De oefening

De neus

Belangrijk!

Belangrijke effecten

Bewijs jezelf een dienst: maak van de Bijadem een dagelijkse goede gewoonte
Zet de Bijadem zoals ik dagelijks op je programma. Je bloed zal krachtiger stromen en je zult langer leven in goede gezondheid. Allerlei kwalen zullen het hazenpad kiezen.

Over wetenschappers

DE ARISCHE INVASIETHEORIE

Hoe het begon
In het noordwesten van India vond men in het begin van vorige eeuw ruïnes van oude steden, zoals *Mohenjodaro, Kot Didji, Amri, Lothal, Kalibanga, Alamgirpoer, Roepar, Merghar* enz. In 1922 begon men er opgravingen te doen Deze steden behoren tot wat eerst werd aangeduid als de Indusbeschaving en later als de Sarasvatiebeschaving. Het gebied is groter dan heel West-Europa.

De Arische Invasie Theorie
Er waren dus aanwijzingen te over om aan te nemen dat er ergens een gemeenschappelijke oorsprong was. De bekende indoloog, Max Muller, bedacht dan maar de Arische Invasie Theorie, die kort samengevat luidde als volgt. De Ariërs kwamen uit Centraal Europa, staken de Himaalayas over, vernielden de Indusbeschaving, verdreven de oorspronkelijke Dravidische bevolking naar het zuiden. Ze schreven ook de Vedas. Dat was zijn theorie en ze werd gemeengoed. Ze staat nog altijd in geschiedenisboeken en reisgidsen. Ze zette veel kwaad bloed, want ze maakte van de Noord-Indiërs verdrukkers en van de Zuid-Indiërs verdrukten.

Max Muller geloofde in de christelijke chronologie, die zei dat de wereld werd geschapen op 23 november in 4004 voor Christus om 9 uur. De Vedas, de heilige boeken van de hindoes, de Poeraanas of hindoe mythologie en andere geschriften moesten dan ook worden gedateerd na die datum. De dateringen van westerse onderzoekers zijn dan ook ronduit belachelijk.

Waarom de steden werden verlaten
De blootgelegde grondvesten toonden aan dat de kennis van het volk dat de steden bouwde heel wat

groter was dan van nomaden kan worden verwacht. Sommige steden schijnen snel te zijn verlaten, in andere schijnt dat niet het geval te zijn geweest. Waarom ze werden verlaten heeft in sommige gevallen te maken met overstromingen, wat wordt afgeleid uit de dikke lagen slib, die in Mohenjodaro nu meer dan tien meter boven de oorspronkelijke rivierbedding uitsteken. Daarna werden hele landstreken geteisterd door een droogte, die 300 jaar aansleepte en die de bewoners verplichtte uit te wijken.

Narayana

IS SPIRITUELE OEFENING NOODZAKELIJK?

Swami Chidananda

Een spiritueel leven is gebaseerd op een spiritueel bewustzijn. Het is gebaseerd op een spirituele benadering van de dingen. Het is gebaseerd op een spirituele kijk op het heelal waarin we leven. Het is gebaseerd op een spiritueel zelfbewustzijn, een goddelijk zelfbewustzijn. Het is het overstijgen van onze huidige, begrensde lichaam-geest-gebonden en tijd-en-ruimte-georiënteerde menselijke persoonlijkheid. Het is een voorbijgaan aan dit huidige aardebewustzijn, dit psychologisch menselijk bewustzijn, dat van nature tijdelijk, veranderlijk en ontoereikend is. Want in elke cyclus van 24 uur wordt dit menselijk bewustzijn uitgedoofd. Het is er dan eenvoudigweg niet meer. Het is een terugkerende dood elke dag tijdens de slaap en dit is geen filosofie of metafysica of speculatie. Het is voor allen een ervaring, hij weze koning of bedelaar, ezel of hond. Als dit menselijk bewustzijn elke 24 uur verschijnt en verdwijnt hoe kan het dan werkelijk zijn?

Het spirituele leven begint dan ook bij dit centrale punt, dit subjectieve startpunt. Hoe ken je jezelf? Wat is je zelfbewustzijn? Wat is de gewaarwording die van morgen tot avond je bewustzijn doordringt, die je hart overheerst, die je geest vult en die de manier bepaalt waarop je intellect werkt?

Een spiritueel ontwaken en bewustzijn vereisen *chitta shoeddhi* (een zuivere geest). Ze vereisen een overvloed aan *sattva*. Ze vereisen een gezuiverd intellect. Ze vereisen zuiverheid van hart, een volledige innerlijke zuiverheid. Slechts dan wordt de geest een geschikt instrument voor dit verhoogd spiritueel bewustzijn om zich in te manifesteren, om erin te verblijven en om erdoor te worden ondersteund.

OVER KIERTAN

Janaki

Voor ik begin, wil ik mijn grote dankbaarheid uitspreken tegenover Narayana. Voor alle duwtjes in de rug en alle uitnodigingen om het licht van Yoga langzaam in de wereld tevoorschijn te laten komen. Het niet langer te verstoppen. Want het is niet mijn licht dat schijnt, het is het licht van Bhagavaan.

Wat is er te schrijven? Wat is er niet te schrijven?
Wat is er te zeggen? Wat is er niet te zeggen?
Wat is er te ervaren? Wat is er niet te ervaren?

*(*uit het lied *Sarvam Brahmamayam re re, O O, alles is gemaakt van het Absolute* van de Zuid-Indiase wijze Sadaashivabrahmendra, achttiende eeuw)

Kiertan betekent: het bezingen van de faam van de werkelijkheid. Waarom zingen? Omdat zingen je voorbij het denken brengt. Probeer maar eens te piekeren terwijl je een liedje zingt.

En als het hart dan eenmaal geopend is, dan laat het zich niet meer zo makkelijk sluiten. Ik zal niet snel vergeten hoe Frans *Jaya Jaya Devi Maataa* zong tijdens mijn eerste retraite in Drongen. Toen ik het

hoorde wist ik meteen dat alles goed was zoals het was. Mijn weerstand smolt weg als sneeuw voor de zon. En dat gebeurt nog steeds als ik het zing.

Ik zie de kiertan als een sluiproute tussen hoofd en hart. Soms zit er nog wat faalangst en perfectionisme in de weg, loopt het allemaal een beetje stroef. Dan helpt het enorm om regelmatig met andere kiertanisten samen te zingen. Het verheft iedereen die meedoet en lost blokkades vanzelf op. En als de weg vrij is, dan stroomt het. Dan ben ik het niet meer die zingt, dan is er zingen, stilte, God Zelf die zingt, zaligheid.

OM Shrie Raam Jaya Raam Jaya Jaya Raam

Gedichten van Swami Sivananda

Vedantische bom

Vedantisch Dagblad, goed nieuws

Vedantisch pasport

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

FEEDBACK

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 05 / 48

Mei 2015

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



Mei 2015

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2015, Vol. 567

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

HET HUIS DAT WE BEWONEN

Drie lichamen
In een van de Sanskrit verzen van de grote wijze-filosoof Shankara komt de volgende zin voor: “*Svadesho bhoevana trayam*.” Dit betekent: de drie werelden zijn mijn tehuis.

Alles in de hindoe filosofie heeft drie facetten, namelijk een grofstoffelijk, een fijnstoffelijk en een causaal of oorzakelijk facet. Neem een erwt. Dat wat je kunt koken en opeten, is haar grofstoffelijk aspect. Dat waardoor ze kan ontkiemen als je ze zaait, is haar subtiel aspect of haar energielichaam. Dat waardoor ze weet dat ze een erwtenstruik en geen bonenstruik moet worden, is haar oorzakelijk aspect of haar causaal lichaam.

Ook ons organisme heeft die drie aspecten. Ook wij hebben een energielichaam. De positieve pool ervan ligt op de top van de schedel. De negatieve pool bevindt aan het ondereind van de wervelkolom. Tussen beide polen functioneren enkele tussenstations *Chakras* genoemd. Het energielichaam is het onderwerp van volgend artikel.

Chakras
Chakras zijn de energiecentra waarvan er vijf op de wervelkolom liggen. De zesde ligt in de schedel. *Chakra* betekent wiel, omdat die centra kunnen worden ervaren als wervelingen van energie. Men vindt die *Chakras* niet terug in een lijk, omdat ze behoren tot dat gedeelte van de persoonlijkheid dat het lichaam verlaat bij het overlijden.

Er zijn zes *Chakras*: *Moelaadhaara, Svaadhishthaana, Manipoera, Anaahata, Vishoeddha* en *Aagnyaa*.

Sahasraara op de top van de schedel is geen *Chakra*: hij is de oorsprong en de totaliteit. *Sahasraara* betekent: duizend. Deze naam geeft uitdrukking aan de grote pracht van dit centrum. Alle klanken en energieën van de *Chak-ras* bestaan in de *Sahasraara* in hun causale of oorzakelijke staat. De potentiële en kinetische energieën zijn er verenigd.

Deze energieën zijn aspecten van Bewustzijn of van de *Koendalinie Shakti*. *Shakti* betekent: kracht, energie. *Koendalinie* betekent: opgerold, sluimerend, potentieel. Ze wordt symbolisch voorgesteld als een slang in drie kronkels met haar staart in haar muil.

Dat er zes C*hakras* zijn, wordt duidelijk door het verhaal van Soebrahmanya, de broer van Ganesha.

Ter verduidelijking

Het verhaal van Soebrahmanya

Scheppingskringlopen of kalpas

Schepping

Wat is ether?

De vijf elementen en de tien zintuigen

De Naadies

De Chakras

De *Chakras* liggen op de *Soeshoemnaa Naadie*. Deze *Naadie* is heel subtiel en zijn activiteiten zijn als draadloze verbindingen. De *Naadies* die elkaar kruisen in de *Soe-shoemnaa* zijn aangesloten op zijn draadloze doorstroming. Ze zijn dan ook heel subtiel. Ze kunnen alleen worden gezien door de subtiele geest van de Yogi.

De Chakras, symbolisch voorgesteld als Padmas of lotussen
De *Chakras* worden beschreven in de *Oepanishads* en in de *Tantras*, zoals bijvoorbeeld in de *Shatchakraniroepana*, *Beschrijving van de zes energiecentra,* waaruit ik een aantal verzen vertaalde.

BESCHRIJVING VAN DE ZES ENERGIECENTRA

Inleidend vers:
Atha tantraanoesaarena Shat Chakradi kramodvatah
Oechyate paramaananda-nirvaaha-prathamaankoerah

Nu spreek ik over de eerste scheut (van de Yogaplant) van de volledige verwerkelijking van het *Brahman* (het Absolute), die volgens de *Tantras* moet worden bewerkstelligd met behulp van de zes *Chakras* en andere dingen in hun juiste volgorde.

Hier eindigt mijn vertaling van verzen uit *Shatchakraniroepana*, *Beschrijving van de zes energiecentra.*

YOGA EN JE HART

Tijdens de Yogadag in december 2014 vierden we het eeuwfeest van Swami Satchidananda. Op het programma stond een korte film over Swamiji. Swamiji had onder zijn discipelen een hartspecialist, ene dokter Ornish, die de Yogabeginselen in zijn praktijk toepaste. Hij publiceerde zijn testresultaten onder de titel *Stress, Diet and your Heart (*a lifetime program for healing your heart without drugs or surgery, Signet Mass Marker Paper - February 7, 1984 by Dean Ornish).

Later schreef hij ook *Reversing Heart Disease.* Je vindt dit boek op het Internet op de volgende link:
http://www.baytalinsaan.com/ebooks/Reversing heart disease.pdf
(Op het moment van de yogadag kon je het boek vinden op deze link, maar deze is nu verwijderd). In de film legde een man een getuigenis af dat me aangreep. Onze webbeheerder Frans Moens vertaalde ze.

Narayana

“Dit gaat terug tot het jaar 1993, ik werkte bij de federale overheid in Washington DC. Ik werkte aan een rapport dat die avond klaar moest zijn. Het volgende wat ik me herinner is dat ik op mijn rug lag op de grond achter mijn bureau, met een verschrikkelijke pijn in mijn borst. De cardioloog vertelde me op mijn tweeënveertigste verjaardag dat ik een hartaanval had gehad.

Tijdens mijn revalidatie bracht een vriend me een boek met als titel *Reversing Heart Disease*, door dokter Dean Ornish. Dokter Ornish schreef in zijn voorwoord dat hij een oplossing voor deze ziekte had. Het eerste gedeelte van de oplossing had te maken met voeding. Het ging over een vrij radicaal, volledig vegetarisch en vetarm dieet. Het volgende hoofdstuk was nogal bevreemdend door de rare figuren die erin stonden.

Twee weken na mijn ontslag uit het ziekenhuis ging ik op consultatie bij de cardioloog. Ik vroeg hem of hij het boek van dokter Dean Ornish kende. Hij antwoordde me: ”Dokter Ornish staat alleen met zijn theorie.”

Ik hield het dan ook bij de aanbevelingen van de cardioloog. Ik paste mijn dieet een beetje aan, at niet teveel rood vlees, maar stapte over op kip en vis. Na zes weken rust mocht ik mijn normale bezigheden hervatten. Dat wil zeggen 60 tot 70 uur per week werken bij de federale overheid.

Ik nam elke gelegenheid te baat om hogerop te klimmen. Dat ging de volgende jaren met succes door. Toen kreeg ik mijn tweede hartaanval drie dagen voor mijn vijftigste. Ik kwam op zekere dag kwaad en gefrustreerd thuis, zocht troost in de alcohol en kreeg mijn derde hartaanval in juni 2002. In november 2003 kreeg ik mijn vierde aanval. In februari 2005 kreeg ik de diagnose van de vijfde hartaanval.

Op dat moment stopte mijn cardioloog met suggesties. Het leek duidelijk waar de ziekte me heenleidde. Toen bedacht ik dat er ergens een oplossing moest zijn, iets wat mijn leven kon redden. Ik herinnerde me het boek van dokter Ornish. Ik nam het uit mijn bibliotheek, blies het stof eraf en begon te lezen. De rare figuren ken ik nu als Yoga. Ik las over ‘het openen van het hart’, wat ik nu ook ken als Yoga. Wat eens zo vreemd leek, kreeg nu plots zin. Vanaf dat ogenblik werd dat boek een deel van mij.

Ik volgde een volledig vegetarisch dieet. Ik deed de oefeningen zoals dokter Ornish ze voorschreef twee keer per dag. Langzaamaan, week na week, maand na maand voelde ik mijn energie vermeerderen en veranderde mijn kijk op het leven. Ik begon ook langer te oefenen. Ik kon de dingen die ik vroeger deed nu beter doen.

Een jaar voordien was mijn ejectiefractie 29 wat ongeveer de helft is van een normaal hart. De ejectiefractie was nu gestegen tot bijna 50, wat eigenlijk normaal kan worden genoemd voor mijn leeftijd.

De *Mesh level* die de hartcapaciteit weergeeft, is voor een mens zonder een geschiedenis van hartfalen 10. Voor mij was dit nu 13, een echt mirakel.

(Mesh level is niet vertaalbaar; het is een zuiver medische term. Ejectiefractie: dit is het bloedvolume dat bij de contractie van het linker ventrikel of de linkerkamer naar de aorta wordt gepompt. De ejectiefractie wordt uitgedrukt in een percentage: zit er in het linker ventrikel bijvoorbeeld 500 ml bloed in diastole of vullingsfase en pompt de kamer er 400 weg, dit is de contractiefase of systolische fase, dan heb je een ejectiefractie van 80%. Hoe hoger de ejectiefractie, hoe beter de contractiliteit van het hart. Na een infarct kan de ejectiefractie dalen als gevolg van een deel myocard of hartspierweefsel dat afgestorven is en dat mogelijk niet meer mee samentrekt. Noot redactie.)

Na deze schokkende ontdekking kwam een volgende emotie opzetten: wat moet ik verder met mijn leven? Een ook dat werd me duidelijk. Ik werk nu in een medisch centrum en onderwijs er Yoga, niet enkel aan gewone Yogaleerlingen, maar we stellen ook programma’s samen voor kankerpatiënten. Het is een manifestatie van ‘liefde voor de Goeroe’ en van zijn hand op mijn schouder in alle aspecten van mijn revalidatie en in mijn nieuw leven.”

BIJSCHOLING

Op zaterdag 27 december 2014 nodigden we voor de Bijscholing Lode De Vos en zijn assistenten Tom en Rosanne uit voor een klankmeditatie met de menselijke stem en drie tampoeras (Indiaas snaarinstrument). De sneeuw en het barre weer gooiden roet in het eten, maar toch was er nog een talrijke opkomst.

Narayana

KARAJ

Lode De Vos

Karaj is een onderdeel van het Noord-Indiase klassieke muziekgenre dhroepad. De karaj techniek bestaat uit het zingen van een zuivere a klank (akaara: letter a) gedurende 1 à 2 uur. Je kunt het vergelijken met het schenken van thee: het gaat onopgemerkt voorbij of het kan een veredelde kunst zijn.

Ontspanning

Tampoera

Klanken als meditatie

WAAROM BRAHMANEN NIET DRINKEN

Uit: het Mahaabhaarata

De Cobrahouding is een wonderbare Yogahouding voor dagelijks gebruik. Ze werkt bloedzuiverend, omdat ze de systemen in het organisme activeert die belast zijn met het zuiveren van het bloed: je begint ervan te zweten, de ademhaling wordt gestimuleerd, gas wordt uitgedreven, de wervelkolom wordt goed doorbloed, de schildklier krijgt oefening enz. Als je iemand de Cobrahouding ziet uitvoeren met een ontbloot bovenlichaam zul je merken dat de rug in de streek van de wervelkolom rood wordt.

FEEDBACK

In diepe dankbaarheid schrijf ik dit met heel mijn hart. Bedankt voor wat je gisteren (21 februari) weer hebt neergezet, een hele dag was je paraat, ik heb je meerdere malen gezien en je hebt je lessen gegeven en je hebt de hele *Shivaraatri* gedragen, met het enorme draagvlak dat je hebt. Het is fantastisch dat je dit doet. Je vrouw lag ziek in bed, toch was je er ook voor ons, dat is mooi! Je bent een voorbeeld voor velen, je weet ze te inspireren, te raken en te motiveren.

Het valt me op dat ik vanmorgen na mijn meditatie ben beginnen zingen en het hele huis gevuld heb met klank en het klonk mooier en zuiverder dan andere keren; er is iets gezuiverd vanbinnen. Je hebt in een serene sfeer iedereen laten zingen zonder enige drempel of vrees, dat is mooi! Ik had nooit gedacht dat ik dat zou kunnen en toch heb ik het gedaan! Het ging vanzelf en ik kreeg er een zeer warm gevoel bij vanbinnen.

Een hele dag in de Aashram zijn van tien uur in de ochtend tot middernacht lijkt lang, maar de tijd is gevlogen en eigenlijk waren tijd en ruimte een beetje verdwenen. Zeer dankbaar ben ik voor al die mogelijkheden die we kunnen ervaren tijdens onze opleiding Yoga Academie. Eerlijk gezegd wist ik niet echt waar ik aan begon toen ik eraan begon. Ik ben alleen de sfeer komen proeven tijdens de oriëntatie en toen heb ik toch iets kunnen proeven, voelen of beleven dat zei: “Doe dit maar, het zal je deugd doen!” Nu na bijna vier jaar moet ik dat stemmetje in mijn hoofd van toen gelijk geven, want ik heb nog nooit in heel mijn leven zo snel vorderingen gemaakt binnen een traject van eender welke opleiding die ik ooit volgde. En het is dan nog praktisch gratis ook, dat is helemaal zo vrijgevig, ik zal het *Licht van Sivananda* dan ook echt meedragen, verder en verder verspreiden. De boekjes die je maakt zijn zo inspirerend, ik ga het aan mensen die ik ken geven en erbij zeggen dat dit helemaal belangeloos, zonder enige winst, zelfs met verlies, gemaakt en gedrukt wordt zodat er hopelijk in de toekomst overal mensen lid worden en het ook lezen. Een abonnement op de gazet is veel duurder en er staat de grootste onzin in en toch geven mensen daar hun geld wel aan! Hoe is dit mogelijk? Er is dus nog veel werk hier op aarde.

Het was niet mijn bedoeling een boek te schrijven, maar mijn hart bleef er maar woorden uitgooien en mijn vingers typten het hier voor je neer. Dus wat is, dat is. Licht, Liefde, Warmte Wijsheid en Kracht dat is wat ik voel. En dankbaar kijk ik terug op de ervaring van gisteren die hier nu nog haar uitwerking heeft.

M.

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 06 / 48

Juni 2015

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Juni 2015

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2015, Vol. 568

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

MEDITATIE OVER LICHT
Marineer je geest in Zelfbewustzijn
Tegenwoordig is men op tv overal aan het koken en de tv-koks pakken maar al te graag uit met woorden als cuisson, blancheren, roux maken, marineren enz. Vooral over dat marineren is heel wat te doen. Je moet het te bereiden voedsel in een vloeistof leggen waaraan veel smaakmakers zijn toegevoegd. En de ingrediënten waarover een gewoon mens vaak nog nooit heeft gehoord, vindt men na een tijd in de rekken van de grootwarenhuizen.

Mensen zouden beter hun geest marineren. Het is in deze tijd hoogdringend nodig. De ingrediënten die je ervoor nodig hebt, hoef je niet te kopen. Ze zijn zelfs niet te koop. Ze zijn helemaal gratis en de voorraad is onuitputtelijk. Meer zelfs, hoe meer je ervan gebruikt, hoe meer je ervan krijgt.

Het volgende Sanskrit vers beschrijft de meest uitstekende marinade, namelijk *Jyotih* of Licht, het licht van Zelfbewustzijn:

Antarjyotirbahirjyotih
pratyakjyotih paraatparah,
jyotirjyotih svayamjyotih
aatmajyotih shivo'smyaham.

Vertaling
Het licht vanbinnen, het licht vanbuiten, het aldoordringende licht, dat hoger is dan het hoogste, het licht van alle lichten, dat zelflichtend is, het licht dat het Zelf is, die Voorspoedige ben Ik.

Dit is vers 21 uit Shankara's *Krans van kennisgeheimen.*

Ga naar onze website www.yoga-vedanta-aalst.be. Klik in de linker schuifbalk op "Parels"; klik op "Satsang"; klik op "Kennisgeheimen". Je vindt er de Sanskrit tekst met Nederlandse vertaling.

Woord-voor-woordvertaling
Jyotih: licht
Antarjyotih: innerlijk licht, licht vanbinnen
Bahirjyotih: uiterlijk licht, licht vanbuiten
Pratyakjyotih: aldoordringend, absoluut licht
Paraatparah: het hoogste van het hoogste
Jyotirjyotih: licht van het licht
Svayamjyotih: zijn eigen licht, zelflichtend, licht in wezen
Aatmajyotih: licht van het Zelf
Shivo'smyaham: woordsamenstelling van *Shivah asmi aham*: *Shivah* (de Voorspoedige) ben Ik

Opmerking over de uitspraak
De uitgang *ih* van *Jyotih* is stemloos (de stembanden trillen niet mee). De *ba* die volgt, is stemhebbend (de stembanden trillen wel mee) en verandert de stemloze *ih* in een stemhebbende *r*. Ook de beginletter *j* van *Jyotih* is stemhebbend: vandaar *jyotirjyotih*. Dezelfde regel speelt in *antarjyotih* en *bahirjyotih*.

KRISHNAJAYATI
Het leven wordt gemakkelijk een sleur en een slenter. De verveling en het routineuze bezig zijn doen dan ook geleidelijk aan hun intrede in ons dagelijks bestaan. Het reilen en zeilen van de mens, van organisaties

en van verenigingen heeft dan ook af en toe een goede smeerbeurt nodig. Daar zijn vakantiedagen en feesten voor.

God, nog zoiets. Het is een erg beladen woord, dat velen niet meer in de mond durven te nemen behalve dan op een Godslasterlijke manier. Een atheïst hing in zijn kantoor volgende tekst aan de muur: "*God is nowhere*. God is nergens" Zijn vrouw moest hem dringend spreken. Ze had hun zoontje meegebracht. Het jongetje leerde kortgeleden lezen en schrijven. Hij las de tekst op de muur. Maar het *nowhere* (nergens) was nog een beetje te lang voor hem. Hij las: "God is now here." Of: "God is nu hier." God is voor de hindoe wijzen *avaangmanasaagocharam* of niet te meten met de geest en de spraak. De mond kan Hem niet vatten in woorden of formules. De geest kan Hem nooit begrijpen. Ik denk hierbij aan de heilige Augustinus, die op zekere dag aan het wandelen was op het strand. Hij was aan het nadenken over het mysterie dat God is. Hij zag een jongetje zitten dat met een mosselschelp water uit de zee in een putje in het zand aan het scheppen was. De heilige vroeg wat hij aan het doen was. Het jongetje antwoordde: "Ik wil de zee in dit putje scheppen." De heilige zag plots in dat hij bezig was met dezelfde grote dwaasheid. God is ondenkbaar en onuitspreekbaar, maar Hij is zijn-baar, zeiden de oude wijzen, maar daarvoor moet de geest worden overstegen. De geest is een massa begeerten. De geest wordt overstegen als al die begeerten verdwijnen. Om die reden zei Jezus: "Zalig de armen van geest." Een arme is iemand die niets heeft. Een arme van geest is iemand die van niets voelt: "Dit is van mij."

De Krishnamantra
De Krishnamantra is *OM Namo Bhagavate Vaasoedevaaya*. Dit is de *Dvaadashaaksharamantrah* de *Mantra* met twaalf lettergrepen: *OM-Na-mo-Bha-ga-va-te-Vaa-soe-de-vaa-ya*.

Namo (*Namah*) betekent: gebogen zij. De stemloze uitgang *ah* van *Namah* verandert in een stemhebbende *o* onder invloed van de stemhebbende *Bha* van *Bhagavate*. *Bhagavate* is de datief van *Bhagavat*, de bezitter van alle *bhagas* of heerlijkheden en betekent: voor de bezitter van alle heerlijkheden. *Vaasoedevaaya:* datief van *Vaasoedeva*. Dit betekent de zoon van *Vasoedeva*, de *Deva* of God van alle *vasoes* of windstreken. *Deva* betekent: wat schittert. Hij is aanwezig in alle windstreken. Daarom wordt Hij *Vaasoedeva* genoemd.

De *Rishi* of de ziener van de *Mantra* is *Prajaapati*. *Pa-ram-aatmaa* of het hoogste Zelf is de godheid van de *Mantra*. *Gaayatrie* is het metrum (zes lettergrepen in het vierde van het vers).

KRISHNAJANMAASHTAMIE

Swami Sivananda

OM Namo Bhagavate Vaasoedevaaya

Als je de gehele *Shriemad Bhaagavatam* niet kunt lezen tijdens deze dagen lees dan tenminste de volgende allerbelangrijkste verzen uit het boek. De eerste twee verzen en het laatste vers zijn respectievelijk het voorwoord en de narede:
Hoor van Mij de meest geheime kennis, gekoppeld aan de wezenlijke ervaring en haar samenstellende delen.
Moge je door Mijn Genade ontdekken wat de kennis is van Mezelf en welke Mijn vorm, eigenschappen en handelingen zijn.

1. Voor de schepping bestond Ik alleen. Er was niets, bestaan noch niet-bestaan. Ik ben dat wat overblijft op het einde.

2. Ken dat als Maayaa of Illusie wat zonder functie is, wat niet wordt gevonden in het Zelf en wat even onwerkelijk is als licht en duisternis.

3. Zoals de basiselementen worden samengevoegd met elkaar en ook van elkaar worden gescheiden, zo doordring Ik het hele heelal en zo ook scheid Ik Me ervan.

4. De zoeker moet door positief en negatief redeneren Dat kennen wat altijd en overal bestaat. Ervaar deze waarheid door de hoogste bewuste staat, zodat je zelfs door denkbeeldige voorwerpen niet wordt verstoord.

Er is een ander mooi vers in de *Bhaagavatam* om dagelijks te reciteren:
In de dagen van weleer doodde de Heer, die werd geboren uit Devakie en werd opgevoed in het huis van Yashodaa, de verdorven Poetanaa van illusoire vorm en hief de Govardhanaberg op, doodde Kamsa en de zonen van het Koeroegeslacht en beschermde de zonen van Koentie. Aldus wordt de essentie gereciteerd van de oude Bhaagavata Poeraana, die bestaat uit nectarachtige verhalen over de daden van Shrie Krishna.

Mogen de zegeningen van Shrie Krishna en Shrie Raa-dhaa met jullie allen zijn!

Een lezer stuurde me volgend artikel uit *Placebo Nocebo nr. 17*

Narayana

YOGA VOOR DE BEHANDELING VAN DIABETES

EEN BOEK DAT ERUIT SPRINGT

Een van onze leden, wiens vriendin betrokken is in de strijd tegen de doodstraf, gaf me een merkwaardig boek met de erg ongewone titel *Texas Death Row Yogi* (ISBN 978-1-300-83057-3). Het werd geschreven door een terdoodveroordeelde, die in de staatsgevangenis van Texas wacht op zijn terechtstelling. Zijn naam is Pete Russell.

“Hoe vindt men stilte in *Death Row* of in een druk gezin? Door naar binnen te gaan en meditatie te beoefenen, zul je een diepe stilte vinden die al het geluid trotseert dat je elke dag omringt. En die stilte zal bij je zijn als je uit je meditatie komt en zal je de hele dag vergezellen. Er is alom verwarring, maar er is vrede in jou en daar heb je op ieder ogenblik toegang toe.”

Nadat hij op zekere dag meer dan een uur *OM Namah Shivaaya* had herhaald, begon er iets vreemds te gebeuren. Hij beschrijft het als volgt:

“Mijn onderrug werd heel heet en de hitte verspreidde zich over mijn hele rug. Ik bleef de *Mantra* herhalen. Ik kon duidelijk zien dat de *Koendalinie-energie* opsteeg van het ondereind van de wervelkolom. Mijn ogen waren open, maar ik zag de binnenkant van mijn lichaam met mijn goddelijke ogen. De kleur van deze energie was roodachtig oranje. Ik bleef de *Mantra* herhalen terwijl deze mooie roodachtige energie opsteeg door mijn wervelkolom. Ik kon de klank van elke *Chakra* horen toen de energie erdoor ging en met die klank openden ze zich een na een.

In zijn nawoord schrijft hij: “Ik begon aan mijn tocht door te werken aan het helen van de innerlijke mens. Om dit te doen heb ik de hulp gevraagd van een echte spirituele Meester, die dit pad heeft gevolgd en de tocht voleind. Een dergelijke Meester is een zeldzame gift aan de wereld.

DE BAKERMAT VAN DE BESCHAVING

Goeroe

De Yoga Retraite in het voorjaar stond voor mij vooral in het teken van het begrip *Goeroe*. In de eerste plaats door de lezing van Janaki naar aanleiding van de *Goeroestotram*.

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 07 / 48

September 2015

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



September 2015

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2015, Vol. 569

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

We hebben een gezegde: ”Liefdadigheid begint thuis.” Maar ik zeg liever dat alles thuis begint, want je ziet de wereld volgens je eigen geest. Als je een geelzuchtig oog hebt, zie je de hele wereld als geel van kleur. Verbeter dus je visie; je zult hem dan zien zoals hij is. Alles begint met jou. De hele wereld is niets anders dan je eigen projectie.
Swami Satchidananda

BEGINNEN MET YOGA

De voorbereiding is het halve werk en dat is in Yoga niet anders
Al vele jaren lang en met uitstekend resultaat organiseren we tweemaal per jaar een Uiteenzetting voor Beginners, namelijk de tweede woensdag na Carnaval en begin september, dit jaar dus op woensdag 9 september.

Duur van de beginnerscursus
De cursus die start na Carnaval eindigt einde juni. De cursus die start in september eindigt het jaar nadien de tweede dinsdag na Carnaval. De beginners kunnen dan bij de gevorderden gaan, al moet men zich bij dat “gevorderden” niet teveel voorstellen. Die aanduiding schrikt mensen soms af, maar dat is echt niet nodig.

Vakantieregeling
Op zondagen en feestdagen is er geen les, tenzij anders in dit maandblad aangekondigd.

In juli en augustus en het gedeelte van september dat aan de uiteenzetting voorafgaat, organiseren we een vakantieprogramma. Meestal is er dan van dinsdag tot vrijdag één les om 20 uur en op vrijdag één les om 14 uur. Ook de zaterdagmiddag is er vóór de wekelijkse Satsang, die begint om 18u30 een Yogales.

Dit wordt aangekondigd in het juninummer.

Wat het lidmaatschap omvat
De wekelijkse les, het maandblad, de meditatie op vrijdagavond en de Satsang op zaterdagmiddag zijn inbegrepen in het lidmaatschap.

Wat bedoelen we met meditatie? En wat is Satsang?
Kom een keertje meedoen, dan weet je het. Laat je verrassen. Je gaat er niet van dood en misschien kom je er als herboren uit. Het zou niet de eerste keer zijn dat iemand bij zo’n gelegenheid de ingangsdeur van de Yoga Aashram achter zich sluit en daar een nieuwe deur open vindt.

De Swami Sivananda Aashram was vroeger een pantoffelfabriek. Swami Satchidananda zei toen hij dit hoorde: “*They already took care of the soles (souls) of the people. Ze droegen dan ook al zorg voor de zolen (zielen) van de mensen*.”

Waarom Yoga?

De weg naar binnen

Met de opgaande zon

De hinderpaal

Wat doe je ermee?

De Yogahoudingen zorgen ervoor dat het bloed krachtig stroomt en dat vooral de plaatsen waar de zenuwen zijn ingeplant, in hoofdzaak het ruggenmerg, goed worden doorbloed. De zenuwen worden daardoor sterk. Ze zullen goede boodschappen sturen aan de hypofyse, de hormoonklier in de hersenen die de andere hormoonklieren onder haar bevel heeft. Het hormonale stelsel zal dan ook veel beter gaan functioneren en niet falen, zoals in de moderne tijd maar al te vaak het geval is.

Energiekanalen
Yogis hebben het over *Naadies* of energiekanalen. Ze zeggen dat er tienduizenden zijn. Maar ze hebben het vooral over drie belangrijke energiekanalen, de *Idaa*, de *Pingalaa* en de *Soeshoemnaa*. De *Idaa* stroomt links van de wervelkolom, de *Pingalaa* rechts. De *Soeshoemnaa* stroomt door het centrale kanaal van het ruggenmerg vanaf het ondereind van de wervelkolom tot de top van het hoofd. Door de *Pingalaa* stroomt de meestal erg vertekende waarneming van de wereld. Door de *Idaa* stromen de gevoelens die door de wereld worden opgewekt. Beide stromingen zijn vaak belastend. Goede gevoelens en ideeën stromen door het middenkanaal of de *Soe-shoemnaa*. Maar de *Idaa* en de *Pingalaa* knellen vaak op enkele belangrijke plaatsen, zoals ter hoogte van de navel en het hart, de *Soeshoemnaa* af, waardoor de doorstroming wordt belemmerd. Die beknellingen worden knopen (*Granthis*) genoemd. Ze moeten door oefening worden losgemaakt.

Reiniging van binnen uit en van buiten uit
De Yogahoudingen hebben natuurlijk ook te maken met de spieren, pezen, gewrichten, organen en klieren van het lichaam, maar ze hebben eigenlijk veel meer te maken met de energiekanalen en de energieën of *Praanas* die erdoor stromen. Ze zuiveren de energiebanen (*Naadie-shoeddhi*), zodat de *Praanas* vrij kunnen doorstromen.

Doe het goed

Nieuwe kennissen

Wees een Yogi

Alles wat telt, kan niet worden geteld

We are all doing time

Deelnemers schreven
Ik wou gisteren zeggen hoe trots en fier ik ben op jou en dat ik zo blij ben je kleindochter te zijn. Maar ik was te emotioneel om vooraan iets te zeggen. Het zou veeleer een bleitconcert geweest zijn. Ik bespreek vanavond met Stef of ik weer mee mag en hopelijk ben ik dan nog op tijd om een plaatsje te bemachtigen. S.

Beste Narayana, de retraite -waar ik weer lang naar uitkeek-, was in een flits voorbij, het was tijdloos en onbeschrijfelijk mooi. De dingen die ik wist, maar was vergeten toe te passen, door de gevangenis van de macht der gewoonte, kwamen weer op het juiste moment naar boven. Gebracht door u, en ja, ook val ik in herhaling; geïnspireerd door Liefde, Goeroedev Sivananda en zovele anderen. Ik had het er met Harinath en Hilda nog over, dat we bevoorrecht zijn dit te mogen meemaken... En dit is de Yoga die ik in mijn lessen wil doorgeven. Want het is zonde om te zien dat zovele mensen in deze maatschappij en in deze donkere dagen in een gevangenis vertoeven van vereenzelviging en pijn. Ik pleit mezelf hier ook niet volledig vrij van, maar alvast ben ik er bewust van gemaakt... door u. Ook ik ben aan wanhoop ten prooi gevallen, maar dan denk ik weer aan uw woorden en het verhaal, dat het het laatste middel van de duivel is... ik kijk het recht.in de ogen en brul als een leeuw van Vedanta... Be good, do good, be compassionate..., want

Liefde laat het kwaad smelten als sneeuw voor de zon. Ik dank u vanuit mijn hart, Sadgoeroe, met *prema* en genegenheid, Olivier Troubleyn, Temse

Dag Narayana, Harih OM! Hartelijk dank voor de fantastische Yoga Retraite. Het is soms moeilijk te beschrijven wat het allemaal met je doet, maar één ding is zeker, het voelt als thuiskomen.
Ik ben dan ook jou, alle andere leraren en deelnemers dankbaar voor jullie bijdrage. De lezing over de Goeroe en hoe die je in evenwicht houdt en ondersteunt op het pad, de lezing over *dharma* aan de hand van de *Bhagavad Gietaa*, de ochtendpraktijken en het samen bezingen van de naam en de faam van de Ultieme Werkelijkheid, het zijn heerlijke ingrediënten van deze Yoga Retraite.
Ook al vraagt het inspanningen zoals vroeg opstaan, lang zitten, aandachtig luisteren, toch ervaar ik geen uitputting of vermoeidheid. Integendeel, ik voel me springlevend, vol energie om dansend en zingend door het leven te wandelen.
Ik ervaar kracht en vitaliteit om met de dagelijkse dingen om te gaan, dankbaarheid voor alles wat ik mag meemaken in het leven en innerlijke vreugde om wie ik ben. OM Shaantih!!! Wolf

Beste Narayana, Harih OM. Het was een Yoga Retraite om in te kaderen. Zoals altijd is het een blij weerzien met de mensen die er altijd bij zijn. Zelfs de ontbijten in stilte missen hun doel niet, vond ik. Je concentreert je meer op het eten en als je iets nodig had helpen handsignalen als alternatieve communicatie. De “oudjes”’(leraren van de Yoga Academie) doen hun werk meer dan behoorlijk en dan komt er toch een nieuwe generatie die haar steentje bijdraagt. Kortom de toekomst van Yoga ziet er goed uit. OM Namah Shivaaya! Bert

De Yoga Retraite was een stukje paradijs op aarde. Woorden als “dit kun je niet meer uitleggen” en “ daar zijn geen woorden meer voor” klonk het bij verschillende deelnemers die er nog “ iets” over wilden zeggen, maar daar stopte het. Dit is zuiver “ZIJN”, waar woorden te kort schieten om het te verwoorden, waar alleen de “STILTE” spreekt. Moge Goeroedev U zegenen en U Moksha schenken. Om Shaantih Shaantih Shaantih. Met OM en *Prema*. Hilda Verbeeck

Beste Narayana, Ik vond de abdij heel mooi om te verblijven, de kamers waren fris en proper en de douche was luxueuzer dan bij mij thuis. Het eten was heel lekker. Een ganse dag geluid (muziek en praten) zijn wat vermoeiend geweest. Ik weet dit van mezelf, dat ik hier gevoelig aan ben, dus ik weet hoe ik hier nu mee om kan gaan. Ik heb medicatie genomen om de impulsen wat minder intens te maken, heb oordopjes in om de buren nu niet te horen en ik ga een paar dagen binnen blijven.
Ik heb al zes keer tien dagen in stilte gemediteerd en dat ligt mij meer. Maar ik wil me graag engageren voor de Yogaopleiding en doen wat er van me wordt gevraagd uit respect voor al jullie onbaatzuchtige inzet. Het is heel uitzonderlijk dat een Yogaopleiding op zo’n manier kan worden georganiseerd, met al die vrijwilligers en met al dat enthousiasme. Uw kennis van de Yogapraktijk en zijn achtergrond geven me ook vertrouwen in de kwaliteit van de opleiding. Ook mooi om jonge mensen in actie te zien (Harinath, Janaki…).
En ten slotte, om in schoonheid te eindigen, een paar magische momenten van het weekend: de zondagochtend toen iedereen *mantras* aan het zingen was en het zingen van Janaki voor en na haar lezing. Vriendelijke groetjes, Els

Dag Narayana, het heeft even geduurd, maar nu neem ik de tijd (het stond nog op mijn lijstje) om te reageren op het afgelopen weekend. Het waren mooie dagen om samen te luisteren, te mediteren en te zingen. Nu ik thuis ben, zijn de veranderingen van binnen meer voelbaar. Je krijgt op de koop toe ook nog inspiratie mee naar huis en het is geen zware kost, als je er dagelijks een portie van neemt. De ruwe diamant is bijgeslepen en krijgt daardoor weer meer glans. Mede door alle leraren en andere Yogis is dit

mogelijk gemaakt. Vanuit mijn hart maak ik een diepe buiging. Lieve groet van mij en ik wens u beiden een Zalig Pasen. Trudie, Huissen

Beste Narayana, ik was heel blij dat ik afgelopen weekend heb mogen deelnemen aan de Yoga Retraite. Er ware veel nieuwe gezichten, maar direct was er de “verbondenheid” met allen. Het besef dat het even terugtrekken uit de dagelijkse realiteit soms een noodzaak wordt, is steeds duidelijker en ik gun van harte iedereen in deze maatschappij zulke momenten. Je wordt telkens sterker en bewuster en kan ook ten volle ten dienste staan van de medemens die je op je pad tegenkomt. Het Yogapad blijft de te bewandelen weg, die we allen alleen moeten bewandelen, maar dergelijke weekends en ontmoetingen met gelijkgestemden geven een steun en een duwtje in de rug. Nogmaals dank, beste Narayana, aan jou en aan allen die dit weekend deden schitteren. Met alle genegenheid, Rama

Hallo Narayana, het was leuk om er nog eens bij te zijn. De eerlijkheid gebiedt mij te vermelden dat de verhalen over de *Bhagavad Gietaa* intussen niet zo echt mijn ding meer zijn. Dat is me een beetje teveel ‘sprookjesyoga’ over prinsen en koningen enz. Ik weet wel dat daar allemaal veel meer achter zit, maar toch... Er zijn intussen andere religies die ik aan het bestuderen ben, die me nu meer interesseren. Wat niet wegneemt dat ik nog altijd een groot respect heb voor de filosofie in dit boek. Maar ik heb tijdens de retraite toch weer enkele leuke dingen opgestoken in jouw praktijkles en in de les van Hilda en Harinath, die ik ook kan gebruiken wanneer ik zelf les geef. En het was in ieder geval fijn om jou nog eens terug te zien. Ik denk niet dat er in België iemand is die meer afweet van Yoga dan jij en ik heb dan ook een grote bewondering voor jou. Dat je dit nog allemaal doet op toch al rijpere leeftijd is voor mij een grote bron van inspiratie. Ik wens je nog een heel fijn paasweekend en tot een volgende gelegenheid. Dirk

Lieve Narayana, een welgemeend dankjewel aan het gehele Yoga-Vedantateam, voor de organisatie van de voorbije Yoga Retraite. Ik ben me bewust van de inzet en de toewijding van vele mensen om dit geheel zo perfect en vlot te laten verlopen. Ik vind het prima dat dit een verplicht onderdeel vormt van de YA. Zo krijg je de mogelijkheid om de wereld van de constante uitwendige prikkels even in te ruilen voor een wereld van verstilling, vertraging en bewustwording. Hoe deugddoend het ook is, het blijft moeilijk om hier spontaan voor te kiezen en je relaties en wereldse verplichtingen achter te laten. Naast de ontspannende Yogaoefeningen en de inzichten gebracht door de verschillende sprekers heb ik ook genoten van de stilte bij het ontbijt: een moment om bewust te worden van het feit hoe verwend we zijn zo maar te kunnen gaan zitten en voedsel te nuttigen, effe nadenken hoeveel handen gewerkt hebben, vanaf het prille zaadje tot wat nu wordt aangeboden... respect en dankbaarheid ontluiken. Persoonlijk zou ik het ook appreciëren indien er een uur stilte meditatie zou aangeboden worden voor diegenen die het willen, van onschatbare waarde en zo moeilijk te verwezenlijken in het dagelijkse leven. Zeer genegen, Sonja

BERGHOUDING
Janaki

ALBERT EINSTEIN OVER SPIRITUALITEIT

Ik wens Gods gedachten te kennen; de rest zijn details.

Wetenschap zonder religie is lam. Religie zonder wetenschap is blind.

Mijn religie is nederige bewondering voor het onmeetbare hoogste bewustzijn dat zich manifesteert in de kleine details die we kunnen waarnemen met onze fragiele en zwakke geest.

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Aatma Bahadoers

Los dit raadsel op

Tekort aan kappers

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 08 / 48

Oktober 2015

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Oktober 2015

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2015, Vol. 570

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

JAPA YOGA

Japa Yoga is herhaling van een *mantra* met behulp van een *maalaa* of snoer met 108 kralen.

Waarom er 108 kralen aan een maalaa zijn
Maalaa betekent: snoer. Een bloemenkrans bijvoorbeeld wordt *poeshpamaalaa* genoemd. Een *maalaa* heeft honderd en acht kralen. Het begin en het einde van de *maalaa* wordt *meroe* genoemd. Dit betekent: het centrum. Het is een kraal die gemerkt is met een pluisje. Zo wordt de wervelkolom *meroedanda* genoemd, het centrale been. *Danda* betekent: stok.

108, een symbolisch getal
1. Er zijn negen planeten en twaalf maanden. 12x9=108. Hindoes hebben voor elke dag van de week een hemellichaam. Voor de zondag *Bhaanoe*, de Zon. Voor de maandag *Shashi* of *Chandra*, de Maan. Voor de dinsdag *Mangala*, Mars (*Bhoemisoeta*, de zoon van de Aarde of *Bhoemi*). Voor de woensdag *Boedha*, Mercurius (de zoon van de Maan). Voor de donderdag *Goeroe* (de leraar), Jupiter. Voor de vrijdag *Shoekra*, Venus. Voor de zaterdag *Shani*, Saturnus. Dan blijven er nog twee over *Rahoe* en *Ketoe*, die in de hindoe astrologie een belangrijke rol spelen.

De *mantra* waarmee ze deze hemellichamen gunstig stemmen, luidt als volgt:

OM Brahmaamoeraaritripoeraantakaarie
Bhaanoeh Shashie Bhoemisoeto Bhoedashcha,
Goeroeshcha Shoekrah Shaniraahoeketavah
sarve mama soeprabhaatam.

Mogen Brahmaa (de Schepper), Moeraari (Krishna, de doder van de demon; Vishnoe; de Instandhouder), Tripoeraantakaarie (Vernietiger van drie steden: Shiva, de Vernietiger), Bhaanoe (de Zon), Shasie (de Maan), Bhoemisoeto (Mars), Boedha, Goeroe, Shoekra (Venus), Shani (Saturnus) en Ketoe de morgen voor mij voorspoedig maken.

Tripoeraantakaarie, Vernietiger van drie steden: wie in meditatie gaat moet drie steden overwinnen. Dit zijn het lichaam van vlees en beenderen, het subtiele lichaam en het causale lichaam. Ze moeten alle drie worden overstegen.

2. Ook de lichaamsopeningen van de mens leiden tot het cijfer 108.Vers 13 van hoofdstuk V van de *Bhagavad Gietaa* zegt:

Sarvakarmaani manasaa sannyasyaaste soekham vashie,
Navadvaare poere dehie naiva koervan na kaarayan.

Alle handelingen in de geest opgegeven hebbend, zetelt de soevereine bewoner gelukkig in de stad met de negen poorten (het lichaam), handelend noch aanzettend tot handeling.

De symboliek van de cijfers in 108

Mantras

Het waarom

Maayaa
De logische vraag is: “Waarom ervaren we dit niet?” Het antwoord dat ze gaven is: “Ten gevolge van *Maayaa*.”

Lichaam en geest, twee handen op één buik

Vriend en vijand

Waarover mediteren?

Van buiten naar binnen

Waar?
Om te mediteren heb je een plaats en heb je tijd nodig en dat is in beide gevallen veelal een probleem.

Wanneer?
Tijd is het andere probleem.

Hoe?
Zit op een katoenen of wollen mat in een stevige zithouding onder een meditatiedoek of een katoenen of wollen deken.

Wat geschiedenis

Mantraschrijven in het dierenrijk

Ik wilde het vooral hebben over een klein kevertje, dat ook verdwenen is, het schrijverke, dat op het water liep van vijvers en beken. Het was hoop en al maar een halve centimer lang, maar het was pijlsnel. Je kon het met geen mogelijkheid vangen. Ik heb het vaak genoeg geprobeerd. Liggend op mijn buik kon ik gefascineerd minutenlang naar die beestjes blijven kijken. De West-Vlaamse priester Guido Gezelle (1830-1899) moet ooit ook hetzelfde hebben gedaan, want hij heeft er een gedicht over geschreven *Het schrijverke.* Ik herinner me dat gedicht levendig uit mijn schooltijd en toen ik het ging hebben over *Likhit Japa* dacht ik: “Gezelle heeft het erover. Hij vroeg zich af wat het schrijverke onophoudelijk schreef.” Lees zijn prachtig gedicht op blz. 8. Ik hoop van harte dat ik je er even blij mee maak als ik er blij van word.

Het schrijverke
Guido Gezelle (1830-1899)

O krinklende winklende waterding
met ’t zwarte kabotseken aan,
wat zien ik toch geren uw kopke flink
al schrijvend op ’t waterke gaan!
Gij leeft en gij roert en gij loopt zo snel,
al zie ’k u noch arrem noch been;
gij wendt en gij weet uwen weg zo wel,
al zie ’k u geen ooge, geen één.
Wat waart, of wat zijt, of wat zult gij zijn?
Verklaar het en zeg het mij, toe!
Wat zijt gij toch, blinkende knopke fijn,
dat nimmer van schrijven zijt moe?
Gij loopt over ’t spegelend water klaar,
en ’t water niet meer en verroert

dan of het een gladdige windtje waar,
dat stille over ’t waterke voert.
o Schrijverkes, schrijverkes, zegt mij dan,
met twintigen zijt gij en meer,
en is er geen een die ’t mij zeggen kan:
Wat schrijft en wat schrijft gij zo zeer?
Gij schrijft, en ’t en staat in het water niet,
gij schrijft, en ’t is uit en ’t is weg;
geen christen en weet er wat dat bediedt:
och, schrijverke, zeg het mij, zeg!
Zijn ’t visselkes daar ge van schrijven moet?
Zijn ’t kruidekes daar ge van schrijft?
Zijn ’t keikes of bladtjes of blomkes zoet,
of ’t water, waarop dat ge drijft?
Zijn ’t vogelkes, kwietlende klachtgepiep,
of is ’et het blauwe gewelf,
dat onder en boven u blinkt, zoo diep,
of is het u, schrijverken zelf?
En ‘t krinklende winklende waterding,
met ’t zwarte kapoteken aan,
het stelde en het rechtte zijne oorkes flink,
en ’t bleef daar een stondeke staan:
“Wij schrijven,” zoo sprak het, “al krinklen af
het gene onze Meester, weleer,
ons makend en leerend, te schrijven gaf,
één lesse, niet min nochte meer;
wij schrijven, en kunt gij die lesse toch
niet lezen, en zijt gij zo bot?
Wij schrijven, herschrijven en schrijven nog,
den heiligen Name van God!”

EEN KIERTAN

Aroenaachala Shiva Aroenaachala
Shiva Aroenaachala Shiva Aroenaachala
Ramanaachala Shiva Ramanaachala
Shiva Ramanaachala Shiva Ramanaachala

Aroenaachala
Aroenaachala is de naam van een heilige berg in Thiroevanamalai in Tamil Naadoe (de Indiase deelstaat waar Tamil wordt gesproken).

Aroena betekent: roodachtig, de kleur van de dageraad.
Achala is een berg; *chala*: wat beweegt, *achala:* wat niet beweegt.
De naam betekent dus: de berg met de kleur van de dageraad.

PADMAASANA - De LOTUSHOUDING Leren

De lotus of *padma* staat symbool voor Yoga. Hij groeit in het water en heeft zijn wortels in de modder, maar het water kan hem niet nat maken en de modder kan hem niet bevuilen. Gooi een handvol modder of een handvol water op de lotus. Beide glijden zo van hem af en laten hem ongeschonden in al zijn glorie achter. Zo is de Yogi in de wereld, maar hij is niet van de wereld. Swami Satchidananda illustreerde hetzelfde met nog een ander beeld. De boot ligt op het water, maar het water mag niet in de boot.

Houding van de handen

NAARADA

Wat sluimert daar?
Naarada is de naam van een van die legendarische wijzen uit het India van duizenden jaren geleden, die voortleven in de hindoe literatuur en in het geheugen en het hart van talloze mensen. Hij is de boodschapper tussen de verscheidene werelden of *lokas*. Hij reist door alle *lokas.*

HET VERHAAL VAN DE WIJZE NAARADA

Mijn moeder was een arme vrouw. Mijn vader overleed toen ik nog heel jong was en ik herinner mij hem niet. Na de dood van mijn vader ging mijn moeder werken in het huis van een *brahmaan* waar ik ook opgroeide. Ze moest de hele dag hard werken: kleren wassen, potten en pannen schoonmaken enz. Ze was gek op mij. Ze koesterde grote verwachtingen: ik zou later een goed werk vinden en trouwen en haar schoondochter zou haar alles geven om gelukkig te zijn.

FEEDBACK

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Vedantische drank

Vedantische vitamine

Vedantische gecomprimeerde tablet

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 09 / 48

November 2015

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



November 2015

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2015, Vol. 571

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Kort na de onafhankelijkheid deed Goeroedev Swami Sivananda, van 9 september tot 8 november 1950, een *All India and Ceylon Tour* met een groep discipelen. Hij bracht zoveel mensen op de been dat hij het internationale nieuws haalde. We zagen hem in die periode voor het eerst in de bioscoop in Aalst of zoals ze dat in India zeggen: we hadden in die tijd voor het eerst *darshan* van hem. Het is vooral door zijn toedoen dat Yoga en Vedanta de hele wereld veroverden. Het maakt me gelukkig dat we daarin een vooraanstaande rol konden spelen.

Goeroedev Swami Sivananda haalde de oude wijsheid uit haar bolster van geheimzinnigheid en beschreef ze op een voor iedereen bevattelijke en vooral beoefenbare manier. Hij schreef boeken, artikels, poëzie, toneelstukken en rijmloze, swingende; meeslepende liederen op het ritme van de grote, oeroude Mantras. Hij stal het hart van mensen overal ter wereld.

De *Vishvanaath Mandir* (tempel van de Heer van het heelal) in Sivananda Aashram waar de All-India and Ceylon Tour begon en eindigde

Op 8 november 1950 schreef hij, toen hij terug in zijn Aashram was, de volgende bedanking in zijn typische stijl. *Aanandakoetir* was de naam van zijn woning (*koetir*) aan de Ganges. *Aananda* betekent: zaligheid.

Aanandakoetir, Rishikesh, Himaalayas
8 november 1950
Vereerd Onsterfelijk Zelf,
OM Namo Naaraayanaaya.
Ik verheug me van harte dat de Almachtige me de gelegenheid gaf Hem en Zijn Kinderen te dienen door de All-India Tour te ondernemen. Ik herinner me met immense verrukking de diepe devotie van het volk van India en Ceylon, de verering die ze hebben voor de Heilige Orde van *Sannyaasa* en hun gretigheid om de kennis van Yoga en Vedanta te verwerven.
Overal waar ik kwam werd ik overweldigd door de liefde van de mensen. Ik baadde me telkens weer in de oceaan van de devotie van de massa's voor de Heer. Ik dronk telkens weer de Onsterfelijke Elixir van de naam van de Heer die door alle mensen werd gezongen met *bhaava* (gevoel) en vuur.
Ik ben de organisatoren van de Tour en de miljoenen mensen wier *darshan* ik tijdens de Tour had veel dank verschuldigd voor de gouden gelegenheid om de *Viraat-Naaraayana* (het Universele Bewustzijn dat in alles aanwezig is) te dienen. Het was een zeldzame gelegenheid om de Heer-in-de-mensheid te dienen, zoals Hij me dat in Zijn Oneindige Genade vergunde. Glorie zij de Heer! Glorie zij de *bhaktas* (toegewijden), die de levensadem zelf zijn van de natie en van de hele wereld!
Moge de Almachtige jullie allen zegenen!
Swami Sivananda

Over zijn discipel, Swami Paramananda, die de reis organiseerde, schreef hij:

De eerste drijfkracht

Heb allen lief, deel met allen

Zij namen zonder vragen

Wereld Oorlog I en Wereld Oorlog II of waar het toe leidt als de filosofie wordt gehuldigd dat stelen van anderen de snelste manier is om rijk te worden

Goeroedev Swami Sivananda zegt in zijn *Song of Admonition* (*Lied van de Vermaning*): "*Tell me frankly what have you learnt from two world wars, from Hiroshima and Nagasaki? Zeg me eerlijk wat heb je geleerd van twee wereldoorlogen, van Hiroshima en Nagasaki?*" Bitter weinig eigenlijk, want weer zijn er overal brandhaarden. De wereld is zoals de staart van een hond, zei Goe-roedev. Je kunt hem in een buis steken en denken dat je hem onder controle hebt, maar trek de buis weg en het kwispelen herbegint weer. Onze wereld bootst de aard van de geest na. De moderne wereld is zoals de moderne geest, verward, rusteloos en ongelukkig.

Narayana

HOE INDIA HET WESTEN UIT HET SLOP HAALDE

Een van de weinig bekende feiten over Wereldoorlog II is dat India's bijdrage aan manschappen en materiaal het Westen uit het slop heeft gehaald.

Meer dan 2,6 miljoen Indiase soldaten speelden een beslissende rol in het grootste conflict van de twintigste eeuw en hielpen Groot-Brittannië in de strijd te blijven. Indiase troepen werden naar oorlogsgebieden gestuurd over de hele wereld. Ze belaagden de Duitse tankdivisies in Afrika, bevochten de Japanners in Burma, namen deel aan de invasie van Italië en speelden een belangrijke rol in de strijd in het Midden-Oosten.

Even beslissend was de Indiase materiële hulp. Wapens, ammunitie, hout, staal en vooral voedsel werden in grote hoeveelheden verscheept -men zou kunnen zeggen ontvreemd- naar Europa.

De afhankelijkheid van Brittannië aan India was bijna volledig. Zelfs tijdens Wereld Oorlog I (1914-18) was India's bijdrage enorm. De *New York Times* schreef in 1918: "De wereld moet aan India betalen wat India vraagt, want zonder de Indiase bijdragen zou het moeilijk geweest zijn de oorlog te winnen." In Wereld Oorlog II was de omvang van India's aandeel nog verscheidene keren groter.

Angst verlamde de Britten

Het leven was om te sterven

Oorlogsbevoorrading

Hoe de Britten India terugbetaalden

REACTIE OP EEN ARTIKEL IN HUMO

Een lezer stuurde mij een mail waarin hij vertelt dat hij in de wachtkamer van de dokter in een oude *Humo* die er lag een artikel over Yoga las. Daarin wordt beweerd dat het een fabeltje is dat men van Yoga afslankt, dat Yoga de stofwisseling vertraagt en dat het ook geen cardiofitness is. Hij schreef ook dat het artikel het had over Bikram, die er een riante levensstijl op nahoudt en ervan beschuldigd wordt dat hij zijn handen niet thuis kan houden. Hij vroeg wat ik van dat alles vind.

Ik las dat artikel ook. Mijn ervaring spreekt dit alleszins tegen. Ik ben nu 80 en begon met Yoga in 1959 met een gedrukte cursus uitgegeven door *De Vlam*, Gent. Ik begon ermee, omdat ik geplaagd werd door een chronische darmontsteking, die het gevolg was van een levensbedreigende voedselvergiftiging. Yoga genas mijn darmkwaal in drie maanden tijd en ik verloor vele kilo's zonder dat ik iets veranderde aan mijn eetgewoonten.. In onze jonge jaren gingen we naar Tirol. Terwijl mijn vrouw rond vier, vijf uur samenzat met vrienden deed ik een extra uur Yogaoefeningen. Met wat we aten moest ik zijn bijgekomen, maar neen, integendeel zelfs.

Daar is een logische verklaring voor. De plaatsen waar de zenuwen zijn ingeplant, vooral het ruggenmerg, worden door de Yogahoudingen goed doorbloed en worden daardoor extra gevoed aan hun wortels. Ze gaan dan ook veel beter functioneren. Ze sturen goede boodschappen aan de hypofyse, de dirigent van de hormoonklieren, die op haar beurt goede boodschappen stuurt aan de andere hormoonklieren.

Wat doen dokters als iemand een dieet volgt en toch niet vermagert? Hij laat de schildklier controleren. Het normaliseren van het lichaamsgewicht en het effect op de gezondheid van lichaam en geest door de beoefening van Yoga is grotendeels hormonaal te verklaren.

Yogis hebben het over het vuur van de spijsvertering (*Vaishvaanara*: Bhagavad Gietaa XV 14). Het spijsverteringsvuur gaat door Yoga veel harder branden en men kan alles verteren. Het is natuurlijk van belang dat men geen rommel in het vuur gooit.

Mijn hart klopt krachtig tegen 35, 40 per minuut. Het is goed elke dag het hart eens op een hoog toerental te brengen. Een uitgelezen middel is de Booghouding: buikligging, handen aan de enkels; men blijft een tijd in de houding goed ontspannen en schommelt dan van de kin naar de knieën. Men heeft een goed en stevig hart als het heel snel weer in zijn normale ritme valt.

Ik heb enkele leerlingen die door te sporten of door in de fitness te overdrijven hartritmestoornissen kregen. Hun hart fibrilleert en klopt boven de honderd. Ze moeten dan aan de bètablokkers en de bloedverdunners. Topsport spreekt de suikers aan, Yoga spreekt de vetten aan.

Mensen verliezen zichzelf in de rattenrace van het leven. Yoga werpt hen op henzelf terug en openbaart hen dat bewustzijn geen product is van de hersenen, maar dat alles een manifestatie van bewustzijn is.

In de Yogabeoefening in het Westen ontbreekt meestal het verlichtingselement. Mensen mediteren niet. Mijn leraar zei: "Omdat ze geen cultuur hebben." "*They are just fooling around,*" zei een andere Swami. Bikram en consorten worden gedreven door de drie g's: geld, gat en glorie. Ik denk dan: de honden blaffen, maar de karavaan gaat voorbij.

Maar… Yoga moet worden beoefend met grote regelmaat en daarmee bedoel ik dagelijks zonder overdrijving. Op mijn tachtigste heb ik nog mijn eigen tanden, zie en hoor ik nog goed en heb ik een uitstekend geheugen. Ik ben als voorzitter van een grote vzw nog elke dag actief; ook met de redactie en het uitgeven van dit maandblad. Ik heb geen boeken en geleerde studies nodig om te weten wat Yoga voor iemand kan doen. Wie ervaringsgericht bezig is, ontdekt het in zichzelf.

Narayana

DE ZITHOUDING

Gert Mampaey

Kies een zithouding waarin je met gemak kunt blijven zitten. Meestal is dat de Kleermakerszit (*Soekhaasana*; letterlijk: gemakkelijke houding). Dat kan ook de Diamanthouding (*Vajraasana*) zijn of misschien zelfs de Lotushouding (*Padmaasana*).

De zithouding is al een Yogahouding en het is meteen ook een van de belangrijkste: het is de meest gebruikelijke houding voor meditatie.

Houd de ogen gesloten, zo word je niet afgeleid door de buitenwereld. Je kunt ook de ogen open houden. Richt de blik dan niet op één ding of één punt, maar zie alle dingen tegelijk, zie het totaalbeeld.

Zit goed rechtop; houd de rug recht. Breng eventueel de borst- en de lendenwervels wat naar voren.

Voor een rechte rug

Bewust zijn van het lichaam

Bewustzijn van de adem

Bewustzijn van de aarde

Het beëindigen van de zithouding

Hoofd

Draaibeweging

Heupen

Knieën

Enkels

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Tweelingen, drielingen

Man en vrouw

Acht centimeter intellect

Mijn geboorteplaats

De koeienboom

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 10 / 48

December 2015

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



December 2015

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2015, Vol. 572

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE TAITTIRIEYOPANISHAD

De aanleiding
In een lezing die Dr. Gupta in de Yoga Academie hield, had hij het over een passage uit de Vedas waarin wordt gezegd dat men zijn moeder, vader, goeroe en “nog een ander iemand als God moet beschouwen”. Een lezer vroeg me uitleg over wat hij tussen aanhalingstekens zette.

Shrie Krishna haalde de essentie uit de Oepanishads
De aangehaalde passage komt uit de *Taittirieyopanishad*, hoofdstuk één, les elf. *Oepanishad* betekent: zitten nabij. Het gaat immers om een wijsheid die men ontvangt aan de voeten van een wijze. De *Oepanishads* behoren tot de Vedas. Het zijn de filosofische sluitstukken van de Vedas. Ze zijn niet gemakkelijk te begrijpen. Maar er is een oplossing, die wordt toegelicht in vers 4 van de *Meditatie over de Gietaa*:

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.

Een koe geeft melk als ze bij de stier is geweest en als ze heeft gekalfd. Zodra ze haar kalf ziet, komt de melkproductie in haar uier op gang. Het kalf in het vers is Arjoena. Zijn liefde doet de woorden uit de mond van Krishna tevoorschijn komen. Krishna is de melker: Hij heeft de *Oepanishads* als het ware gemolken. Hij is de vreugde van de koeherders. Als de melker komt zijn ze gelukkig, want ze hebben hun werk goed gedaan: ze hebben ervoor gezorgd dat de koeien niet werden gestolen door veedieven of werden verslonden door roofdieren. De melk is de essentie van de *Oepanishads*. Wijze mensen zijn de drinkers van die melk.

Wees zoals Arjoena een kalf. Dit is de gemakkelijke methode, het pad van de liefde of de devotie. Sant Gnyaa-nadev (Mahaaraashtra, India, dertiende eeuw) schreef: “*De boer moet de poten van de koe vastbinden om ze te kunnen melken, maar het kalf krijgt zijn deel van de melk zonder touw*.”

Twee soorten Yoga

Een geestelijke karpersprong

De naam van de Oepanishad

De tekst die moet worden toegelicht komt uit de volgende les van de *Oepanishad*:

Les elf uit hoofdstuk één

Sanskrit tekst waarop de gestelde vraag betrekking heeft
Maatridevo bhava. Pitridevo bhava. Aachaaryadevo bhava. Atithidevo bhava. Dit betekent: moge moeder God zijn, moge vader God zijn, moge de Goeroe God zijn, moge *Atithi* God zijn.

In de *Goeroestotram*, een hymne ter verheerlijking van de Goeroe, raken volgende verzen me altijd heel diep:

Goeroer Brahmaa Goeroer Vishnoer
Goeroerdevo Maheshvarah
Goeroe Saakshaat Parambrahma
Tasmai Shrie Goerave Namah.

De Goeroe is de schepper, de Goeroe is de instandhouder,
de Goeroe is de vernietiger.
De Goeroe is de getuige van het hoogste Absolute.
Voor die Heer Goeroe zij gebogen.

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.

Het eerste vers betekent dat de Goeroe het verlangen naar verlichting in de discipel ontsteekt, dat hij dat verlangen levend houdt, dat hij vernietigt wat het groeiproces in de weg staat, dat hij de getuige is van het hoogste Absolute en dat men in overgave voor die Goeroe buigt.

Het tweede vers betekent dat over de vorm van de Goeroe moet worden gemediteerd, dat zijn voeten verzinnebeelden wat moet worden vereerd, dat van hem de *Mantra* komt en dat men door zijn genade wordt verlost.

De Datumloze

ODE AAN DE GOEROE EN ZIJN WERKEN

Beetje geschiedenis

Er staan in mijn boekenkast twee-, driehonderd van zijn werken. Enkele ervan zijn zelfs drukproeven met correcties door Swami Sivananda zelf aangebracht. In een ervan staat een opdracht aan ene Swami Narayanananda. Men vertelde me dat die Swami werd gebeten door een dolle hond en dat hij een tijd nadien stierf in helse pijn. Enkele boeken zijn aangevreten door termieten.

Swami Sivananda in een notendop

Enkele kilometers stroomopwaarts, op de linkeroever van de Ganges deed hij van 1924 tot hij de verlichting bereikte een intense *saadhanaa* (spirituele oefening). In 1934 stak hij de Ganges over en vestigde zich met enkele discipelen in een vervallen koeienstal. In 1936 stichtte hij *The Divine Life Society (DLS*).

Hoe de banden werden aangehaald

Nagarajan

Swami Vimalananda
Nagarajan verzaakte de wereld in 1977. Zijn naam was voortaan Swami Vimalananda. *Vimala* betekent: smetteloos; *aananda* betekent: zaligheid.

De tekst op het Internet vervolgt:
“Vanaf Shrie Goeroedevs *Mahaasamaadhi* (overlijden) in 1963 diende Nagarajan Swami Chidananda als zijn persoonlijk secretaris. Op 26 juli 1972, de gewijde Goeroepoernimaa, omhelsde hij de Orde van Sannyaasa en kreeg de monastieke naam Swami Vimalananda. Als secretaris van Swami Chidananda reisde hij veel, zowel in India als daarbuiten. Hij is een belichaming van geduld en zelfopoffering.”

DRIE WONDERBARE YOGAHOUDINGEN VOOR DAGELIJKS GEBRUIK

Klachten genoeg

De goenas

De **moeilijkheid**

Het is dan ook de boodschap voor *busy people* een oefenschema op te stellen dat haalbaar is. Ik zal er hier een beschrijven.

Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie

De tijd bepalen

Ik meende ook de Godheid woonde verre
in eenen troon hoog boven maan en sterre
en hefte menigmaal mijn oog
met diep verzuchten naar omhoog.
Maar toen Gij U beliefden te openbaren
toen 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 bron mijn dorstig hert bespringen,
zodat ik U bevond te zijn, O God,
den grond van mijnen grond.
Dies ben ik blij dat Gij, mijn hoogst beminden,
mij nader zijt dan al mijn naaste vrienden.
Was nu al ongelijkheid voort
en ’t herte rein gelijk het hoort,
geen hoogte noch diepte zou ons scheiden,
ik smolt in God, mijn lief,
wij werden beiden één geest, één hemels vlees en bloed,
de wezentheid van Gods gemoed.
Dies moet geschie’en.
Och, helpt, getrouwen Here,
Dat wil zich gans in Uwen wille keere.

Herhaal het gedicht zo langzaam mogelijk.

Even ontspannen

Vervolg van het oefenschema

Verklaring van het effect

Het korte, maar krachtige oefenschema

Een fantastische ademoefening

Geef het zijn tijd. Forceer niets. Gaat het met 15 tellen te snel vooruit, houd het dan bijvoorbeeld bij 10 tellen of minder.

Belangrijk is dat je dit doet op een lege maag.
Als je gewicht wilt verliezen, is de tijd voor het avondmaal de beste tijd.
Je kunt er ook je dag mee beginnen.

Je zult er je hart en je longen blij mee maken en als zij blij zijn, zul jij dat ook zijn. Het geheim van een goede gezondheid is gezond bloed en een gezonde bloedsomloop. Pillen zijn maar lapmiddelen. Maak ze onnodig. Het geheim? Beoefen Yoga!

Vader Cats (Den Haag, 1577-1660): “*Houd het hoofd koel, de voeten warm. Vul me mate uwen darm; Houd het achterpoortje goed open en laat de dokter naar de bliksem lopen*.”

Gedichten van Sivananda

Intoximeter en maayaameter

Het miserabele prarabdha van de naturopath

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 11 / 48

HET HUIS DAT WE BEWONEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HET HUIS DAT WE BEWONEN

Er zijn zes *Chakras*: *Moelaadhaara, Svaadhishthaana, Manipoera, Anaahata, Vishoeddha* en *Aagnyaa*.

Dat er zes C*hakras* zijn, wordt duidelijk door het verhaal van Soebrahmanya, de broer van Ganesha.

Ter verduidelijking
Maar vooraf voor degenen die het niet weten: wie is Shiva? Hij is dat wat buiten het bereik van de geest en de spraak ligt, wat zonder naam en vorm is, maar wat men ter wille van de meditatie bekleedt met naam en vorm. Shiva betekent: de Voorspoedige. Zijn gemalin, de natuur, heet Paarvatie, de dochter van de berg (*Parvata*). Ze hebben twee zonen: Ganesha en Soebrahmanya.

Ganesha betekent: Heer van de cijfers. Hij heeft een olifantenkop en zit op een rat. De rat knaagt en verzinnebeeldt dus het intellect in de vorm van twijfel. De olifantenkop betekent dat hij denkt, spreekt en handelt op dezelfde integere manier. Bij de olifant zijn het brein, de slurf of het orgaan van handeling en de mond of de spraak mooi samen.

Soebrahmanya verzinnebeeldt daadkracht. Hij rijdt op een pauw (*Mayoera*) en houdt een speer in zijn hand.

ONDERDEEL 12 / 48

Het verhaal van Soebrahmanya

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Het verhaal van Soebrahmanya
Shiva zit in diepe meditatie op de berg *Kailaas*. In het lichaam is dit de top van het hoofd. De goden en de demonen zaten op zeker ogenblik in zo'n grote nood dat Shiva's hulp onontbeerlijk was. Ze stuurden Kaama, de god van de lust, op pad om Shiva uit zijn meditatie te halen. Toen Kaama Shiva's meditatie verstoorde, trok deze zijn derde oog open. De kracht die eruit te voorschijn kwam was zo sterk dat ze Kaama verbrandde. Sedertdien is Kaama een lichaamloze god. De kracht uit Shiva's derde oog veroorzaakte heel wat onheil. Agni de god van het vuur probeerde ze onder controle te krijgen, maar ze was te sterk voor hem. Hij wierp ze in de Ganges waar ze tot rust kwam in een rietveld. Daar nam ze een menselijke vorm aan. Om die reden is een van zijn namen Sharavanabhava, geboren in een rietveld (*shara*: riet; *vana*: bos; *bhava*: geboren).

Soebrahmanya betekent: heel erg geliefd door *brahmanen*. Daarmee wordt bedoeld dat hij een manifestatie is van de Allerhoogste. In dat rietveld verbleven zes godinnen of Krittikaas. Hij werd door hen gezoogd. Om die reden wordt hij ook Kaarttikeya genoemd. Om het zogen gemakkelijk te maken ontwikkelde hij zes monden. Daarom wordt hij ook Shanmoekha genoemd (*shat*: zes; *moekha*: mond of gezicht).

Het menselijk lichaam is een manifestatie van Gods scheppingskracht. De zes Krittikaas zijn de zes *Chakras*. In Zuid-India wordt hij ook Moeroega genoemd. Dit betekent: degene die altijd jong is. Een andere naam die men hem geeft als generaal van het leger van de goden is Skanda, de springer. Een wat vreemde naam waarmee men hem soms aanroept is: Seval, Haan. De haan kondigt met zijn gekraai immers de nieuwe dag of het licht aan. Nog populaire namen zijn Velmoeroega, Moeroega met de speer en Velaayoedha, drager van de speer. De *vel* (spreek uit: veel) is de speer die hij draagt en die de wijsheid verzinnebeeldt, die hij in het hart van de onwetendheid stoot.

Scheppingskringlopen of kalpas
In de Bijbel begint de schepping in een volmaakte staat. Daarna komt de zondeval. De wetenschap spreekt dit tegen en beweert dat de schepping ontstond uit de chaos en dat daaruit een ordening ontstond. De hindoe filosofie verenigt beide theorieën door het geloof in kringlopen of *kalpas*. Na honderden miljoenen jaren trekt het heelal zich terug in een zaadvorm en begint er een periode van sluimering, die eveneens honderden miljoenen jaren duurt. Als die periode ten einde komt, begint de nieuwe scheppingskringloop. Terwijl ik dit schrijf is er al een deel van de huidige scheppingskringloop voorbij.

Schepping
Schepping betekent dat er in *Shakti,* de kosmische energie, polariteit ontstaat, zoals een zaad dat wordt gezaaid, plots ontkiemt. Uit de *Sahasraara* verwijdert zich een negatieve pool, die de vorm van een *Chakra* of energiecentrum aanneemt en die *Aagnyaachakra* of bevelcentrum wordt genoemd.

In deze *Chakra* sluimert de geest met zijn talloze begeerten. Die begeerten kunnen worden opgedeeld in vijf groepen: de begeerten om te zien, te horen, te ruiken, te proeven en te tasten.

Het zijn die begeerten die de drijfkracht zijn van de scheppingskracht. Ze maakten zich in de loop van miljoenen jaren de noodzakelijke instrumenten om zich in dit heelal waarin we leven uit te drukken. Dit lange kosmische proces voltrekt zich nog altijd in het ontstaan van de verscheidene levensvormen.

De negatieve pool verwijdert zich nog verder van de positieve pool en de *Vishoeddhachakra* ontstaat, samen met de ether, het eerste van de vijf elementen. Eigenlijk zijn er geen vijf elementen, maar is er maar één element, namelijk de ether. Maar dat element verdicht zich in de evolutie tot lucht, vuur, water en aarde. Daarmee wordt bedoeld dat de materie gasvormig wordt, dat ze dan de vorm van vuur of warmte aanneemt en dat ze ten slotte vloeibaar en vast wordt.

Wat is ether?
Als je naar de sterrenhemel kijkt wat is er dan meest prominent aanwezig? Dat wat er niet is, namelijk de ontzaglijke afstand tussen de verscheidene hemellichamen. Als je een stuk weefsel onder de microscoop legt, wat is er dan meest prominent aanwezig? In dit geval is het eveneens dat wat er niet is: de afstand tussen moleculen die je ziet.

De vijf elementen en de tien zintuigen
Met lucht wordt materie in een gasvormige staat bedoeld. Lucht verdicht zich tot het element vuur. Ook in het lichaam speelt dit element een belangrijke rol. Je lichaam heeft namelijk een temperatuur. In geval van ziekte kan die stijgen. Dit noemen we koorts. Dit is een activiteit van de weerstand. Als de temperatuur zodanig stijgt dat het lichaam schade dreigt op te lopen, ga je overvloedig zweten. Dit is een activiteit van het element water. Al zijn vuur en water strijdig met elkaar toch houden ze elkaar in evenwicht.

Vuur verdicht zich tot water, met andere woorden de materie wordt vloeibaar. Water verdicht zich tot aarde; de materie wordt vast.

Met elke *Chakra* die ontstaat, ontstaan ook de elementen en de zintuigen. Er zijn in de Yogafilosofie tien zintuigen of *indriyas*, vijf *gnyaanendriyas* of kennisorganen en vijf *karmendriyas* of actieorganen. Die actieorganen zijn: zich voortbewegen, grijpen, de spraak, de voortplanting en de uitscheiding.

Met de *Vishoeddhachakra* ontstaan het element ether en de zintuigen het gehoor en voortbewegen. Het eerste zintuig dat schepselen ontwikkelen is het gehoor. Ze plaatsen zich voort in de richting van het geluid, een van de vijf zintuiglijke voorwerpen.

De *Anaahatachakra* is het volgende energiecentrum dat ontstaat. Het element lucht ontstaat door verdichting van ether, samen met de zintuigen de tastzin en grijpen.

Dan ontstaat de *Manipoerachakra* en het element vuur en de zintuigen het gezicht en de spraak.

De volgende *Chakra* die ontstaat is de *Svaadhishthaanachakra*, samen het element water, de smaak en de voortplanting.

Ten slotte ontstaat de *Moelaadhaarachakra*, samen met het element aarde, de reuk en de uitscheiding.

De tong is het zintuig dat voorkomt in zowel de kennisorganen als de actieorganen: ze spreekt en ze proeft. Om die reden is ze het zintuig dat zorgt voor de meeste moeilijkheden en dat moeilijkst te beheersen is.

Er liggen op de wervelkolom vijf *Chakras*, die verbonden zijn met vijf elementen. Maar ook de wervelkolom bestaat uit vijf segmenten: 1. zeven halswervels, 2. twaalf borstwervels, 3. vijf lendenwervels, 4. het heiligbeen (een vergroeiing van vijf wervels) en 5. het staartbeen (een vergroeiing van drie tot vijf wervels).

De Naadies

Naadies zijn geleiders van de *Praana* of levenskracht. Het woord is afgeleid van de werkwoordswortel *nad*, *klinken* (wat beweegt maakt geluid). Ze worden zo genoemd, omdat de levenskracht of *Praana* erin beweegt.

Er zijn afferente of aanvoerende zenuwen, ook sensorische of gevoelszenuwen genoemd. Er zijn ook efferente of afvoerende zenuwen, ook motorische zenuwen genoemd. De zenuwen zijn centrifugaal en centripetaal, dat wil zeggen middelpuntvliedend en middelpuntzoekend.

De *Naadies* zijn evenwel niet de zenuwen die worden beschreven in de anatomie. Ze zijn veel subtieler. Sommige zijn zo subtiel dat ze zelfs niet zichtbaar zijn met instrumenten. Maar Yogis met een zuivere en getrainde geest kunnen hun bewegingen volgen. Sommige *Naadies* zijn draadloos. Dit vermeldde Swami Vivekananda al in de negentiende eeuw toen wetenschappers nog geen benul hadden van draadloze verbindingen.

Het lichaam en de geest vormen één geheel. Er is een nauwe verbinding tussen de *Naadies*, het lichaam, de geest en de *Praana*. Om het lichaam te zuiveren moeten de *Naadies* worden gezuiverd. Als de *Naadies* worden gezuiverd, worden ook de geest en de *Praana* gezuiverd. De *Praana* kan dan vrij bewegen. De zuiverheid van de *Naadies* kan worden bereikt door ademoefeningen (*Praanaayaama*), Yogahoudingen (*Aasanas*) en meditatie (*Dhyaana*).

De Yogaschriften geven verscheidene aantallen van *Naadies*, die schommelen tussen 72000 en 350000. Maar dit is zoals het tellen van het aantal straten van een grote stad. Het hangt ervan af wat je als één straat of als meerdere straten beschouwt.

De belangrijkste *Naadies* zijn de *Idaa*, de *Pingalaa*, de *Soeshoemnaa*, de *Sarasvatie*, de *Lakshmie* en de *Medhaa Naadies*. Van deze zijn de *Soeshoemnaa* en de *Medhaa Naadies* de belangrijkste. Alle andere *Naadies* zijn ondergeschikt aan deze, die het lichaam ondersteunen. Bij de meeste mensen is de *Soeshoemnaa Naadie* gesloten. De bedoeling van de Yogabeoefening is de opening van deze *Naadie*, zodat de *Koendalinie Shakti* kan opstijgen van de *Moelaadhaarachakra* naar *Sahasraara*. In de doorsneemens gaan de *Koendaliniestromen* door de *Idaa* en *Pingalaa Naadies.* Bij de opening van de *Soeshoemnaa* begint *Koendalinie Shakti* er gedeeltelijk in op te stijgen. De werking van de *Idaa* en de *Pingalaa* vermindert dan aanzienlijk. Als de *Koendalinie* helemaal opstijgt, worden de *Idaa* en de *Pingalaa* inactief.

Wanneer de *Idaa Naadie* actief is, adem je vooral door het linkerneusgat. De adem door het rechterneusgat is dan heel miniem. Is de *Pingalaa Naadie* actief dan adem je vooral in door het rechterneusgat. Als de *Soeshoemnaa Naadie* actief is, adem je door beide neusgaten evenveel.

De belangrijkste *Naadies* ontspringen in de *Moelaa-dhaa-rachakra.* De *Soeshoemnaa* ligt aan de achterkant van de anus, loopt door het midden van het ruggenmerg naar de top van het hoofd in de *Sahasraara*. *Idaa* ligt aan de linkerkant van de wervelkolom, *Pingalaa* aan de rechterkant. Ze lopen evenwijdig met elkaar, maar kruisen elkaar in de *Aagnyaachakra*. vanwaar ze naar het linker- en het rechterneusgat gaan.

De Chakras

De *Prakriti Shakti* van *Brahman* of de scheppingskracht van de natuur, die behoort tot het Absolute schept het heelal met behulp van haar drie *goenas* (eigenschappen) *sattva, rajas* en *tamas* of evenwicht, rusteloosheid en inertie.

Als deze drie *goenas* inactief zijn, is er geen schepping. De schepping begint wanneer hun evenwicht wordt verbroken.

Uit *Brahman* of het Absolute ontstaat de eerste klank of het *Brahmanwoord*, dat *Shabdabrahman* wordt genoemd. Dit is het kinetische aspect van het Absolute.

Alles wat wordt gehoord als geluid is *Shakti* of energie. De oorzakelijke staat van *Shabda* (klank) is *Shabdabrahman* of het Absolute als *Shabda* en *Artha* of geluid en zijn betekenis. *Shabdabrahman* is het Bewustzijn (*Chaitanya*) in alle wezens.

Shabdabrahman neemt de vorm aan van de *Koendalinie Shakti* en verblijft in alle wezens als taal in de vorm van letters.

Shabdabrahman is de directe oorzaak van het heelal, dat zich eerst manifesteert in de vorm van *Naada* of het meest subtiele aspect van de klank. *Naada* ontwikkelt zich tot *Bindoe*. *Bindoe* ontwikkelt zich tot *Bieja* (zaadklank). Uit *Bieja* ontstaat *Shabda* of klank.

De *Bieja* is de natuurlijke naam van iets, met andere woorden de eerste oorzakelijke aanzet van een klank, die wordt gehoord door de door Yoga getrainde geest.

Het lichaam van de *Koendalinie* is samengesteld uit vijftig letters of klankwaarden.

De *Chakras* en de *Sahasraara* worden ook *Padmas* of lotussen genoemd, omdat ze symbolisch worden voorgesteld als lotussen met een bepaald aantal bloembladen. *Sahasraara* heeft duizend bloembladen. Daarmee wordt bedoeld dat alles erin aanwezig is in zijn oorzakelijke vorm. Het onderstreept ook de grote luister van dit centrum. In ieder centrum werkt de *Praana Shakti*. Bepaalde energieën werken er, die alle de geest beïnvloeden.

ONDERDEEL 13 / 48

BESCHRIJVING VAN DE ZES ENERGIECENTRA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

BESCHRIJVING VAN DE ZES ENERGIECENTRA

Inleidend vers:
Atha tantraanoesaarena Shat Chakradi kramodvatah
Oechyate paramaananda-nirvaaha-prathamaankoerah

De Moelaadhaarachakra
Vers vier:
Nu hebben we het over de *Aadhaara lotus* (*Moelaa-dhaa-rachakra*). Hij is gehecht aan de mond van de *Soeshoemnaa* en bevindt zich onder de genitaliën en boven de anus. Hij heeft vier rode bloembladen. Zijn hoofd (mond) hangt neerwaarts. Op zijn bloembladen staan vier letters van *va* tot *sa*, met een schitterende gouden kleur (vier letters: *va*, de palatale *sha*, de cerebrale *sj* en *sa*).

Vers vijf:
In deze lotus is het vierkant van de aarde, omgeven door acht schitterende pijlen (wijzend naar de acht windstreken) en mooi als de weerlicht, zoals ook de *Bieja* van *Dharaa* (de zaadklank *Lam* van de *Dharaa Mandala* of de aarde) binnenin de lotus.

Vers zes:
Met vier armen en gezeten op de koning van de olifanten, houdt hij op zijn schoot het kind Schepper, stralend als de jonge zon, met vier luisterrijke armen en met een lotusgezicht waarvan de weelde viervoudig is (hij heeft vier gezichten).

Vers zeven:
Hier verblijft de godin *Daakinie*; haar vier armen schitteren met schoonheid en haar ogen zijn helderrood. Ze straalt met de luister van duizend zonnen, die tegelijkertijd zijn opgekomen. Ze is de draagster van de openbaring van de altijd zuivere Intelligentie.

Vers 8
Nabij de mond van de *Naadie,* die *Vajraa* wordt genoemd en die in de zaadwand (pericarp) onophoudelijk schittert met de prachtig oplichtende en zachte, weerlichtachtige driehoek, die *Kaamaroepa* (belichaming van de begeerte van de zoeker) en ook *Traipoera* (de kracht van de wil, kennis en actie) is. Er is altijd en overal de *Vaayoe* (*Apaana Vaayoe*, functioneel aspect van de levenskracht) *Kandarpa* (*Kaama*, god van de liefde) genoemd, die een diepere rode kleur heeft dan de *Bandhoejieva-bloem*.

Vers 9:
In de driehoek is *Svayambhoe* (de op zichzelf bestaande) in zijn *Lingavorm* (oorzakelijke vorm) mooi als gesmolten goud, met zijn hoofd neerwaarts. Hij wordt geopenbaard door kennis (*Gnyaana*: kennis van de Kenner) en meditatie (*Dhyaana*) en heeft de vorm en de kleur van een nieuw blad. Zoals de koele stralen van de bliksem en de charme van de volle maan, zo is zijn schoonheid. De *Deva* (godheid) die hier even gelukkig verblijft als in *Kaashie* (Benares) heeft de vormen van een draaikolk.

Verzen 10 en 11:
Op de *Svayambhoe Linga* schittert de slapende *Koendalinie*, zo dun als de vezel van de stengel van de lotus. Ze is de wereldverbijsteraarster (*Jagan-mohinie*), die met haar eigen mond zacht (*Madhoeram*) de mond bedekt van de *Brahmadvaara* (de opening op het hoofd van de *Linga)*. Zoals de spiraal op de schelphoorn gaat haar schitterende slangachtige vorm drie en een halve keer rond *Shiva*. Haar luister is zoals die van een sterke flits van jonge sterke bliksem. Haar zoet gemurmel is zoals het versmolten (niet te onderscheiden) gezoem van zwermen van liefde gekke bijen. Ze produceert poëzie en *Bandha* (poëzie en proza in de vorm van tekeningen) en alle andere composities in vers en proza in willekeurige volgorde in het *Sanskrit*, het *Praakrit* en andere talen. Het is zij die alle wezens op de wereld in stand houdt met de inademing en de uitademing en die schittert in de wortellotus (*Moela*) als een keten van heldere lichten.

De Svaadhishthaanachakra
Vers 14:
Er is een andere *Chakra* binnenin de *Soesoemnaa*, aan de wortel van de genitaliën, prachtig vermiljoen (oranjerood) van kleur. Op zijn zes bloembladen bevinden zich de letters van *ba* tot *poeramdara* (de letter *la*) met de schitterende kleur van de bliksem met bovenop de *Bindoe* (een punt, *Anoesvaara* genoemd, dat de nasalering of uitspraak door de neus in plaats van door de mond aangeeft) (De letters: *pa, pha, ba, bha, ma, ya, ra* en *la*.)

Vers 15:
In die lotus is de witte, schitterende waterrijke regio van *Varoena*, met de vorm van een halve maan (wassende maan) en daarin, gezeten op een *Makara* (krokodil), is de *Bieja Vam*, smetteloos en wit als de maan in de herfst.

Vers 16:

Moge *Hari*, die er zich in bevindt, in de bloei van zijn vroege jeugd, wiens luisterrijk blauw lichaam mooi om te aanschouwen is, die gekleed gaat in een geel gewaad, die vier armen heeft en die de *Shrievatsa* (een gekruld haar op zijn borst dat betekent dat hij de lieveling van *Lakshmie*, godin van de voorspoed, is) en de *Kaustoebha* draagt (een schitterend juweel dat zijn luister verliest als het van zijn borst wordt weggenomen; het verzinnebeeldt de individuele zielen) ons behoeden!

Vers 17:
Het is hier dat eeuwig *Raakinie* verblijft. Ze heeft de kleur van een blauwe lotus. De schoonheid van haar lichaam wordt verhoogd door haar opgeheven armen die verscheidene wapens vasthouden. Ze is getooid in hemelse gewaden en sieraden en haar geest is verheven door het drinken van nectar (*Matta-chittaa*: geest dronken door druppels nectar die uit *Sahasraara* vallen).

Vers 18
Hij die mediteert over de smetteloze Lotus, die *Svaa-dhish-thaana* wordt genoemd, wordt onmiddellijk bevrijd van al zijn vijanden, zoals egoïsme enz. Hij wordt een Heer onder Yogis en is zoals de zon in de diepe duisternis van onwetendheid (*Moha*: begoocheling). De rijkdom van zijn nectarachtige woorden vloeien in proza en vers in een welberedeneerd vertoog.

De Manipoerachakra
Vers 19:
Erboven en ter hoogte van de navel is de schitterende Lotus met tien bloembladen, die de kleur van zwaarbeladen regenwolken hebben. Daarin zijn de letters *ḍa* tot *pha* (*ḍa, ḍha, ṇa, ta, tha, da, dha, na, pa, pha)* met de kleur van de blauwe lotus en met de *Naada* en *Bindoe* erboven. Mediteer daar over de

driehoek van het Vuur, schitterend als de opgaande zon. Erbuiten staan drie *Svastika-merktekens* (voorspoedtekens) en erin de *Bieja* van *Vahni* zelf (*Ram*, de zaadmantra van het Vuur).

Vers 20:
Mediteer over hem (Vuur) als gezeten op een ram, vierarmig, schitterend als de opgaande zon. In zijn schoot verblijft eeuwig *Roedra*, die een zuivere oranjerode kleur heeft. Hij (*Roedra*) is wit van de as waarmee hij is ingesmeerd; aloud en drieogig houdt hij zijn handen in een gebaar van het verlenen van gunsten en in het verdrijven van angst (*Vara-* en *Abhaayamoedraa*). Hij is de vernietiger van de schepping.

Vers 21:
Hier verblijft *Laakinie*, de weldoenster van allen. Ze heeft vier armen, een schitterend lichaam, een donkere kleur (*Shyaama*). Ze is gehuld in een geel gewaad en getooid met vele juwelen. Ze is verrukt door het drinken van ambrosia. Door te mediteren over deze Navellotus (*Naabhipadma*) worden de krachten om te scheppen en te vernietigen verworven. *Vaanie* (*Sarasvatie*, de godin van de spraak) verblijft eeuwig in de lotus van zijn gezicht.

De Anaahatachakra
Vers 22:
Daarboven, in het hart, is de bekoorlijke Lotus met de schitterende kleur van de *Bandhoeka-bloem*, met daarin de twaalf letters beginnend met *ka* (*ka, kha, ga, gha, ṅa*, *cha, chha, ja, jha*, ña, *ṭa, ṭha*) oranjerood van kleur. Hij wordt *Anaahata* genoemd en is zoals de hemelse wensvervullende boom (*Kalpataroe*), die zelfs meer geeft dan men begeert. Hier is de regio van *Vaayoe (Vaayormandalam)*, mooi en met zes hoeken (*Shatkona*, in elkaar gestrengelde driehoeken), met de kleur van rook.

Vers 23:
Mediteer daarin over de zoete en uitstekende *Pavana Bieja* (*Yam*, *Pavanaakshara*, de *Bieja* van *Vaayoe* of Wind), grijs als een massa rook, met vier armen, gezeten op een zwarte antiloop. En mediteer daarin ook over de verblijfplaats van mededogen (*Karoena*), de Smetteloze Heer die luisterrijk is als de Zon (*Hamsa*) en wiens twee handen de gebaren maken die giften verlenen en bevrijden van de angsten van de drie werelden.

Vers 24:
Hier verblijft *Kaakinie*, die de gele kleur van nieuwe bliksem heeft (als er meer donder is dan regen); drieogig en weldoenster van allen. Ze draagt allerlei soorten juwelen en houdt in haar vier handen de strop en de schedel en maakt het gebaar van zegening en het gebaar dat angst verdrijft. Haar hart is zacht door het drinken van nectar.

Vers 25:
De *Shakti* wier zacht lichaam gelijkt op tien miljoen bliksemschichten is in de zaadwand (pericarp) van deze Lotus in de vorm van een driehoek. In de driehoek is de *Shivalinga Baana* genoemd. En in zijn hoofd is een opening klein als in een juweel. Hij is de schitterende verblijfplaats van *Lakshmie*.

Vers 26:
Hij die mediteert over deze Hartlotus wordt de Heer van de Spraak gelijk en kan zoals *Ieshvara* de werelden beschermen en vernietigen. Deze Lotus is zoals de hemelse wensvervullende boom, de verblijfplaats en zetel van *Sharva (Shiva*). Hij wordt mooi gemaakt door de *Hamsa* (*Jievaatmaa*), die standvastig brandt als een lamp op een windstille plaats. De vezels die de zaadwand omringen en sieren, verlicht door de regio van de zon, zijn bekoorlijk.

Vers 27:
Vooraanstaand onder Yogis wordt hij door vrouwen altijd meer geliefd dan hun meest geliefden (“meer dan hun man”, volgens *Shankara*). Hij is wijs bij uitstek en vol van nobele daden. Zijn zinnen zijn onder controle. Zijn geest is in intense concentratie verdiept in gedachten aan *Brahman* (het Absolute). Zijn geïnspireerde spraak vloeit als water. L*akshmie* wordt de godheid van zijn familie (zijn familie wordt voorspoedig) en hij kan als hij dat wil het lichaam van iemand anders binnengaan.

De Vishoeddhachakra
Verzen 28 en 29:
In de keel is de Lotus *Vishoeddha.* Hij is zuiver en heeft een rokerige purperen kleur. Alle zestien schitterende, helrode klinkers op zijn zestien bloembladen zijn duidelijk zichtbaar voor degene wiens intellect (*Boeddhi*) verlicht is. In de zaadwand (pericarp) van deze lotus is de Eeuwige Regio, rond van vorm en wit als de volle maan. Op een sneeuwwitte olifant zit *Ambara* (de Eeuwige Regio) in zijn *Bieja-vorm*, die wit is van kleur.

Van zijn vier armen houden er twee de strop en de prikstok vast en de andere twee maken de gebaren van het verlenen van gunsten en het verdrijven van angst. In zijn schoot verblijft eeuwig de grote sneeuwwitte *Deva,* drieogig en met vijf gezichten, met tien mooie armen en gekleed in een tijgervel. Zijn lichaam is verenigd met dat van *Girijaa* (uit de berg geboren) en Hij is gekend als door wat zijn naam, *Sadaa Shiva* betekent (de Altijd Voorspoedige).

Vers 30:
Zuiverder dan de Oceaan van Nectar (*Shoedhasindhoh*) is de *Shakti Saakinie*, die in de Lotus verblijft. Haar gewaad is geel en in haar vier lotushanden draagt ze de boog, de pijl, de strop en de prikstok; De gehele regio van de Maan zonder het merkteken van het konijn (de oude wijzen zagen in de maan een konijn, zoals wij er een mannetje in zien) is in de zaadwand van deze Lotus. Deze regio is de toegangspoort tot de grote Verlossing voor degene die de weelde van Yoga begeert en wiens zinnen zuiver en onder controle zijn.

Vers 31:
Hij die volledige kennis heeft verworven van het *Aatmaa* (*Brahman*, het Absolute) wordt door voortdurend zijn geest (*Chitta*) op deze Lotus te concentreren een grote wijze (*Kavi*), welsprekend en wijs, en geniet ononderbroken vrede van geest (*Shantachetaah*). Hij ziet de drie periodes (verleden, heden en toekomst) en wordt de weldoener van allen, vrij van ziekte en zorgen en lang levend en, zoals *Hamsa*, de vernietiger van eindeloze gevaren.

De Aagnyaachakra
Vers 32:
De Lotus *Aagnyaa* is zoals de maan (mooi wit). Op zijn twee bloembladen staan de letters *ha* en *ksha,* die eveneens wit zijn en die ook zijn schoonheid verhogen. Hij schittert met de glorie van *Dhyaana* (de door meditatie verworven staat). Erin is de *Shakti Haakinie*, wier zes gezichten als zovele manen zijn. Ze heeft zes armen, in een ervan houdt Ze een boek, de andere twee zijn geheven in de gebaren van het verdrijven van angst en het verlenen van gunsten en in de andere houdt Ze een schedel, een kleine trom (*Damaroe*) en een *Maalaa* (om de *Mantra* te herhalen).

Vers 33:
In deze Lotus verblijft de subtiele geest (*Manas*). Hij is welbekend (algemeen aanvaard). In de *Yoni* (schoot) in de zaadwand is de *Shiva Itara* genoemd, in zijn *Lingavorm*. Hij schittert als een keten van bliksemschichten. De eerste *Bieja* van de *Vedas* (*OM*), die de verblijfplaats is van de alleruitstekendste

Shakti en die door zijn luister de *Brahma Soetra* (een heel subtiele Naadie) zichtbaar maakt, is eveneens hier. De *Saadhaka* (zoeker) met een standvastige geest moet op deze mediteren in volgorde.

Vers 34:
De uitstekende *Saadhaka* (zoeker), wiens *Aatmaa* (Zelf) niets anders is dan een meditatie over deze Lotus kan als hij dat wil snel het lichaam van iemand anders binnengaan. Hij wordt de meest uitstekende onder de *Moenies,* alwetend en alziend. Hij wordt de weldoener van allen en beslagen in alle *Shaastras*. Hij verwerkelijkt zijn eenheid met het *Brahman* (het Absolute) en verwerft uitstekende en ongekende krachten. Befaamd en langlevend wordt hij altijd de Schepper, Vernietiger en Instandhouder van de drie werelden.

Vers 35:
In de driehoek van deze *Chakra* verblijft eeuwig de combinatie van letters die de *Pranava* (*OM*) vormen. Hij is het innerlijke *Aatmaa* (Zelf) als de zuivere geest (*Boeddhi*) die in zijn schittering gelijkt op een vlam. Erboven is de halve (rijzende) maan en daarboven is de *Makaara* (de letter *ma* in haar *Bindoevorm*). Daarboven is *Naada* met de witheid van water.

Vers 36
Wanneer de Yogi het huis sluit dat buiten de steun hangt en dat hij leerde kennen door de *Paramagoeroe* te dienen en wanneer de *Chetas* (wat behoort tot de geest) door herhaalde oefening oplossen in deze plaats die de verblijfplaats is van ononderbroken zaligheid, ziet hij in het midden en in de ruimte erboven helder schitterende vonken vuur.

Vers 37
Dan ziet hij ook Licht (*Jyotih*) in de vorm van een brandende lamp, luisterrijk als de helder schijnende morgenzon, gloeiend tussen hemel en aarde. Het is hier dat *Bhagavaan* zich manifesteert in de volheid van zijn macht. Hij kent geen verval en is van alles de getuige en is hier zoals Hij is in de regio van Vuur, Maan en Zon.

Vers 38
Dit is de weergaloze en verrukkelijke verblijfplaats van *Vishnoe*. De uitstekende Yogi plaatst hierin vreugdevol zijn levensadem (*Praana*) en gaat binnen in die Allerhoogste, Eeuwige, Ongeboren, Oeroude *Deva* (godheid), de *Poeroesha*, die er was voor de drie werelden ontstonden en die wordt gekend door de *Vedaanta*.

Vers 39
Wanneer de activiteiten van de Yogi, door de Lotusvoeten van zijn Goeroe te dienen, in alle opzichten goed zijn, zal hij erboven (boven de *Aagnyaachakra*) de vorm van de *Mahaanaada* (Grote Klank) zien en zal hij in de Lotus van zijn hand de *Siddhi* (bijzonder vermogen) van de Spraak houden. De *Mahaanaada* die de plaats van ontbinding van *Vaayoe* is (de plaats waar *Vaayoe* of Wind ophoudt te bestaan), is de helft van *Shiva*, en is, in de vorm van een ploeg, rustig en verleent gunsten en verdrijft angst (*Shiva* is *Hakaara* of de letter *ha*; als men de bovenkant van de letter *ha* wegneemt gelijkt het overblijvende gedeelte op een Indiase ploeg) en doet zuivere Intelligentie (*Boeddhi*) verschijnen.

Sahasraara
Vers 40
Boven al deze, in de lege ruimte waarin de *Shankinie Naadie* is, en onder de *Visarga* (top van de schedel), is de Lotus met duizend bloembladen (*Sahasraara*). Deze Lotus, luisterrijk en witter dan de volle Maan, heeft zijn hoofd neerwaarts gekeerd. Hij bekoort. Zijn gebundelde meeldraden zijn getint met de kleur van de jonge Zon. Zijn lichaam schittert met de letters beginnend met *a* en hij is de absolute zaligheid.

Vers 41:
Erin (in de *Sahasraara*) is de volle Maan, zonder het teken van het konijn, schitterend als in de heldere hemel, zendt ze haar stralen in overvloed en is vochtig en koel als nectar. Erin, onophoudelijk schitterend als de weerlicht, is de Driehoek en daarin schittert de Grote Leegte (*Shoenya*) die in het geheim wordt gediend door alle *Soeras* (*Devas*).

Vers 42
Goed verborgen en slechts bereikbaar door grote inspanning is die subtiele *Bindoe* (*Shoenya, Leegte),* die de hoofdwortel van de Verlossing is en die tevens de zuivere *Nirvaana-Kalaa* (hoogste *Nirvaana*) met *Amaa-Kalaa* (letterlijk: zestiende deel of hoogste deel) is. Hier is de *Deva* die door allen wordt gekend als *Parama-Shiva* (hoogste voorspoed). Hij is het *Brahman* (het Absolute) en het *Aatmaa* (het Zelf) van alle wezens. In Hem zijn *Rasa* (hoogste zaligheid) en *Virasa* (zaligheid die het gevolg is van de vereniging van *Shiva* en *Shakti*) en Hij is de Zon die de duisternis van onwetendheid (*Agnyaana*) en begoocheling (*Moha*) verdrijft.

Vers 44:
De *Shaivas* noemen het de verblijfplaats van *Shiva* (*Shiva-sthaanam*). De *Vaishnavas* noemen het de plaats van de *Parama Poeroesha* (Hoogste Bewustzijn). Anderen noemen het de plaats van *Hari-Hara* (*Vishnoe* en *Shiva*). Degenen die vervuld zijn van een passie voor de Lotusvoeten van de *Devie* (*Shakti*) noemen het de uitstekende verblijfplaats van de *Devie*. Andere grote *Moenis* (wijzen) noemen het de zuivere verblijfplaats van *Prakriti-Poeroesha* (*Shakti-Shiva*).

Hier eindigt mijn vertaling van verzen uit *Shatchakraniroepana*, *Beschrijving van de zes energiecentra.*

ONDERDEEL 14 / 48

KARAJ

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

KARAJ

Lode De Vos

Er hoort een specifieke ademhaling bij: inademen door de neus en zingend uitademen. Karaj wordt zittend beoefend. Zorg ervoor dat de wervelkolom mooi verticaal is.

Houd het gezicht ontspannen. Vermijd een bijtreflex zodat de kaakgewrichten ontspannen kunnen hangen. Bij het produceren van een klank duw je niet op de klank. De klank zal uit zichzelf klinken. De ondersteuning van de tampoera maakt het mogelijk dat de juiste toonhoogte (pitch) aangehouden wordt.

In India beoefent men karaj een uur voor zonsopgang. Meestal eindigt dan de sessie.

Ontspanning
Ontspanning speelt een grote rol bij het zingen. De klanken leiden een eigen bestaan waarbij jijzelf er niet meer aan te pas komt. Kan men spreken van transformatie? De ademhaling wordt automatisch langer en gaat dieper. Aangezien de ademhaling totale voorrang krijgt in deze techniek, wordt het een beleving buiten tijd en ruimte. Men kan gerust stellen dat er een magnetisch veld ontstaat rondom het lichaam. Met meerdere deelnemers versterkt dit effect. Het uitbreiden van de klanken is ruimte overschrijdend. Fysiek lijkt het dan alsof er geen grenzen meer zijn, alsof je de ganse ruimte inneemt.

Tampoera
De klankmeditatie wordt begeleid door één of meerdere tampoeras. Dit is een Indiaas begeleidingsinstrument met vier of vijf snaren. Het dient als een ideeëngever voor de uitvoerende solisten en begeleiders. De tampoera legt een soort muzikaal tapijt. De tampoera op zich produceert boventonen. Die boventonen beïnvloeden de stem zodanig dat ze anders gaat klinken. Het is zelfs mogelijk dat in de stem boventonen ontstaan. Dan klink je als een tampoera. Alle cellen, organen, weefsel, huid... komen in trilling. Een echte massage. Onbewust beland je in de wereld van de werking van trilling en de daaruit vloeiende kracht die hierdoor ontstaat.

Klanken als meditatie
Zoals eerder vermeld: klanken hebben iets vormloos en breiden zich uit in de ruimte. Ook jijzelf behoort tot deze vaststelling. Als je dat herkent, blijf je afgestemd op die sfeer. Hierdoor lost de persoonlijkheid op. De klanken zorgen voor dit gebeuren. Jijzelf komt er niet aan te pas. Laat dat toch wel duidelijk zijn. De voorwaarde is om helder af te stemmen. Helder betekent zonder in te gaan op welke afleiding ook (gedachte, beeld, gevoelens…).

Betrekkelijkheid ontstaat waardoor een gevoel van vreugde en liefde vrijkomt. Bij vreugde zijn er geen scheidingen meer. In die sfeer van liefdevolle vreugde smelten heel wat perikelen en zorgen als sneeuw voor de zon. Dan is er terecht sprake van Naada Brahman (het Absolute als klank): alles is trilling.

ONDERDEEL 15 / 48

De Cobrahouding

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

In het oefenschema kan ze worden gedaan voor de Sprinkhaanhouding en de Booghouding. Deze drie Yogahoudingen vormen een goede combinatie.

De Cobrahouding houdt vooral de nieren gezond. De rugspieren drukken de nierslagaders dicht, zodat er een opstapeling van slagaderlijk bloed ontstaat. Zodra je neerkomt jaagt dat bloed met kracht door de nieren en spoelt ze schoon.

Ik doe ze in mijn bed zelf voor ik me neerleg om te slapen. Ik reciteer in gedachten de *Goeroestotram* (een hymne). Dit duurt iets meer dan twee minuten. Hetzelfde doe ik s' morgens. Ik leg me op mijn buik en doe de Cobrahouding op dezelfde manier. Ze heeft ook altijd een plaats in mijn oefenschema. Maak me gelukkig en begin eraan, maar niet overdrijven, want je zet spieren aan het werk, die dat niet gewend zijn. Take it easy. Don't be lazy.

ONDERDEEL 16 / 48

MEDITATIE OVER LICHT

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Het volgende Sanskrit vers beschrijft de meest uitstekende marinade, namelijk *Jyotih* of Licht, het licht van Zelfbewustzijn:

Antarjyotirbahirjyotih
pratyakjyotih paraatparah,
jyotirjyotih svayamjyotih
aatmajyotih shivo'smyaham.

Dit is vers 21 uit Shankara's *Krans van kennisgeheimen.*

ONDERDEEL 17 / 48

YOGA VOOR DE BEHANDELING VAN DIABETES

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGA VOOR DE BEHANDELING VAN DIABETES

Beweging speelt een belangrijke rol in de preventie en de behandeling van diabetes. Regelmatig sporten voorkomt het ontstaan van diabetes type 2, verhoogt de gevoeligheid van de cellen voor insuline en verbetert het glucosemetabolisme.

Bij sporten denken we vooral aan lopen, fietsen, zwemmen, fitnessen enz. en niet meteen aan Yoga. Toch is er steeds meer bewijs voor het gunstige effect van Yoga op de lichamelijke conditie en op het metabolisme. Regelmatig Yoga beoefenen vermindert stress, verlaagt de hartslag en de bloeddruk, vermindert overgewicht, verlaagt cholesterol en triglyceriden en verbetert de insulinegevoeligheid.

De houdingen en ademhalingsoefeningen hebben een gunstig effect op het neuro-endocrien systeem (de wisselwerking tussen het zenuwstelsel en het hormonaal systeem). Waarom dat zo is, is nog niet helemaal duidelijk, maar verschillende onderzoekers hebben vastgesteld dat Yoga een goede aanvullende therapie is voor de behandeling van diabetes type 2.

In een recente studie onderzocht men het effect van Yoga op de bloedsuikerspiegel bij tachtig diabetes type 2 patiënten van 30 tot 60 jaar, die geen diabetesmedicijnen of insuline kregen, niet verslaafd waren aan alcohol, een bloedsuikerspiegel onder de 300 mg/dl hadden en nog geen vergevorderde zenuwschade hadden. Een groep van vijftig patiënten met dezelfde criteria deed geen Yoga en diende als controlegroep.

De patiënten hadden voordien nooit aan Yoga gedaan. Ze kregen een maand lang vijf dagen per week een uur Yogales, daarna moesten ze vijf maanden thuis oefenen.

In de Yogagroep daalde de nuchtere bloedsuikerspiegel geleidelijk van gemiddeld 142 mg/dl aan het begin van de studie naar gemiddeld 118 mg/dl aan het eind van de studie (na zes maanden). In de controlegroep daalde de nuchtere bloedsuikerspiegel niet.

In de Yogagroep daalde de postprandiale bloedsuikerspiegel (na de maaltijd) van gemiddeld 214 mg/dl aan het begin van de studie naar gemiddeld 179 mg/dl aan het eind van de studie. Geglycosyleerd (versuikerd) hemoglobine (HbA1c), een maat voor een langdurig verhoogde bloedsuikerspiegel, daalde in de Yogagroep van 7,6% aan het begin van de studie naar 6,3% aan het einde van de studie.

In de controlegroep daalden de postprandiale bloedsuikerspiegel en HbA1c niet.

De onderzoekers menen dat Yoga een positief effect heeft op het metabolisme, op de lichaamssamenstelling en op de eetlust, maar ook op de mentale en emotionele gezondheid en de zelfcontrole. De effecten zijn al meetbaar na een maand en blijven gestaag verbeteren naarmate men langer aan Yoga doet.

Het Yogaprogramma in dit onderzoek bestond uit een zuiveringsoefening (*kapaalabhaati*), de zonnegroet (*soerya namaskaaram*), de cobrahouding (*bhoejangaasana*), de spinkhaanhouding (*shalabhaasana*),

zittend voorwaarts buigen (*pashchimottanaasana*), de berghouding (*parvataasana*), de driehoekshouding (*trikonaasana*), de wind bevrijdende houding (*pavanamoektaasana*), de vishouding (*matsyaasana*), de ploeghouding (*halaasana*), de boothouding (*naukaasana*), de kikvorshouding (*mandoekaasana*) en de pauwenhouding (*mayoeraasana*).

ONDERDEEL 18 / 48

DE BAKERMAT VAN DE BESCHAVING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE BAKERMAT VAN DE BESCHAVING

Als je aan de hindoe vraagt vanwaar zijn religie, zijn wetenschap, zijn kunst enz. komen, krijg je steevast één antwoord: ze komen van God. Een van de namen van God is dan ook *Bhagavaan*, de bezitter van alle *Bhagas* of heerlijkheden. Niemand heeft ooit iets gecomponeerd, ontdekt of gecreëerd. Ze hebben gewoon Gods glorie ontbloot. Zo werd ook de Vedische kennis aan de mens gegeven bij het begin van de schepping. Er was lang geleden dan ook een vergevorderde Vedische beschaving op aarde, dat wil zeggen een spirituele beschaving.

Laten we niet vergeten bij het gebruik van het bij ons erg beladen woord God dat God voor de hindoe buiten het bereik van de geest en de spraak ligt. Hij is met andere woorden onzegbaar en ondenkbaar, maar Hij is zijn-baar. Ze zien Hem bovendien als persoonlijk én onpersoonlijk of transpersoonlijk.

De natuur wordt in het Sanskrit *prakriti* genoemd, dat wil zeggen wat wordt gekenmerkt door beweging of verandering. Aardbevingen, ijstijden, droogteperiodes, vloedgolven, ziektes, oorlogen en andere rampspoed veranderden bij tijd en wijle het leven op onze planeet, soms op heel ingrijpende en dramatische manieren. Op zeker ogenblik moeten bijvoorbeeld grote massa's ijs zijn gaan smelten, zodat uitgestrekte gedeelten van het aardoppervlak onder water verdwenen. Deze verschrikkelijke natuurrampen worden over de hele wereld verteld in mythen, sagen en heilige boeken.

Sommige geleerden dateren de zondvloed 13000 jaar geleden. Vele delen van de wereld vergingen en verdwenen in de vergetelheid. Volgens Dr. Gopalacharya (*World-Wide Hindu Culture and Vaishnava Bhakti)* overleefden na de grote zondvloed die volgde op de laatste ijstijd slechts de bewoners van de hooglanden van Centraal Azië en rond de Kaspische Zee. Hij haalt deze informatie uit de *Poeraanas*.

Tussen de laatste ijstijd en de grote zondvloed werden twaalf oorlogen gevoerd om de wereldheerschappij. Ze verdeelden de wereld in twee kampen. De Devas die de voorspoedige krachten van de natuur vereerden, vestigden zich van de Kaspische Zee tot de oostelijke oceaan. De vereerders van de negatieve krachten van de natuur vestigden zich ten westen van de Kaspische Zee. Ze gingen de geschiedenis in als Assyriërs (Asoeras), Daityas (Dutch, Nederlanders), Daiteyas (Deutch of Duitsers), Danavas (Denen) en Danoetoesas (Kelten). Sommigen bevolkten het Amerikaanse continent. De Mayas, de Toltecs en de heersers over Patalanka waren de Asoeras, die uitweken naar Patala (de onderwereld), of Amaraka, het land van de onsterfelijken. De naam Amerika is afgeleid van deze originele Sanskrit naam. *Mara* betekent dood in het Sanskrit, *amara* betekent geen dood of voorbij de dood.

Manoe of Noach en zijn onderdanen werden bekend als Manavas. Ze waren afstammelingen van zijn negen zonen en één dochter. Het was onder het leiderschap van de prinsen van de Zonnedynastie dat Indiërs naar de streken ten westen van de Indus opmarcheerden en Abessinië en omgeving bezetten rond de Nijl, Gambia en Senegal. De namen Abessinië en Ethiopië zijn afgeleid van woorden die betekenen koloniën van de bevolking van de Sindhoe en de Aaditya of Zonnedynastie. Vele plaatsen in en rond Ethiopië zijn afgeleid van het Sanskrit.

Na de grote zondvloed heerste Vaivasvata Manoe en zijn negen zonen over verscheidene delen van de wereld. Zij en hun opvolgers vestigden de Vedische beginselen van het *Sanaatana Dharma*, die gebaseerd zijn op de spirituele gelijkheid met het Absolute. Dit was de essentie van de leer van Vaivasvata Manoe. Hij werd onderwezen en strikt gevolgd door de grote heersers van de Zonnedynastie, die regeerden vanuit Ayodhyaa. Ze beleden de principes van waarheid, geweldloosheid en zelfbeheersing, zoals ze werden gevolgd door Shrie Raama en zijn voorouders, Sagara, Ambarisha, Dilipa, Raghoe en Dasharatha. Dit wordt beschreven door Kalidaasa in zijn *Raghoevamsha* en in de *Poeraanas* en *Itihaasas* (geschiedenis).

India werd al onvoorstelbaar lang geleden het centrum van de Vedische levenswijze. Een groot gedeelte van de oude teksten waarin we meer informatie hadden kunnen vinden, werden vernietigd door religieuze fanatici in Alexandrië, Poesa, Takshashilaa, in Centraal Azië en in Centraal en Zuid-Amerika. Deze boeken hadden in hun ogen geen nut. Wat reeds in hun eigen schriften stond, moest niet worden herhaald en wat hun eigen schriften tegensprak moest worden vernietigd. Om die reden bevatten de mythologieën van Egypte, Babylon en de Bijbel maar weinig details over prehistorische gebeurtenissen. De Vedas en de Poeraanas bevatten daarentegen veel details. Het wordt duidelijk dat de Vedische Ariërs in India leefden sedert de laatste zondvloed, dit wil zeggen rond 13000 tot 10000 VC.

Het is ook duidelijk dat het hoogtepunt van de Vedische tijd lang voor 3100 VC was. Sommigen schatten dat de Vedas al in 7000-8000 VC bestonden, maar wel in een mondelinge overlevering. Ze werden gebruikt in het dagelijks leven als filosofie en voor de eredienst en allerlei rituelen. Ze waren het eeuwenoude product van een hoogontwikkelde samenleving.

Uit de Vedische literatuur blijkt dat de Sarasvatie-rivier in 4000 tot 5000 VC of vroeger was zoals ze wordt beschreven in de Rig en de Atharva Veda. Het is op dat ogenblik dat de Vedische cultuur zich begon te verspreiden over de wereld, zoals wordt verklaard in N. S. Rajarams boek *The Vedic Aryans and the Origins of Civilization*. De eerste stammen die India verlieten waren de Prithoe-Parthavas, de latere Parthians, de Droehyoes, die de Druïden werden, de Alinas, de latere Helenen of Grieken, de Simyoes, de latere Sermios of Albaniërs, de Chinas, de latere Chinezen, en anderen. Deze volkeren behoorden tot de Ariërs die aan de basis liggen van de oudste Indo-Europese beschaving. Hun Vedische gebruiken, taal en rituelen enz. veranderden geleidelijk in de loop van de tijd, omdat ze de Vedische tradities niet strikt bleven volgen en ook omdat ze het contact verloren met het orthodoxe thuisland. Maar het verklaart wel de overeenkomsten in taal en cultuur in vele delen van de wereld.

In het Mahaabhaarata (Shalya Parva) wordt uit Balaraama's bedevaart duidelijk dat de Sarasvatie in heiligheid nog altijd belangrijk was. Maar vanaf haar oorsprong verdween ze na een reis van veertig dagen te paard in de woestijn. Alleen de heilige plaatsen bleven over op haar opgedroogde bedding. Geleidelijk nam de woestijn toe in omvang en bleven de bewoners uitwijken. Ze vergaten hun Vedische wortels. Ze droegen bij tot de groei van de Sumerische en Egyptische beschavingen.

Rond 3000 VC was de tijd van de Mahaabhaarata-oorlog, het verdwijnen van Shrie Krishna en het begin van de Kali Yoega. Dit was ook het begin van het verval van de Vedische cultuur. Vyaasa zette de overblijvende delen van de Vedische literatuur op schrift. De Sarasvatie-beschaving was op haar hoogtepunt. In Egypte werden de grote piramides gebouwd. Ook de Sumerische beschaving bereikte haar hoogtepunt. De Egyptenaren en Sumeriërs gebruikten de mathematische systemen van de Indiase *Shoelbasoetras*.

Er was veel contact tussen India, Egypte, Sumerië, Mesopotamië enz., maar een droogte die duurde van 2500 tot 2200 VC luidde het einde in van de Sarasvatie-beschaving en van Mesopotamië. Hele bevolkingsgroepen trokken weg en zochten betere plaatsen om zich te vestigen.

Rond 2000 VC veranderde de Sutley haar loop en mondde nu uit in de Indus. De woestijn werd steeds groter en de Sarasvatie was niet langer de grote, prachtige rivier die wordt beschreven in de Rig Veda. Rond 1900 VC was ze helemaal opgedroogd. De hele streek werd verlaten en de Ganges vlakte werd nu de belangrijkste regio van wat overbleef van de Vedische maatschappij.

Europa vergat zijn band met India, omdat de contacten beperkt bleven tot het Griekse en het Romeinse Rijk. De Romeinen werden christenen. Ze dwongen heel Europa hun voorbeeld te volgen. De Arabieren werden nu de belangrijkste handelaars tussen India en Europa. Er werden oorlogen gevoerd tussen de christenen en de moslims. Toen de moslims Constantinopel hadden ingenomen, controleerden ze de handelsroutes tussen India en Europa. De Europeanen werden verplicht een weg over zee te zoeken naar India. Dit leidde tot de ontdekking van Amerika, Australië en grote delen van Afrika. Toen de handelsroutes naar India openlagen, werden missionarissen en zogenaamde geleerden de nieuwe veroveraars. Zij stuurden nieuwe versies van de geschiedenis de wereld in om de culturele erfenis van India te minimaliseren.

N. S. Rajaram schrijft in zijn *Vedic Aryans and The Origins of Civilization:* “Op basis van de archeologie, de satellietfotografie, de metallurgie en de oude mathematica is het duidelijk dat er een grote beschaving bestond voor de opgang van Egypte, Sumerië en de Indusvallei. Het hart van deze oude wereld was de streek van de Indus tot de Ganges, het land van de Vedische Ariërs.

Deze conclusie, gebaseerd op wetenschappelijke ontdekkingen van de laatste dertig jaar, vernietigt de theorie dat nomadische Ariërs uit Centraal Azië neerstreken in de vlakten van India in het tweede millennium VC en er hun beschaving vestigden en de Rig Veda samenstelden. Het beeld dat wordt geschetst door de wetenschap is ver verwijderd van de theorie uit de geschiedenisboeken, die de wieg van de beschaving plaatsten in de valleien van Mesopotamië. De moderne wetenschap en oude aantekeningen geven ons ook een aanwijzing voor de oplossing van een ver teruggaande puzzel: waarom spreken mensen van India en Sri Lanka tot Engeland en Ierland al van in een ver verleden duidelijk met elkaar verwante talen en hebben ze mythologieën en geloven die zo opvallend overeenkomen?

Het eenvoudige antwoord is: ze maakten deel uit van een grote beschaving die bloeide voor de opgang van Egypte, Sumerië en de Indusvallei. Dit was een beschaving van voor de dageraad van beschavingen.

Dit stemt overeen met de geschiedenis zoals we ze vinden in de Vedische literatuur, vooral in de Rig Veda en de Poeraanas. Ze bewijst de authenticiteit van de Vedische cultuur en onze stelling dat de oorspronkelijke oude beschaving, een spirituele samenleving was, die de kennis gebruikte zoals ze werd gegeven door God sedert de tijd van de schepping en zoals ze verder werd gevestigd door de wijzen die daarna kwamen. Een recente raciale studie (*The History and Geography of Human Genes*) bevestigde dat alle volkeren in Europa, het Midden Oosten en India behoren tot één enkel Kaukasus type ras. Dit betekent dat ze moeten komen uit één gemeenschappelijke bron. We zijn dus allen kinderen van de grote Vedische cultuur, waarvan het centrum India is. Naarmate meer bewijs wordt gevonden, zal het getuigenis worden bevestigd van de Rig Veda en de Poeraanas en zal blijken dat Noord-India het oorspronkelijke thuisland van de Vedische Ariërs was.”

ONDERDEEL 19 / 48

BEGINNEN MET YOGA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

BEGINNEN MET YOGA

Vakantieregeling
Op zondagen en feestdagen is er geen les, tenzij anders in dit maandblad aangekondigd.

Dit wordt aangekondigd in het juninummer.

Wat het lidmaatschap omvat
De wekelijkse les, het maandblad, de meditatie op vrijdagavond en de Satsang op zaterdagmiddag zijn inbegrepen in het lidmaatschap.

Laagdrempeligheid is de bedoeling
Zomaar direct naar een les gaan, is vaak meer dan vele mensen kunnen opbrengen. Met andere woorden de drempel is te hoog. Maar er is meer, mensen moeten ook goed worden voorbereid en enthousiast gemaakt. Ze moeten weten waar ze aan beginnen. Ze moeten weten wat ze mogen verwachten van de les en wat wij van hen verwachten. Ze moeten op een eenvoudige manier worden uitgelegd wat het doel van Yoga is en wat de moeilijkheden op het pad zijn.

Zoals ik al zei: de voorbereiding is het halve werk
Vooral mensen op leeftijd en mensen met beperkingen moeten erop worden gewezen hoe ze er moeten aan beginnen en er moet hen vooral een hart onder de riem worden gestoken. En niet getreurd, het is mijn ervaring dat bejaarde mensen en mensen met een beperking vaak betere resultaten behalen dan jonge mensen zonder beperkingen. De reden is eenvoudig: ze springen omzichtiger om met hun lichaam en ze investeren meer enthousiasme.

Waarom Yoga?
Je zou ook naar de fitness kunnen gaan of gaan turnen. Een huisarts vertelde me dat hij een teen heeft die slaapt door een slecht genezen hernia. Ik zei hem: “Kom naar de Yogales.” Hij antwoordde: “Dat is veel te passief.” Hij weet natuurlijk niet waarover hij het heeft en ervaring zou hem iets heel anders leren. Natuurlijk, turners en fitnessers laten heel wat meer zweet en maken heel wat meer wind, maar of dat zo goed is? Ik heb er mijn twijfels over. Met deze manier van oefenen spreken ze niet zozeer hun vet aan zoals Yogaoefeningen doen, ze spreken hun suikers aan. Gaan fietsen of wandelen, maar dan niet-competitief, is veel gezonder en het is niet belastend.

Al een goed eind op weg
Maar er is meer. Yoga doet niet aan egobuilding. Yoga doet aan Zelfverwerkelijkingsbuilding. Wie dit echt snapt, is al een goed eind op weg. Maar het is aan mij natuurlijk om het uit te leggen.

Roep het kind terug
Een Sanskrit vers zegt:
Slechts twee wezens zijn vrij van angst en versmolten in diepe zaligheid, het domme kind dat niets weet en degene die uit zintuiglijkheid naar het allerhoogste is gegaan.

Jezus riep op zekere dag een kind naar voren. Hij zei (Mattheüs 18:1-4): “*Deze is de grootste in het koninkrijk der hemelen en tenzij je wordt als deze zul je het koninkrijk der hemelen niet binnengaan*.”

Na een lezing in de feestzaal van het stadhuis van Aalst, vele jaren geleden, stonden de mensen aan de uitgang toen de Swami na afloop de zaal verliet. Er stond ook een moeder met een kind op haar arm. Het kindje greep de baard van de Swami en trok eraan. De Swami zei tegen de moeder: “*Dat zou je zeker ook graag eens doen?*” Ze knikte enthousiast. “*Als je wordt zoals je baby mag je het doen*”, zei hij.

Twee jongens waren aan het spelen op een aardeweg in de grote plassen die waren ontstaan na een wolkbreuk. Ze hadden een dam gebouwd met modder om een nog grotere plas te maken. Zoals dat gaat, ontstond er een discussie en een van de hen trapte de dam woedend stuk. Zijn vriendje gaf hem een venijnige stomp. Het jongetje liep naar huis en riep zijn moeder, die het andere jongetje een klets voor de broek gaf. De moeder van dit jongetje kwam zich ook bemoeien en er ontstond een fikse burenruzie. Toen iedereen wat gekalmeerd was, gingen ze op zoek naar de twee jongens, die aan de basis lagen van de ruzie. Maar die hadden ondertussen al een nieuwe dam gebouwd.

Met “*degene die uit zintuiglijkheid naar het allerhoogste is gegaan* (*goenebhyah paramgatah)*” uit het Sanskrit vers wordt natuurlijk de wijze bedoeld. Hij heeft zoals het kind geen ego. Hij trekt zoals het kind geen grenzen.

De weg naar binnen
Dit leer je niet in de fitness, de turnclub of de sportclub. Je leert het ook niet aan de universiteit. Je leert het door de weg naar binnen te gaan. En de weg naar binnen is Yoga. Het is de weg van het hoofd naar het hart.

Je gaat de weg naar binnen elke avond als je naar bed gaat. Je gaat liggen en hoopt dat de slaap komt. Dat hoopt iedereen. De diepe droomloze slaap is immers een door iedereen begeerde staat, weze hij of zij boer of koning, boerin of koningin. Maar de slaap komt vaak niet. Een miljonair ligt in een peperduur bed, tussen zijden lakens. En hij kan verdorie niet slapen.

Yoga komt uit de bakermat van de beschaving
Yoga komt uit India. Het werd aan de wereld gegeven door grote wijzen of *rishis*, die duizenden jaren geleden leefden. *Rishis* betekent: zieners. Ze waren mensen zoals wij, met andere woorden het waren denkers en ze stelden vragen naar het waarom van de dingen en ze hadden innerlijke ogen waarmee ze meer zagen dan wij.

De eerste vorm van wetenschap die ontstond noemden ze *Saankhya*. Dit betekent letterlijk: het tellen van aantallen. Ze bedoelden daarmee het tellen van de samenstellende delen van dit heelal waarin we terechtkwamen.

In hun studie van de uiterlijke natuur vonden ze geen antwoorden op hun levensvragen. Ook de moderne wetenschap heeft die antwoorden niet. Maar de oude wijzen gingen een stap verder dan de hedendaagse wetenschappers. Ze zeiden: “Als we geen antwoorden vinden buiten ons, laten we dan nagaan of we geen antwoorden vinden in ons.”

Ze wisten natuurlijk, zoals wij dat ook weten, dat we ieder etmaal op een bepaald tijdstip allemaal de weg naar binnen gaan. Dat doen we als we gaan slapen. Tussen dromen in gaan we dan in een heel bijzondere staat, de diepe, droomloze slaap. We hebben in die staat geen lichaam, geen man of vrouw, geen vriend of vriendin, geen kinderen, geen job, geen plezier en geen pijn, geen honger en geen dorst. We hebben daar helemaal niets en dat niets is er de zaligheid van. We hebben al die dingen maar als we wakker worden.

Met de opgaande zon
Als we op het ogenblik dat we diep en droomloos slapen worden gewekt, zijn we niet blij. We denken: “Waarom moesten ze me nu wakker maken? Ik sliep zo zalig.” En wat het daarbuiten wordt, dat is nog af te wachten.

Dat je je de zaligheid van de slaap herinnert, betekent dat je er op een of andere manier toch bewust bij was. Je rustte in *Shiva*, de Heer van de slaap, zeiden de oude wijzen. Maar als de zon opgaat, vergeet je die zaligheid en verdwijnt onmiddellijk alle vrede, omdat je je vereenzelvigt met je lichaam, je partner, je kinderen, je werk, je zorgen enz. Al die vereenzelvigingen hebben een dubbel effect, een pijnlijk en een niet-pijnlijk, zegt de *Yoga Soetra*. Dit is de klassieke Yogaschrift van de wijze Patañjali

Je kunt natuurlijk niet blijven slapen De wereld laat het niet toe. Hij eist op tijd en stond zijn rechten op. Maar je zou de zaligheid van de Heer van de slaap niet achter mogen laten in bed. Je kunt ook bij volle bewustzijn naar binnen gaan en rusten in de Heer van de slaap. Dat is Yoga.

De hinderpaal
Je zult evenwel spoedig genoeg ontdekken dat er een hindernis is. En dat is je eigen geest. Hij blokkeert de weg naar binnen. En hij is daar erg volhardend en hardnekkig in. De *Yoga Soetra* zegt dan ook: “*Yoga is het beheersen van de golven in de geest. Dan rust de Ziener in zichzelf (dan rust je in jezelf). Anders vereenzelvigt hij zich met die golven*.”

Je geest keert de dingen stelselmatig om: hij trekt je door de zintuigen onophoudelijk naar buiten. In Yoga moet je het tegenovergestelde doen, je moet de beweging omkeren: van buiten naar binnen.

In een andere fantastische Yogaschrift, de *Bhagavad Gietaa*, het Lied van de Heer, die uit de omvangrijke epische literatuur komt en die ik altijd “de Yogaschrift bij uitstek” noem, staat (II 48): “*Gelijkheid wordt Yoga genoemd*.” Vraag het je af: “Is er iets in mij dat gelijk is?” Beslist niet het lichaam. En ook niet de geest. Beide veranderen onophoudelijk. Slechts Bewustzijn, de Getuige of de Ziener van die veranderingen, is onveranderlijk.

In II 50 staat: “*Yoga is bedrevenheid in de handeling*.” Handeling vanuit die gelijkheid of Zelfbewustzijn is de volmaakte handeling. In VI 23 geeft de *Gietaa* een derde definitie: “*Yoga is de verbreking van de vereniging met pijn*.” Pijn en lijden behoren tot het lichaam en de geest en niet tot dat wat je in wezen bent. Als je je vereenzelvigt met het lichaam en de geest overkomt je wat het lichaam en de geest overkomt.

Wat doe je ermee?
Dit is de theorie. De vraag is: wat doe je ermee? Het Yogapad is de waarmaking van de theorie. En dat begint van in het prille begin. Je leert dosisgewijs, druppelsgewijs de vereenzelviging met de dingen doorbreken door er een ervaring van te maken. Je zult dan spoedig ontdekken dat de ervaring verandert in een ervaring van ontspanning.

Je voelt bijvoorbeeld als de leraar het over ademoefeningen heeft: “Ik adem.” Maar dat is niet zo, want als je het zelf zou moeten doen, zou je het in de kortste keren al eens vergeten en dan mocht je er een kruis over maken. Neen, het is niet “ik adem”, maar “het ademt”. En dat is iets helemaal anders.

De adem leidt een eigen bestaan en heeft zijn eigen wetmatigheden. Of om het geleerd te zeggen: hij vormt een autonoom systeem. Je moet hem gewoon zijn werk laten doen door geen stokken in de wielen te steken. De vereenzelviging en de stressvolle gedachten maken het hem moeilijk.

Het is natuurlijk zo dat je meer kunt doen dan geen stokken in de wielen te steken. Je kunt het zenuwcentrum dat de ademhaling aanstuurt, kalmeren via ademoefeningen, die je zonder veel moeite leren veel langzamer en met de gehele longen te ademen.

Als de adem rustiger wordt, wordt de geest rustiger. Als de geest rustiger wordt, worden de zintuigen rustiger. De *Yoga Soetra* zegt: "*De zintuigen bootsen de aard van de geest na*."

Het zuiveren gebeurt op twee manieren. Onze stofzuiger zoog niet meer. Er zat een prop in de buis. Ik trok de voet van de buis en klopte op de buis waar ik dacht dat de prop zat. Er viel wat vuil op de grond, maar de prop bleef zitten. Ik nam een lange stok, stak die in de buis en duwde de prop naar buiten. Zo ook in Yoga. De Yogahoudingen zetten een uiterlijke druk, die een zuiverend effect heeft, maar er moet ook van binnen uit worden gewerkt door bijvoorbeeld de adem lang en subtiel te maken, zoals de *Yoga Soetra* zegt.

Doe het goed
Yogahoudingen moeten correct worden uitgevoerd. Men mag zichzelf dus niet beetnemen door prestaties belangrijker te vinden dan de Yogahouding zelf. Voorwaartse buigingen bijvoorbeeld moeten worden uitgevoerd met gestrekte knieën. Het hoofd blijft dan meestal een heel eind van de knieën verwijderd. En dat steekt vele mensen. Ze proberen dus te schipperen door de knieën wat te buigen, zodat hun hoofd dichter bij de knieën komt, want ze vinden prestaties belangrijk. Maar zodoende bedriegen ze zichzelf en wat erger is, ze bederven het effect van de houding.

Doe-vragen, zinloze vragen
Als ik leerlingen voor of na de les hoor vragen aan elkaar of ze hun hoofd al op hun knieën kunnen leggen zonder hun knieën te buigen of ze al op hun hoofd kunnen staan enz. dan wijs ik hen terecht, want dat zijn doe-vragen, met andere woorden dwaze vragen. Ze moeten veeleer vragen naar het effect.

Nieuwe kennissen
Als mensen ergens komen, leren ze andere mensen kennen. Op het Yogapad is dat niet anders, maar het is dán wel de bedoeling dat ze vooral zichzelf leren kennen. Ze hebben een lichaam, een geest, gedachten, gevoelens enz. Er is evenwel iets wat ze niet hebben, omdat ze het ZIJN. Op het Yogapad ontdekken ze met andere woorden hun wezenskern of hun *ik-benheid*.

Met andere woorden iedereen moet zijn *ik-benheid* verwerkelijken. Dit is in overeenstemming met de oude Vedische wijsheid, de wijsheid van de grote zieners uit een ver verleden.

Belangrijk om weten als je de Yogales met vrucht wil volgen
Je hebt lidmaatschap betaald. Je hebt bij je huisgenoten misschien zoete broodjes moeten bakken om naar de Yogales te mogen gaan. Het zou dan ook onverantwoord zijn er niet het beste van te maken.

Je hebt niet veel nodig, geen dure uitrusting, geen speciale kleren, eigenlijk niets meer dan een losse kledij en een matje om op te oefenen. Beide moeten liefst gemaakt zijn van katoen of wol. Synthetische stoffen maken statische elektriciteit, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort. Op een plastieken mat bijvoorbeeld kun je niet lang gemakkelijk zitten.

Heel belangrijk is een lege maag. Oefenen op een volle maag is vragen om moeilijkheden. De maag wordt onder druk gezet als je bijvoorbeeld voorover buigt. Haar inhoud wordt dan in het darmkanaal geduwd voor het voldoende werd bewerkt. Het zal er dan gaan vergisten en zorgen voor moeilijkheden. Of het zal zure oprispingen veroorzaken.

De lessen beginnen stipt. Telaatkomers storen de les.

Take it easy, don’t be lazy
Doe het kalm aan, maar wees niet lui. Ik hoor het Swami Satchidananda nog zeggen vijftig jaar geleden. Het geheim van het succes is regelmaat zonder overdrijving. De in deze tijd vaak gehuldigde filosofie dat meer en langer ook beter is, klopt niet. Doe er niet aan mee, want het is vragen om kwetsuren..

Wees een Yogi
In het begin van de cursus kan de zaal soms wat te vol zitten, maar dat zoekt spoedig een evenwicht. Voor sommigen is het te koud, voor anderen te warm. Goed doen voor iedereen is onmogelijk. Maar er is een simpele oplossing: wees meer begaan met andermans comfort dan met je eigen comfort. Zeuren kan iedereen, maar de dingen nemen zoals ze komen kan alleen een Yogi.

Bovendien is de les maar een les. Met andere woorden, je leert er iets. En wat je er leert is hoogst wonderbaar. Maak het je met geduld eigen door ook thuis te beoefenen met grote regelmaat wat je in de les hebt opgestoken en thuis kun je je eigen sfeer en temperatuur scheppen. Ongemak behoort tot de oefening.

Je zegt: “Ik zal morgen vroeger opstaan om Yoga te beoefenen.” Je doet een beroep op je wekker of GSM om je te wekken en die dingen doen hun plicht. Maar wat doe jij? Je legt hen stil en blijft in bed liggen.

De oude wijzen kenden een oplossing. Ze schreven een bepaalde gedragscode voor. Ze zeiden onder andere: “Beoefen *saucha* en *santosha*.” *Saucha* betekent reinheid: houd je lichaam rein vanbinnen en vanbuiten. Stop het niet vol met junkfood, behandel het zoals Eddy Merckx zijn fiets. Zijn fiets was zijn broodwinning. Hij kon zich af en toe een andere fiets aanschaffen. En jij kunt je geen ander lichaam aanschaffen. Je moet het dus zelfs beter behandelen dan hij met zijn fiets deed. *Santosha* is tevredenheid. Stop het zeuren en het zaniken. Je geest zal spoedig heel wat meegaander worden.

ONDERDEEL 20 / 48

ALBERT EINSTEIN OVER SPIRITUALITEIT

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

ALBERT EINSTEIN OVER SPIRITUALITEIT

Ik wens Gods gedachten te kennen; de rest zijn details.

Wetenschap zonder religie is lam. Religie zonder wetenschap is blind.

Mijn religie is nederige bewondering voor het onmeetbare hoogste bewustzijn dat zich manifesteert in de kleine details die we kunnen waarnemen met onze fragiele en zwakke geest.

Hoe meer de spirituele evolutie van de mensheid vordert hoe zekerder het schijnt dat het pad van waarachtige religiositeit niet gaat door angst voor het leven en angst voor de dood en blind geloof, maar door het streven naar rationele kennis.

Iedereen die ernstig bezig is met wetenschap raakt er ernstig van overtuigd dat een bewustzijn zich manifesteert in de wetten van het heelal, dat oneindig superieur is aan dat van de mens en in wiens aanschijn we ons met onze beperkte krachten nederig moeten voelen.

Het religieuze gevoel van de wetenschapper neemt de vorm aan van een verrukte verbazing over de harmonie van de natuurwet, die een intelligentie vertoont van zo'n superioriteit dat alle systematisch menselijk denken en handelen slechts een uiterst onbetekenende weerspiegeling ervan is.

Er is geen logische manier om de basiswetten te ontdekken. Er is slechts de manier van de intuïtie, die wordt geholpen door een gevoel voor de orde achter de verschijningsvorm.

De intuïtieve geest is een gewijde gave en de rationele geest is een trouwe dienaar. We schiepen een maatschappij die de dienaar eert en de gave vergat.

Het mooiste ding dat we kunnen ervaren is het geheimzinnige. Het is de bron van alle ware kunst en wetenschap.

We moeten oppassen dat we van het intellect niet onze god maken. Het heeft natuurlijk sterke spieren, maar geen persoonlijkheid.

Wie zich opwerpt als een kenner van Waarheid en Kennis is een schip gekelderd door het gelach van de Goden.

Is de oplossing eenvoudig, het is God die antwoordt.

God dobbelt niet met het heelal.

God is subtiel, maar Hij is niet kwaadaardig.

De mens is een deel van het geheel, door ons het heelal genoemd, een deel begrensd in tijd en ruimte. Hij ervaart zichzelf, zijn gedachten en gevoelens als iets dat afgescheiden is van de rest, een soort gezichtsbegoocheling van zijn bewustzijn. Deze begoocheling is als een gevangenis, die ons beperkt tot onze persoonlijke begeerten en tot affectie voor enkele wezens die ons nabij zijn. Het moet onze taak zijn ons te bevrijden uit deze gevangenis door onze cirkel van mededogen te verruimen, zodat we alle levende wezens en de hele natuur in al zijn schoonheid kunnen omarmen.

Niets zal de gezondheid van de mens en de kans op overleven meer bevorderen dan de overschakeling naar een vegetarisch dieet.

De mens die zijn eigen leven en dat van zijn medewezens als zinloos ziet, is niet alleen onfortuinlijk, maar hij is bijna ongeschikt voor het leven.

Vrede kan niet worden behouden met geweld. Ze kan alleen worden verworven door begrip.

Slechts een leven dat wordt geleid voor anderen is een leven waard te worden geleefd.

De menselijke geest kan het Heelal niet begrijpen. We zijn als kleine kinderen die een grote bibliotheek binnengaan. De muren zijn bedekt met boeken in vele talen. Het kind weet dat iemand die boeken heeft geschreven. Het weet niet wie of hoe. Het kent de taal niet waarin ze werden geschreven. Maar het ziet een vast patroon in de ordening van de boeken, een geheimzinnige ordening die het niet begrijpt, maar slechts vaag vermoedt.

Het belangrijkste is niet te stoppen met vragenstellen. Nieuwsgierigheid heeft zijn eigen bestaansreden. Men kan niet anders dan zich verbazen over de mysteries van de eeuwigheid, van het leven, van de wonderbare structuur van de werkelijkheid. Het is genoeg als men probeert elke dag een weinig van dit mysterie te begrijpen. Verlies nooit een heilige nieuwsgierigheid.

Wat ik in de Natuur zie, is een wonderbare structuur die we slechts heel beperkt kunnen begrijpen en dat een denkend wezen moet vervullen met een gevoel van nederigheid. Dit is een waarachtig religieus gevoel dat niets te maken heeft met mystiek.

De beste emotie waartoe we in staat zijn, is de mystieke emotie. Hierin ligt de kiem van alle kunst en alle waarachtige wetenschap. Iedereen wie dit gevoel vreemd is, die niet langer in staat is tot verwondering en die leeft in een staat van angst is een dood mens. Kennen wat voor ons ondoorgrondelijk is en dat zich manifesteert als de hoogste wijsheid en de meest schitterende schoonheid, wiens grove vormen alleen begrijpelijk zijn voor onze povere mogelijkheden, deze kennis, dit gevoel is de kern van het echte religieuze sentiment. Ik reken mezelf tot de diepreligieuze mensen.

Het echte probleem ligt in het hart en de geest van de mensen. Het is gemakkelijker plutonium te veranderen dan de boosaardigheid van de mens te veranderen.

Echte religie is echt leven, leven met geheel zijn ziel, met geheel zijn goedheid en rechtvaardigheid.

Intelligentie maakt ons duidelijk wat de wisselwerking is tussen middel en doel. Maar louter denken kan ons de zin niet geven van de ultieme en fundamentele doelen. Deze fundamentele doelen en waardebepalingen vastzetten in het gevoelsleven van de enkeling, schijnt me precies de belangrijkste functie te zijn van het sociale leven van de mens.

ONDERDEEL 21 / 48

JAPA YOGA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

JAPA YOGA

Japa Yoga is herhaling van een *mantra* met behulp van een *maalaa* of snoer met 108 kralen.

De *mantra* waarmee ze deze hemellichamen gunstig stemmen, luidt als volgt:

OM Brahmaamoeraaritripoeraantakaarie
Bhaanoeh Shashie Bhoemisoeto Bhoedashcha,
Goeroeshcha Shoekrah Shaniraahoeketavah
sarve mama soeprabhaatam.

2. Ook de lichaamsopeningen van de mens leiden tot het cijfer 108.Vers 13 van hoofdstuk V van de *Bhagavad Gietaa* zegt:

Sarvakarmaani manasaa sannyasyaaste soekham vashie,
Navadvaare poere dehie naiva koervan na kaarayan.

Alle handelingen in de geest opgegeven hebbend, zetelt de soevereine bewoner gelukkig in de stad met de negen poorten (het lichaam), handelend noch aanzettend tot handeling.

Het lichaam wordt in dit vers vergeleken met een stad (*poera*) met negen deuren (*dvaara*). *Navadvaare poere dehie* betekent: in het lichaam, de stad met de negen deuren of poorten. Deze negen poorten zijn: twee oren, twee ogen, twee neusgaten, de mond, de urinebuis en de anus.

Het vrouwelijk lichaam heeft twaalf openingen. Dit is dus drie meer, namelijk de vagina en de tepels. Ook een man heeft tepels, maar er zijn geen gaatjes in. Dus 9 van de man, 12 van de vrouw maakt 9x12=108.

3. Ook de *Aayoerveda,* de Indiase geneeswijze, leidt tot het getal 108. Er worden 107 *marmas* beschreven. Dit zijn belangrijke energiepunten. Als iemand je bijvoorbeeld omhelst, kikker je daarvan op, omdat een *marma* op de schouders wordt aangeraakt. Krishna zelf (Bewustzijn) is de honderd en achtste.

ONDERDEEL 22 / 48

De symboliek van de cijfers in 108

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

De symboliek van de cijfers in 108
1 is de persoonlijke God. 0 is het transpersoonlijke of het Absolute. 8 is de natuur. Dit komt uit de *Bhagavad Gietaa*: vers 4 van hoofdstuk VII:

Bhoemiraapo'nalo vaayoeh kham mano boeddhireva cha,
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.

Mantras
De definitie van een *mantra* is: *mananaat trayate iti mantrah, wat de geest beschermt is een mantra*. De *maalaa* wordt gebruikt bij het herhalen van de *mantra* om de tijd te meten, zoals een maatbekertje dient om de hoeveelheid van iets te meten.

Het waarom
Mantras werden ons gegeven door *rishis* of zieners. Dit zijn grote en machtige wijzen, die leefden in een onvoorstelbaar ver verleden. Ze gaven ons ook de *Vedas*, de vier boeken van wijsheid. *Veda* is afgeleid van de werkwoordswortel *vid, weten*. Tot de *Vedas* behoren de *Oepanishads*. *Oepanishat* is het kennisgedeelte van de *Vedas* (kennis in de betekenis van kennis van de Kenner of Zelfkennis). De *Vedas* zijn gebaseerd op vier *mahaavaak-yas* of grote uitspraken van de *Oepanishads*. Deze *mahaavaakyas* zijn: *Pragnyaanam Brahma* (Bewustzijn is *Brahman* of het Absolute), *Aham Brahmaasmi* (Ik ben *Brahman*), *Tat Tvam Asi* (Gij zijt Dat), *Ayam Aatmaa Brahma* (Dit Zelf is *Brahman*).

Maayaa
De logische vraag is: "Waarom ervaren we dit niet?" Het antwoord dat ze gaven is: "Ten gevolge van *Maayaa*." *Maayaa* wordt vertaald als: illusie. Het betekent letterlijk: *maa yaa,* niet dat. Je ziet met andere woorden de dingen op een totaal vertekende manier, zoals de toerist in India die op een avond begon te gillen, omdat hij op een meter van zijn voeten een slang zag. De gealarmeerde hotelbediende stak snel het buitenlicht aan en holde om te zien wat er gaande was. Wat een opluchting! Het was geen slang, maar een touw dat iemand daar had laten vallen. De angst van de toerist verdween onmiddellijk, maar de gevolgen van die angst lieten zich nog een lange tijd gevoelen. Hij deed onder andere geen oog dicht die nacht door de opstoot van adrenaline in zijn bloed en hij moest onder de douche om het angstzweet weg te spoelen.

Maayaa is zoals de duisternis. Je kunt niet zeggen dat de duisternis niet bestaat, want je kunt ze zien. Maar je kunt ook niet beweren dat ze wel bestaat, want als je het licht aansteekt is er geen duisternis meer.

Maayaa is niets anders dan onze eigen geest, die de dingen ziet op een volledig vertekende manier. "Je grote vijand", zeiden de oude *rishis* dan ook, "is je eigen geest." In de *Amritabindopanoshad,* vers 2, drukt de *rishi* het uit op een kernachtige manier (*Amritabindoe* betekent: nectardruppel):
Mana eva manoeshyaanaam kaaranam bandha mokshayoh.
De geest van de mensen is waarlijk de oorzaak van hun gebondenheid en verlossing.

Dit betekent dat op het Yogapad niet zozeer wordt geworsteld met het lichaam, maar met de geest. Beginnende Yogabeoefenaars staan, liggen of zitten op hun Yogamat met een ongetraind lichaam, dat vaak te zwaar is en waarin het bloed onvoldoende stroomt en verontreinigd is, waarvan de organen niet optimaal werken, waarvan de spieren en de gewrichten stram zijn en zich verzetten tegen de ongewone bewegingen die de Yogahoudingen of *aasanas* met zich meebrengen.

Uiteindelijk gaat het echter veeleer om een worstelpartij met de geest. Ze staan bijvoorbeeld klaar om naar de Yogales te vertrekken, maar op dat ogenblik horen ze op tv een film aankondigen die ze niet willen missen. Of ze doen hun wekker een uurtje vroeger aflopen of hun GSM wat vroeger snoozen. En die dingen doen hun plicht, maar wat doet hun eigenaar? Hij legt hen het zwijgen op en blijft in bed liggen. Met andere woorden, hun geest is de baas.

Lichaam en geest, twee handen op één buik
Het lichaam en de geest zijn geen twee verschillende dingen. Ze zijn hetzelfde ding. Het verschil is dat het lichaam grof en dat de geest subtiel is. Je kunt ze vergelijken met stoom en ijs. Beide zijn water. Zoals ijs gemakkelijker te manipuleren is dan stoom, maar ook over veel minder kracht beschikt, zo is ook het lichaam gemakkelijker te manipuleren, maar het beschikt ook over heel wat minder kracht.

Omdat ze gemaakt zijn van dezelfde stof gaat alles wat in het lichaam gebeurt naar de geest en gaat alles wat in de geest gebeurt naar het lichaam. Dit is een uiterst belangrijk gegeven.

Vriend en vijand
Dat de geest van de mens eigenlijk zijn enige vijand is, is maar de helft van het verhaal. Diezelfde geest wordt een vriend als hij onder controle is en je wordt bevrijd als hij verdwijnt.

Een van de grote zwakheden van de geest is zijn rusteloosheid of zijn gebrek aan concentratie. Dieren hebben een buitengewoon concentratievermogen. Let maar eens op een kat die een vogel besluipt of een hond die achter een geur aangaat.

Maar hun concentratie is een instinctieve concentratie. Yogis streven naar een zelfde concentratie, maar op een voorwerp van hun keuze.

Waarover mediteren?
Er zijn allerlei soorten inbrekers. Er zijn de amateurs, die met geweld sloten forceren en tevreden zijn met kleine prullen. Anderen gaan voor het grote geld. Ze omzeilen het alarmsysteem, openen met veel geduld de kluis terwijl de bewoners liggen te slapen en ze gaan er vandoor met de buit zonder dat iemand iets heeft gemerkt. Ze hebben een goed getraind lichaam en een goed geconcentreerde geest. Ze hebben met andere woorden een lichaam en een geest waarop Yogis terecht jaloers kunnen zijn. Maar er is een verschil. De inbreker concentreert zich op de inhoud van iemands kluis. De Yogi concentreert zich op het *Ekam Sat*, het ene Zijn of God almachtig, met naam en vorm of voorbij vorm en naam. In het Nieuwe Testament vind je in Lucas 12-34: “*Waar immers je schat is daar zal ook je hart zijn*.” En in Mattheüs 6, 21-23: “*Want waar je schat is, daar zal ook je hart zijn. De lamp van het lichaam is het oog. Dus als je oog helder is, zal heel je lichaam verlicht zijn. Maar als je oog slecht is, zal heel je lichaam duister zijn. Als nu binnenin jou het licht duisternis is, hoe erg zal dan de duisternis zijn!*”

ONDERDEEL 23 / 48

Van buiten naar binnen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Van buiten naar binnen
Yoga is dus het stil maken van de geest. Het lichaam speelt daarin vanzelfsprekend een grote rol. Het kan gemakkelijker worden gemanipuleerd dan de geest. Ook de ademhaling speelt een belangrijke rol. Naarmate de geest rustiger wordt, omdat het lichaam rustiger wordt en omdat de ademhaling coherenter wordt, worden de zintuigen rustiger, want zij bootsen de aard van de geest na.

In dit stadium stopt het bij de meeste Yogabeoefenaars. Ze zijn tevreden met neveneffecten. Ik heb daar geen moeite mee. Mijn filosofie is: leef en laat leven, laat de zon schijnen voor iedereen. Hun tijd komt wel als de tijd rijp is.

Gelukkig zijn er ook een aantal die verder willen gaan. Dit betekent dat ze de geest rechtsreeks gaan aanpakken of ze gaan met andere woorden leren mediteren. En dat is een zeer lovenswaardig streven.

Het eerste probleem is natuurlijk je omgeving. Je familie kan bijvoorbeeld dwars gaan liggen. Een van onze leden ging naar een bezinningsdag in een klooster en moest er vertellen over haar bezigheden. Ze had het onder andere over haar deelname aan de Yogales, de Satsangs, de meditatie enz. Het werd allemaal op één hoop gegooid en verketterd.

Men heeft in deze tijd de mond vol over verdraagzaamheid, maar ik vind dat veeleer een vies woord. Andersdenkenden worden verdragen, omdat men niet anders kan. Mensen moeten elkaar in hun waarde laten en respecteren. Dat zeiden de *Vedas* al*: "Ekam sat vipraa bahoedaa vadanti. De Waarheid is één, de wijzen spreken er over op verschillende manieren.*" We zijn allemaal kinderen van dezelfde Vader. Als ervaringsdeskundige ter zake weet ik dat het iemand niet blij maakt als zijn of haar kinderen in onmin leven.

Houd er rekening mee dat je diplomatie zult nodig hebben. Als je bijvoorbeeld 's morgens na je meditatie aan de ontbijttafel gaat zitten en je ontbijt verorbert terwijl je de krant leest of tv kijkt waardoor je eigenlijk niet echt beseft wat je eet en als je dan alvorens te vertrekken naar je werk een kus van ver geeft aan degene die het ontbijt klaarmaakte, omdat dit nu eenmaal de gewone routine is, dan krijgt die in de kortste keren een afkeer van je Yoga en je meditatie. Maar als je daarentegen je ontbijt nuttigt met smaak en plezier en dat ook laat blijken en als je de deur uitgaat met een kus die echt op een kus gelijkt en die uit het hart komt, dan zal er geleidelijk aan waardering groeien voor je Yoga en je meditatie.

Ga de mensen ook niet beleren. Geef geen antwoorden waar er geen vragen zijn, want dat wekt alleen maar wrevel op. Als je wijze van zijn en handelen de nieuwsgierigheid opwekken en als men je daar dan over aanspreekt en allerlei vragen stelt dan kun je antwoorden geven.

Iemand die honger heeft, kun je eten geven. Maar eten geven aan iemand die geen honger heeft, is zinloos, ook al is het voedsel dat je bereidde uitstekend. En wat gebeurt er als je het hem toch opdringt? Hij zal zich ongemakkelijk voelen en misschien onpasselijk worden en overgeven.

Het wevertje is een vogeltje in India dat een rond nestje bouwt dat aan een geweven streng hangt. Het was moesson en de koude regen gutste uren aan **éé**n stuk neer. Het wevertje zat knus in zijn nest. In diezelfde boom zat een verregende aap te bibberen van kou en ellende. Het wevertje zei: "Waarom heb je geen nest

gemaakt zoals ik? Dan had je het nu warm gehad." De aap werd pisnijdig en met één zwaai van zijn arm vernielde hij het nest van het wevertje. Dit overkomt je als je mensen beleert en antwoorden geeft waar er geen vragen zijn. Jezus gaf dezelfde raad. Hij zei (Mattheüs 7:6): "*Gooi je parels niet voor de zwijnen*."

Waar?
Om te mediteren heb je een plaats en heb je tijd nodig en dat is in beide gevallen veelal een probleem. In onze huizen is voor alles een plaats. We hebben een eetkamer, een woonkamer, een wc, een badkamer, slaapkamers enz. Maar we hebben geen meditatiekamer. Swami Satchidananda zei: "*Omdat jullie geen cultuur hebben*." Mahesh Yogi zei over mensen die niet mediteren: "*They are just fooling around*." Met andere woorden: ze doen maar wat. Cultuur hebben betekent niet veel weten en universitaire titels bezitten. Het betekent niet meesterwerken lezen en musea bezoeken. Het betekent in de eerste plaats weten wie je in wezen bent en wat de zin is van dit leven.

Mensen zeggen: "Je kunt overal mediteren." Dat is heel juist. Laat hen mediteren in slaapkamer of op wc, ik zou juichen, maar dat doen ze dan niet. Je kunt ook eten in je slaapkamer, op wc enz. Maar dat doen ze ook niet. Hun argument is immers maar loos gepraat.

En de meditatieplaats hoeft niet per se een kamer te zijn. Een hoek is ook goed. Roei met de riemen die je hebt. Bouw er een altaartje. Zet er eventueel een foto op van je Goeroe of een wijze die je inspireert, iets wat sfeer schept. Brand er een kaars of een olielamp. Vuur is een symbool van God, omdat vuur in de scheppingsevolutie het eerste zichtbare symbool is van Gods scheppingskracht. De voorafgaande elementen ether en lucht, of de materie in een etherische vorm en een gasvormige staat, zijn onzichtbaar en zijn altijd aanwezig. Ook het element aarde, de materie in een vaste vorm, is er altijd. Wie het echt terdege wil doen kan op het altaar ook een potje water zetten. Je legt je rechterhandpalm over het potje en voelt dat de kosmische energie door je arm in het water stroomt met de Mantras: "*OM Praanaaya Svahaa, OM Oedaanaaya Svaahaa, OM Vyaanaaya Svaahaa, OM Samaanaaya Svaahaa, OM Apaanaaya Svaahaa*." Met een lepeltje schep je wat water in je handpalm en je drinkt het op met het gevoel dat het je zuivert en de kracht van de kosmos geeft.

Praana is de kracht van de ademhaling. *Oedaana* is de kracht van de spraak. *Vyaana* is de kracht die ervoor zorgt dat de energie doordringt in het gehele lichaam. *Samaana* is de kracht van de spijsvertering. *Apaana* is de kracht van de uitscheiding van afvalproducten.

Wanneer?
Tijd is het andere probleem. Zoals er geen plaats is voorzien in onze huizen om te mediteren, zo is er ook geen tijd voor voorzien in onze dagelijkse routine. Ons leven is zoals de Parijzenaars zeggen: "*Métro, boulot, bistro, mégots, dodo.* Metro, werk, cafébezoek (*mégot* zijn sigarettenpeuken), slapen." Dat is het moderne leven. Het is altijd iemands tijd: het is de tijd van je man of je vrouw, het is de tijd van je kinderen, het is de tijd van je baas, het is de tijd van de tv, het is de tijd van je dwaasheden enz. En het is nooit je eigen tijd. De beste oplossing is: sta wat vroeger op.

In vers II 69 zegt de *Bhagavad Gietaa*:
Yaa nishaa sarvabhoetaanaam tasyaam jaagarti sam-yamie,
Yasyaam jaagrati bhoetaani saa nishaa pashyato moeneh.

In dat wat nacht is voor alle wezens, waakt de gelijkmoedige (samyamie), wanneer alle wezens wakker zijn, is het nacht voor de wijze (moeni) die ziet.

Hoe?
Zit op een katoenen of wollen mat in een stevige zithouding onder een meditatiedoek of een katoenen of

wollen deken. Ontspan systematisch het hele lichaam, met andere woorden, maak er een ervaring van, lichaamsdeel na lichaamsdeel. Je zult dan merken dat de ervaring spoedig verandert in een ervaring van ontspanning. Doe wat wisselend ademen. Dit maakt het lichaam en de geest rustig.

Observeer daarna de geest. Laat hem doen wat hij wil, maar zorg ervoor dat je je niet in hem verliest en dat hij je niet overal mee op sleeptouw neemt. Blijf de getuige, zonder oordeel, zonder voorkeur en afkeer. Dit was onder andere de methode van de Boeddha.

Begin na een tijd met de herhaling van je *Mantra*. Zodra je een *Mantra* hebt geselecteerd of als je in een *Mantra* werd ingewijd, herhaal dan steeds dezelfde *Mantra*. Houd de *Mantra* voor jezelf. Loop er niet mee te koop. Anders zullen mensen er opmerkingen over maken en dat zal het vertrouwen in de *Mantra* schaden.

Zolang de kralen verschuiven ben je goed bezig. Je geest zal je afleiden. Maar na een tijd voel je de *meroe* onder je vingers. Dit haalt je uit je verstrooidheid. Je keert dan de *maalaa* om en herbegint met een nieuw van kraal-tot-kraal-bewustzijn. De rest is oefening.

In het begin kun je de *Mantra* luidop herhalen. Als je daarin enige bedrevenheid verwierf, kun je hem prevelen. Verwierf je daarin bedrevenheid. Herhaal hem dan in gedachten. Na een tijd herhaalt de *Mantra* zichzelf. Begin met drie *maalaas*. Drijf dit geleidelijk op tot minimum elf *maalaas.*

Elf is filosofie. De wereld is een plaats van tegenstellingen: goed en kwaad, arm en rijk, mooi en lelijk, hoog en laag enz. Als je van elf de tegenstellingen aftrekt blijft er één over. Dit is het *Ekam Sat*, het Ene Zijn.

We trekken allerlei grenzen. Een van die grenzen is de notie van binnen en buiten. Dat buiten ervaren we vaak als vijandig. Als je elke dag rustig doorgaat met je *Mantra Japa* en meditatie zonder je zorgen te maken over de resultaten van je oefening, want die dragen zorg voor zichzelf en komen als de tijd rijp is en geen ogenblik eerder, dan zal op zeker ogenblik de notie van binnen en buiten verdwijnen. Dit is een eenheidsbeleving en daardoor manifesteert zich een grote zaligheid. Die zaligheid is niet iets wat je verwierf door je oefening. Ze is dat wat je bent. Je bent er gewoon altijd aan voorbijgegaan.

ONDERDEEL 24 / 48

PADMAASANA - De LOTUSHOUDING Leren

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

PADMAASANA - De LOTUSHOUDING Leren

De Lotushouding kan door westerlingen maar moeilijk worden geleerd. Jonge mensen echter kunnen het gemakkelijk leren. Het is maar een kwestie van geduldige oefening met regelmaat en zonder enige overdrijving. Ik heb er op mijn vierentwintigste negen maanden over gedaan om ze te leren. Ik heb eigenlijk betonnen knieën. Dat is de reden waarom ik ze nooit heb geforceerd: ik sprong er omzichtig mee om en ik gaf het de nodige tijd. En ik doe nu ik tachtig ben de Lotushouding nog elke dag.

De methode: take it easy, don't be lazy
1. Zit goed rechtop. Strek het linkerbeen. Buig de rechterknie en leg de rechtervoet zo dicht mogelijk bij het lichaam. De knie staat bij de meeste mensen een eind van de grond. Leg de rechterhand op de rechterknie en druk hem naar beneden zonder te overdrijven. Houd de gelijkmatige, niet-agressieve druk een tijd vol.

Doe daarna hetzelfde aan de andere zijde.

De spieren worden dag na dag uitgerekt en de gewrichten worden mettertijd leniger. Uiteindelijk ligt de knie op de grond.

2. Als je zover bent, leg dan de rechtervoet bovenop op de linkerdij. Duw de knie naar beneden met een zelfde gelijkmatige druk. Houd die druk een tijd aan.

Doe hetzelfde aan de andere zijde.

De druk moet gelijkmatig zijn. Duw de knie niet verend op en neer. Je hebt immers een gevaargrens. Als je met mate drukt, voel je wanneer het genoeg is. Als je met geweld drukt, zit je door de gevaargrens voor je er erg in hebt en heb je je bezeerd. Je kunt in één seconde kapot maken wat je met veel geduld hebt opgebouwd.

3. Buig het rechterbeen, maar trek de voet niet helemaal tegen het lichaam. Leg de linkervoet op de rechterdij. Het rechteronderbeen ligt vrij op de mat.

Doe hetzelfde aan de andere zijde.

4. Leg de rechtervoet op de linkerdij en trek de linkervoet in de richting van de rechterdij. Doe dit dag na dag met geduld tot je daadwerkelijk in de Lotushouding zit.

Houding van de handen
Je kunt de handpalmen op de knieën leggen. Je kunt ook de rug van de handen op de knieën leggen in *Gnyaanamoedraa*. *Gnyaana* betekent: kennis, maar in de betekenis van kennis van de Kenner. Dit wordt ook *Chinmoedraa* genoemd. *Chin* komt van *chit* wat bewustzijn betekent, in de betekenis van Zelfbewustzijn. De stemloze t van *chit* verandert in een stemhebbende n onder invloed van de m van *moedraa*.

De top van de wijsvingers worden op de duimen gelegd, op het gewricht tussen de twee kootjes van de duim. De andere vingers blijven gestrekt. De wijsvinger verzinnebeeldt het ego of ik. Het is de vereenzelviging met het lichaam en de geest.

De duim kan twee betekenissen hebben. Voor degenen die mediteren over God met vorm betekent hij die God. Het ego is dan versmolten met God.

Dit doet me denken aan Goeroedev Swami Sivananda. Swami Sivananda schreef elke dag op geregelde tijdstippen. Toen hij een beroerte kreeg, kon hij niet meer schrijven. Maar hij riep dan een discipel aan wie hij zin na zin dicteerde. Toen hij zijn lichaam had afgelegd, vond men de schrift waarin de discipel elke dag schreef. De laatste zin was: “*Happiness comes when the individual merges with God. Het geluk komt wanneer de enkeling versmelt met God*.”

Voor degenen die mediteren over het vormloze Absolute verzinnebeeldt de duim dat Absolute, dat voorbij naam en vorm is, maar dat kan worden benaderd door meditatie (*dhyaanagamyam*) en door Zelfbewustzijn (*gnyaanagamyam*).

Moedraa betekent zegel. Je verzegelt als het ware je energie en je geest in een bepaalde plaats van het lichaam of je verzegelt je geest in een bepaalde staat. *Moedraa* betekent in het Hindi ook: munten en bankbiljetten.

Je kunt de handen met de vingers ook gekruist in de schoot leggen.

ONDERDEEL 25 / 48

HET VERHAAL VAN DE WIJZE NAARADA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HET VERHAAL VAN DE WIJZE NAARADA

Op zekere dag kwam er een groep *saadhoes* (heilige mannen) naar ons dorp. De mensen smeekten hen een tijd te blijven en hen het voordeel van hun heilig gezelschap te gunnen. De dorpelingen troffen maatregelen voor hun verblijf. De *brahmaan* in wiens huis ik woonde, bracht me bij de *saadhoes* en zei: “Dit is de zoon van een arme weduwe. Neem hem in dienst. Hij zal bloemen, *toelsibladeren* enz. zoeken voor uw eredienst. Hij zal alles doen wat u hem vraagt.”

Zo komt het dat ik wijzen begon te dienen. Het is waarlijk een zeldzaam voorrecht *darshan* te hebben van echte wijzen. Ook al hebben we de gelegenheid hen te dienen toch is het moeilijk een volledig geloof in hen te ontwikkelen. Iemand die dag in dag uit met hen omgaat, ziet onvermijdelijk ook hun tekortkomingen. Slechts God is volmaakt. Wie in dit lichaam leeft, moet enkele tekortkomingen hebben al is hij nog zo wijs. Een volmaakte wijze kan niets doen. Zijn volmaaktheid zou niet toelaten dat hij los van God leeft, die per definitie neutraal is. Hoe kan de goedaardige wijze ons dan de genade van zijn gezelschap schenken? Alleen degene die het hoogste geloof in de wijze heeft, verwerft de rijke beloning van zijn gezelschap.

Ik ontwikkelde van in mijn kindertijd twee goede eigenschappen. De eerste was dat ik opstond voor zonsopgang. Dit voorspoedig ogenblik wordt *Brahma Moehoerta* genoemd en komt ongeveer overeen met halfvier. Mijn *goeroe*, die het hoofd van de *saadhoes* was, stond op om vier uur. Ik boog voor hem zodra hij opstond. Dit vergenoegde hem enorm. Wijzen houden van degenen die vroeg opstaan. Mijn tweede goede eigenschap was dat ik weinig zei. Ook dit is de wijzen welgevallig. Ze houden niet van veel gepraat. Ik placht vóór mijn goeroe te staan met de handpalmen samen. Nederigheid is nodig om de genade van de wijzen te verwerven. Eigenlijk is dit de grootste verdienste van de armoede. Ze brengt lijdzaamheid en onderdanigheid. “Ik bezit geen cent. Ik ben ongeletterd.” Deze gevoelens die samengaan met armoede vernietigen onze trots. Geld daarentegen versterkt onze trots.

Mijn goeroe sprak de dorpelingen geregeld toe. ’s Morgens sprak hij over de *Oepanishads* en ’s avonds vertelde hij het zoete verhaal van Heer Krishna, die zijn *Ishta Devataa* (uitverkoren godheid) was. Hij koesterde een onmetelijke affectie voor Krishna’s babyvorm. Telkens hij aan de Heer dacht, welden tranen op in zijn ogen en stokte zijn stem. Hij koesterde een immense affectie voor verhalen over Krishna en hij vertelde ze op een manier die de toehoorders diep beroerde. Ook ik genoot geweldig van deze verhalen; vooral die over Krishna’s vrienden onder de koeherders, die zoals ik niet hadden gestudeerd en niets bezaten, maar die toch Krishna’s uitverkorenen waren. Al was ik een kind toch raakten deze verhalen me diep. God houdt van kinderen. Ze krijgen onmiddellijk toegang tot zijn innerlijke kwartieren. Wie een hart heeft dat zuiver is als dat van een kind is Gods uitverkorene.

Op zekere dag verleende mijn goeroe mij een uitzonderlijke genade. Er was een of ander festival en er vonden overal allerlei festiviteiten plaats. Ik was al van in de morgen bezig hem te dienen. Na de middag nuttigden de wijzen hun middagmaal. Ik ging binnen om hun borden weg te nemen. Ook mijn goeroe was daar aanwezig. Eigenlijk is alleen de affectie van een wijze zuiver. De liefde die de wereld geeft is

zelfzuchtig. Degene die God bereikte, moet niets meer verwerven en hij kent geen andere interesse dan God. Slechts wie God ervaart op deze manier kan volledig onzelfzuchtig liefhebben. De ogen van een echte wijze glinsteren altijd met de vochtigheid van de liefde.

Toen mijn goeroeji me zag, vroeg hij: “Zoon, heb jij al gegeten?” Ik was heel hongerig en moe. Wie zou een arm kind als ik zo vroeg te eten geven? Toen ik de liefde van mijn goeroe zag, ging er een golf van affectie door me heen. Tranen welden op in mijn ogen. Met de handpalmen samen zei ik: “Ik moet de wijzen nog dienen, daarna zal ik hun *prasaad* (resten van hun voedsel; geconsacreerd voedsel) nemen.” De goeroe begreep dat niemand me tot nu te eten had gegeven. “Deze knaap staat als eerste op, dient de wijzen de hele dag, luistert naar hun uiteenzettingen elke dag. God zal beslist dit kind zegenen. Moge hij worden gezegend met de gave van *bhakti* (devotie).” Goeroeji was overweldigd door mededogen. Hij zei: “Zoon, er is nog wat voedsel op mijn bord. Ga en eet dat.” Aldus zegende hij mij met de ultieme *prasaad*.

Mijn goeroeji zou zelfs geen water drinken zonder het eerst te hebben geofferd aan Heer Krishna. Ieder eetmaal werd dan ook *prasaad*. Wat kan ik zeggen? Het eten van de *prasaad* die dag veranderde mijn leven. De nectar van de *Krishna kathaa* (verhalen over Krishna) was die dag bijzonder zoet voor mij. Ik deed *kiertan* met de heilige namen van God dansend in extase. De hoogste liefde voor God stroomde door mijn aders. Wanneer liefde voor God in iemands hart wordt ontstoken, vernietigt ze alle zonden. De vergissing die we maken, is dat we van deze wereld meer houden dan dat we God liefhebben. Goeroeji zegende mij en stak het vuur van goddelijke liefde aan in mijn hart.

Vier maanden later vertrok mijn goeroe. Ik voelde me heel triestig. Het gezelschap van een werelds mens en de scheiding van een heilig man leiden beide tot droefheid. Toen mijn goeroe uitrustte in eenzaamheid zocht ik hem op en boog voor hem. Met de handen samen vroeg ik hem: “Goeroeji, u gaf me de kennis van God. Het is door u dat ik nu weet wat echt geluk is. O, verlaat me niet. Ik zal u altijd dienen, neem me met u mee.”

Mijn goeroe, een *gnyaani* (kenner van het Zelf), antwoordde: “Zoon, ik heb er geen probleem mee je met mij mee te nemen, maar het zal je moeder zeer bedroeven. Je hebt een schuld tegenover haar. Je bent haar enige zoon. Dien haar. Je moeder dienen, is niets anders dan *bhakti*. Blijf thuis en beoefen deze *bhakti*.”

Ik antwoordde: “Goeroeji, u zei eens dat onze ziel verbonden is met God en ons lichaam met onze ouders en broers, zusters enz. De ziel moet altijd worden verkozen boven het lichaam. U legde uit dat er een conflict is tussen de ziel en het lichaam en dat we dus het lichaam moeten beschouwen als secondair en voorkeur geven aan de ziel. De belangrijkste plicht van de ziel is het cultiveren van liefde voor God. De enige echte relatie is die van de ziel met God. Onze relatie met deze wereld is vals. De ware goeroe is hij die ons belet te zondigen en die ons leidt op het pad van *bhakti*. Ik houd heel veel van mijn moeder. Maar ze weerhoudt mij ervan naar uw toespraken te luisteren. Ze vindt dat ik daar te jong voor ben. Ze zegt dat ik moet studeren en examens afleggen en dat ik daarna werk moet zoeken. Als ik werk heb, zal ik een vrouw trouwen en kinderen krijgen. Dat is het waar het in het leven om gaat. Goeroeji, mijn moeder weet niet wat echt geluk is. U heeft me uitgelegd waar echt geluk ligt. U toonde mij het licht. Mijn moeder wil dat ik trouw en kinderen krijg. Ik wil niets te maken hebben met deze wereldse gehechtheden. Ik wil niet bij mijn moeder wonen. U was het die een echte *Vaishnava* omschreef als iemand die zich weghoudt van degenen die niet van Heer Krishna houden. Een *Vaishnava* is iemand die geen haat koestert, maar die toch het gezelschap schuwt van degenen die geen *bhakti* (devotie) bezitten.”

Hierop antwoordde Goeroeji: “Zoon, het juiste ding is dat je bij haar woont. Ze is je moeder. Ze droeg je in haar schoot gedurende 280 dagen. Vergeet nooit de liefde en de gunsten van een moeder. De zoon die

voor zijn moeder zorgt, is God dierbaar. Je moeder gaf je je lichaam. Het is echter ook juist dat de geest niet door haar werd gegeven. Doe dan ook *bhakti* voor God met je geest en dien je moeder met je lichaam." Je familieleden willen slechts je lichaam. Ze willen je geest niet. God wil je lichaam noch je geld. Hij vraagt slechts dat je je geest aan Hem geeft."

Ik vroeg: "Hoe doe ik *bhakti* met mijn geest?" Goeroeji antwoordde: "Begin vanaf vandaag te geloven dat je een gewone dienaar bent in het huis van Nanda Baabaa, Krishna's vader. Denk eraan dat Krishna geen schoenen droeg toen Hij de koeien hoedde. Hij liep blootsvoets. Het is je taak voor Hem uit te lopen en de stenen en de keitjes op te rapen die op zijn pad liggen, zodat Hij zich geen pijn doet. Wanneer Krishna speelt met zijn vrienden op de oever van de Yamoenaa, breng Hem dan een tros druiven en steek ze een na een in zijn mond. Zoon, niemand kan Gods *lielaa* (spel) begrijpen. Misschien zal je moeder veranderen. Leef altijd zoals zij het wil. Spreek op de manier waar ze van houdt. Respecteer haar. Buig voor haar. Door haar zegen zul je nooit hindernissen in je *bhakti* ervaren."

Mijn goeroe gaf me dan een *mantra* om te zingen met Krishna's naam erin. Het zingen van de goddelijke namen verdrijft alle zonden. Hij onderrichtte me ook dat ik eerst Krishna in mijn geest moest trekken en dan zijn naam zingen. De hele tijd zou ik Krishna moeten verzoeken: "O lieve Heer, mijn geest dwaalt hulpeloos rond in de wereld, ik kan hem niet zelf onder controle houden. O, maak dat hij wordt aangetrokken tot Jou." "De aantrekkingskracht van Krishna's naam is waarlijk goddelijk. Zing met liefde: 'Krishna! Krishna!' Smeek Hem liefdevol. Langzaamaan zal Hij je geest aantrekken. Onze enige plicht is Hem met liefde te aanroepen. De rest doet Hij zelf."

Na mij te hebben onderricht, vertrok mijn goeroe. Ik voelde me verpletterd door de scheiding. Hoeveel affectie had hij voor mij! Wanneer iemand me respect betoont, word ik aan hem herinnerd. Mijn faam is slechts het resultaat van zijn genade.

Zijn onderricht volgend bleef ik nog twaalf jaar thuis. Met mijn lichaam diende ik mijn moeder, maar mijn geest verbleef altijd in Brindavaan. Ik verrichtte *bhakti* voor Krishna door de *mantra* te zingen die mijn goeroe me had gegeven.

Op zekere morgen ging mijn moeder de koeien melken. In de duisternis trapte ze op een slang, die haar beet. Ze stierf onmiddellijk. Ik geloofde dat ook dit een uitdrukking was van Gods genade en voelde niet teveel verdriet door de gebeurtenis. Ik was gebonden door één enkele draad van gehechtheid. God had die nu ook verbroken. Nu behoorde ik nog alleen God toe en ik was er mij van bewust dat er niemand was die ik de mijne kon noemen. Ik begon te leven verzonken in de *aananda* (zaligheid) van deze *bhaava* (dit gevoel).

Alles wat ik in huis had, gaf ik uit voor de laatste riten van mijn moeder. Met slechts één kledingstuk verliet ik het huis. Ik had gehoord van mijn goeroe dat God zelfs waakt over atheïsten. Wat moest ik me dan zorgen maken die een van de zijnen was. Dieren en vogels maken zich geen zorgen waar ze hun volgende maaltijd zullen vinden. Ze hamsteren niet. Ze blijven geloven in God. De God die vandaag voedsel gaf, zal dat ook morgen doen.

Mijn geloof in de goddelijke naam was zo intens dat ik hem zelfs zong toen ik onderweg was. Zelfs onder het spreken bleef het innerlijke zingen ononderbroken doorgaan. Wie één wordt met Gods naam bereikt ook eenheid met God zelf. Dit is slechts mogelijk voor wie voortdurend de goddelijke naam zingt.

Ik trok door verscheidene pelgrimsoorden gedurende vele jaren. Ik herinner me duidelijk dat ik zelfs niet eens mijn voedsel moest bedelen. Door Gods genade moest ik nooit honger lijden. Telkens ik hongerig was, inspireerde God iemand om me eten te brengen.

Tijdens een van mijn omzwervingen bereikte ik de oevers van de rivier Gangaa. Ik boog voor haar en baadde in haar heilige wateren. Daarna zat ik neer onder een boom op de rivieroever en ging door met mijn gezang. Mijn geest was nu gezuiverd. In deze zuivere geest werd de begeerte geboren om de fysieke *darshan* (visioen) van de Heer te hebben. Ik had zijn *darshan* al vele malen in mijn geest gehad. Ik zag dan een blauw licht. Mijn visioen was herleid tot zuiver licht. Het innerlijke zingen ging door. Dan onderscheidde ik de vorm van Heer Krishna, die gemaakt was van dat licht. Vóór mij stond de vijfjarige Krishna. Ik hield heel veel van deze vorm. Die dag had moeder *Yashodaa* hem getooid met een mooi geel gewaad. Hij had een lendenband met bellen. Er waren ronde oorbellen in zijn oren en parels in zijn neus. Er was een *tilaka* (rode stip) op zijn voorhoofd en zijn haar was zijdeachtig. Hij droeg een kroon van pauwenveren en hield een fluit in zijn kleine hand. Er speelde een glimlach op zijn lippen en zijn ogen waren gevuld met affectie. De zaligheid van die *darshan* is onuitspreekbaar. Zelfs de godin *Sarasvatie* zou woorden tekortschieten om die mooie aanblik van Krishna te beschrijven.

Krishna keek me geconcentreerd met liefde aan. Ik wilde op Hem toelopen en een toevlucht zoeken aan zijn voeten. Hij is mijn Meester. Ik ben maar een dienaar van Hem. Dit gevoel werd sterker. Mijn Meester is uiterst edelmoedig. Hij is vol van liefde. Wanneer ik zijn voeten vereer, legt Hij zijn handen op mijn hoofd. Ik rende op Hem toe om zijn voeten aan te raken. Maar voor ik Hem kon bereiken, verdween Hij.

De plaats waar ik *darshan* van God had gehad, beschouwde ik als “de plaats van God” en ik besloot die plaats nooit meer te verlaten. Ik zou alleen daar verblijven. Ik raapte daar het volgende voordeel: juist zes maanden voor mijn dood ervoer ik dat het lichaam verschilt van de ziel. Ik ben niet het lichaam. De knoop die het onbezielde samenbindt met het bezielde werd losgemaakt. Het lichaam is onbezield en de ziel is bezield. Deze twee zijn aan elkaar geknoopt. De *Vedaanta* noemt deze knoop onwerkelijk. Al is hij onwerkelijk toch veroorzaakt hij heel wat leed voor iedereen. Deze knoop gaat slechts open als we liefde voor God cultiveren. *Bhakti* is de enige manier om die knoop los te maken. Op het einde was het mijn ervaring dat welke *bhakti* ik ook deed, ik de vruchten ervan plukte.

Ik ervoer geen enkele pijn of lijden op het ogenblik van de dood. Ik legde mijn lichaam af denkend aan mijn geliefde Krishna. Degene wiens geest gehecht is aan het lichaam vindt het moeilijk om het lichaam op te geven. Hij wil het niet opgeven, maar de *Yamadhoetas* (boodschappers van de Heer van de dood) laten hem er niet langer in leven. Op een vernederende manier duwen ze hem uit zijn lichaam. Nadat ik mijn lichaam had verlaten, ging ik naar *Brahmaloka* (de wereld van de schepper) waar ik werd geboren als *Brahmaaji’s manaspoetra* (uit *Brahmaa’s* geest geboren). Daar kreeg ik mijn muziekinstrument en nu, vrij van alles, trek ik door de drie werelden, de glorie zingend van mijn geliefde God

ONDERDEEL 26 / 48

India and Ceylon Tour

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

ONDERDEEL 27 / 48

De eerste drijfkracht

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Over zijn discipel, Swami Paramananda, die de reis organiseerde, schreef hij:

De eerste drijfkracht
Gedurende acht maanden was
Sri Swami Paramanandaji Yaatraamaya
(van Yaatraa gemaakt; Yaatraa: pelgrimstocht).
Hij leefde in Yaatraa, ademde Yaatra, at voor Yaatraa,
hij dronk alleen voor Yaatraa.
Hij zag Yaatraa overal, hij droomde van Yaatraa.
Hij dacht aan Yaatraa, hij sprak over Yaatraa.
Hij werkte dag en nachtaan het Yaatraaprogramma.
Zijn onvermoeibaar werk alleenmaakte het mogelijk dat de Yaatraa zoals bleek een groot succes werd.
Hij alleen stelde me in staat
de kinderen van de Heer te dienen
in zulke grote aantallen in een korte tijdspanne.
Met grote dankbaarheid buig ik aan zijn voeten.
En de dankbaarheid van miljoenen overal in India
is het gevolg van de dynamische inzet van deze onzelfzuchtige werker met een scherpe vooruitziendheid en sterke wil.

Goeroedev gaf ook politieke boodschappen. Het volgende gedicht is de korte inhoud die een van zijn discipelen maakte van de lezing die hij hield in het stadhuis van New Delhi.

Heb allen lief, deel met allen
De brahmanen werden arrogant.
Ze dachten: “We zijn beter dan niet-brahmanen.”
Ze behandelden niet-brahmanen met minachting.
De anti-brahmaanbeweging, de zelfrespectbeweging
ontstond, de “zwarte hemden” en de “zwarte vlaggen”
trekken vrij rond.
Raamaayana-boeken worden verbrand.
Dit is het werk van Kaalie.
Dit is de onwrikbare Wet van de Natuur.
De kapitalisten onderdrukten de arbeiders.
Ze slokten al het geld op.
Dit deed het communisme ontstaan.
Alle *zamindars* en *raajas* verloren hun bezittingen(*zamindars*: landheren; *raajas*: koningen).
Ook dit is de onveranderlijke Wet van de Natuur.
Houd van allen, deel met allen.
Je zult een diepe, blijvende vrede genieten.

ONDERDEEL 28 / 48

Zij namen zonder vragen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Zij namen zonder vragen

Wereld Oorlog I en Wereld Oorlog II of waar het toe leidt als de filosofie wordt gehuldigd dat stelen van anderen de snelste manier is om rijk te worden

Beide wereldoorlogen werden dit jaar uitgebreid herdacht. Ook op tv. Maar belangrijke feiten komen toch schier nooit aan bod. Ze worden gewoon doodgezwegen en verdrongen. Zo komt het aandeel van India bijna nooit ter sprake, wel wordt India in de media vaak in een heel negatief daglicht geplaatst (wat voer is voor psychologen). En toch speelde het een belangrijke rol in beide grote oorlogen. Het is een doorn in het oog van een aantal mensen dat Yoga wereldwijd aan een grote opmars bezig is. En als kortzichtige fanatici in hun eigenwaan iets vijandig gezind zijn, beginnen ze aan een lastercampagne.

Ik heb een leven aan India te danken, en dat schrijf ik met de allergrootste nadruk en ik wil via deze bladzijden uit erkentelijkheid eens een andere klok laten horen.

Ik vond een artikel van ene Rakesh Krishnan Simha, een in Nieuw Zeeland gestationeerde journalist en buitenlandse zaken analist, dat werd gepubliceerd op 24 mei 2015. Volgens Rakesh Krishnan Simha is de enige inspiratiebron die hij nodig heeft verontwaardiging, vooral over propaganda die gemaskeerd is als journalistiek. Hij schrijft dan ook over feiten die door de media worden verdraaid, gemist of ontkend.

Narayana

HOE INDIA HET WESTEN UIT HET SLOP HAALDE

Een van de weinig bekende feiten over Wereldoorlog II is dat India's bijdrage aan manschappen en materiaal het Westen uit het slop heeft gehaald.

Veldmaarschalk Claude Auchinleck, vanaf 1942 opperbevelhebber van het Brits-Indiase leger, bevestigde dat de Britten de oorlog niet waren doorgekomen zonder het Indiase leger.

Zelfs de racist en volkerenmoordenaar (hij was rechtstreeks verantwoordelijk voor de dood door verhongering van drie miljoen mensen in Bengalen tijdens Wereld Oorlog II, in de geschiedenis de verschrikkelijkste door de mens veroorzaakte hongersnood), de Britse eerste Minister Winston Churchill, die een ziekelijke haat koesterde jegens Indiërs ("Ze zijn een beestachtig ras met een beestachtige religie", zei hij ooit.) erkende "de onovertroffen moed van de Indiase soldaten en hun officieren".

Acht van de tien Duitse soldaten sneuvelden aan het Russische front en het was de Russische militaire overmacht die het eens onoverwinnelijke Duitse Leger platwalste. Maar aan het Westelijke front zouden de geallieerden Berlijn niet hebben bereikt, want ze zouden zonder de Indiase soldaten te zwak zijn geweest.

Angst verlamde de Britten

In 1940 stootten de Duitsers op het Britse Expeditiekorps, dat gestationeerd was in Boulogne en Calais in Frankrijk. Meer dan 380.000 Britse soldaten zaten gekneld tussen het oprukkende Duitse leger en het Kanaal en ze zouden zijn afgeslacht als Adolf Hitler op een onverklaarbare manier de meeste soldaten niet had laten ontsnappen.

De haastige terugtrekking onder de Duitse beschietingen was het eerste teken dat niet alles in orde was in het hoofdkwartier van het Britse leger. Plundering van winkels, diefstal van brandstof en vrachtwagens waren algemeen, schrijft de krijgshistoricus Max Hastings in *Winston's War*.

In 1941 volgden nederlagen in Griekenland, Kreta en Noord-Afrika. Alexander Cadogan van Buitenlandse Zaken schreef: "Onze soldaten zijn de meest pathetische amateurs, die worden ingezet tegen beroepsmilitairen." En hij voegde eraan toe: "Ons leger is het voorwerp van spot in de wereld."

De Britten brachten het er nog slechter van af tegen de Aziaten. In 1942 liep het Japanse leger, dat amper 25.000 soldaten telde, Malaya (het moderne Maleisië) en Singapore onder de voet, ondanks het feit dat de tegenstander over viermaal meer manschappen beschikte. Schout-bij-nacht Geoffrey Layton, opperbevelhebber van de Britse Oosterse vloot, schreef in zijn oorlogsdagboek: "Man tegen man waren onze mensen minderwaardig aan de Japanners in training en in de geestelijk eigenschappen van durf, vasthoudendheid, discipline en toewijding."

N.S. Rajaram, een NASA-wiskundige en Indoloog, herinnert zich gesprekken van Indiase soldaten over het Britse Keizerlijk Leger. In een artikel voor *Folks Magazine,* haalde hij een van hen aan, nu gevestigd in Penang Maleisië: "Toen de Japanners aanvielen, vluchtten de Britten. Ze waren heel slim. Ze hadden een wonderbaar leven met bungalows en butlers en koks en dat alles, maar zodra de Japanners kwamen, liepen ze weg. En zodra ze terug in India waren, stuurden ze Goerkhas, Sikhs, Marathas en andere Indiërs om tegen de Japanners te vechten. Ze wisten dat dit veel te gevaarlijk voor hen was. Dat is de manier waarop we de onafhankelijkheid verwierven in Maleisië."

Rajaram zegt dat niet één van deze veteranen van Wereld Oorlog II zich het gevecht met de Japanners herinnert. Ze herinneren zich slechts het weglopen.

Lee Kuan Yew, wijlen eerste minister van Singapore, bevestigt deze verklaring. In zijn memoires, *The Singapore Story*, beschrijft hij de Japanse invasie van Malaya en Singapore; hij was dan nog een jongeman: "In 70 dagen van verrassingen, verwarring en dwaasheden was de Britse koloniale maatschappij gebroken en samen ermee de vermeende superioriteit van de Engelsman. De Aziaten werden verondersteld te panikeren toen het schieten begon, maar ze verzetten zich manmoedig en stierven zonder hysterie."

Volgens de verslagen van het Britse Ministerie van Oorlog waren leden van Australië's 8ste Divisie schuldig aan plundering, verkrachting, dronkenschap, dienstweigering en zelfs moord. Eén document zegt dat een geheel bataljon van Australische troepen dat de kust moest bewaken gewoonweg was gevlucht, vrij spel gevend aan de Japanners. "De Australiërs staan bekend als narcissen, mooi om naar te kijken, maar helemaal geel", leest het.

Je ziet het voor ogen. Hadden de Verenigde Staten niet deelgenomen aan de oorlog dat zouden de Britten de oorlog hebben uitgezeten verscholen op hun kleine eiland. En zonder India waren ze waarschijnlijk verhongerd. Het draaide erop uit dat ze de hongersnood aan India opdrongen.

Het leven was om te sterven
In 1939, bij het begin van de oorlog, telde het Indiase leger slechts iets meer dan 200.000 manschappen, genoeg om India in de ketens te houden en de Britten te beschermen tegen opstandelingen.

In 1940 was de legersterkte verhoogd tot 1.000.000. In totaal leverde India 2.581.726 leger-, marine- en luchtmachtsoldaten. Bovendien werkten 14 miljoen Indiase arbeiders de klok rond om de oorlogsfabrieken en de boerderijen draaiende te houden.

Maar hoe komt het dat zovele Indiërs zich aanmeldden om voor de Britten te werken? Was het Brits-Indiase leger werkelijk de grootste vrijwilligersstrijdmacht in de moderne geschiedenis, zoals sommige geschiedkundigen het beschrijven?

De waarheid is dat over een periode van 200 jaar Brittannië India zo verschrikkelijk arm had gemaakt dat Indiërs elke gelegenheid aangrepen om in hun levensonderhoud te kunnen voorzien, al was het in de handel van de dood. Als soldaten konden ze tenminste wat geld opsturen naar huis in plaats van te leven met een half levensonderhoud.

De rekruteringsmethodes tijdens Wereld Oorlog I maken duidelijk dat niet iedereen zich vrijwillig aanmeldde. Er zijn verslagen dat bijvoorbeeld in Haryana de Britten de irrigatiewatervoorraden blokkeerden van degenen die niet onmiddellijk het leger vervoegden. Brutale methodes zoals “mannen naakt vóór hun vrouwvolk plaatsen” werden ook gebruikt. Of mensen werden in doornstruiken gejaagd en moesten daar gedurende uren blijven staan tot ze zeiden: “Ja, we zijn klaar voor rekrutering.”

Kayshik Roy schrijft in *Expansion and Deployment of the Indian Army during World War II* dat de vraag naar Indiaas personeel op een betekenisvolle manier de traditionele patronen van rekrutering had veranderd. Hier is een bericht van het Ministerie van Oorlog, gedateerd 1 maart 1943: “Rekrutering in de ‘krijgskundige klassen’ door het vooroorlogse Indiase leger droogt nu geleidelijk aan op en de maandelijkse instroom uit deze klassen is slechts voldoende om de bestaande eenheden te behouden. Elke verdere uitbreiding moet nu worden uitgevoerd met Madrassis (zuidelijke Indiërs), die voor de oorlog slechts in een bepaalde mate werden gerekruteerd.”

Zelfs India’s bijkomende militaire formaties speelden een belangrijke rol. “Vier AXIS koopvaardijschepen, vastgehouden in de neutrale Portugese haven van Goa, werden aangevallen door voormalige leden van de Indiase Ondersteunende Strijdmacht (Territoriaal Leger) gestationeerd in Calcutta”, schrijft Roy.

India’s tol was zwaar. 24.338 Indiase soldaten werden gedood in de strijd. 64.354 werden gewond en 11.754 werden vermist. Het is waarschijnlijk zo dat zonder de aanwezigheid van Indiase troepen tenminste evenveel troepen van het Britse Gemenebest zouden gesneuveld zijn. Honderdduizenden mensen van Britse oorsprong, in Australië, Nieuw-Zeeland en Canada, danken hun leven aan het ultieme offer van deze Indiërs.

Oorlogsbevoorrading
Auteur en onderzoeker Madhusree Mukerjee, die in de redactieraad zat van *Scientific America*, schrijft in *Churchill’s Secret War*: *The British Empire and the Ravaging of India During World War II*, dat uit de kolonie hout, woltextiel en lederwaren, evenals drievierden van haar staal en cement, werden uitgevoerd voor de verdediging van het Britse Keizerrijk; India was naast Brittannië de grootste bijdrager tot de oorlog van het Keizerrijk.”

Tijdens de oorlog leverde India 196,7 ton kolen, 6 miljoen ton ijzer en 1,12 miljoen ton staal. De *Oxford Encyclopedia of Economic History, Volume 2*, zegt: “35 percent van India’s jaarlijkse productie van katoentextiel of ongeveer 457.000.000.000 meter, werd gebruikt voor het maken van oorlogsmateriaal.”

Hout was een belangrijk oorlogsproduct en de uitvoer ervan leidde tot de vernietiging van India's uitgestrekte wouden. Het Instituut voor Energiebronnen zegt: "Tijdens Wereld Oorlog I slonken de wouden dramatisch aangezien grote hoeveelheden hout werden gebruikt voor de bouw van schepen en spoorwegwagons en om te betalen voor de oorlogsinspanningen van de Britten. Wereld Oorlog II eiste nog meer van de wouden dan Wereld Oorlog I."

De Voedsel en Landbouw Organisatie van de Verenigde Naties is daarmee in overeenstemming: "De eerste ontbossing vond plaats kort na de opslorping in het Britse Keizerrijk. De tweede grootste ontbossing gebeurde in de 1940s met eisen van Wereld Oorlog II." Wat de bewapening betreft, vermeldt de *Oxford Encyclopedia of Economic History, Volume 2*: "Tijdens Wereld Oorlog II produceerde India meer dan 50 soorten wapens en ammunitie en leverde 75 percent van zijn eigen oorlogsbehoeften."

Dat is niet alles. Indiase koninklijke families schonken grote bedragen in cash aan de Britten. In 1941 bijvoorbeeld schonk de Nizam van Hyderabad twee Royal Air Force eskaders.

Hoe de Britten India terugbetaalden
"Terugbetalen" is hier het verkeerde woord. Grote ondankbaarheid en trouweloosheid zijn meer aangewezen. Brittannië had niet de intentie India te betalen voor haar goederen en diensten. Toen Londen besliste zijn schulden aan India slechts terug te betalen nadat de oorlog gedaan was, nam de regering, die door de Britten werd gecontroleerd, haar toevlucht tot het roekeloos drukken van meer papieren geld wat leidde tot een hoge inflatie.

De oorlog ontwrichtte ook het reeds gebroken economisch systeem. De *Oxford Encyclopedia of Economic History* zegt: "Tekorten en voorraadproblemen, veroorzaakt door de oorlog, remden de industrie af en ontwrichtten de binnenlandse markt van gebruiksgoederen, wat culmineerde in de Bengaalse hongersnood van 1943, die meer dan drie miljoen levens kostte." (Sommigen schatten het echte dodental op zeven miljoen.)

Bengalen had een overvloedige oogst in 1942, maar de Britten begonnen grote hoeveelheden voedselgranen te verschepen naar Brittannië en veroorzaakten een ernstig voedseltekort in bepaalde streken, waaronder het hedendaagse West-Bengalen, Odisha, Bihar en Bangladesh.

De achtergrond van recente Britse voorstellen aan India en de Britse racistische, ongelooflijke en harteloze houding tegenover Indiërs moet worden bestudeerd en begrepen.

Toen tijdens de oorlog de dreiging van een invasie door een Nationaal Japans-Indiaas Leger (onder de leiding van Subhas Chandra Bose) groter werd, gebruikten de Britten een verschroeide aarde politiek in oostelijk India, vooral in Bengalen. Ze maakten in Bengalen alle vervoer onklaar of namen het in beslag, met inbegrip van schepen, ossenkarren, zelfs olifanten, om te beletten dat de Japanners er gebruik konden van maken.

Met het voedselgraan dat verscheept was naar de oorlogsgebieden in Europa en het verdwijnen van het Bengaalse vervoersysteem hadden de mensen geen voedsel en hadden ze ook de middelen niet om ergens anders wat geld te gaan verdienen om in hun levensonderhoud te voorzien en een beetje voedsel te kopen. In juli 1943 publiceerde de raad van Economische Oorlogvoering, een afdeling van de Amerikaanse regering, een document *Indian Agriculture and Food Problems* dat hongersnood voorspelde en "honderdduizenden doden door verhongering". Op 25 augustus drukte *The New York Times* een telegram af van de burgemeester van Calcutta aan de president van de Verenigde Staten Franklin Roosevelt: "Acuut leed heerst in de stad Calcutta en de provincie Bengalen door een tekort aan voedsel. De bevolking is erg verzwakt en honderden sterven de hongerdood. We doen een beroep op u en op Mr.

Churchill om te zorgen voor onmiddellijke verscheping van voedselgranen uit Amerika, Australië en andere landen."

Churchills verontschuldigde zich met het argument dat de oorlog Brittannië verplichtte te handelen zoals het deed. Toen Mukerjee echter onderzoek deed voor haar boek vertelden een paar Amerikaanse historici haar "dat hij het geen nuttige keuze vond om, op het punt in de oorlog dat de situatie zo hopeloos was, India hulp te sturen".

Dit beleid werd echter volledig opzettelijk gevoerd. "Het was niet alleen maar een opgedrongen tactiek door de oorlogsbehoeften van de Britten", zegt de Britse auteur en academicus James Woudhuysen, "Churchill schatte India zo laag in en haatte de Indiase nationalisten zozeer dat hij hen volledig wilde uithongeren tot de dood." Er werd beweerd dat Bengalezen liever zouden sterven van honger dan graan te eten, ondanks het feit dat graan een van de oude gewassen in Bengalen was.

Australië had graan voor India klaar om te worden verscheept en ook andere dominions boden hun hulp aan. Maar al zouden een dozijn schepen het verschil hebben gemaakt toch wees Londen alle aanbiedingen af. Een van de redenen was dat ze niet wilden toegeven dat er hongersnood heerste. Ze wilden immers vermijden dat Amerika zich kwam mengen in hun zaken in India.

Churchill was erin geslaagd Roosevelt te doen geloven dat er geen crisis was in India. Niet alleen werd er niets gedaan voor India, maar India werd gedwongen 24 miljoen dollar te storten in het VN Noodhulp en Wederopbouw Fonds. Om een idee te geven, in die tijd kostte een nieuw vliegdekschip ongeveer 6 miljoen dollar, het zou nu tenminste 3 biljoen dollar kosten.

En om het er nog eens goed in te wrijven vernietigden de Britten terwijl ze zich terugtrokken uit India een aantal luchtmacht- en verdedigingsvoorraden, die wetmatig toebehoorden aan India. Leidinggevende verdedigingsanalist Bharat Karnad rapporteert dat de *Walchandnagar Aircraft Company* (de voorloper van de *Hindustan Aeronautics Ltd)* onder contract stond om de B-241 *Liberator bombers* te bouwen in Bangalore. De meeste van deze vliegtuigen werden na de oorlog verscheept naar Brittannië.

Maar een aanzienlijk aantal, dat een begin van een bommenwerperbestand had kunnen vormen voor de IAF, werd moedwillig vernietigd door de vertrekkende Britten door het *Maintenance Command* in Kanpur door ze een na een op te takelen op grote hoogte met hun neus naar beneden en ze dan te laten vallen op de harde grond.

Het witwassen van India's rol

De rol van India in de oorlog wordt volledig genegeerd en er zijn slechts vluchtige referenties in de officiële geschiedenis van de oorlog. Dit is om twee redenen.

Eén, de Indiërs zelf vonden dat deze soldaten vochten als huurlingen voor de Britten. En waarin ligt de glorie van te vechten voor een tiran tegen een andere tiran? Vanuit India's oogpunt was Brittannië een grotere tiran dan Nazi Duitsland. Toen het nieuws over de slagvelden in Europa doordrong in India vierden de Indiërs elke nederlaag van de Britten en van hun rampspoed.

Ten tweede, de Britten willen de glorie niet delen. Ondanks hun povere prestaties in hun gevechten tegen de Duitsers, waren ze er zelf van overtuigd dat zij, en niet de Russen, de Nazi's hadden verslagen. Om dezelfde reden werd het aandeel van de Russen lange tijd geminimaliseerd. Dit jaar mochten Indiërs niet deelnemen aan de *Anzac Day Parade* in Australië. Meer dan 76.000 Indiase soldaten sneuvelden in Wereld Oorlog I, wijl de Aussies en de Kiwis (bewoners van Australië en Nieuw-Zeeland) slechts enkele duizenden manschappen verloren. Ook hier wilden ze de Indiase verliezen niet in de schijnwerper plaatsen, want dan zouden hun eigen prestaties maar matig hebben geleken in vergelijking.

Toch zijn de offers van deze ongelooflijk dappere Indiërs, die talloze medailles voor bijzondere moed kregen, niet voor niets geweest. Soldaten die terugkeerden waren er getuige van geweest dat de Britten geen twee meter groot waren, maar in feite mannen waren met een klein hart en een nog kleiner formaat. Geïnspireerd door de bravourestukken van Bose, die een dolk van angst hadden gedreven in het hart van de Britten, waren deze Indiërs niet in de stemming om te worden geregeerd door vreemdelingen, vooral niet door racisten van kop tot teen.

De muiterij in de marine, een reeks van muiterijen in het leger en de dreigende muiterij in de luchtmacht overtuigden de Britten ervan dat het spel uit was. In hun verslagen op het einde van het Britse Keizerrijk, *Vergeten Legers en Vergeten Oorlogen*, zeggen de historici van de Cambridge University Tim Harper en Christopher Bayly: “Het waren Indiase soldaten, werklieden en zakenmensen die de overwinning van 1945 mogelijk maakten. Hun prijs was de snelle onafhankelijkheid van India.”

ONDERDEEL 29 / 48

REACTIE OP EEN ARTIKEL

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

REACTIE OP EEN ARTIKEL IN HUMO

ONDERDEEL 30 / 48

DE ZITHOUDING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE ZITHOUDING

Gert Mampaey

De zithouding is al een Yogahouding en het is meteen ook een van de belangrijkste: het is de meest gebruikelijke houding voor meditatie.

Zit goed rechtop; houd de rug recht. Breng eventueel de borst- en de lendenwervels wat naar voren.

Voor een rechte rug (foto 1)
Verbeter de houding als volgt: strek de armen boven het hoofd met de handpalmen naar elkaar toe. Voel met de inademing hoe de handen en ook de top van het hoofd naar boven gaan, zonder het gevoel dat daarvoor een inspanning moet worden gedaan en zonder te hoog te willen gaan.

De schouders, de borstwervels en de lendenwervels gaan mee. De hele wervelkolom wordt gerekt. Span de armen niet op, zodat daar geen spanningen ontstaan.

De borst, de buik, het bekken en het hele lichaam blijven ontspannen. Voel hoe het lichaam uitademend diep ontspant en zijn gemak vindt, zodat je de zithouding met een rechte rug gaat ervaren als je meest natuurlijke houding.

Herhaal dit enkele malen. Wordt het lastig, stop dan en laat de armen uitademend zakken. Laat de adem vrij en blijf je bewust van de zithouding, zo dwaalt je geest niet af.

Bewust zijn van het lichaam
Blijf bewust van het lichaam. Ervaar het in zijn totaliteit. Wees hier en nu. Breng je geest telkens terug als hij afdwaalt. Indien dat niet meteen lukt, overloop dan het lichaam in detail. Zo leer je de geest bij het lichaam te blijven. (Hiervoor zijn er allerlei manieren om de delen van het lichaam te overlopen en in bewustzijn te plaatsen.)

Wees je bewust van je hoofd, nek, schouders, armen, handen, handpalmen, vingers, vingertoppen, borst, buik, bekken, benen, voeten.

Bewustzijn van de adem
Wees je bewust van de adem, maar ga niet anders ademen. Je kunt je bewust zijn van de adem op twee manieren: het in- en uitstromen van de lucht in de neus; het op- en neergaan van de buik.

Bewustzijn van de aarde
Blijf je bewust van het lichaam, maar ook van de aarde. De aarde draagt je, geeft geborgenheid. Voel je verbonden. Er zijn het lichaam en de aarde, maar er is ook jij, die je bewust kunt zijn van zowel het lichaam als de aarde.

(Bij het begin van een les eventueel nu pas 3x OM zingen.)

Het beëindigen van de zithouding

Hoofd

Laat het hoofd uitademend voorover hangen.
Voel hoe de nekspieren worden uitgerekt.
Hef het hoofd inademend weer op.
Laat het hoofd uitademend achterover hangen.
Voel hoe de keel wordt uitgerekt.
Hef het hoofd inademend weer op.
Leg uitademend het rechteroor op de rechterschouder.
Hef het hoofd inademend weer op.
Doe hetzelfde met het linkeroor.
Houd het hoofd rechtop. Draai het met een uitademing naar rechts.
Draai het inademend weer naar het midden.
Doe hetzelfde links.

Draaibeweging (foto 2)

Zit goed rechtop (dit is absoluut vereist: nooit draaien met een gebogen rug).
Leg de linkerhand op de rechterknie. Draai de romp naar rechts. Draai het hoofd mee en kijk over de schouder.
Adem vrij.
Draai bij de inademing een millimetertje meer als dat met gemak kan.
Doe hetzelfde links.

Heupen (foto 3)

Strek het linkerbeen. Buig de rechterknie en leg rechtervoet tegen de linkerdij.
Plaats beiden handen op de rechterheup (geen hand op de rechterknie).
Laat de rechterknie uit zichzelf op en neer gaan -forceer niets, dwing niet.
Doe hetzelfde aan met de andere zijde.

Knieën (foto 4)

Strek de benen. Hef het rechterbeen een beetje op. Buig de knie en trek de voet naar je toe. Strek het been weer. Herhaal dit enkele malen.
Doe daarna hetzelfde met het linkerbeen.

Enkels

Buig het rechterbeen. Houd het onderbeen vast. Draai de voet enkele malen in de ene richting, dan enkele malen in de andere richting.
Doe hetzelfde met het andere been en enkel.

Tenen

Houd de benen gestrekt.
Krul de tenen enkele malen naar binnen en strek ze weer.

ONDERDEEL 31 / 48

DE TAITTIRIEYOPANISHAD

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE TAITTIRIEYOPANISHAD

Sarvopanishado gaavo dogdhaa gopaalanandanah
Paartho vatsah soedhierbhoktaa doegdham gietaamritam mahat

Twee soorten Yoga
Om een lang verhaal kort te maken, kun je stellen dat er twee soorten Yoga zijn, namelijk Kattenjongyoga en Apenjongyoga. Een kattenjong geeft zich volledig over aan de zorgen van zijn moeder. De moeder zoogt het, likt het schoon, grijpt het in zijn nekvel en draagt het waar het gemakkelijkst ligt. Een apenjong moet zich vasthouden aan de pels van zijn mama. Ze springt van de hak op de tak. Het jong moet zich goed vastklampen, want als het zijn greep verliest, stort het te pletter en is het verloren. Zo zijn er ook twee soorten Yogis. Ze hebben hetzelfde doel, maar ze zijn anders geaard.

Een geestelijke karpersprong
Om welke reden ook doet dit me denken aan nonkel Fernand zaliger. Nonkel Fernand was een ongehuwde grootoom. Hij was een smid van de bovenste plank. Hij hield van paarden en zij hielden van hem. Ook kinderen waren dol op hem, maar voor de rest was hij erg mensenschuw en op zichzelf.

Hij had over alles een uitgesproken mening, die hij kernachtig uitdrukte, meer tegen zichzelf dan tegen iemand anders. Ik hoor het hem nog zeggen, als het pas gaf, zestig, zeventig jaar geleden: “Ons Heer moet van alles zijn getal hebben. Maar van de zotten heeft Hij er toch een beetje teveel gemaakt.”

Waar slaat dit op, denk je misschien. Ik vraag het me ook af. Wellicht werd het me ingegeven door de idee dat verscheidenheid de wet is van de natuur. Ook in Yoga. En redetwisten over spiritualiteit is dwaasheid. Mahatma Gandhi: “*Saboko sanmati de Bhagavaan. Geef deze mensen wat gezond verstand, O Heer.* ”

De naam van de Oepanishad
Vaishampaayana was een vooraanstaande discipel van Vyaasa, de schrijver van het *Mahaabhaarata* en de *Poeraanas*. Hij was de eerste leraar van de *Yajoer Veda*. Hij verscheen niet op een vergadering van wijzen op de Berg Meroe. Om vergiffenis te krijgen voor deze tekortkoming vroeg hij zijn zevenentwintig discipelen de verzoeningsceremonie uit te voeren. Zijn neef van moeders zijde, Yaagnyavalkya, bekend om zijn godsvrucht en gehoorzaamheid, bood aan om in zijn eentje te doen wat moest worden gedaan. Hij vond immers dat zijn medeleerlingen incompetent waren. Dit viel bij Vaishampaayana niet in goede aarde. Hij vroeg aan Yaagnyavalkya de *Veda* uit te braken die hem was toevertrouwd. In het *Mahaabhaarata* (XII 319) wordt beschreven hoe de godin Sarasvatie in Yaagnyavalkya binnenging in de vorm van de *Veda*. Op bevel van Vaishampaayana veranderden de andere discipelen zich in patrijzen, die de met bloed bevlekte resten, die Yaagnyavalkya had uitgebraakt, oppikten. Patrijs betekent *tittiri* in het Sanskrit, vandaar de naam van de *Oepanishad Taittirieya.* Yaagnya-valkya keerde zich onmiddellijk af van zijn oom en deed intense verstervingen om Soerya Bhagavaan, de Zon, gunstig te stemmen. Door diens genade kreeg hij de *Veda* in een andere vorm, die *Vaajasaneyie* wordt genoemd.

De tekst die moet worden toegelicht komt uit de volgende les van de *Oepanishad*:

Les elf uit hoofdstuk één

*Nadat hij hem heeft onderricht in de Veda geeft de leraar (*aachaarya*) de volgende onderrichtingen aan de discipel. Spreek de waarheid (*satyam vada*); volg het voorgeschreven gedrag (*dharmam chara*), wees niet achteloos in de plechtige recitatie van de Schriften; geef de leraar de gift die hij verlangt; zorg ervoor dat de lijn van je geslacht niet uitdooft; vergeet niet aandacht te schenken aan de waarheid; vergeet nooit je plicht te doen; wees nooit luchthartig over wat juist en goed is; verwaarloos je welzijn niet; wees nooit onverschillig voor de studie en het doorgeven van de Veda; wees bedacht op wat moet worden geofferd aan de goden en de voorouders. Laat je moeder God zijn; laat je vader God zijn; laat je leraar God zijn, laat je gast God zijn. Slechts onberispelijke daden mogen worden gesteld en niet die tegenovergesteld zijn. Concentreer je op onze deugdzame handelingen en nooit op de tegenovergestelde. Spreek geen woord als degenen die doorluchtiger zijn samen zitten voor spiritueel onderzoek*.

Atithi betekent: geen datum. Dit kan op twee manieren worden vertaald. Wie komt er onverwacht? De gast komt soms onverwacht en de God van de dood komt onverwacht. Hij komt als een dief in de nacht.

Je wordt geboren met een grote schuld jegens je moeder. Ze heeft je gedurende 280 dagen gedragen. Ze ontving je gastvrij in haar schoot. Ze droeg er al de last en het ongemak van. Ze heeft je gebaard op een pijnlijke manier. Ze was je eerste goeroe. Ze heeft je immers met veel geduld en liefde vele kleine, maar belangrijke dingen geleerd. Als mensen me vragen wat de staat van Yoga is, denk ik aan mijn moeder. Ik kreeg in het begin van de oorlog de kroep. De eerste paar dagen was ik niet bewust van mijn omgeving. Maar toen ik dat weer wel was, ontdekte ik hoe ellendig lang een dag kan duren, want bezoek mocht pas ’s avonds. Toen ik mijn moeder dan zag verschijnen, doorstroomde me een warmte die als de staat van Yoga was.

Je moet je moeder eren en haar dankbaar zijn. Bovendien heeft haar aanwezigheid ook een belangrijk gevolg. Telkens je bij haar bent, word je weer een kind al ben je de koning of de eerste minister.

Je wordt ook geboren met een schuld jegens je vader. Hij heeft je immers verwekt en zich daardoor een grote verantwoordelijk op de hals gehaald. Onze verre voorouders verwekten kinderen naar gelang het hen uitkwam. Op zeker ogenblik zeiden de dorpsoudsten: “Je mag kinderen verwekken, maar je moet er ook voor zorgen.” Op die manier stelden ze het huwelijk in.

Ik moest ooit met Swami Satchidananda’s reispas naar Sabena in Brussel. Naast “name of the father” stond er: “Sri Kalyanasundaram.” Swamiji had erbij geschreven: “God.” Naast “name of the mother” stond er: “Srimati Vellamai.” Swamiji had erbij geschreven: “Guru.”

Het Sanskrit woord Goeroe is doorgedrongen in onze taal. Het betekent letterlijk: zwaar. Hij of zij is immers een zwaarwichtige persoon die veel gewicht in de schaal werpt.

Het leven is meer dan eten, drinken, slapen en seks. Het heeft immers ook een spirituele zin. Dit doet me denken aan eerwaarde heer De Cubber, die lang geleden onze parochiepriester was. Hij kwam op zekere dag aanbellen om me te vragen een lezing te geven over Yoga in de patronage, zoals het parochiecentrum in die tijd heette. Hij zorgde ervoor dat ik kon lesgeven aan zijn parochianen bij de nonnen van Sinte Gudula, waar ik als kleuter nog op school had gezeten. Hij ontfermde zich over jongeren aan de drugs; dat was in die tijd hoofdzakelijk LSD. Zijn bedoeling was hen te helpen zonder dat de politie eraan te pas kwam.

Op zeker dag stelde hij mij een interessante vraag: “Weet ge, meneer Kiekens, wat er mis is met onze jeugd?” Ik heb natuurlijk mijn mening, maar het was duidelijk dat hij de zijne kwijt wilde en ik antwoordde dus: “Zeg het me, meneer pastoor.” Hij zei “Ze hebben geen Goeroes.” Hij bedoelde dat ze leraren hebben

die hen allerlei nuttige dingen bijbrengen om hen in staat te stellen een leven op te bouwen en hun brood te verdienen, maar dat er niemand is die hen leert hoe ze moeten leven om deze wereld uiteindelijk te verlaten in de staat van verlichting in plaats van te sterven als een worm in een zweer.

In de *Goeroestotram*, een hymne ter verheerlijking van de Goeroe, raken volgende verzen me altijd heel diep:

Goeroer Brahmaa Goeroer Vishnoer
Goeroerdevo Maheshvarah
Goeroe Saakshaat Parambrahma
Tasmai Shrie Goerave Namah.

De Goeroe is de schepper, de Goeroe is de instandhouder,
de Goeroe is de vernietiger.
De Goeroe is de getuige van het hoogste Absolute.
Voor die Heer Goeroe zij gebogen.

Dhyaanamoelam Goeror Moertih
Poejaamoelam Goeroh Padam
Mantramoelam Goeror Vaakyam
Mokshamoelam Goeroh Kripaa.

Dit onderstreept het grote belang dat de oude wijzen hechtten aan de rol van de Goeroe in iemands leven. Bovendien is het door de instelling van de Goeroe dat de oude wijsheid levend bleef tot in deze tijd. Daarom zegt de *Oepanishad* dat je van de Goeroe je God moet maken. Je moet hem vergoddelijken en zijn kleine kantjes negeren. In het Engels zegt men: *familiarity breeds contempt, vertrouwdheid baart minachting*. Volmaaktheid is niet van deze wereld. Alleen God is volmaakt. Daarom noemt men Hem in het Sanskrit *Bhagavaan*, de bezitter van alle *bhagas* of heerlijkheden. De heerlijkheden die men in de mens ziet, zoals schoonheid, kracht, intelligentie, charisma enz. zijn altijd maar tijdelijk en op een of andere manier toch bezoedeld. Een geleerde filosoof die graag en veel debatteerde, kon toen hij, gepensioneerd zijnde, massa's tijd had, niet meer debatteren. Hij kende nog wel de namen van geleerden, uitvinders, filosofen enz. hun theorieën en hun vakjargon. "Maar", zei hij, "ik kan er niet meer opkomen." Ook je moeder, je vader en je Goeroe hebben hun kleine kantjes, want het zijn ook maar mensen. Maar door de liefde in je hart zie je die niet. Met andere woorden je vergoddelijkt hen. Dat is het wat de *Oepanishad* bedoelt. Als je toch fouten wil zien, leg je hand op je hoofd en zie wie eronder staat, zegt men in de volksmond. Swami Sivananda zei: "*Beschuldig jezelf zoals je anderen beschuldigt, vergeef anderen zoals je jezelf vergeeft*."

In een van de liederen die we zingen (*Prema moedita manase kaho; Herhaal met liefde en vreugde in de geest*) zegt een strofe:

Maataa, pitaa, bandhoe, sakhaa saba hi tere Naam.
Moeder, vader, broeder, vriend zijn alle Je Namen.

De Datumloze

Tenslotte zegt de *Oepanishad*: "*Atithidevo bhava, Moge de Datumloze je God zijn*." De naam van de God van de dood is Kaala of Yama. Als de levensduur die door Brahmaa, de Schepper, werd toegekend aan een schepsel, ten einde loopt, stuurt Yama zijn helpers om de ziel te begeleiden naar *Yamapoerie*. Vandaar worden ze naar de hemelen of de onderwerelden gebracht.

De *Oepanishad* bedoelt dat je je dood moet vieren. Ze moet het einde en de bekroning zijn van een vruchtbaar leven. Je moet zo leven dat de God van de dood een aangename taak wacht of dat hij je met andere woorden naar de hemelen mag begeleiden.

Wat de wereld bijzonder maakt
De wereld wordt in het Sanskrit aangeduid met verschillende woorden. Twee belangrijke woorden zijn *Karma-bhoemi* en *Saadhanaabhoemi* of de plaats waar *Karma* wordt uitgewerkt en waar kan worden gestreefd naar meditatie.

Karma betekent: handeling en vrucht van handeling. Je kunt je hand in het water steken, maar je kunt niet beletten dat ze nat wordt. Je hand in het water steken is *Karma*. Dat ze nat wordt is ook *Karma*. De mens is met andere woorden totaal onvrij op het gebied van de vruchten van zijn handelingen. Zijn handelingen komen als een boemerang bij hem terug in de vorm van *Karma*.

Saadhana of *Saadhanaa* is afgeleid van de werkwoordswortel *saadh*, *recht naar het doel leiden*. *Saadhanaa* is dat wat recht naar het doel leidt. Er wordt de beoefening van Yoga mee bedoeld, maar ook elke spirituele praktijk, die je naar het doel van het leven leidt. Dat doel kan nooit van deze wereld zijn. We zijn hier maar pelgrims. De wereld is de aangewezen plaats voor *saadhanaa* en op de wereld is het in de menselijk staat dat *saadhanaa* kan worden gedaan. Dieren doen geen kwaad en geen goed. Ze hebben een geest, maar ze hebben geen verstand. Ze vormen geen *Karma*, maar ze werken wel *Karma* uit. Hun levensvorm is *Karma* en de wijze waarop ze bijvoorbeeld door de mens worden behandeld is vaak een heel zwaar *Karma*.

De grootheid van de mens is zijn verstand, maar het verstand is ook zijn handicap. Zijn verstand houdt hem uit zijn slaap. Het doet hem dingen doen, die hij niet wil doen, maar die hij driftmatig toch doet. Alle spiritualiteit heeft dan ook te maken met de manier waarop we met het verstand omgaan of hoe wij het gebruiken. Het komt erop neer dat de vruchten van het verstand de verboden vruchten zijn. Dit wil zeggen dat ze voor anderen moeten zijn. Dit is het wat de Bijbel bedoelt als hij zegt: “Eet niet van de verboden vrucht.” Shrie Krishna leert aan Arjoena hetzelfde in de Bhagavad Gietaa en hij gebruikt hetzelfde woord, vrucht (*phalam* in het Sanskrit).

In II 47 zegt de Bhagavad Gietaa:

Je recht betreft het werk, maar nooit de vruchten ervan. Laat de vruchten van handeling op geen enkel ogenblik je motief zijn en wees evenmin aan niet-handelen gehecht.

In XVIII 11:

Het is voor een belichaamd wezen waarlijk onmogelijk handeling volledig op te geven. Hij die de vruchten van handeling (niet de handeling) opgeeft (karmaphalatyaagie), is een verzaker (tyaagie).

Hitler pleegde zelfmoord, Mussolini werd gedood op straat en met het hoofd omlaag opgehangen aan een lantaarnpaal. Sadam Hoessein werd terechtgesteld door verhanging, wat iedereen kon zien op het Internet, Khadafi ligt in een onbekend graf in de woestijn. Ook Mahatma Gandhi en Martin Luther King kwamen op een gewelddadige manier om het leven. Maar er is een verschil. Toen de tirannen stierven juichte de wereld. Toen de Mahatma en de dominee stierven werden er liters tranen vergoten.

ONDERDEEL 32 / 48

DRIE WONDERBARE YOGAHOUDINGEN VOOR DAGELIJKS GEBRUIK

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DRIE WONDERBARE YOGAHOUDINGEN VOOR DAGELIJKS GEBRUIK

Klachten genoeg
Voor of na de les of tussen twee lessen in kom ik vaak in de Yogazaal een kijkje nemen om te zien of alles in orde is, om de leraren en bekenden te begroeten en te informeren naar hun welzijn. Bij die gelegenheden hoor ik vaak nogal eens dezelfde gezondheidsklachten. Een tijd geleden vroeg ik aan een oude bekende: “Hoe gaat het?” “Goed.” Ik was echter nog geen drie meter verder toen ze zei: “Eigenlijk niet.” Ik keerde op mijn stappen terug en vroeg: “Wat is er?” “Mijn schildklier is te snel gaan werken?” “Heb je moeilijkheden?” “Ja?” “Met je man?” “Ja.”

De schildklier geeft niet voor niets forfait. Vijand nummer één is stress. Iemand van bij ons werd in India gestoken door een schorpioen, iets wat ontzettend pijnlijk is. We deelden de kamer. Mijn kamergenoot hing zijn was op en een schorpioen stak hem in zijn hiel. Ik heb nooit iemand zo zien reageren. Zijn ogen werden bloedrood en het zweet gutste van zijn door pijn vertrokken gezicht. Er stond gelukkig een taxi aan de deur, omdat juist nieuwe gasten waren gearriveerd. De taxi reed met de patiënt naar het ziekenhuis van de aashram een paar haarspeldbochten lager. Daar kreeg hij een spuit van morfine in de plaats waar hij gestoken was, maar desondanks bleef de pijn zeuren. Om drie uur ’s nachts kwam iemand kijken hoe het ging. Toen hij zag dat mijn kamergenoot nog altijd pijn had, stuurde hij mij bij een Swami om een *aayoervedisch* medicijn. De Swami was niet gelukkig dat hij uit zijn slaap werd gehaald, maar toen hij hoorde wat het probleem was, ontdooide hij. Hij gaf een flesje mee met een vloeistof die op de steek moest worden gesmeerd en er goed moest worden ingewreven tot de huid eromheen goed heet werd. De hitte zou de pijn uit de wond trekken. Dit gebeurde ook.

De dokter zei: “Als iemand uit de omgeving zo’n spuit krijgt, slaapt hij of zij binnen de vijf minuten het klokje rond, maar westerlingen blijven nog uren pijn lijden.” Dit betekent dat onze zenuwen veel meer gespannen zijn. In Yogataal zegt men dat *rajas* bij hen veel overheersender is.

De goenas
Er zijn drie *goenas*: *sattva, rajas* en *tamas*. *Goena* betekent: eigenschap. *Goenas* zijn eigenlijk trillingtempo’s van de materie.

Sattva wordt vertaald als evenwicht, *rajas* als activiteit of rusteloosheid, *tamas* als inertie. *Sat* betekent: dat wat is; het is afgeleid van de werkwoordswortel *as, zijn*. *Tva* heeft dezelfde betekenis als ons achtervoegsel *heid*. In *tamas* herken je het woord *tam*.

Voedsel dat gemakkelijk verteert en dat het lichaam licht en gezond maakt, wordt *saattvisch* genoemd. Voedsel dat opwindt en dat de passie stimuleert wordt *raajasisch* genoemd. Voedsel waarbij je moet gaan liggen om het met veel moeite te verteren wordt *taamasisch* genoemd.

Als je aan iemand iets geeft zonder zelfs maar een bedank te verwachten, is je gift saattv*i*sch. Een gift die je doet om in de krant of in de belangstelling of in het gevlij te komen, is *raajasisch*. En iemand iets geven om hem kwaad te berokkenen is *taamasisch;* bijvoorbeeld iemand met een alcoholprobleem een borrel aanbieden.

Als je ’s morgens monter en fris opstaat en de onweerstaanbare drang voelt om te gaan zitten voor meditatie dan mag je aannemen dat de *goena sattva* overheerst. Als je ’s morgens uit rusteloosheid de behoefte voelt om 100 km verder te rijden en daar een hoop geld uit te geven aan overmatig eten en drinken, dan mag je zeggen dat *rajas* actief is. Als je tot de middag in bed ligt en je dan nog doodmoe voelt dan overheerst *tamas*. Dit is de manier waarop deze begrippen worden gehanteerd.

Yoga maakt een lichaam waarin *tamas* overheerst *raajasisch*. Als *rajas* gaat overheersen, maakt de Yogabeoefening het lichaam *saattvisch*.

De **moeilijkheid**
Er is evenwel een moeilijkheid. Je moet het ook gaan doen. Als je aan mensen uitlegt wat de oefening is, vinden ze het interessant, maar in de kortste keren zet hun geest het op losse schroeven met een: “Ja, maar…” Maar als ze succes willen, zal het toch moeten, met grote regelmaat en daarmee bedoel ik dagelijks, zonder enige overdrijving.

Het is dan ook de boodschap voor *busy people* een oefenschema op te stellen dat haalbaar is. Ik zal er hier een beschrijven.

Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie
Als je wakker wordt, doe dat dan voortaan op een nieuwe manier. Ga in je bed zelf op je buik liggen. Houd de benen en ook de hielen bij elkaar. Zet de handen onder de schouders en krom de romp geleidelijk achterwaarts steunend op de armen. Houd de armen bij de romp. Duw de ellebogen dus niet naar buiten. Druk het schaambeen naar voren. Zo schep je ook een gevoel van ruimte in de borst. Buig het hoofd in de nek. Ontspan de hele romp en de benen zo goed mogelijk, maar houd de hielen samen. Dit veroorzaakt een druk in de lendenstreek wat goed is voor de nieren. Laat de adem vrij en wees er hier en nu bij.

Dit is *Bhoejangaasana* of Cobrahouding. Blijf elke dag wat langer in de houding, maar overdrijf het niet, want je zet spieren aan het werk, die dat niet gewend zijn. Als je overdrijft zullen ze een tijd pijnlijk gaan aanvoelen. Dit kan geen kwaad, maar het kan worden vermeden door rustig de tijd te nemen.

Als je de houding goed onder de knie hebt, kun je ze een langere tijd aanhouden.

De tijd bepalen
Hoe lang moet je in de Cobrahouding blijven? Je kunt het aantal ademhalingen tellen. Zelf herhaal ik het gedeelte van de *Goeroestotram* dat op verzoek van Goeroedev werd geselecteerd door Swami Krishnananda. We herhalen het geregeld in de Satsang. Honderden van onze leden en lezers moeten dit nu toch al kunnen herhalen. Het duurt twee, drie minuten. Je kunt hetzelfde doen als je weet hoe het moet. Zo niet kun je iets in het Nederlands uit het hoofd leren, bij voorbeeld het gedicht van Johannes Luyken (Amsterdam 1649-1712):

Herhaal het gedicht zo langzaam mogelijk.

Even ontspannen
Ga daarna liggen op de rug. Overloop het lichaam en voel hoe het ontspant. Begin bij de rechterhand. Wees bewust van de hand, maak er met andere woorden een ervaring van. Zodra je de vereenzelviging met het lichaam doorbreekt, ontspant het.

Ga langzaam naar de schouder toe en vandaar neerwaarts door de hele rechterhelft van de romp. Dan de rechterheup en het rechtergedeelte van het bekken. Dan door de dij en het onderbeen naar de rechtervoet. Doe hetzelfde links. Dan van het zitvlak en de onderrug over de hele rug, de nek, het achterhoofd, de top van het hoofd, het gezicht, keel, borst en buik. Ga dan naar de binnenkant: rechteroog en -oogbol, linkeroog en -oogbol, inwendige rechteroor, inwendige linkeroor. Dan neusholte, mondholte, keelholte, borstholte en buikholte. Dan de hersenen en het ruggenmerg en tenslotte het hele lichaam.

Wees je dan bewust van de adem. Dit betekent niet dat je anders moet gaan ademen, maar verander het gevoel van “Ik adem” in “Het ademt”. Maak met andere woorden de adem tot een ervaring. Hij zal onmiddellijk veel rustiger worden.

Kom nu uit bed. Wij zien de dingen als dingen, onbezield en zielloos. We kunnen ook op dit gebied iets leren van de oude Vedische *rishis* of zieners. Ze richtten zich als ze uit bed kwamen tot Moeder Aarde: “*Paadasparsham kshamasvame. Vergeef me dat ik mijn voet op Jou zet*.”

Vervolg van het oefenschema
Beoefen nu *Paadahastaasana* en *Pashchimottaanaasana*, Voeten-aan-de-handenhouding en Rugstrekkende houding, dat wil zeggen de voorwaartse buiging staand en zittend.

Twee belangrijke feiten
Er gebeuren in deze houdingen twee uiterst belangrijke dingen.
Ten eerste begint de energie te stromen in de rugzijde van het lichaam. Dit geeft rust en ontspant het lichaam en de geest.
Ten tweede worden de wervels uit elkaar getrokken waardoor er onmiddellijk meer bloed naar het ruggenmerg stroomt. De ruggenmergszenuwen worden veel beter gevoed en ze zullen dan ook veel beter gaan functioneren.

Verklaring van het effect
De hormoonklieren staan onder rechtstreeks bevel van het zenuwstelsel. Als je doet wat ik hierna beschrijf, zullen je hormoonklieren veel beter gaan werken en zal je gezondheid er stukken op vooruitgaan. De reden is eenvoudig. De Yogahoudingen maken de zenuwen sterk en ontspannen, omdat de plaatsen waar ze zijn ingeplant overvloedig van bloed worden voorzien. Ze zullen dan ook veel betere boodschappen doorsturen aan de hypofyse, die op haar beurt de andere hormoonklieren goede boodschappen zal sturen.

Het korte, maar krachtige oefenschema
Sta rechtop met de voeten samen en de benen gestrekt. Buig voorover zover je **met gemak** kunt en grijp de benen waar je kunt. Ontspan zo goed mogelijk. Laat de adem vrij. De longen weten hoe ze moeten ademen. Adem door de neus. Wees er hier en nu bij.

Tel nu rustig tot 15: OM1, OM2 enz. tot OM15. Kom dan overeind.

Ga nu zitten met de benen samen en gestrekt. Buig voorover zover je **met gemak** kunt en grijp de benen waar je kunt. Ontspan zo goed mogelijk. Laat de adem vrij en wees er hier en nu bij.

Tel op dezelfde manier tot vijftien.

Doe er elke dag 15 tellen bij tot je aan 180 tellen komt. Buig nu wat dieper en herbegin met 15 tellen.

Houd je voorkant altijd lang. Buig vooral vanuit je middel, duw de onderste rugwervels naar voren.

Ga daarna liggen op de rug voor ontspanning.

Een fantastische ademoefening
Doe om te beëindigen in rugligging enkele rondjes Bijadem. Adem in en uit met een luid gezoem. Zittend is zoemend inademen moeilijk. Liggend gaat dat veel gemakkelijker.

Geef het zijn tijd. Forceer niets. Gaat het met 15 tellen te snel vooruit, houd het dan bijvoorbeeld bij 10 tellen of minder.

Belangrijk is dat je dit doet op een lege maag.
Als je gewicht wilt verliezen, is de tijd voor het avondmaal de beste tijd.
Je kunt er ook je dag mee beginnen.

Vader Cats (Den Haag, 1577-1660): “*Houd het hoofd koel, de voeten warm. Vul me mate uwen darm; Houd het achterpoortje goed open en laat de dokter naar de bliksem lopen*.”

ONDERDEEL 33 / 48

YOGA IN HET DAGELIJKS LEVEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGA IN HET DAGELIJKS LEVEN

Een *soetra* is een zo bondig mogelijke zin zonder werkwoord. Het woord wordt doorgaans vertaald als aforisme.

Kriyaa Yoga volgens Patañjali
Patañjali heeft het in de eerste *soetra* van het tweede boek van zijn *Yoga Soetra* over Kriyaa Yoga:

Tapah svaadhyaayeshvara pranidhaanaani kriyaa yo-gah.
Kriyaa Yoga is versterving, studie en overgave aan de Ultieme Werkelijkheid.

Kriyaa Yoga kan in deze *soetra* worden begrepen als de Yoga van het dagelijks leven.

De drie elementen
De drie elementen van Patañjali's Kriyaa Yoga zijn de laatste drie *niyamas.*

Het Yogapad dat Patañjali beschrijft, bestaat uit acht treden of *angas*. Het wordt dan ook *Ashtaanga Yoga*, het Achtdelige Yogapad, genoemd.

Het pad gaat van buiten naar binnen naar Dat waarin de notie van binnen en buiten verdwijnt. Het is zoals het afpellen van een ui tot er op het einde van de ui niets overblijft. De eerste trede is logischerwijs dan ook *yama,* de trede die handelt over relaties met de wereld en hoe ermee om te gaan. De tweede trede, die *niyama* wordt genoemd, heeft betrekking op de wijze van omgaan met je eigen lichaam en geest.

De eerste twee van de vijf *niyamas* zijn *saucha* en *santosha*. *Saucha* betekent reinheid vanbinnen en vanbuiten. Het lichaam moet goed worden onderhouden en het mag niet vol junkfood worden gestopt. *Santosha* is tevredenheid. Tevredenheid maakt de geest rustig en ontspant het lichaam. Mensen bederven hun Yogabeoefening door allerlei verwachtingen. Ze denken dat er van alles moet gebeuren, want dat hebben ze hier en daar gelezen, maar er gebeurt dan niets. Ze worden dan ook ongeduldig en verliezen hun vertrouwen. De vruchten van de oefening komen als de tijd rijp is en geen ogenblik eerder. Verwachtingen zijn spelbedervers en bronnen van moeilijkheden. Neem de dingen zoals ze komen. Dat je geen resultaten ziet, betekent niet dat er geen resultaten zijn. Je bent in het onbewuste domein allerlei rommel aan het opruimen. Ik hoorde het van mijn eigen Goeroe vaak genoeg: "No appointments, no disappointments. Geen verwachtingen, geen ontgoochelingen." Vele verwachtingen, vele problemen; één verwachting, één probleem; geen verwachtingen, geen problemen.

Met Kriyaa Yoga benadrukt Patañjali de laatste drie niyamas
Tapas is versterving. We zouden de meester van het lichaam en de geest moeten zijn, want ze moeten ons hier op aarde een leven lang dienen. maar het tegenovergestelde is waar: wij zijn hun gewillige slaaf. Toon Hermans zei: "Als ik 's morgens wakker word, is mijn eerste gedachte een koude douche en wat gymnastiek. Dan wacht ik een paar minuten tot die gedachte overgaat en neem ik mijn pillen." Versterving is dat je de geest geen respijt geeft en de koude douche ook neemt en de oefening ook doet. Om maar een voorbeeld te geven.

Svaadhyaaya betekent studie, niet van een of ander onderwerp, al is dat natuurlijk vaak genoeg ook nodig, maar studie in de boeken van wijsheid.

I*eshvarapranidhaana* betekent overgave aan *Ieshvara*, degene die IS.

Het volgende vers dat ik in mijn dagelijkse studie of svaadhyaaya tegenkwam en dat licht werpt op Ieshvarapranidhaana, wil ik met mijn lezers delen
Agnirdevo dvijaatienaam
moenienaam hridi daivataam,
pratimaasvalpaboeddhienaam
sarvatra samadarshinaam.

De tweemaalgeborenen vereren God in het vuur,
de moenis mediteren over Hem in hun hart,
mensen van beperkte wijsheid zien Hem in het beeld
en de Yogis die alles zien met een gelijke blik
aanschouwen Hem overal.

Oettara Gietaa (III 7)

De *Oettara Gietaa* komt voor in de *Brahmaanda Poeraana*, een van de achttien boeken van de hindoe mythologie.

Tweemaalgeborenen zijn degenen die werden ingewijd. De inwijding is namelijk een tweede geboorte. Het is de geboorte in het spirituele domein.

Spiritualiteit betekent dat men zichzelf kent in zijn wezenlijke werkelijkheid. Tegenwoordig kennen we alleen maar wat met ons Zelf niets te maken heeft. Wij weten hoe scheikundige elementen op elkaar reageren, hoe elektriciteit werkt, hoe bomen en planten groeien enz. En nooit vragen we ons af wie dit allemaal wil weten. Yoga leert ons dat we moeten proberen de Kenner te kennen. Slechts dan is er sprake van spiritualiteit. In spiritualiteit zit het woord Spirit, Bewustzijn. De Kenner kan alleen worden gekend als de geest zuiver is. De geest is als een spiegel. Is de spiegel bedekt met waterdamp of stof dan weerspiegelt hij niets. Zo ook met de geest. Alleen als de geest zuiver is, weerspiegelt hij je ware Zelf.

Het vuur is een symbool van God, omdat het het eerste zichtbare element is. Ether en lucht zijn onzichtbaar. Vuur is zichtbaar. Het wordt in alle religies dan ook beschouwd als een symbool van God. Degenen die offeren in het vuur worden *agnihotris* genoemd. Swami Sivananda noemde rokers moderne *agnihotris* of moderne vuurvereerders. Hij had ook een raadsel: een cilindervormig voorwerp, met vuur aan het ene en dwaasheid aan het andere uiteinde; wat is het? Een sigaret of een sigaar natuurlijk.

Moenis zijn wijzen. Het woord is afgeleid van *mauna* dat zwijgen betekent. *Moenis* worden niet zo genoemd omdat ze niet spreken, maar omdat ze voorbij woorden naar datgene zijn gegaan wat door woorden wordt aangeduid. God bijvoorbeeld is voor hen niet alleen een woord, maar een tastbare werkelijkheid.

ONDERDEEL 34 / 48

HET EVANGELIE VAN DE HEILIGE VERWACHTING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

HET EVANGELIE VAN DE HEILIGE VERWACHTING

Swami Sivananda

Het vliegwiel van de tijd draait onophoudelijk, ideeën en waarden veranderen in het licht van de omstandigheden, ze vervallen en verschijnen weer in verscheidene vormen. De sterren van naties en beschavingen gaan op, stijgen naar een hoogtepunt van glorie, vervallen dan en verdwijnen in vergetelheid. Maar de individualiteit van het leven, de geest van verwachting, het streven naar vrijheid van alle soorten gebondenheid, de zin van tekortkoming en behoefte blijven bestaan. Ze blijven bestaan onder alle omstandigheden, in armoede en voorspoed, in lijden en zelfs in tijdelijke begoochelingen van geluk, in oorlog en vrede, in verval en vooruitgang. Zolang de zin van tekortkoming en verwachting bestaan, zolang zal het menselijk leven floreren.

Verwachting
Het leven wordt geschraagd door hoop en verwachting, de strijd voor verbetering en de drang naar vervulling. Wanneer deze drijvende elementen wegvallen, begint men te vegeteren en gaat men op een ellendige manier ten onder in de somberheid van frustratie en neerslachtigheid of wordt men een dwaas. De spirituele zoeker tracht ongetwijfeld de staat van welgevallen en opheffing van het individuele zelf te bereiken, maar dat is een staat van vervulling, die volledig tegengesteld is, aangezien het verschil tussen wereldse en spirituele verwachting verschilt in aard en doelstelling.

Zelfuitdrukking
Elke activiteit van de mens is een stap in de richting van zelfuitdrukking, bewust of onbewust. Actie vooronderstelt een innerlijke drang, naast een motief en deze drang is de kracht achter de zelfuitdrukking. Het actieve levensbeginsel is zelfuitdrukking en groei en dat is natuurlijk ook het scheppingsbeginsel. Bewustzijn drukt zich uit door de stof zodat het wordt gekend, want Bewustzijn kan zichzelf niet uitdrukken. Het Bewustzijn van de mens wil zichzelf uitdrukken zodat het wordt gekend in de voorwerpen waardoor het zich uitdrukt. De drang naar grootheid, naar de voortzetting van het leven, affectie, liefde, overheersing en bezit zijn alle afhankelijk van het beginsel van zelfuitbreiding en zelfverspreiding.

Kracht van motivering
De mens wil belangrijk zijn, omdat hij wil worden gevoeld in anderen. Hij wil dat zijn naam en vorm in verband worden gebracht met macht en autoriteit en dat hij bekend wordt, want hij wil dat hij wordt erkend door anderen. Hij snakt ernaar zichzelf te zien in een andere vorm en wordt dan ook gedreven door de drang naar nageslacht. Hij hunkert ernaar te worden bemind en begrepen en op prijs gesteld, omdat hij wil worden gevoeld in het kloppen van het hart van andere mensen. Hij verlangt hevig naar materieel bezit en hij wil over anderen heersen, omdat hij de onbevredigbare drang voelt om zich uit te breiden over een zo ruim mogelijke oppervlakte en zichzelf wil vereenzelvigen met zoveel mogelijk materiële voorwerpen als hij kan verzamelen. Dit is de belangrijkste drijfveer van zijn leven waarover niemand onwetend zou mogen zijn. Een zwakkere wil heeft een kleinere invloed en een sterkere wil heeft een reusachtige invloed.

In de verkeerde richting
Wanneer deze belangrijkste wet verkeerd wordt begrepen, wat meestal overal het geval is, wordt het leven een broeinest van conflict, frustratie en rusteloosheid. Wanneer deze drang alles gaat overheersen en verkeerd wordt gekanaliseerd, zonder rekening te houden met dezelfde drang in anderen, wanneer hij weigert de factor van wederkerigheid te erkennen, dan wordt het leven gekenmerkt door tweedracht en haat. Wanneer deze drang wordt vereenzelvigd met het kleine zelf en als hij zich beperkt tot het stoffelijke domein, wanneer hij weigert het universele principe van de innerlijke aanwezigheid en de eenheid van het hogere Zelf te erkennen, de idealen van gemeenschappelijk welzijn en de voor iedereen geldende rechtvaardigheid verwaarlozend, wanneer hij wordt gekenmerkt door zelfzuchtige beweegredenen en bepaald door de lagere natuur dan wordt de ziel van de mens verduisterd door de rook van ellende, dan wordt de aarde getroffen door armoede en plagen, hebzucht en vijandschap, leugen en onrechtvaardigheid.

Het hogere Zelf
De menselijke verwachting, het verlangen om zichzelf uit te breiden, mag dan ook niet verkeerd worden voorgesteld. Als de geest wordt bestuurd door de lagere natuur dan is het het lagere zelf dat zich wil uitbreiden, het zelf dat vereenzelvigd is met het lichaam en de geest, met persoonlijke gevoelens en ambities. De aard van het hogere Zelf daarentegen wordt gekenmerkt door het centrale, één makende beginsel dat alle leven ondersteunt en dat zich verbindt met anderen door de band van broederschap, in een geest van harmonie en wederzijdse hulp. Het kenmerkende verlangen van het hogere Zelf is zich uit te breiden onder anderen door onzelfzuchtig dienen en spirituele liefde om de idealen van waarheid en rechtvaardigheid in vervulling te zien gaan in het proces van zijn verlangen.

Satchidaananda
Het concept zelf van Sat-chit-aananda is kenmerkend voor de aard van het hogere Zelf, dat sluimert in ieder mens. Het concept van waarheid (satya) is gelijk aan bestaan (sat). De waarheid is dat wat eeuwig bestaat en het beginsel van bestaan sluit niets uit, maar is immanent. Bewustzijn is immanent in allen en het is de erkenning van deze eenheid van bewustzijn die welwillendheid, harmonie en vriendschap schept onder mensen en naties. Waarheid is geen waarheid als ze verstoken is van bewustzijn (chit) ook gewaarzijn en kennis genoemd. Kennis die niet pervers is, is gelijk aan onversneden zaligheid (aananda). Kennis is een ander aspect van begrip. Wanneer er echt begrip, devotie voor het pad van de waarheid en rechtvaardigheid zijn, wanneer de eisen van het lagere zelf werden afgezwakt door zelfbeheersing dan wordt het leven gekenmerkt door onzelfzuchtige liefde jegens alle wezens, wat ook ahimsaa of geweldloosheid wordt genoemd.

De grote vervulling
Het basisverlangen naar zelfuitbreiding moet worden gevoed door deze kanalen van waarheid en rechtvaardigheid, kennis en begrip, mededogen, welwillendheid en vriendschap. Het welzijn van de mensheid ligt in deze grote vervulling, niet in de uitbreiding en voortzetting van het lagere zelf. De hogere natuur kan slechts openbloeien en zich onder anderen verspreiden wanneer de lagere natuur grondig werd gedisciplineerd en gesublimeerd. Het proces van het bloeien van de hogere natuur vooronderstelt ook een tegelijkertijd gevoerde strijd voor de uitroeiing van het onkruid van negatieve eigenschappen, die de tuin van het leven overwoekeren. De overwinning in deze strijd is verlossing en de nederlaag betekent degeneratie en lijden.

Nieuwjaarsboodschap
De nieuwjaarsboodschap is: wees standvastig op het pad van Yoga; gehoorzaam niet aan de bevelen van het lagere zelf, maar stijg uit boven alles wat verdorven is en wat niet hoort door zelfbeheersing; hunker

niet naar de bestendiging van het kleine zelf, maar versmelt met allen door de beoefening van nobele beginselen door dienstbetoon, vriendschap en mededogen, welwillendheid, begrip en appreciatie, zelfvergetelheid, verdraagzaamheid, aanpassingsvermogen, rechtvaardig handelen, het zien van het goede in allen, niemand schade berokkenen in handeling of houding, nederigheid van gemoed, een altijd onderzoekende geest, zuiverheid van hart, overweging, concentratie en meditatie, onthechting, heilige verwachting en doorzettingsvermogen in zelfdiscipline.

Ik wens allen, overal een gelukkig nieuwjaar en moge er billijkheid, vrede en voorspoed zijn voor allen! Moge God allen zegenen!

ONDERDEEL 35 / 48

OVER JAPA YOGA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

OVER JAPA YOGA
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.

ONDERDEEL 36 / 48

ACHTERWAARTSE BUIGINGEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

ACHTERWAARTSE BUIGINGEN

Yogahoudingen of Yogaasanas zijn opgebouwd rond de wervelkolom
De wervelkolom is voor het lichaam wat een pilaar is voor een kerk: ze schraagt de hele structuur. De wervelkolom kan bewegen is zes richtingen: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts links en rechts en schroeven naar links en naar rechts. Ze kan ook worden omgekeerd.

De wervelkolom beschermt ook het ruggenmerg. Daarin zijn de belangrijke ruggenmergszenuwen ingeplant. Als de wervelkolom lenig, sterk en soepel is, wordt het ruggenmerg goed doorbloed en worden de ruggenmergszenuwen goed gevoed aan hun wortels. Als de wervelkolom zwak en stijf is, wordt het ruggenmerg onvoldoende doorbloed en worden de zenuwen onvoldoende gevoed. Ze gaan dan ook veel minder goed functioneren. Ze sturen onder andere zwakke boodschappen naar de hypofyse in de hersenen. De hypofyse stuurt dan zwakke boodschappen aan de andere endocriene klieren met alle kwalijke gevolgen van dien.

Wees wijs, geef het een kans
In enkele maanden tijd kunnen de wervelkolom, de spieren en ligamenten veel leniger worden gemaakt. Wie dagelijks oefent zonder overdrijving zal spoedig het verschil voelen. De bloedsomloop zal worden gestimuleerd. Daardoor zullen kwalen en ongemakken verdwijnen. De spijsvertering zal aanzienlijk verbeteren. De ademhaling zal heel wat rustiger en evenwichtiger worden. Weefselverkalking zal worden voorkomen en als dat proces al aan de gang is, zal het worden gestopt.

Vooral de achterwaartse buigingen moeten geleidelijk en omzichtig worden aangepakt, want men zet spieren aan het werk die dat niet gewend zijn. Als je overdrijft gaan ze dan ook pijn doen en dat zal zijn tijd duren. Het is vervelend, maar het is niet erg en het kan worden vermeden door rustig de tijd te nemen en door je prestatiedrang in toom te houden.

Een goed begin
De eerste oefening is nog niet echt een achterwaartse buiging, maar het is een goede aanzet. Ze heeft de kenmerken van een *aasana*, maar ze wordt niet zo genoemd. Ze heet *Dandavatpranaam*. *Pranaam* (Sanskrit: *pranaama*) wordt ook *charanasparsha* (*charana*: voeten; *sparsha*: aanraking) genoemd. Kinderen raken bij een begroeting de voeten van oudere mensen aan. Mensen raken de voeten aan van hun Goeroe of de beelden van de goden op het altaar of in de tempel. *Danda* is een stok. *Dandavat* betekent: wat het kenmerk van een stok heeft. Men ligt languit op de buik, met de armen gestrekt in het verlengde van het lichaam, de handpalmen samen, het voorhoofd op de mat en ook de voeten en hielen samen. Dit is een houding waarin men een ogenblik kan verdwijnen. Het is een houding van overgave.

Het oefenschema
Een oefenschema wordt begonnen met een korte meditatie over OM. Daarna wordt het lichaam opgewarmd met Groet aan de zon (*Soeryanamaskaaram*) en/of Berghouding (*Parvataasana*) gevolgd door enkele *kriyaas. Kriyaas* doen de energie vrij stromen.

Daarna kan een evenwichtshouding worden gedaan, zoals Boomhouding (*Vrikshaasana*) of de Houding van de koning van de dans (*Shivanataraajaasana*), een gemakkelijke variatie van de uiterst moeilijke Yogahouding van die naam.

Daarna kunnen de achterwaartse houdingen worden beoefend, omdat dit de bloedzuiverende *aasanas* zijn. Ze stimuleren alles wat belast is met het zuiveren van het bloed: je begint ervan te zweten, de ademhaling wordt dieper en langzamer, het hart begint krachtiger te kloppen, de peristaltiek of de knijpende beweging van het spijsverteringskanaal wordt gestimuleerd.

Ook degenen die goed getraind zijn in achterwaartse Yogahoudingen zullen er baat bij hebben eerst een tijdje in *Danvatpranaam* te gaan. Het is goed voor de gezondheid van de geest. Als je ze uitvoert, brengt ze vanzelf een effect teweeg. Als je je hand in het vuur steekt, verbrandt ze. Precies zo.

Krokodilhouding - Makaraasana
Ook de tweede houding in de reeks is nog niet echt een achterwaartse buiging, maar ze is wel de uitgangshouding van een eerste echte achterwaartse buiging, namelijk *Naukaasana* of Boothouding, die ik volgende maand beschrijf.

Een *makara* is een krokodil. Mensen die naar de Satsang komen en aan de *kiertan* meedoen, herkennen wellicht het volgende fragment uit de *kiertan*: *makara koendala dhaarie.* Dit betekent: Hij (Krishna) draagt oorringen in de vorm van een krokodil.

De krokodil verzinnebeeldt twee eigenschappen. Als je in de dierentuin de krokodillen ziet liggen, denk je dat ze dood zijn. Ze bewegen geen vin, wat je ook doet, maar als ze worden gevoederd, merk je hoe vliegensvlug ze in actie schieten. Ze verzinnebeeldt dan ook een totale en diepe ontspanning en tevens een grote alertheid. Ze is er helemaal hier en nu bij.

De houding
De houding is eenvoudig en heel gemakkelijk. Je ligt op de buik met de benen en de hielen samen. De vingers liggen in elkaar gestrengeld op het achterhoofd. De ellebogen en het voorhoofd liggen op de mat. Je ademt door de neus met de buik: inademend drukt de buik tegen de mat, uitademend verdwijnt de druk.

Adem zo langzaam mogelijk, maar snuif de lucht niet op, want dan zuig je de neusvleugels dicht en komt er minder lucht in de longen. De adem moet worden aangezogen vanuit de buik door het middenrif. Inademend gaat het middenrif naar beneden en de lucht wordt aangezogen. Uitademen gaat het middenrif bol staan en de lucht wordt uitgedreven.

Het effect
Als je eens geen zin hebt om wat dan ook te beoefenen, doe tenminste dit gedurende enkele minuten. Je zult je stukken beter voelen. Het middenrif brengt de buik- en de borstinhoud in beweging en stimuleert hun werking. Het wordt doorboord door de aorta, die het slagaderlijk bloed naar het lichaam vervoert, door de vena cava, de grote holle ader, die het aderlijke afvalbloed naar de longen en het hart vervoert om er te worden gezuiverd en door de slokdarm. Met elke ademhaling trekt het middenrif aan die buizen. Het is voor de gezondheid van groot belang dat het middenrif goed wordt getraind.

Aanpassing
Ik had ooit een man in mijn les die niet in *Makaraasana* kon liggen. Ik vroeg wat er scheelde. Hij knoopte zijn hemd open en liet zijn borst zien. Die zag er lelijk uit. Hij had een openhartoperatie ondergaan en een knoeier van een chirurg had zijn borstkas slecht gesloten. Ik gaf hem de raad zijn ellebogen tegen elkaar op de grond te plaatsen en zijn kin in zijn handen te leggen. En dat kon hij doen. Als je de klassieke houding kent, kun je die altijd aanpassen aan je eventuele beperkingen.

ONDERDEEL 37 / 48

ZEVENENZESTIG JAAR GELEDEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

ZEVENENZESTIG JAAR GELEDEN

Er was onenigheid tussen Patel en Nehroe, vice eerste minister en eerste minister van het nieuwe India. Het probleem werd zoals altijd in de schoot van de Mahaatmaa geworpen.

Abha, de jonge vrouw van Kanoe Gandhi, kleinzoon van een van Gandhi's neven, toonde hem zijn vernikkeld horloge, omdat ze wist dat hij gesteld was op stiptheid. Samen met Manoe, de kleindochter van een andere neef, begeleidden ze de Mahaatmaa naar de gebedsplaats, een wandeling van twee minuten. Hij leunde met zijn voorarmen op hun schouders. Hij noemde hen "mijn wandelstokken". Hij maakte nog een grapje over het wortelsap dat Abha hem die morgen had voorgezet. Hij noemde het veevoer. "Ba noemde het paardenvoer", antwoordde Abha. Ba was Gandhi's overleden vrouw. "Is het niet geweldig", zei hij, "dat ik eet wat niemand anders lust?" "Uw uurwerk moet zich vandaag tekortgedaan hebben gevoeld", zei Abha, "want u keek er niet op." "Jullie zijn toch mijn tijdmeters," antwoordde hij. "Maar u had ook geen oog voor de tijdmeters", zei Abha. Gandhi lachte hartelijk.

Hij liep nu op het gras nabij de gebedsplaats waar ongeveer vijfhonderd mensen samen waren gekomen om deel te nemen aan het avondgebed met de Mahaatmaa. "Ik ben vijf minuten te laat", verontschuldigde Gandhi zich, "en dat haat ik. Ik had hier klokslag vijf moeten zijn." Hij daalde de vijf treden naar het niveau van de gebedsplaats af. Hij was nog maar een paar meters verwijderd van het houten podium waarop hij zat tijdens het gebed. De mensen stonden op, drongen naar voor en degenen die dichtst bij hem stonden, bogen aan zijn voeten of raakten zijn voeten aan. Gandhi zette zijn handpalmen tegen elkaar om allen te begroeten op de hindoe wijze. Op dat ogenblik drong een man zich door de menigte. Het zag eruit of hij wilde buigen voor de Mahaatmaa. Abha probeerde hem tegen te houden, omdat ze al te laat waren. De man duwde haar bruusk weg, waardoor ze viel. Hij bleef staan op een halve meter van Gandhi en vuurde drie schoten af met een klein automatisch pistool.

Toen de eerste kogel hem trof, zette hij zijn juist opgeheven voet op de grond en bleef stilstaan. Toen de tweede kogel hem trof, verfde het bloed zijn witte kleren rood. Zijn gezicht werd asgrauw. Zijn handen zakten langzaam en een arm bleef op de nek van Abha liggen. Hij mompelde: "He Raam." Het derde schot deed zijn lichaam vallen. Zijn bril viel op de grond. Zijn sandalen vielen van zijn voeten.

Abha en Manoe droegen het lichaam in allerijl naar zijn kamer in het Birla House. Zijn ogen waren half open en toonden tekenen van leven. Sardar Patel voelde een lichte polsslag. Na tien minuten arriveerde dokter Bhargavat. Hij kon nog alleen het overlijden vaststellen.

De eerste kogel drong in Gandhi's buik even boven de navel en kwam naar buiten door de rug. De tweede kogel trof hem in de borst en kwam eveneens naar buiten door de rug. De derde kogel trof hem eveneens in de borst en bleef steken in de rechterlong. "Niets had hem nog kunnen redden", zei de dokter.

Abha en Manoe zaten naast het lichaam en snikten. Pandit Nehroe begroef zijn gezicht in Gandhi's bebloede kleren. Gandhi's jongste zoon, Devadas, en Maulana Abdoel Kalam Azad, minister van opvoeding, en vele anderen kwamen binnen. Ze hielden de hele nacht een wake.

Het lichaam werd schuin opgebaard op het dak, zodat de duizenden mensen die het kwamen begroeten het konden zien. Velen weenden. Rond middernacht werd het lichaam weer naar binnen gebracht. De Bhagavad Gietaa en andere Schriften werden gereciteerd.

In de vroege morgen werd het lichaam gewassen volgens de hindoe traditie. Er werd een bloemenkrans rond zijn nek gehangen. Hij lag met ontblootte borst en droeg alleen een lendendoek. De open kist werd op een grote legerwapendrager geplaatst. Tweehonderd soldaten van de landmacht, de marine en de luchtmacht trokken het voertuig voort. Nehroe, Patel en andere leiders zaten op het voertuig. De drie kilometer lange colonne verliet het Birla House om 11u45 en trok stapvoets door dichte drommen mensen. Ze bereikte de Yamoenaarivier, negen kilometer verder, om 16u20.

Anderhalf miljoen mensen volgden de kist en één miljoen keek toe. De prachtige schaduwbomen langs de weg kreunden onder het gewicht van de mensen die op de takken waren geklommen om beter te kunnen zien. Luid weerklonken de kreten: “Mahaatmaa Gaandhie kie jai!” Af en toe zong de massa heilige teksten. Vierduizend soldaten, duizend piloten, duizend politieagenten marcheerden vóór en achter de kist. Generaal-Majoor Roy Butcher, een Engelsman, aangesteld door de regering als bevelhebber van het Indiase leger, had de leiding. Pantserwagens, politie en soldaten waren ingezet om de orde te handhaven. Vier Dakota’s vlogen over de processie, doken neer bij wijze van groet en strooiden duizenden rode bloemblaadjes uit.

Op de oever van de Yamoenaa stonden en zaten een miljoen mannen en vrouwen, de meesten gekleed in het wit. Op enkele honderden meters van de rivier, in Raajgaath, was een brandstapel opgericht vier op vier meter en één meter hoog, in steen, baksteen en aarde. Gandhi’s lichaam werd op lagen met wierook besprenkeld sandelhout gelegd met het hoofd naar het noorden. Om 16u45 stak Ramdas, de zoon van Gandhi, de brandstapel aan. Een zucht steeg op uit de massa. Toen het laaiende vuur het lichaam verteerde, viel er een diepe stilte. De brandstapel brandde gedurende veertien uur. De hele tijd werd er gebeden en werd ook de hele Gietaa gereciteerd. Tweeënzeventig uur later hielden priesters, hoogwaardigheidsbeklеders en vrienden een speciale dienst rond de brandstapel. Ze verzamelden de as en de onverbrande beenderen. In de as werd een kogel gevonden. De as werd in een thuis gesponnen, katoenen zak gedaan. De beenderen werden besprenkeld met water van de Yamoenaa en in een koperen urn gelegd. Ramdas legde een bloemenkrans rond de urn, die hij in een met bloemblaadjes gevulde tenen mand naar het Birla House droeg.

Persoonlijke vrienden van Gandhi uit de zes werelddelen kregen kleine beetjes as. De rest van de as werd verdeeld onder de ministers van de deelstaten, die het verdeelden in hun staat. Ze werd overal uitgestrooid in rivieren en in Bombay in de oceaan. De belangrijkste uitstrooiing vondplaats in Allahabad, het oude Prayaag, in de samenvloeiing van de Ganges, de Yamoenaa en de Sarasvatie. De uitstrooiingen vonden plaats veertien dagen na het overlijden, zoals verordend door de Schriften.

Paus Pius XI, de Dalai Lama, de aartsbisschop van Canterbury, de hoofdrabijn van Londen, de koning van Engeland, president Truman, Chiang Kai-shek, Vincent Auriol de president van Frankrijk, de hoofden van alle belangrijke landen, behalve van Sovjet Rusland, gaven allen uitdrukking aan hun medeleven.

Leon Blum, de Franse socialist, schreef: “Ik zag Gandhi nooit. Ik spreek zijn taal niet. Ik zette nooit een voet in zijn land. En toch voel ik hetzelfde verdriet alsof ik een dierbare had verloren. De hele wereld treurt om de dood van deze buitengewone man.”

Albert Einstein schreef: “Gandhi toonde aan dat een machtige massa volgelingen op de been kan worden gebracht niet door het bedrieglijke spel van politieke maneuvers en bedrog, maar door het overtuigend

voorbeeld van een moreel superieur gedrag. In onze tijd van morele decadentie was hij de enige staatsman die stond voor een hoge menselijke relatie in de politieke sfeer.”

De Veiligheidsraad van de Verenigde Naties hield een minuut stilte om eer te bewijzen aan de overledene. Philip Noel-Baker, de Britse afgevaardigde, loofde Gandhi als de vriend van de armsten, de eenzaamsten en de verlorenen. “Zijn grootste verwerkelijkingen moeten nog komen”, zei hij. Albert Deutsch schreef in de New Yorkse krant PM: “Er is nog hoop voor de mensheid, die met zoveel eerbied reageerde op de dood van Gandhi. De shock en de zorgelijkheid die volgden op de tragedie in New Delhi tonen aan dat we nog respect hebben voor heiligheid, zelfs als we ze niet ten volle kunnen begrijpen.” Lord Mountbatten, de laatste onderkoning van India, drukte de hoop uit dat Gandhi’s leven onze beproefde wereld zou inspireren door zijn nobel voorbeeld te volgen.

Al die reacties bevestigden de uitspraak die Sir Hartkley Shawcross, de Britse rechter, in een proces tegen Gandhi ooit deed “dat Gandhi de meest merkwaardige man van de eeuw was”. Sir Stafford Cripps schreef: “Ik ken geen andere man in geen enkele tijd die zo krachtig en overtuigend de kracht van bewustzijn over materiële zaken demonstreerde.”

Gandhi: “*Satya, ahimsaa tere naam, sabako sanmati de Bhagavaan*. Waarheid, geweldloosheid zijn Je namen, geef deze mensen gezond verstand, O heer.”

ONDERDEEL 38 / 48

DE GROTE VERWONDERING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE GROTE VERWONDERING

Vragen stellen is eigen aan de mens. Het is dan ook vanzelfsprekend dat we willen weten wat die wonderbare werelden zijn. Dat streven naar antwoorden heeft een lange geschiedenis. Er werden hele bibliotheken, filmotheken en videotheken mee gevuld. En ondanks dat mogen we gerust het volgende zeggen: wat we weten is een vingerhoed vol en wat we niet weten is een oceaan vol. Dat geldt zowel voor de buitenwereld als voor de binnenwereld.

Zoveel is dus zeker, beide werelden zijn niets minder dan een groot, overdonderend mysterie. Ze roepen zovele vragen op: waarom zijn ze er, hoe zijn ze er gekomen, hebben ze een zin, hebben ze een schepper? Enzovoort: allemaal transcendente vragen of vragen die het vermogen van ons verstand ver te boven gaan en waarop nog nooit iemand terdege een antwoord heeft gegeven. Bij nader inzien leiden alle, uit vele verschillende hoeken komende antwoorden tot dezelfde conclusie, namelijk: we weten het niet.

De vergeten vraag
Het is een belangrijk feit dat we alles willen weten over de zintuiglijke voorwerpen of met andere woorden over dat wat we zien, horen, ruiken, proeven en voelen, in ons en buiten ons. Hoe ontstaan de seizoenen? Hoe komt het dat bacteriën resistent worden en niet meer worden gedood door antibiotica? Hoe groeien planten? Hoe zit de voortplanting in elkaar? Wat is het mechanisme achter een depressie? De vragen zijn eindeloos en talloze wetenschappers zijn bezig met het zoeken naar antwoorden en oplossingen en vooral naar toepassingen die geld opbrengen. Maar schier niemand stelt zich de vraag: “Wie wil dit allemaal weten?” Of met andere woorden: “Wie ben ik?” Stel deze vraag aan mensen en je zult merken dat ze antwoorden geven die niet met de essentie of met hun wezenskern te maken hebben.

Bloed en tranen
Het gaat slecht op de wereld en dat is geen nieuwtje. Het is altijd zo geweest. Onze geschiedenis is een aaneenschakeling van oorlogen, veroveringstochten, uitbuiting, wreedheid en verloedering, want de grootste van alle menselijk ondeugden is hebzucht. De zak van de duivel is nooit vol. Het is nooit genoeg. We zijn altijd fervente aanhangers geweest van de theorie dat stelen de snelste manier is om rijk te worden. Denk maar aan het kolonialisme en de slavernij. De gruwel die dit meebracht is onvoorstelbaar. En de mensheid heeft nog niets geleerd. Swami Sivananda zong (*Song of admonition*): “*Tell me frankly what have you learnt 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? Zeg me oprecht wat heb je geleerd van twee wereldoorlogen, van Nagasaki en Hiroshima? Op het ogenblik van de dood als je keel wordt dicht geknepen wie zal je helpen voor je verlossing*?”

Het verschil tussen vroeger en nu is dat de moderne media van onze wereld een dorp hebben gemaakt: wat nu aan de andere kant van de wereld gebeurt, weten we sneller dan wat enkele straten verder voorviel. En al het slechte nieuws dat onze huiskamers binnenstroomt eist zijn tol. En niet in het minst krijgen mensen er een olifantenvel van.

Hoe meer alles verandert, hoe meer alles hetzelfde blijft. Louis Paul Boon vatte dit op een meesterlijk manier samen in één zin: “*De middeleeuwen van vroeger en van nu*.”

ONDERDEEL 39 / 48

Andere glorie dan vergane glorie

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Andere glorie dan vergane glorie
De enige beschaving die nooit is vergaan, is de hindoe beschaving. De Romeinse, de Griekse, de Egyptische en tal van andere beschavingen bestaan nog alleen in onze herinnering en in musea en boeken.

De hindoe religie is de enige die geen stichter heeft. Ze is zo oud als de mensheid zelf. Ze noemt zichzelf dan ook het *Sanaatana Dharma*, de Eeuwige Religie. Vanwaar die naam? Religie is de mens ingeboren. Het woord man is afgeleid van de werkwoordswortel *man*, *denken*. We worden man genoemd, omdat we denkers en vragenstellers zijn. Man betekent niet van het mannelijk geslacht, ook een vrouw is een man of een denker.

Wie de zon ziet opgaan of ondergaan en verbaasd is over de pracht van het schouwspel, vraagt zich dan vanzelf af: “Wie doet de zon ’s morgens opgaan en wie doet ze ’s avonds ondergaan?” Dit is wetenschap én religie, de vraag naar de oorzaak en de grondslag der dingen.

Rishis
Rishi betekent: ziener. Niemand weet hoe lang het geleden is, het was ver voor mensen begonnen te schrijven, dat er op aarde grote *rishis* of zieners leefden, die beschikten over bijzondere krachten. Ze schreven niet. Hun gedachtegoed werd mondeling doorgegeven door inwijding. Ze hadden een fabelachtig geheugen. Om te beletten dat het verloren zou gaan is men hun gedachtegoed gaan opschrijven toen ze van de aarde begonnen te verdwijnen.

Wat ik in eigentijdse bewoordingen probeerde uit te leggen, werd honderden jaren geleden in de *Bhagavad Gietaa* geopenbaard in een melodieus Sanskrit. Het werd geschreven op een manier die bedoeld was om het uit het hoofd te leren.

Over de binnenwereld en de buitenwereld in hoofdstuk VIII van de Bhagavad Gietaa
De titel van hoofdstuk VIII is *Akshara Brahma Yogah, De Yoga van het onvergankelijke Absolute*. *Akshara* betekent: onvernietigbaar, onvergankelijk. *Brahma* of *Brahman* is afgeleid van de Sanskrit werkwoordswortel *brih*, *uitbreiding nemen:* hoever men ook gaat, het is er al. *Brahman* wordt doorgaans vertaald als het Absolute.

Arjoena is de vragensteller. Bhagavaan Shrie Krishna spreekt met de stem van de oeroude Vedische wijsheid. *Bhagavaan* betekent: bezitter van alle heerlijkheden. *Shrie* betekent: bezitter van alle weelde.

In het laatste gedeelte van hoofdstuk VII gebruikt Shrie Krishna een aantal woorden of begrippen, die Arjoena niet begrijpt. In hoofdstuk VIII stelt hij daarover dan ook de volgende vragen:

Arjoena oevaacha:
1. Kim tadbrahma kim adhyaatmam kim karma poeroeshottama,
Adhibhoetam cha kim proktam adhidaivam kimoechyate.

Arjoena zei:
Wat is dat Brahman? Wat is adhyaatma? Wat is karma, O beste onder de mensen? Wat wordt bedoeld met adhibhoeta? En wat wordt adhidaiva genoemd?

2. Adhiyagnyah katham ko'tra dehe'smin madhoesoedana.

Wie en hoe is adhiyagnya hier in dit lichaam, O Madhoesoedana?

Krishna die door Arjoena hier wordt aangesproken als Poeroeshottama (beste onder de mensen) en Madhoesoedana (doder van de demon) geeft de volgende antwoorden:

Shrie Bhagavaan oevaacha:
3. Aksharam brahma paramam svabhaavo'dhyaatmamoechyate,
Bhoetabhaavodbhavakaro visargah karmasamgnyitah.

Het Absolute (Brahman) is de onvergankelijke, de opperste. Zijn natuur (svabhaava) wordt adhyaatma genoemd. Het offer dat het bestaan en de manifestatie van wezens (bhoetas) veroorzaakt, wordt handeling (karma) genoemd.

4. Adhibhoetam ksharo bhaavah poeroeshashchaadhidaivatam,
Adhiyagnyo'hamevaatra dehe dehabhritaam vara.

Adhibhoeta is de vergankelijke natuur en adhidaiva is poeroesha. Ik alleen ben de adhiyagnya hier in dit lichaam, O beste van de belichaamden.

Commentaar:
Adhi betekent: betreffende. *Adhibhoeta* betekent: betreffende de elementen of de natuur of de buitenwereld. *Adh-yaatma* is de binnenwereld. *Adhidaiva* betekent: betreffende het goddelijke. Dit is de bovenwereld. Het is de *Poeroesha* of Bewustzijn. *Poeroesha* betekent letterlijk: bewoner van de stad (het lichaam). *Adhiyagnya* betekent: betreffende het offer.

De mens is gezegend met een verstand. Dat verstand is zijn grootheid en zijn handicap. Het kan immers maken, maar het kan ook breken. Het verstand werpt vele vruchten af, die alle een vorm van *karma* zijn. De grote vraag is: hoe moeten we met het verstand omgaan? We moeten zijn vruchten offeren. We mogen ze ons niet toe-eigenen. Dit is de essentie van alle spiritueel onderricht.

Vroeger en nu
Filosofen en geleerden hebben hemel en aarde bewogen om de vrijheid van denken te verwerven. Ze hebben God zij dank de wereld verlost van de gruwel van de inquisitie. Maar nu maken wetenschappers een zelfde grove fout als hun voorgangers: ze beweren nu dat alles materie is en dat bewustzijn een product van de hersenen is, zoals de gal van de lever. Dit is de grote leugen. Bewustzijn was er eerst. Hoe komt het dat ze die denkfout konden maken? Het antwoord is eenvoudig: ze mediteren niet. Het enige dat ze kunnen opbrengen, is metingen doen op degenen die wel mediteren. Hun kennis is dus tweedehands en uiterst ontoereikend. Ze zouden zoals de oude wijzen moeten proberen hun geest te overstijgen. De wereld zou er wel bij varen. Want nu werd hij op de rand van de afgrond gebracht.

ONDERDEEL 40 / 48

EEN VERHAAL UIT DE VISHNOE POERAANA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN VERHAAL UIT DE VISHNOE POERAANA

Toen hij de stad naderde waar Nidaagha woonde, zag hij een prins de stad binnengaan met een schitterend gevolg en zijn discipel Nidaagha, die op een afstand van de menigte stond, zijn nek verschrompeld door het vasten en met in zijn handen brandstof uit het struikgewas en heilig gras. Ribhoe benaderde hem, begroette hem eerbiedig en vroeg hem waarom hij op zo'n afgelegen plaats stond.

Nidaagha antwoordde: "Er is veel volk op straat om de koning te zien en ik sta hier om de drukte te vermijden."

"Zeg me, uitstekende brahmaan," zei Ribhoe, "want ik geloof dat ge wijs zijt, wie is hier de koning en wie zijn de anderen?"

"De koning zit op de wilde en statige olifant, sterk als een bergpiek", antwoordde Nidaagha", de anderen zijn zijn onderdanen."

"Ge hebt me in één ogenblik de olifant en de koning getoond, zonder enig bijzonder kenmerk te geven waardoor ze kunnen worden onderscheiden", zei Ribhoe. "Zeg me, eerbiedwaardige heer, is er enig verschil tussen hen? Want ik wil weten wie hier de olifant en wie de koning is."

"De olifant is vanonder, de koning is boven hem", zei Nidaagha. "Wie is zich niet bewust, O brahmaan, van de relatie tussen dat wat draagt en wat wordt gedragen?"

"Verklaar me wat wordt bedoeld met de woorden vanonder en vanboven", zei Ribhoe.

Nadat hij dit had gezegd, sprong Nidaagha bovenop Ri-bhoe en zei: "Hier is mijn antwoord op uw vraag: ik ben vanboven zoals de koning en gij zijt vanonder zoals de olifant. Is dit informatie genoeg?"

"Heel goed", zei Ribhoe, "gij zijt als het ware de koning en ik de olifant, maar zeg me nu wie van ons beiden gij en wie ik is."

Toen Nidaagha deze woorden hoorde, viel hij terstond aan de voeten van de vreemdeling en zei: "Er is geen twijfel mogelijk, gij zijt mijn heilige leraar Ribhoe. Niemands geest is zo vervuld van de doctrines van eenheid (*advaita*) als die van mijn leraar. Ik weet dan ook dat gij hem zijt." Hierop antwoordde Ribhoe: "Ik ben uw leraar Ribhoe, die, tevreden over de plichtsbewuste wijze waarop hij werd onthaald, Nidaagha opzocht om hem onderricht te geven. Met dit doel heb ik u bondig de goddelijke waarheid geschonken, waarvan de essentie de non-dualiteit van alles is."

Na aldus te hebben gesproken tot Nidaagha vertrok Ri-bhoe, zijn discipel diep onder de indruk van het geloof in eenheid achterlatend. Nidaagha zag daarna alle wezens als gelijk aan hem en volmaakt in heilige kennis verwierf hij de uiteindelijke verlossing. Op zelfde manier, O koning, moet gij die weet wat plicht is, vriend en vijand beschouwend op dezelfde manier, uzelf zien als één met alles wat bestaat op de wereld. Zoals hetzelfde uitspansel schijnbaar verandert in wit en blauw, zo verschijnt het Zelf (het *Aatman*), dat in

waarheid één is, in de verkeerde visie als verschillend in verschillende wezens. Dat Ene, dat hier alle dingen is, is Achyoeta (Vishnoe), die niet iets anders is. Hij is Ik (*soham*), Hij is Gij. Hij is alles. Dit heelal is Zijn vorm.

Paraashara zei:
De koning die aldus werd onderricht, opende zijn ogen voor de waarheid en gaf de notie van verschillend bestaan op.

ONDERDEEL 41 / 48

DE ACHTERWAARTSE BUIGINGEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE ACHTERWAARTSE BUIGINGEN
NAUKAASANA - BOOTHOUDING

Ze verwijderen afvalstoffen en regelen de vocht- en elektrolytenbalans (natrium, kalium, fosfor, calcium...). Ze verwijderen uit het bloed de afvalstoffen uit de voeding en van de afbraakprocessen. Ze verwijderen via de urine ook het teveel aan vocht en elektrolyten.

De nieren helpen bij het regelen van de bloeddruk en zorgen voor een evenwicht tussen water en zout en voor de productie van een aantal hormonen die de bloeddruk regelen.

De nieren maken het hormoon erythropoëtine (EPO) aan, dat nodig is om het beenmerg te stimuleren om rode bloedcellen aan te maken. De rode bloedcellen vervoeren zuurstof naar alle organen. Ze helpen bij het handhaven van het calcium- en fosforgehalte in het bloed. Dit is belangrijk voor de gezondheid van het bot. Ze regelen ook de zuurtegraad van het lichaam.

Als de nieren falen, volgt er een opstapeling van vocht en afvalstoffen en raakt de bloeddruk ontregeld. Er kan bloedarmoede ontstaan door een verminderde aanmaak van EPO en botontkalking door een ontregelde opname van calcium. Uiteindelijk verzuurt het bloed.

Yoga biedt hulp
De achterwaartse buigingen houden de nieren gezond. Hoe ze dat doen is gemakkelijk te verklaren. De rugspieren drukken tijdens de achterwaartse buiging de nierslagaders dicht. Er ontstaat daardoor een opstapeling van slagaderlijk bloed. Zodra je de houding beëindigt, jaagt dat bloed met grote kracht door de nieren en spoelt ze schoon.

Vorige maand bestudeerden we de Krokodilhouding (*Makaraasana*). Ik hoop vooral dat je ze ook dagelijks beoefende.

De Boothouding
De volgende houding, *Naukaasana* of de Boothouding. is een echte achterwaartse buiging. De vorige waren voorbereidingen, die toch belangrijk zijn, omdat je in achterwaartse buigingen spieren aan het werk zet die dat niet gewend zijn. Als je overdrijft zullen ze dan ook pijn gaan doen. Dit kun je vermijden door het de tijd te geven en de houdingen langzaamaan op te bouwen.

Toen ik in de ASLK werkte, schreef ik over Yoga in het personeelsblad. Ze stuurden de fotograaf, omdat de artikels moesten worden geïllustreerd. Zo kwam ik gratis aan al die mooie foto’s.

Uitvoering
Lig in *Makaraasana*, Krokodilhouding. Adem door de neus diep uit en dat is ook diep ontspannen. Adem dan door de neus diep in terwijl je het hoofd, de ellebogen, de romp en de benen van de mat heft. Houd de benen samen en gestrekt. Ontspan zo goed mogelijk en adem rustig door. Alvorens te beëindigen, adem diep uit en adem daarna diep in. Houd de adem een korte tijd in. Kom dan uitademend rustig neer en ontspan.

Je hoeft dit niet te herhalen, maar drijf de tijd geleidelijk aan op.

ONDERDEEL 42 / 48

EEN NIEUW BEGIN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN NIEUW BEGIN

Op woensdag 25 februari, de tweede woensdag na Carnaval, die dit keer vroeg in het jaar valt, beginnen we traditiegetrouw weer met Yogalessen voor beginners.

Het begin van een levenswerk
Ik ben in oktober 1959, ik was dan vierentwintig jaar, met Yoga begonnen, samen met mijn jongere broer, met wat lichaamshoudingen, *aasanas* genoemd. Wat is een Yoga-houding en waarom zegt men Yogahouding en niet Yogaoefening? Een krant noemde het in die tijd “de onbeweeglijke gymnastiek”.

Een Yogahouding moet gemakkelijk zijn, ze moet onbeweeglijk zijn, de adem moet vrij vloeien en men moet er hier en nu bij zijn. De klassieke definitie is: *sthira soe-kham aasanam*, de houding is vast en gemakkelijk. Men bedoelt daar eigenlijk de zithouding mee.

Zitten met gekruiste benen, goed rechtop, gedurende een lange tijd, zonder te bewegen is voor moderne mensen een schier onmogelijke opdracht. De Yogaschrift zegt dat de houding kan worden vervolmaakt door de natuurlijke neiging te verminderen en door meditatie over het oneindige: *II 47. Prayatna shaitilyaananta samaapattibhyaam*.

Wat is de natuurlijke neiging? Ik hoor nogal eens zeggen dat oosterlingen in raadsels spreken. Die indruk krijgt men soms, omdat hun uitspraken vaak heel diep filosofisch zijn, zoals in dit geval. Met de natuurlijke neiging bedoelen ze: voortdurend bewegen en zich vereenzelvigen met dat wat voortdurend beweegt. Men dwingt het lichaam tot onbeweeglijkheid en men maakt er een ervaring van.

Meestal voelen mensen: “Ik beweeg.” Om de vereenzelviging te doorbreken, moet men de getuige worden en zeggen: “Het beweegt.” Met andere woorden, maak van het lichaam een ervaring. En dan zul je merken dat de ervaring snel verandert in een ervaring van ontspanning. Dit is een groot geheim.

Om de zithouding mogelijk te maken, gaven de wijzen van weleer ons Yogahoudingen, zuiveringsoefeningen, ademoefeningen enz. Door deze systematisch te beoefenen zonder overdrijving wordt het lichaam gezuiverd, worden de spieren, pezen en ligamenten soepel en sterk, wordt de energie rustig en de geest kalm, zodat het lichaam in de zithouding kan worden overstegen en men met de geest bezig kan zijn.

Een nieuwe wending
Na ongeveer een jaar, toen ik de basishoudingen reeds onder knie had en met gemak kon uitvoeren, stopte de schriftelijke cursus. We hadden er ook kunnen mee stoppen. Maar dat was niet mogelijk. Het enthousiasme was daarvoor veel te groot geworden. We wilden meer.

Dat enthousiasme was ontstaan uit twee factoren. De eerste was heel tastbaar: in drie maanden tijd verloste de Yogabeoefening me van een chronische darmontsteking, die het gevolg was van een voedselvergiftiging en waar ik al jaren mee had gesukkeld. De tweede factor die verklaart waarom opgeven geen optie was, vraagt wat meer uitleg.

Het was toen de lessen niet meer in de bus vielen, behelpen met een paar boeken. In de literatuurlijst van een van die boeken vonden we de naam van Swami Sivananda, een van India's grote verlichte wijzen. We kregen van hem enkele brieven. De eerste was gedateerd 6 december 1962. Op 14 juli 1963 legde hij zijn lichaam af, zoals hindoes dat uitdrukken. Ze zeggen niet: hij heeft de geest gegeven, maar hij heeft het lichaam afgelegd.

In zijn eerste brief schreef hij: "Ik zie aan je brief dat je een Yogi was in je vorig leven. Je hebt de draad nu weer opgenomen. Ik zal je helpen met boeken en brieven." En dat deed hij ook. Hij heeft aan ons een groot mirakel voltrokken: we waren voorgoed stevig verankerd op het Yogapad en Yoga Vedanta Aalst was geboren.

Het doel is één, de paden zijn talrijk

Het woord Yoga wordt meestal voorafgegaan door een ander woord, naargelang van de benadering. Die kan gevoelsmatig zijn, Men noemt dit pad Bhakti Yoga, het pad van devotie. Sommigen hebben een mystieke inslag. Hun pad noemt men Raaja Yoga. Sommigen zijn van het intellectuele type. Zij beoefenen Gnyaana Yoga. Nog anderen zijn doeners. Hun pad is Karma Yoga. In het westen zijn mensen sterk op het lichaam gefixeerd en hier doet men dan ook vooral Hatha Yoga, de op het lichaam gebaseerde Yoga.

Swami Sivananda zei dat je al die paden moet combineren. Hoofd, hart en hand moeten worden ontwikkeld. Hoofd, hart en hand beginnen alle drie met een h. Als je die h's op elkaar zet, heb je een mooie ladder om op te klimmen naar dat wat de dingen overstijgt en wat onveranderlijk aanwezig is als bezielende kracht achter alles wat verandert en vergaat.

Divine Life betekent letterlijk: goddelijk leven. Die naam trok me niet erg aan; integendeel zelfs. Ik had mijn portie religie gehad in mijn jeugd. Mijn grootvader was suisse (ordebewaarder en ceremoniemeester in de kerk) in Wieze. Ik was het beu op zondagmorgen vroeg te moeten opstaan om naar de vroegmis te gaan; soms was het naar de hoogmis en dat vond ik al even erg, want in die tijd mocht men voor de mis niet eten, want om te communie te gaan, en daaraan konden we niet ontsnappen, moest men nuchter zijn. Ook de biecht vond ik akelig, vooral nadat een pastoor me ooit vroeg -ik was twaalf- of ik niets vergat. En toen ik niet wist wat te zeggen, vroeg hij of ik een kuise jongen was. Ik wel, maar hij?

Mensen zijn hardleers

De monotheïstische godsdiensten hebben de mensheid veel lijden gebracht. Ene Steven Weiberg schreef: "Goede mensen doen goed en slechte mensen doen kwaad. Om goede mensen kwaad te doen doen, heeft men religie nodig." Ik voeg eraan toe: "Om slechte mensen goed te doen doen, heeft men religie nodig."

Swami Sivananda zei dat er niets mis is met religie. Het probleem is dat er schier niemand is die toepast wat de religies prediken. Hij zei ook dat God buiten het bereik ligt van de geest en de spraak. Men kan Hem niet vatten met woorden en ideeën. "Maar", zei hij, "Hij is zijnbaar." En dat is iets helemaal anders. Hij gaf mijn leven zin. Hij zei: "Dat wat je zoekt, is dat wat je bent."

Iedereen op deze wereld is ijverig bezig met te proberen gelukkig te zijn. Maar toch is niemand echt gelukkig. Velen beelden zich in dat ze gelukkig zijn. Maar dan valt er iets voor dat hen ontnuchtert. Het is een ijdel streven op deze wereld gelukkig te willen zijn.

Iedereen zoekt het geluk, omdat geluk onze wezenlijke werkelijkheid is. Slechts degene die de blik naar binnen keert, vindt het geluk. Dat is wat de wijzen zeiden. Dat is wat Jezus zei: "Het koninkrijk der hemelen is in u."

Waar het verborgen is

Toen God de mens geschapen had, riep Hij zijn assistenten, de engelen, samen voor wat brainstorming. Hij zei: “Ik heb de mensen geschapen opdat ze gelukkig zouden zijn, maar Ik vrees dat ze het niet op prijs zullen stellen als Ik het hen te gemakkelijk maak. We moeten het geluk ergens verbergen. Maar waar? Hebben jullie ideeën?” Een engel zei: “Verberg het op de Mount Everest.” “Neen”, zei God, ”want daar zullen de Nieuw-Zeelander Edmund Hillary en de Sherpa Tenzing Norgay het in 1953 vinden.” “Verberg het op de bodem van de Middellandse Zee”, zei een andere engel.” “Neen”, zei God, ”want daar zal de Franse marine het vinden in 1954 met de bathyscaaf van professor Picard.” “Verberg het op de maan”, was het volgende voorstel. ”Neen”, zei God, “want daar zullen de Amerikanen het vinden in 1969.” Hij vond het geen goede ideeën, omdat de Engelsen, de Fransen en de Amerikanen er handel zouden mee drijven en Hij had gelijk, want zo kennen wij hen. Er viel een lange stilte. Plots zei een engel: “Verberg het in hemzelf.” En zo is geschied.

Ze vergeleken het met het muskushert. Het muskushert snuffelt de hele dag door aan alles en nog wat. Men zegt dat het de bron van de geur van de muskus zoekt dat het ruikt. En aangezien het die bron nergens vindt, blijft het snuffelen. En waarom vindt het de bron van de muskusgeur niet? Omdat het zelf de bron ervan is. De muskus wordt afgescheiden door een klier op zijn buik.

De weg naar binnen

Yoga is dan ook de weg naar binnen. Ieder mens neemt die weg elke dag als hij diep en droomloos slaapt. Hij heeft in die wonderbare staat geen lichaam, geen geest, geen relaties, hij heeft er helemaal niets. En dat niets is er de zaligheid van. Iedereen verlangt naar de diepe, droomloze slaap. En niemand is gelukkig als hij eruit wordt gewekt. In die staat kunnen het lichaam en de geest zich op een wonderbare manier ontspannen, omdat je er dan niet bij bent om stokken in hun wielen te steken. Er is een Yogalied dat zegt: “*With the rising sun, with the rising sun all peace disappears. Therefore abide in the Lord of sleep, OM Namah Shivaaya. Met de opgaande zon, met de opgaande zon verdwijnt alle vrede. Verblijf daarom in de Heer van slaap. OM Namah Shivaaya*.” Zodra je ontwaakt, vereenzelvig je je met tal van dingen. In de eerste plaats met je lichaam. Je kunt natuurlijk niet blijven slapen, maar laat de zaligheid waarin je rustte in de diepe, droomloze slaap niet achter in je bed. Dat is de boodschap.

De moeder van alle moeilijkheden

Tot zover de theorie. Terecht zegt men dat een ons praktijk beter is dan tonnen theorie, want wat is de theorie waard als je ze niet omzet in feiten van het dagelijks leven? Er moet worden geoefend gedurende lange tijd, met een blijgezind gemoed, tot men, zoals de Yogaschrift zegt, vaste grond (*dridhabhoemih*) onder de voeten heeft.

Wat is de moeilijkheid? Wie is de moeilijkheid? Jij bent de moeilijkheid? Jijzelf bent de moeilijkheid. De mens is zijn eigen vijand. Je zult je voornemen elke week naar de Yogales te komen en wat je er leert je eigen te maken door ook thuis te oefenen. Maar in de kortste keren komt er iets tussen en zeg je: “Ik zal het morgen doen.” En voor je het weet is je oefening als de hoorns van een haas, namelijk onbestaande, want die morgen komt nooit. Dit is de enige te overwinnen moeilijkheid, je eigen onwil.

Take it easy, don’t be lazy

Dit kreeg ik vaak genoeg te horen van Swami Satchidananda: doe het kalm aan, maar wees niet lui. Denk maar aan de haas en de schildpad van La Fontaine: “Hard lopen helpt hem niet, die niet op tijd vertrekt. Dat hebben haas en schildpad eens ontdekt.”

Het geheim van het succes is dagelijkse oefening zonder overdrijving. Doe wat je te doen hebt, omdat het moet worden gedaan. En laat de rest over aan zichzelf.

Mensen bederven hun oefening door hun verwachtingen. Ze verwachten allerlei resultaten waarover ze hebben gelezen of gehoord. Als die niet komen, is de ontgoocheling groot en verliezen ze hun vertrouwen en geven ze er de brui aan. En dat is erg jammer. Dat je geen resultaten merkt, betekent niet dat er geen resultaten zijn. Je bent bezig in het onderbewuste en onzichtbare domein allerlei rommel aan het opruimen.

Ons huis

Bewustzijn of dat wat je in je diepste wezen bent, wordt in de hindoe Schriften *Poeroesha* genoemd. Dit betekent letterlijk: bewoner van de stad. Het lichaam is een stad met zeven poorten: twee neusgaten, twee oren, de mond, de anus en de uitgang van de urinebuis. De oude catechismus, die we in onze kindertijd nog uit het hoofd moesten leren, zei: “De mens heeft een sterfelijk lichaam en een onsterfelijke ziel.” Het eerste is juist, maar het tweede niet: je hebt geen ziel, je bent een ziel. De mens is een spiritueel wezen. Zo kun je ook niet zeggen: “Ik heb een *Poeroesha* of ik heb Bewustzijn.” Neen, je bent Bewustzijn. Maar we zijn Zelfvervreemd en dát is het probleem. Het is dat probleem dat in Yoga wordt aangepakt.

Hoe zit ons huis in elkaar? Het bestaat uit twee delen. Het ene gedeelte noemen we lichaam, het andere gedeelte noemen we geest of psyche. Beide zijn stoffelijk, dat wil zeggen: samengesteld uit delen. Als iemand sterft of als het lichaam zich hier niet langer kan handhaven, vergeten de lichaamscellen onmiddellijk dat ze behoren tot dit bepaalde organisme, dat je al die jaren bewoonde en gebruikte. Ze vallen uiteen in delen en ieder deel gaat naar zijn eigen soort: water gaat naar water, ijzer gaat naar ijzer, koper gaat naar koper enz. De geest en de zintuigen trekken zich terug in een zaadvorm en zoeken een andere bestemming.

Het verschil tussen het lichaam en de geest is dat het lichaam grofstoffelijk is en dat de geest fijnstoffelijk is. Ze verhouden zich zoals stoom en ijs. Beide zijn water, maar stoom is subtiel en ijs is grof.

De Yogafilosofie zegt uitdrukkelijk dat het lichaam en de geest *jada* zijn. Dit betekent: niet-intelligent. Ze schitteren weliswaar met licht en leven, maar dat licht en leven is zoals het maanlicht. De maan schittert niet met haar eigen licht, maar met het licht van de zon. Zo schitteren lichaam en geest met het licht en leven van de *Poeroesha* of Bewustzijn.

Door zijn subtiliteit is de geest moeilijk onder controle te krijgen. Het lichaam is gemakkelijker te hanteren. Via het lichaam krijgt men greep op de ademhaling en via de ademhaling krijgt men greep op de geest. Heel wat aandoeningen ervaart men als lichamelijke kwalen, al liggen er psychische moeilijkheden aan de basis. Zo is hyperventilatie geen ademhalingskwaal, al manifesteert ze zich als dusdanig. Het is een psychisch probleem. Het is een stressprobleem.

Het belangrijkste

Al snel in hun leven moeten mensen inleveren op tal van vlakken. Ze leveren in op het vlak van hun ogen, hun oren, hun geslachtsorganen, hun tanden, hun kraakbeen, hun botten, hun tussenwervelschijven enz. De allerbelangrijkste oorzaak is het falen van de bloedsomloop.

Als de bloedsomloop faalt, omdat de spieren door stress verkrampt zijn, vermindert de doorstroming van het bloed. De spieren en de organen worden dan onvoldoende gevoed en gaan degenereren.

Yogahoudingen en de voorbereidende *Kriyaas* of oefeningen brengen de bloedsomloop goed op gang en nemen energieblokkeringen weg. Ademhalingsoefeningen zetten het middenrif beter aan het werk en verlagen het ademhalingsritme en het aantal hartslagen. Hoe langzamer je ademt, hoe langer je leeft.

Als de plaatsen waar de zenuwen zijn ingeplant goed worden doorbloed gaan de zenuwen veel beter functioneren. Als de zenuwen goed functioneren, sturen ze goede boodschappen aan de hypofyse. Dit is

een kleine endocriene klier in de hersenen. Ze is de dirigent van de andere hormoonklieren. Als zij goede boodschappen krijgt, zal ze goede boodschappen doorsturen. Je gezondheid gaat dan met sprongen vooruit. Ik ben zelf 79, zeg maar bijna 80, ik zie nog zonder bril, hoor nog goed, heb nog mijn eigen tanden, verteer prima, slaap als een roos en heb een geheugen als een olifant.

Hoe krijg ik mijn bloesomloop op gang?
Er is een heel eenvoudige Yogahouding, die even doeltreffend als gemakkelijk is. Haar naam is Berghouding, in het Sanskrit *Parvataasana*. Je staat in een kleine spreidstand. De benen zijn amper geopend. De spreidstand is alleszins kleiner dan heupbreedte. Sommige stoerdoeners zetten de voeten verder uit elkaar, maar dat maakt de houding alleen maar star en dat is precies wat we willen vermijden.

	Berghouding gemakkelijk en doeltrefend	
	1. spannen - ontspannen 2. uitademen en de longen leeg houden	
aan de polsen trekken	aan de polsen trekken	duwen
duwen met de handen tegen het hoofd en met het hoofd tegen de handen	cirkels draaien rond het hoofd in wijzerszin en tegenwijzerszin.	de armen hangen aan het hoofd met hun hele gewicht.
nek draaien	cirkes draaien met de schouders 2.schouders heffen buik ontspannen, rug uitrekken.	stoelhouding - Shankataasana

Je staat ook op beide voeten, niet op de één of op de ander. Sta ook op de gehele voeten, want op een gedeelte van een voet staan, wijst op een verkeerde houding.

Maak er een punt van niet te staan trappelen ter plaatse! Worden de benen mettertijd wat zwaar, wees er gewoon bewust van. Maak het tot een ervaring. Geef er geen naam aan.

Houd de ogen gesloten. Het is evenwel goed mogelijk dat je je daar niet prettig bij voelt of dat je je evenwicht verliest. Houd ze in dat geval maar open. Zie echter geen details. Zie het totaalbeeld.

Een kosmisch bewustzijn
Word je om te beginnen bewust van het feit dat je alomtegenwoordig en aldoordringend bent. Misschien denk je: “Meent hij dat nu?” Natuurlijk. Denk even na. Kun je je niet bewust zijn van de zon en van de miljoenen sterren in het heelal? Het is dus allemaal in jou vervat. Alles wordt doordrongen door één Bewustzijn. Voel niet dat je als een klein benepen ikje in een vijandig heelal staat. Voel je veeleer als een druppel in het water. Een druppel in het water is het water. Dit is een heel bevrijdend gevoel. Wat in het heelal is, is ook in het lichaam. Het lichaam is een microkosmos.

Trekken en duwen enz.
Kom dan terug bij het lichaam. Wat je nu gaat beoefenen, doet het bloed krachtiger stromen. Hoe weet je dat? Je krijgt het er warm van.

De oefeningen zijn heel eenvoudig en gemakkelijk. Om te beginnen wordt het lichaam krachtig opgespannen. Daarna laat je de spanning los en door het contrast zal dat gemakkelijk gaan.

Daarna adem je diep uit door de neus en houd je de longen een korte tijd leeg. Niets doorbreekt depressiviteit of nervositeit beter dan diep uitademen en de longen leeghouden.

Nu ga je gedurende een tijd ononderbroken met de handen aan de polsen trekken, de handpalmen tegen elkaar duwen, met de handen tegen het hoofd duwen, de nek doen draaien, met de schouders rollen, de rug uitrekken met een ontspannen buik, op een denkbeeldige stoel gaan zitten enz. Het bloed wordt door dat ononderbroken duwen en trekken uit de spieren geperst. Zodra je dan ontspant, komt er een veel betere doorbloeding en doorstroming van de energie op gang. Wie dit dagelijks beoefent, zal geen artrose of weefselverkalking ontwikkelen en als het proces al bezig is, zal het worden gestopt.

Doorbreek de vereenzelviging
Na deze fase ga je iets uiterst belangrijks leren. Dit is al de echte, innerlijke Yoga. Je gaat namelijk leren van het lichaam een ervaring te maken in plaats van je ermee te vereenzelvigen. Je zult snel merken dat de ervaring verandert in een ervaring van ontspanning.

Neem om het je duidelijk te maken de ademhaling. Als ik je vraag naar je adem te kijken, doe je dat met doenerschap, dus met een gevoel van: “Ik adem.” Met andere woorden, je vereenzelvigt je met de adem. Als je nu dat doenerschap welbewust loslaat en voelt: “Het ademt”, merk je dat de ademhaling plots veel rustiger wordt, omdat je de vereenzelviging doorbreekt door de ademhaling over te laten aan haarzelf. Dit is een groot en belangrijk geheim.

Bewustzijn
Dokters en psychologen beweren dat Bewustzijn een product is van de hersenen, zoals de gal van de lever. Dat is hun grote, cultuurgebonden vergissing. Yogis weten dat het juist andersom is.

Wetenschappers beweren ook dat de geest alleen werkt in het brein. Ook hiermee gaan Yogis niet akkoord. De geest werkt in het brein in waakbewustzijn. In de droomstaat trekt hij zich terug in de nek. In de diepe droomloze slaap trekt hij zich terug in de borst. Dit is de reden waarom je begint te knikkebollen als je zittend inslaapt. De geest trekt zich immers terug in een lagergelegen centrum.

In de borst zit ook je ik-bengevoel, in een centrum rechts van je hart, het spirituele hart, de plek die je aanwijst als je jezelf aanduidt. Dit is geen aangeleerd gedrag. Niemand heeft het je ooit geleerd en iedereen ter wereld doet het overal ter wereld.

Het domein van de energie
Onder het middenrif kom je in het domein van de levenskracht. Hier wordt het voedsel dat we eten omgezet in energie. Hier zitten onder andere zes tot zeven meter dunne darm, anderhalve meter dikke darm. Ze moeten goed worden onderhouden. Yoga heeft daarvoor heel doeltreffende oefeningen. Het vullen is niet zozeer het probleem, het ledigen is het probleem.

ONDERDEEL 43 / 48

Ervaringsgericht van boven naar beneden

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Ervaringsgericht van boven naar beneden
Eerst ben je je bewust van het hoofd als een ervaring. Geef aan de ervaring geen naam. Beoordeel ze niet. En vooral, veroordeel ze niet. Probeer niet iets van je af te zetten of iets op te roepen dat je beter denkt te zijn. Wees je gewoon bewust van de ervaring zoals ze is. Dit is de grote, belangrijke regel.

Trek je daarna terug in de nek. Wees je nu bewust van de nek als een ervaring.

Trek je nu terug in de borst. Voel hoe de schouders ontspannen. Wees je bewust van de borst als een ervaring.

Trek je daarna terug in de buik. Voel hoe de hele buikwand ontspant. Voel hoe de ingewanden neerzakken in het bekken en hoe het hele bekkengebied en het zitvlak ontspannen. Wees je nu bewust van de buik als een ervaring.

Dit alles hoeft niet lang te duren. Mettertijd en naarmate je je er comfortabeler in voelt, kun je de duur opdrijven.

Ga tenslotte naar de voetzolen en wees je bewust van het feit dat de grond het lichaam draagt. Het lichaam heeft nu een groot gedeelte van zijn verkramping opgegeven. Maar geef het zijn tijd. Zodra het zijn verkramping opgeeft, komt er wat beweging in het lichaam te zitten, want het kan nu reageren op het pulseren van de centrale lichaamskracht.

Het bekken
Het bekkengebied en het zitvlak zijn bij moderne mensen hopeloos verkrampt. Daardoor is de wervelkolom uit balans. Dit is de reden waarom er zoveel wordt geleden aan de rug. Het verslappen van de buikspieren maakt de moeilijkheid compleet.

Moderne buiken hebben wel hun omvang. Soms zien mannen eruit of ze negen maanden zwanger zijn. Maar de omvang komt van het vet dat de buik heeft vergaard, iets wat zeer belastend is voor het hart.

De verkramping van het bekken wordt gedeeltelijk veroorzaakt door het schoonheidsideaal dat door de publiciteit en de vrouwenblaadjes aan de dames wordt opgedrongen. Ze wordt ook veroorzaakt door de oude seksuele moraal, die de geslachtorganen beschreef als vies en vuil en iets om je voor te schamen. Al is het klimaat veranderd toch speelt dit nog altijd mee. Waarom zouden we anders op tv en in de blaadjes worden overspoeld door zoveel vulgariteit? Maar de slinger ging nu wel de andere richting uit.

De verkramping van het bekken wordt echter vooral veroorzaakt door het psychologische klimaat dat vooral wordt gekenmerkt door angst. Mensen leven in angst, bewust, maar nog veel meer onbewust. Mensen hadden vroeger nog de troost en de geborgenheid van het geloof. Maar ook dat is nu weggevallen.

Wie in angst zit trekt zijn zitvlak samen. De verkramping van het bekken wordt veroorzaakt door angst en het veroorzaakt angst.

Wie welbewust en systematisch zijn bekken grondig leert ontspannen, doorbreekt de angst. Leg je dan ook met enthousiasme en kennis van zaken toe op de beoefening van de onvolprezen Berghouding.

Kriyaas
Na de Berghouding is het lichaam klaar voor *Kriyaas*. Dit zijn oefeningen waarbij het lichaam op een ontspannen manier wordt uitgerekt op het ritme van de adem. Tijdens het inhouden van de adem gaat het rekken door. De energie kan dan vrij doorstromen. Een van onze jonge leden volgde les aan de balletschool van Maurice Béjart zaliger. Hij vertelde me dat hun lichaam de hele dag werd afgebeuld, zodat ze ’s avonds nog amper op hun benen konden staan. “De *Kriyaas*”, zei hij, “zijn de beste manier om op korte tijd het lichaam weer paraat te maken.”

Kriyaas nemen energieblokkeringen weg en bereiden het lichaam voor op de Yogaasanas of Yogahoudingen.

Yogaasanas of Yogahoudingen
Dit zijn wonderbare oefeningen, die je je met veel geduld moet eigen maken. Als dat is gebeurd, zul je jezelf feliciteren.

Hurkzit-Oetkataasana

Voeten samen,
door de knieën buigen zover met gemak kan
zonder de hielen te heffen

Cosmetische schoonheid
Wie het zich kan permitteren, laat allerlei ingrepen uitvoeren: facelifts, borstvergroting of verkleining, vet wegzuigen uit de buik, inspuitingen met botox enz. Wie dagelijks een omgekeerde houding leert beoefenen, zal er stukken beter uitzien dan door al die dwaasheid. Het aderlijke afvalbloed kan dan afvloeien naar het hart en de longen. De aders krijgen de tijd hun elasticiteit te herstellen. De organen, spieren, gewrichten, de huid, met andere woorden alle delen van het lichaam zullen worden verzadigd met zuiver, slagaderlijk bloed. Cosmetische schoonheid kan nooit wedijveren met kosmische schoonheid.

ONDERDEEL 44 / 48

de voorwaartse buiging

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Doe hetzelfde zittend. Probeer niets te forceren.

Wie dit beoefent zonder onderbreking, zonder overdrijving en op een lege maag zal verbaasd zijn over het resultaat. De wervels worden uit elkaar getrokken en de ruggenmergszenuwen worden door de daardoor op gang gebrachte toevoer van bloed extra gevoed aan hun wortels. Ze zullen onmiddellijk beter gaan functioneren.

Het is goed met deze houdingen te beginnen, omdat ze ontspannend werken. De energie begint in voorwaartse buigingen immers te stromen in de rugzijde van het lichaam en dit heeft een groot ontspannend effect op het lichaam en de geest.

Maar maak je geen zorgen over het resultaat. Dat draagt zorg voor zichzelf. Doe de oefening, de rest komt vanzelf. Zo zitten immers de dingen in elkaar.

ONDERDEEL 45 / 48

EEN GOUDEN RAAD

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN GOUDEN RAAD

Bewijs jezelf een dienst: doe er iets mee: maak het je eigen door oefening.
Alles heeft zijn prijs op deze wereld. Slechts de kaas in de muizenval is gratis, maar de muis kan het niet navertellen.

Ouverture

Deze Gouden Raad werd geschreven voor alle lezers die echt van zichzelf willen leren houden. “Is dat niet het probleem dat de liefde vooral naar henzelf gaat?” vraag je misschien. Als mensen van zichzelf hielden waarom bezondigen ze zich dan met zoveel ijver aan zoveel zelfvernietigende gewoontes, zoals roken, drinken, overeten, drugs, rijden als gekken enz. Dit is probleemgedrag dat voortkomt uit een volstrekt negatief zelfbeeld.

De sleutel tot het geluk ligt in het loslaten van dat zelfbeeld en naar echte Zelfkennis gaan. Om die reden wordt Yoga Yoga genoemd, een naam die “vereniging” betekent. Yoga geeft je immers terug aan jezelf.

Maar zoals elke reis, en in dit geval is het een reis naar binnen, begint Yoga met de eerste stap, via simpele dingen, want de moeilijkheid is dat je het zelfbeeld wil loslaten, maar dat het jou niet loslaat. Het loslaten moet gepaard gaan met systematische oefening. Er moet worden geoefend.

Trap evenwel niet in de val van de moderne mentaliteit dat meer en langer ook beter is. Het streven naar prestaties is vragen om kwetsuren. Ik geef je mee wat ikzelf meekreeg: “Take it easy. Don’t be lazy.” Of: “Doe het kalm aan, maar wees niet lui.” Zeg niet: “Ik zal het morgen doen”, want die morgen komt nooit.

Hierna heb ik het over ademen, want via de adem krijg je greep op het lichaam en de geest. En dat is heel wat. Maar onthoud het, oefening betekent: dagelijks, zonder overdrijving.

Wat is oefening? Een boerenknecht kon een koe niet melken, omdat ze trapte. Hij riep de boer erbij. Deze nam een stok. Hij raakte de uier van de koe aan. Ze trapte. Hij raakte haar uier weer aan en weer trapte ze. Ze hield het tien uur vol en toen gaf ze het op en trapte nooit meer. Maar er is een groot geheim. De bekende wijze Gnyaaneshvar, die leefde in de dertiende eeuw in de Indiase deelstaat Mahaaraashtra, schreef in zijn commentaar op de Bhagavad Gietaa, VII 18: “De boer moet de poten van de koe vastbinden om ze te kunnen melken, maar het kalf krijgt zijn deel van de melk zonder touw.” Zoals ik hierboven schreef: de kracht schuilt in de liefde of in het hart. En het is een enorme kracht.

Mensen die het horen of lezen zetten het vaak onmiddellijk op losse schroeven met een “Ja maar…” Iedereen moet evenwel begrijpen dat alles hier zijn prijs kost.

Ademcoherentie

In het tv-programma *Ook getest op mensen* ging het in een van de afleveringen over *Ademcoherentie*. Hoe om te gaan met stress? Dat was de vraag. Enkele proefpersonen moesten elke dag gedurende tien minuten een ademoefening doen. Ze moesten drie tellen inademen en zes tellen uitademen. De behendigheidsproeven waaraan ze na een tijd werden onderworpen, toonden aan dat ze minder onder stress stonden dan bij de aanvang van de oefening.

Ik ken de methode al langer, maar in een enigszins andere vorm, namelijk het tekenen van curves op het ritme van de adem. Ademcoherentie is gewoon een schuchtere toepassing van Yoga. Waarom schuchter? Yoga heeft veel doeltreffender methodes.

Hyperventilatie
Iedereen heeft wel eens gehoord over hyperventilatie. Een aanval van hyperventilatie is niet prettig om te zien en het is nog minder prettig om het te ondergaan.

Wat doet men in zo'n geval? Het is ook nuttig voor Yo-galeraren, want het kan ook in de Yogales gebeuren. De boodschap is het hoofd koelhouden en degene die het overkomt in zijn of haar handpalmen doen ademen of beter nog in een plastic zak als je die bij de hand hebt. Ze ademen dan de uitstromende, bedorven lucht weer in en voelen zich daardoor snel beter worden.

Hyper betekent: teveel. Ventileren is lucht binnenhalen. Er wordt dus teveel ingeademd en het CO2-gehalte of koolstofdioxide-gehalte in het lichaam daalt. Dit doet de vaten vernauwen. Hierdoor worden al die vervelende en beangstigende symptomen opgewekt.

Latente hyperventilatie
Maar wat mensen die geen hyperventilatie hebben niet beseffen, is dat ze zelf vaak hyperventileren. Omdat ze er zich niet bewust van zijn, noemt men het latente hyperventilatie. Het latente of verdekte hyperventileren is immers van die aard dat het niet zulke dramatische gevolgen heeft als echte hyperventilatie. Maar het heeft wel degelijk gevolgen. Het veroorzaakt namelijk allerlei ongemakken, die niets anders zijn dan milde vormen van de symptomen van de eigenlijke hyperventilatie. Deze symptomen zijn vaak niet ernstig genoeg om er bij de dokter mee te gaan. En als men toch bij de dokter gaat, is de kans groot dat hij niet weet wat er gaande is, want het is goed mogelijk dat hij lijdt aan dezelfde kwaal en als de meerderheid dezelfde ziekte heeft, wordt die de norm. De huisarts schrijft dan maar wat nutteloze pillen voor. En wat blijkt dan vaak? Dat de remedie erger is dan de kwaal. De farmaceutische industrie vindt dat natuurlijk opperbest en beloont de ijverige voorschrijver met dure etentjes.

Nu de oefening: Bhraamarie
Yoga kent een ademhalingsoefening die *Bhraamarie* wordt genoemd. Dit is ademen zoals een *bhramara* of een bij. We noemen ze in vertaling dan ook Bijadem.

Wat doet een bij? Ze zoemt. De oefening is dan ook heel eenvoudig: je ademt door de neus uit met een luid gezoem in de keel. De mond blijft de hele tijd gesloten. Herhaal dit een aantal keren.

Wat merk je? Dat je op die manier heel lang kunt uitademen. En dat is precies de bedoeling.

Correct leren ademen, betekent correct leren uitademen. Wie goed uitademt, ademt immers vanzelf goed in. Het probleem zit namelijk in het ledigen van de longen.

De Bijadem leert je vanzelf twee dingen: ademen met de gehele longen en ademen tegen een veel langzamer ritme. Hoe langzamer je ademt, hoe langer je leeft.

Het geheim
Wie ademoefeningen probeert te doen met zijn wilskracht is er aan voor de moeite. Er is evenwel een geheim. De ademhaling wordt aangestuurd door een centrum in het verlengde merg. Dit centrum moet worden afgeremd. Het zoemen spant de stembanden aan of sluit met andere woorden de stemspleet. Als de stembanden aangespannen zijn, wordt het ademhalingscentrum afgeremd. Dit is een mechanisme dat meespeelt bij het spreken en het zingen.

De oefening
Ademoefeningen worden liefst zittend gedaan met de benen gekruist. Als men zo zit wordt de bloedsomloop wat korter en dat ontlast het hart.

Tijdens de ademoefeningen vindt de activiteit vooral plaats ter hoogte van de longen. Het is mogelijk dat daardoor het bloed wordt onttrokken aan de hersenen, vooral als de oefening niet op een ontspannen manier wordt gedaan, wat normaal is voor beginners. Als het bloed wordt onttrokken aan de hersenen kan men duizelig worden en vallen. Dit gevaar bestaat niet als men neerzit. Is de Yogazit niet mogelijk zit dan op een stoel.

De neus
Eten doe je door de mond, ademen doe je door de neus, in èn uit. Daarvoor zijn twee redenen: de eerste is dat de neus een filter is. Een filter moet worden schoongemaakt. Dit doet de uitstromende lucht. Hij blaast de onzuiverheden weer naar buiten. De neus is ten tweede een airco-apparaat dat de lucht voorverwarmt voor hij in de longen komt. Dit doet het neusslijmvlies. Het neusslijmvlies kan echter maar warmte afgegeven als het warmte krijgt. Het is de uitstromende lucht die het op temperatuur houdt.

Belangrijk!
De lucht mag ook niet worden opgesnoven, want dan zuig je de neusvleugels dicht en komt er veel minder lucht in de longen. De lucht moet daarentegen worden aangezogen vanuit de buik. Hij moet worden aangezogen door het middenrif.

Belangrijke effecten
Na een lange uitademing stroomt de lucht vanzelf vrij en diep in de longen. De borstkas gaat open. De druk op het hart vermindert daardoor en er stroomt veel meer bloed naar het hart toe. Als het hart dan samentrekt wordt het bloed krachtig rond gestuwd tot in de uiterste uiteinden van het lichaam. En wat vooral belangrijk is, de kransslagader wordt goed doorbloed. De Bijadem is dan ook het beste middel om een hartinfarct te vermijden.

Voel je pols eens tijdens de Bijadem. Je zult voelen hoeveel krachtiger en langzamer je hart begint te kloppen.

De Bijadem zal er ook voor zorgen dat je stem jong blijft tot in hoge leeftijd. Ik begon in de zestiger jaren meditatieve samenkomsten te organiseren. Die heten in Yogataal *Satsang* of samenzijn met dat wat IS. Een van de vaste onderdelen is *Kiertan*, het meditatieve zingen. Een muzieklerares uit Sint-Niklaas, die naar de *Satsang* kwam, vroeg me waar ik had leren zingen. Ik antwoordde naar waarheid dat ik nergens had leren zingen. Ze geloofde me niet. Op zekere dag kwam ze ook naar de Yogales. Op het einde van de les geef ik steevast enkele rondjes Bijadem. Ze zei na afloop: “Dit zoemen is het geheim. Zo heb je je stem leren plaatsen.” En zo is dat.

Over wetenschappers
Wetenschappers doen geen ademoefeningen. Ze voeren metingen uit op mensen die ademoefeningen doen. Wetenschappers mediteren ook niet. Ze doen metingen op mensen die mediteren. Ik zei ooit tegen een van hen tijdens een discussie: “Professor, om zinvol verder te praten, zouden we eerst samen wat moeten mediteren.” De goede man antwoordde: “Daartoe ben ik niet bereid. Maar ik wil wel metingen doen als jij mediteert.” In mijn opinie is dit alles behalve wetenschappelijk. Tweedehandse kennis schiet grotendeels tekort. Maar wat doe je aan dwaasheid? Ik zeg altijd dat als Erasmus zou terugkeren hij veel zotten aan zijn lijst toe zou moeten voegen.

ONDERDEEL 46 / 48

DE ARISCHE INVASIETHEORIE

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE ARISCHE INVASIETHEORIE

Eén gemeenschappelijke bron?
Toen Engelse geleerden in Benares het Sanskrit begonnen te bestuderen, viel hen de overeenkomst op tussen het Sanskrit, het Grieks, het Latijn en de Europese talen. Bovendien wordt in sagen en verhalen van overal ter wereld verteld over een zondvloed. In de Bijbel is dat het verhaal van Noe. In het hindoeïsme heet de arkenbouwer Manoe, naar wie we *man* (denker) worden, omdat we van hem afstammen. Er zijn ook de opvallende overeenkomsten tussen de verhalen over Jezus en Krishna. Het verhaal van Krishna is mythischer, omdat het enkele duizenden jaren ouder is. Jezus werd geboren om middernacht in een stal. Krishna werd geboren om middernacht in een kerker. Herodes liet alle mannelijke kinderen doden. Na Krishna's geboorte was het de tiran Kamsa, die opdracht gaf aan een vrouwelijke demon om de pasgeboren jongetjes te doden. Ze zoogde hen en ze stierven, want haar melk was giftig. Haar naam was Poetanaa. Denk aan het Franse putain, hoer. De overeenkomst tussen beide woorden is overduidelijk.

Poetanaa was de vrouw van de wijze Kakshivaan. Haar naam was in dat leven Chaaroematie. Kakshivaan ging op bedevaart en liet zijn vrouw achter in zijn aashram. Tijdens zijn afwezigheid maakte een shoedra (iemand van de laagste kaste) haar tot zijn bijzit. Kakshivaan vervloekte zijn vrouw: ze zou in een volgend leven worden geboren als een vrouwelijke demon. Ze smeekte haar man om te worden verlost van die vloek, De wijze zei dat dit zou gebeuren als Vishnoe zou worden geboren op aarde als Krishna. Toen ze Krishna zoogde om hem met haar giftige melk te doden, zoog Hij de levenskracht uit haar lichaam. Ze bereikte de verlossing, omdat ze door Hem aan haar einde kwam.

De Arische Invasie Theorie: een mythe
Ondertussen zijn er gegevens genoeg die aantonen dat de Arische Invasie Theorie niet meer was dan een poging om de hindoe cultuur te ontheiligen en te doen verdwijnen. Engelsen minachtten de hindoes. Gandhi zei over de missionarissen: "Ze hebben tegen mijn geliefd hindoeïsme een oceaan van modder aangegooid."

Ernstige onderzoekers begonnen dan ook de theorie te verwerpen. Maar het was jarenlang opboksen tegen het westerse chauvinisme en de uit bekeringsdrang ontstane kwaadwilligheid.

Aan Swami Vivekananda toonde men een boek over de Indiase beeldhouwkunst. De auteur beweerde dat ze hun stijl hadden overgenomen van de Grieken. Vivekananda antwoordde met de vraag: "Zou het niet andersom kunnen zijn?"

De Indusbeschaving wás de Arische beschaving. De theorie dat er een superieur blank ras was, de Ariërs, dat uit de Kaukasus kwam en de streek van de Indus veroverde, er zijn eigen cultuur vestigde en zijn literatuur produceerde om daarna de rest van India onder de voet te lopen, lijkt nergens naar.

De Arische Invasie Theorie werd bedacht om aan te tonen dat de Indiase cultuur en filosofie het product waren van in Europa ontstane ontwikkelingen. Ze moest ook de koloniale overheersing van India en de

christelijke missionering rechtvaardigen. Ze suggereerde immers dat de Ariërs in India evengoed bezetters waren.

De studie van het Sanskrit en de Indiase talen werd aangemoedigd onder de Engelsen en de kerken schonken er geld voor om de bekering van de Indiase bevolking te bevorderen.

Vele steden lagen nabij de oude Sarasvatierivier. De Sarasvatie was een belangrijke rivier, die in de Rig Veda uitbundig wordt bezongen en verheerlijkt. Wetenschappelijke studies tonen aan dat de stroming van de rivier begon af te nemen vanaf 8000 VC en dat ze helemaal opdroogde rond 1900 VC. Dat de Sarasvatierivier wordt vermeld in de Rig Veda betekent dat de Vedische Ariërs reeds voor die tijd in India waren.

De gevonden skeletten vertonen geen tekens van geweld, maar wel van hongersnood en uitdroging. De droogte die India teisterde, betekende ook het einde van Mesopatamië.

Dat bijvoorbeeld in Mohenjodaro geen sporen van oorlog of brandstichting op grote schaal, geen wapenrustingen of vreemde wapens werden aangetroffen, wijst erop dat de bewoners aan andere vijanden het hoofd moesten bieden, namelijk aan de grillen van de natuur.

De best gekende onder de Indus steden zijn Mohenjodaro en Harappa. Mohenjodaro werd grondig onderzocht van 1922 tot 1931 en van 1935 tot 1936, in Harappa liep het onderzoek van 1920 tot 1921 en van 1933 tot 1934. Uit het onderzoek leidde men af dat tempels belangrijk waren in het dagelijks leven. In de citadel van Mohenjodaro werd een voetbad van 9 op 12 meter gevonden, zoals de waterbekkens in de grote tempels in India, die worden gebruikt om in te baden en voor rituelen. Er werden geen godenbeelden gevonden in de ruïnes, wellicht omdat ze werden meegenomen. Wel werd een afbeelding van Shiva in zithouding samen met de Moeder Godin gevonden. Op een van de stenen zegels die werden opgegraven staat Shiva afgebeeld als Pashoepati, Heer of Vriend van het vee. Ook vond men een *shaligram-shilaa* of Vishnoe-steen. Beide symbolen zijn Vedisch van oorsprong.

Volgens de Arische Invasie Theorie waren de oorspronkelijke bewoners Dravidiërs, die werden verdreven naar het zuiden. Dit maakte van de bewoners van Zuid-India verdrukten en van de bewoners van Noord-India verdrukkers. Deze theorie heeft veel kwaad bloed gezet. Rajiv Gandhi betaalde ze met zijn leven.

Dr. S.R. Rao ontcijferde het Harappa schrift. Hij toonde aan dat het een Indo-Arische basis had en dat de oorspronkelijke bewoners de Vedische religie beleden. Dit leidde hij af uit het feit dat de bouwstijl van de altaren en de stadsplanning worden beschreven in de *Shoelbasoetras,* die behoren tot de literatuur van de Vedische Ariërs.

Toen de zeepstenen zegels van de Indusvallei werden gemaakt moet de Rig Veda al duizenden jaren hebben bestaan. De opgegraven steden behoorden tot de Vedische cultuur. Er was geen sprake van een Arische invasie. Integendeel, de bewoners van die steden verspreidden zich vanuit die steden over de hele bekende wereld.

In Harappa werden delen van skeletten gevonden ouder dan 4000 jaar, die dezelfde raciale kenmerken vertonen als in de huidige Punjab en Gujarat.

Sir John Marshall (1876-1958) leidde het archeologisch onderzoeksteam in India van 1902 tot 1928. Zijn werk leidde tot de ontdekking van de sites van Harappa en Mohenjodaro. Hij schrijft dat de Indusbeschaving de oudste was die werd opgegraven. Ze was zelfs ouder dan de Sumerische beschaving, waarvan hij aannam dat ze een uitwas was van de Vedische beschaving. Volgens archieven in

Mesopotamië was het paard daar tot ongeveer 2100 VC onbekend. Het paard wordt daarentegen vermeld in de Rig Veda. Dit bewijst eens te meer dat de uittocht uit India zich naar het westen toe verplaatste, in plaats van omgekeerd.

ONDERDEEL 47 / 48

IS SPIRITUELE OEFENING NOODZAKELIJK

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

IS SPIRITUELE OEFENING NOODZAKELIJK?

Swami Chidananda

Als het spirituele leven authentiek, echt en waarachtig wil zijn en als het spirituele vruchten wil voortbrengen dan is dit de sleutel zelf. Je bent wat je innerlijk bewustzijn is. Het grote gebed tot dat schitterend Licht van alle lichten voorbij alle duisternis, Naaraayana, die schittert als dit Licht van alle lichten luidt*: "Dhiyo yo nah prachodayaat*, mogen mijn innerlijk wezen, geest, intellect, gedachte, gevoel en gewaarwording alle worden gekenmerkt door een luister, een bepaalde schittering, een zekere helderheid. Moge het licht van Jouw innerlijke spirituele visie een vloed van licht in mijn intellect brengen." Telkens weer wordt dit gebed geofferd.

Het is dan ook juist dat de essentie van het spirituele leven een ontwaakt en alert bewustzijn, een ontplooid innerlijk zelfbewustzijn is op een hogere dimensie en op een hoger niveau. Het is juist. Maar wat is dan het belang, de betekenis, de zin, de relatie, de plaats van processen als *japa*, *kiertan*, formele eredienst, studie, bedevaarten, Gangesbad en *mantraschrijven*? Wat hebben deze verscheidene *saadhanaas*, verscheidene aspecten van het praktische spirituele leven te maken met bewustzijn?

Zijn ze irrelevant? Zijn ze betekenisloos? Zijn ze een bijgeloof? Vormen ze een onnodig ballast dat we meezeulen, onwetenschappelijk, irrationeel, onlogisch en uit de tijd? Of hebben ze een rol te spelen in ons spiritueel leven en *saadhanaa*?

Eén manier om hierop antwoord te geven en te begrijpen is heel direct. Het is supra-logisch direct. Als ze geen belang hadden, als ze geen enkel vitaal verband hadden, niet enige relatie, enige verbinding met dit innerlijke bewustzijn, als ze geen enkele belangrijke rol te spelen hadden, een of andere onmisbare functie hadden, dan zouden grote zielen als Goeroedev Swami Sivanandaji ze niet aanbevolen, benadrukt of er aandacht aan hebben geschonken, hij zou nooit een tempel, een *Bhajan Hall* hebben gebouwd, nooit *akhanda naama sankiertan* (het ononderbroken zingen van de Naam) hebben ingesteld of boeken als *Japa Yoga* of *Philosophy of idol worship* hebben geschreven. Dit alles zou Swami Sivanandaji niet hebben gedaan tenzij ze een groot belang en waarde hebben. Dit volstaat als antwoord. Hadden ze geen belang dan zou hij ze niet hebben aanbevolen. Niemand die bij zijn zinnen is, zou beweren dat Swami Sivananda een bijgelovig iemand was.

Zo ook zou een groot spiritueel fenomeen zoals Shrie Shrie Aanandamayi Ma nooit *japa*, *kiertan* en *havans* en verscheidene andere erediensten hebben aanbevolen. Ook Papa Ramdas zou nooit met bel, boek en kaars de superioriteit hebben verkondigd van de Naam *OM Shrie Raam Jaya Raam Jaya Jaya Raam*. En denk erom, geen van deze mensen was orthodox in de zin van het woord. Het waren moderne mensen van onze eigen tijd, die zich bewust waren van de nieuwe gedachtetrends. En toch volgden ze uiterst precies bepaalde uiterlijke vormen. Dit is genoeg als antwoord.

Nood aan een gezuiverde, spirituele geest

Als je nu nog een ander antwoord wil, dat meer in de lijn van het moderne denken ligt dan is het dit, dat zo'n ontwaakt bewustzijn, zo'n ontplooid spiritueel bewustzijn, zo'n actief goddelijk bewustzijn een bepaald medium nodig heeft, een bepaald veld waardoor en waarin het zich kan manifesteren, waarin het kan verblijven, zoals elke kracht een medium nodig heeft om er zich in en door te manifesteren. Het punt is het volgende: dit subtiel, alert, ontwaakt, goddelijk bewustzijn is een uiterst subtiele staat van bewustzijn dat zich alleen kan manifesteren in een verfijnd innerlijk instrument, in een gezuiverde geest.

Zo'n heel subtiele staat van geest en intellect valt op door zijn afwezigheid in de grote meerderheid van de huidige mensheid. Ze zijn doordrongen van *rajas* (rusteloosheid) en *tamas* (inertie).Voor hen is alleen deze grove wereld van namen en vormen werkelijk. Ze leven voor de bevrediging van hun zintuigen en hun begeerten. Ze zijn stevig gebonden door een minder, grover niveau van zijn, denken, voelen en handelen. In zulke wezens is de denkstof, de *chitta*, grof. Ze vibreert op een heel *raajasische* en *taamasische* manier. Ze is in staat tot wetenschappelijke ontdekkingen en uitvindingen, maar ze is aan het ego gebonden. Ze is gebonden door *dehaatmaa boeddhi* of "ik ben het lichaam"-bewustzijn. Zelfs niet de lichtste vorm van het geheimzinnige, zuiver abstracte beginsel van Bewustzijn is erin aanwezig. Ze mogen bepaalde woorden gebruiken, het mag tot hun woordenschat behoren, maar het behoort niet tot hun gedachtepatroon, het maakt geen deel uit van hun innerlijke inhoud.

Een ontwaakt bewustzijn, een alert bewustzijn op een spiritueel niveau is nagenoeg onmogelijk voor hen. Het beste dat men kan zeggen, is dat sommigen onder hen door intelligentie en studie tot een vaag ontwaakt bewustzijn komen. Op psychologisch vlak is het mogelijk dat ze sommige van hun stemmingen en gevoelens, hun neuroses en innerlijke complexen kunnen begrijpen, wat hen verschillend maakt van de overgrote meerderheid van hun medemensen in wie zelfs dit afwezig is. Maar een psychologisch besef is één ding, een spiritueel bewustzijn is een ander ding.

Hierin is het dat het belang van *japa*, meditatie, *nishkaama paropakaara seva* (onzelfzuchtig dienen), studie, bedevaarten enz. duidelijk wordt. Het is slechts door zulke processen dat het innerlijke wordt gezuiverd en verheven en subtiel wordt gemaakt en een uitgelezen, geschikt en nuttig instrument wordt om mee te werken en om deze hogere staat van bewustzijn te behouden en op te roepen. De rol van alle verscheidene middelen, de verscheidene onderdelen van *saadhanaa*, zoals we die kennen, is om in je wezen een volledige innerlijke zuiverheid teweeg te brengen. Ze zijn er om goddelijkheid in je gevoel betreffende jezelf op te roepen. Wanneer dit werd verworven, wordt spreken over een ontwaakt bewustzijn, spiritueel bewustzijn betekenisvol.

Niet elke geest kan in een hoger bewustzijn gaan. Niet elke geest kan een geschikt kader worden voor Godbewustzijn, goddelijk bewustzijn. De grove geest, de met *tamas* gevulde geest, de met *rajas* gevulde geest, is ongeschikt. Hij kan dit bewustzijn niet behouden, hij kan dit bewustzijn niet teweegbrengen. In de klassieke Vedantische betekenis is zo'n geest onzuiver ook al is hij zuiver in de gewone betekenis. Volgens de klassieke Vedantische terminologie bestaat onzuiverheid niet alleen uit gewone onzuiverheid, zoals onzuivere begeerten, woede, gierigheid en hebzucht, verblinde gehechtheid, arrogantie enz., maar een gebrek aan subtiliteit, een onverfijnde staat van de geest met bepaalde defecten.

Het innerlijke moet dan ook worden hervormd om het geschikt te maken voor het hogere bewustzijn. Er is behoefte aan wat men een innerlijke alchemie noemt. Grof metaal moet worden veranderd in zuiver goud. Dit is het spirituele leven. Dit is spirituele *saadhanaa*. Dit is alles over Yoga. En dit wordt teweeg gebracht door de verscheidene Yogaoefeningen, die alle werken op een of andere wetenschappelijke basis, gebruik makend van een of ander wetenschappelijk beginsel.

ONDERDEEL 48 / 48

Kiertan

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Wat is er te schrijven? Wat is er niet te schrijven?
Wat is er te zeggen? Wat is er niet te zeggen?
Wat is er te ervaren? Wat is er niet te ervaren?

*(*uit het lied *Sarvam Brahmamayam re re, O O, alles is gemaakt van het Absolute* van de Zuid-Indiase wijze Sadaashivabrahmendra, achttiende eeuw)

En dat is precies de reden waarom sommige mensen direct aangetrokken worden tot kiertan, en sommige er juist een hevige afkeer voor voelen. Het brengt je dichter bij je Zelf. En dat betekent automatisch dat je kleine ikje wat aan terrein moet inleveren. En dat vinden ikjes nooit zo prettig. Dus dan verzinnen ze iets waardoor ze die ervaring niet nog eens hoeven mee te maken. Afkeer blijkt in de praktijk vaak goed te werken. Met als gevolg dat jij blijft vastzitten in de wereld van Maayaa (illusie) en van het ego. Op zich is dat niet zo erg, maar wat nou als je hartgrondig genoeg hebt van steeds maar weer en weer het ervaren van de tegenstellingen en van het teloorgaan van je gevoel van vredigheid, wat maar steeds vluchtiger blijkt te zijn. Dan wordt kiertan opeens erg interessant. Als je dan zover bent om naar de satsang te komen, dan zou je wel graag willen meezingen, maar ja, je kent de woorden niet. Dus dan kan je niet meedoen. Dat is heel spijtig, maar…

Lopen heb je ook geleerd met vallen en opstaan, zo ook kiertan zingen. Je kunt beginnen met een kiertan die je mooi vond tijdens een satsang. Een korte zin en eenvoudige melodie blijven het makkelijks in je geheugen hangen. Kon je de tekst niet goed verstaan of kun je de melodie niet onthouden? Yoga Vedanta Aalst heeft 4 CD’s gemaakt met tekstboekjes erbij. Die kun je een voor een afluisteren om te zien of jouw favoriet erbij zit. Zit die er niet bij? Luister eens naar de CD die Krishna eens opnam. Nog niet gevonden? Ga eens grasduinen op youtube. Of nog makkelijker; vraag het eens na bij degene die het zong in de satsang. Kortom, maak er een punt van om deze mooie kiertan te leren.

In de tussentijd kun je proberen in de satsang mee te doen zoals kleine kinderen een Engelse popsong meezingen. Er zijn heel veel a’s in het Sanskrit, dus met die klank zit je heel vaak goed. Verder kun je meedoen door te klappen en te luisteren en waar te nemen wat er van binnen allemaal gebeurt. In de satsang in Arnhem zijn er steeds meer mensen die nooit in de Aashram in Aalst zijn geweest, maar die inmiddels volop kunnen meedoen. Zij hadden alleen de retraites en de maandelijkse satsangs en het is wonderlijk om te merken hoe de kiertan steeds krachtiger wordt.

Een andere tegenwerping die het denken graag maakt, is dat de sankiertan (met instrumenten) soms teveel herrie maakt. Dat lijkt heel plausibel, want het is ook vaak een heksenketel, maar toch is het slechts weerstand van het ikje. Ik krijg zelf normaal gesproken onmiddellijk hoofdpijn bij herrie. Toch, op wonderbaarlijke wijze, heb ik daar totaal geen last van als ik te midden van de sankiertan ben, zelfs niet als ik vlak naast de trommel zit. Het is alsof ik me bevind in het midden van een orkaan, daar waar het stil en vredig is. Voor mij het bewijs dat je inderdaad voorbij het denken en voorbij het lichaam kunt gaan. Maar dat vraagt oefening.

Helemaal in het begin voelde ik vaak grote weerstand als ik de energie voelde trekken. Werd ik boos omdat ik in de stroom werd meegenomen terwijl ik dat niet wilde. Later kreeg de zaligheid van het zingen

de overhand maar werd ik er nog snel moe van. Dat leidde tot de conclusie dat je voor kiertan een lichaam-geest nodig hebt die veel energie kan bevatten. Dat wil zeggen, die de energie niet blokkeert maar kan laten stromen. Als er weerstanden zijn, dan hoopt de energie zich op en veroorzaakt vermoeidheid, hoofdpijn, irritatie, boosheid etc. Daarom zijn aasanas (Yogahoudingen) en praanaayaama (Yoga-ademoefeningen) wat mij betreft onmisbaar voor de kiertan.

OM Shrie Raam Jaya Raam Jaya Jaya Raam