KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2016

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

55 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 bronteksten 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 2016 5

Februari 2016 11

Maart 2016 14

April 2016 18

Mei 2016 23

Juni 2016 28

September 2016 31

Oktober 2016 35

November 2016 38

December 2016 44

Svaadhyaaya 48

DE BAKERMAT 51

EEN KIERTAN 53

Een oogoefening 54

EVENWICHTSHOUDINGEN 55

Discipelschap 56

Een geheim 57

DOE WAT MET GEMAK GAAT 58

een spiritueel persoon als Amma 60

Soorten oefeningen 67

EEN KIERTAN 69

Meditatie 70

OM 72

AARATI 75

ARDHADHANOERAASANA - HALVE BOOGHOUDING 76

Maayaa 77

De levende God 79

De grootste ondeugd 80

Gevaar 81

BUIKSPIEREN 82

EEN KIERTAN 84

Swami Vivekananda 87

DE BOOGHOUDING 99

Wat is de verboden vrucht 101

Vruchten van de oefening 102

MAKARAASANA KROKODILHOUDING 103

SWAMI CHIDANANDA Over zichzelf 105

mijn verbeelding de vrije teugel 107

IS DE MERKNAAM VIAGRA SANSKRIT 110

1000 Namen van wat naamloos is 111

SERPENTHOUDING SARPAASANA 114

Kiertan 115

lichaamskracht 116

Mahatma Gandhi over de Bhagavad Gietaa 118

VRUCHTEN VAN YOGA 120

DIEVAALIE 121

Swami Sivananda over het licht van Dievaalie 122

AARATIE 124

BOOTHOUDING NAUKAASANA 129

SCHOONHEID VAN HET SANSKRIT 130

Aap in doodsnood 133

De hindernissen en hoe ze te nemen 134

Twee belangrijke praktijken 136

Plaats en tijd 138

OEDDIEYAANA BANDHA 139

ONDERDEEL 01 / 55

Januari 2016

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



Januari 2016

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2016, Vol. 573

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Graag doen, het geheim van elke onderneming

Een woord vooraf
Zijn *Song of Abhyaasa* begint Goeroedev met een interessante en aantrekkelijke strofe. *Abhyaasa* betekent: oefening. Deze inleidende strofe beschrijft het geheim van het succes op de verscheidene Yogapaden, die het lied beschrijft: het achtvoudige Yogapad van Maharshi Patañjali, het pad van Bhakti Yoga, het pad van Vedanta (spreek uit: vedaanta) en ten slotte Gnyaana Yoga.

Het achtvoudige Yogapad wordt ook Raaja Yoga genoemd. *Raaja* betekent: koninklijk. Dit betekent dat het alle paden omvat en voor iedereen toegankelijk is. Bhakti Yoga is het gevoelsmatige pad of het pad van devotie. Vedanta wordt beschreven in twee strofen.

Ik zong dit lied ooit in Sivananda Aashram in Rishikesh tijdens de avondsatsang. Na afloop vroeg een jonge Swami me: “Heeft Goeroedev dit geschreven? Ik heb het nog nooit gehoord.” Toen ik bevestigend antwoordde, zei hij ontroerd: “Wonderful!” En dat is het ook. Goeroedev had de gave om met weinig woorden veel te zeggen op een beklijvende en opwekkende manier.

Naamakiertan
Het lied begint, zoals meerdere andere van zijn liederen, met *Naamakiertan*, het zingen van de Namen die de faam van de Ultieme Werkelijkheid onder woorden brengen met een mondvol Sanskrit en wat Hindi:

Moekoenda Maadhava Govinda bool
Keshava Maadhava Hari Hari bool
Naaraayana Naaraayana Naaraayana OM OM
Naaraayana Naaraayana Naaraayana OM OM
Hari Hari bool; de groep zingt: bool Hari bool
Vaahigoeroe bool; de groep zingt: *Satnaam* bool

Vertaling
Bool is Hindi en het betekent: herhaal; het is de gebiedende wijs van het werkwoord *bolnaa*, herhalen.
Vaahigoeroe: een naam van God in de religie van de sikhs, die betekent: wonderbare leraar;
Satnaam: ook dit behoort tot de religie van de sikhs; het betekent: de ware Naam; *Satnaam* gaat vooraf aan *Eka Omkaar* (de Ene Werkelijkheid wier Naam OM is)
Moekanda: de gever van *moksha* of verlossing;
Maadhava: de Heer (D*hava*) van *Maa* (*Lakshmie*) of de Natuur; Hij is zoet als honing of *madhoe;*
Govinda: behoeder van de koeien en de Schriften;
Keshava: Hij heeft mooi, golvend haar;
Naaraayana: Hij heeft zijn verblijfplaats in ieder wezen; Hij slaapt op de wateren (*naaras*);
Hari: Hij verwijdert of doodt (de onwetendheid);
Vaahigoeroe en *Satnaam*: Goeroedev respecteerde alle religies, ook die van de sikhs. Sikhs zijn eigenlijk hindoes. Toen de moslims India onder de voet liepen, nam Goeroe Naanak uit ieder gezin de sterkste zoon en gaf hen een militaire training. Hij bood weerwerk aan de moslims, die tekeergingen op een wrede, niets ontziende manier. De sikhs legden de gelofte af dat ze hun haar en baard niet zouden scheren zolang de moslims in India waren. Dat is de reden waarom ze zich nog altijd niet scheren of bij de kapper gaan. Sikhs worden in de volksmond *sardaar* genoemd. Ik herinner me een *sardaar*, die in Rishikesh een restaurant uitbaatte. Hij serveerde heel lekker vegetarisch voedsel. Zijn cliënteel bestond vooral uit westerlingen. Op

zijn menukaart stond: *Food for freaks*, hij bedoelde: voedsel voor mensen die niet gewend zijn aan sterk gekruid voedsel. Een van de nagerechten noemde hij *truti fruti*.

Goeroe Naanak werd geboren in 1469 en overleed in 1539. Ik geloof nooit dat het zijn bedoeling was een aparte religie te stichten. Tijdens een van Swami Chidananda's bezoeken aan Aalst kwamen vier sikhs speciaal uit Londen om van hem *Mantra-inwijding* te krijgen.

In 1984 beval Indira Gandhi een aanval op de sikhtempel in Amritsar, waar rebellen zich hadden verschanst. Ze werd uit wraak door haar lijfwachten vermoord. Dat waren namelijk sikhs.

In 1987 vierden we Goeroedevs eeuwfeest. Op 8 september, Goeroedevs geboortedag, trokken enkele duizenden mensen in processie van Sivananda Aashram naar Rishikesh. Onderweg passeerden we de sikhtempel. De processie werd tegengehouden en we dachten dat er moeilijkheden waren. Maar het tegendeel was waar. De sikhs hadden een enorme watertank aan de straatkant gezet "om de bedevaarders te drinken te geven". Het was die dag immers heel warm. Ze deden dit, zeiden ze, in nagedachtenis van Swami Sivananda's "universele geest en ruimdenkendheid".

De strofe die ik vernoemde in het begin van dit artikel, volgt op de *Naamakiertan.* Ze luidt als volgt:

Just as curd, papad, achar, chutney goad the tongue to eat more khicheri so also Japa, Kirtan, Satsang, Svadhya-ya develop Bhakti miraculously.

Ik geef in de vertaling en de verklaring van het Hindi en het Sanskrit de lange klinkers aan, zodat je de juiste uitspraak hebt.

Zoals yoghurt, paapad, achaar, chutney de tong ertoe aanzetten om meer khicherie te eten, zo ook ontwikkelen Japa, Kiertan, Satsang, Svaadhyaaya, Bhakti op een miraculeuze wijze.

Curd is yoghurt. *Paapad* zijn dunne, ronde, krokante, sterk gekruide pannenkoeken. *Achaar* zijn pickles. *Chutney* is een smaakmaker, die onmiddellijk na de bereiding wordt gegeten. Je kunt er geen voorraad van aanleggen. *Khicherie,* een bereiding van rijst met *daal* (linzen), is basisvoedsel. Om er meer van te kunnen eten en voor de variatie eet men er *curd, paapad, achaar* en *chutbey* bij.

Wat is Yoga?
Het antwoord dat me direct in gedachten komt, is: Yoga is een staat van genade.

De basis

Kiertan

Satsang

Svaadhyaaya

Een opfrisser

Het metrum

Dit is het verhaal
De struikrover Ratnakaar had zijn werkterrein op een bedevaartsroute. De bedevaarders moesten hem tol betalen. Op zekere dag probeerde hij de *Saptarishis* (zeven zieners of wijzen) te beroven, maar ze gaven hem zo'n intense preek dat hij tot inkeer kwam. Toen hij hen vroeg hoe hij het tij kon doen keren, antwoordden ze hem dat de soevereine methode herhaling van *Raamnaam* was, herhaling van de naam van Raama of God almachtig. Ze wijdden hem in en leerden hem hoe hij de *Mantra* moest herhalen.

Ratnakaar was echter zo zondig van inborst dat hij de Naam niet correct kon uitspreken. Hij kreeg hem niet over zijn lippen. Hij herhaalde: *Mara* (duivel in het Sanskrit). Maar als men dat lang genoeg herhaalt, wordt het *Raama*.

Een shloka

Lettergrepen kunnen licht of zwaar zijn. Lettergrepen zijn zwaar als ze een lange klinker bevatten of als ze worden gevolgd door meer dan één medeklinker.

De eerste vier lettergrepen en de laatste lettergreep van elke versregel zijn vrij, dat wil zeggen dat ze zowel licht als zwaar kunnen zijn. In elke versregel is de vijfde lettergreep licht en de zesde lettergreep zwaar. In de eerste en de derde versregel is de zevende lettergreep zwaar en in de tweede en de vierde versregel is de zevende lettergreep licht.

Een *shloka* ziet er dus als volgt uit
vrij vrij vrij vrij licht zwaar zwaar vrij
vrij vrij vrij vrij licht zwaar licht vrij
vrij vrij vrij vrij licht zwaar zwaar vrij
vrij vrij vrij vrij licht zwaar licht vrij

Als de *shloka* niet aan deze voorwaarden voldoet, spreekt men over een corrupt vers. Ze komen voor, maar zijn zeldzaam.

De vervloeking luidde als volgt:

Maa nishaada pratishthaam tvam,

agamah shaashvatieh samaah,

Yat krauñchamithoenaadekam,

avadhieh kaamamohitam.

Vertaling
O jager, ge hebt een vogel in de paartijd gedood, lange tijd zult ge vergeefs zoeken naar rust.

*Maa-ni-shaa-da- pra-**tish-thaam-**tvam,*

*a-ga-mah- shaash-va-**tie- sa**-maah,*

*Yat-krauñ-cha-mi-thoe-**naa-de**-kam,*

*a-va-dhieh-kaa-ma-**mo-hi**-tam*

DE BAKERMAT

Over een ver verleden
India heeft een oeroude beschaving, die uitvoerig wordt beschreven in de hindoe mythologie als men die schriften zo kan noemen. Er is ten eerste het *Mahaabhaarata*. Deze titel betekent: het grote India. Er is het *Raamaayana*, het verhaal van Raama, het eerste dichtwerk. Het werd geschreven door Vaalmieki, de eerste dichter. Er zijn de *Vedas*. Er zijn ook de *Poeraanas,.* waarin onder andere vele koningen en wijzen ten tonele worden gevoerd. In die schriften die zelf eeuwenoud zijn, staat geschreven dat die wijzen en koningen onvoorstelbaar langgeleden leefden. Al die schriften over lang vervlogen tijden worden *Itihaasa* of geschiedenis genoemd. *Itihaasa* betekent: zo was het toentertijd.

De ware aard der dingen

Een statement

Hoe woorden tekortschieten

De spiegel
Maar als de spiegel je ooit droevig stemt,
weet dan dat hij je niet kent.
Kabier

Over onwetendheid en hebzucht

EEN KIERTAN

Dit is een eenvoudige en gemakkelijke kiertan die het bovenstaande goed illustreert:

Aanandoham aanandoham aanandambrahm aanandam.

Vertaling
Aanandah: zaligheid; *aham*: ik. Beide woorden staan in dezelfde naamval. Dit betekent dat ze aan elkaar gelijk zijn. Het kan dan ook worden vertaald als: ik ben zaligheid.

De stemloze uitgang van *aanandah* verandert in een stemhebbende o onder invloed van de stemhebbende a van *aham*. Deze regels van welluidendheid en uitspreekbaarheid worden *sandhi* (samenvoeging) genoemd. Dergelijke klankwisselingen komen ook in het Nederlands voor. Het verschil is dat ze worden uitgesproken, maar niet geschreven.

Aanandam brahm: ik ben absolute zaligheid.

Discipelschap

Als het leven en de persoonlijkheid van de discipel een manifestatie zijn van het onderricht van de Goeroe dan wordt discipelschap de gouden sleutel tot gelukzaligheid. Het licht van de Goeroe moet ieder ogenblik van zijn leven schitteren door de discipel. Dit is een eer. Dit is een voorrecht. Dit is een groot geluk. Het is ook een verantwoordelijkheid, het is een plicht, het is een waarheid die moet worden gekend en die altijd in gedachten moet worden gehouden. Ik moet zijn wat de Goeroe me leerde zijn. Ik moet zijn wat de Goeroe is. Dan waarlijk zal de discipel ieder ogenblik voorwaarts gaan, voordeel halen en vooruitgaan naar het grote doel.

Swami Chidananda

EVENWICHTSHOUDINGEN

Plaats in het oefenschema
Met evenwichtshoudingen wordt in Yoga bedoeld op één been staan. Ik beoefen deze zelf altijd in het begin van het oefenschema en ook in mijn Yogalessen geef ik ze in het begin, dat wil zeggen na de opwarming, dus na de Berghouding of Groet aan de Zon of beide en na de eventuele Kriyaas.

Concentratie

Een geheim

Een klein begin

Waarom zoveel foto's

In heilige tempels laten de autoriteiten niet toe dat foto's van de beelden worden gemaakt. In Badri en Kedar mag men geen camera meenemen in de tempel. Dit is vreemd. Sommige wijzen, belangrijke mensen uit India, hebben er bezwaar tegen dat ze worden gefotografeerd. Ze geloven dat hun spirituele kracht zal verminderen als ze worden gefotografeerd. Ik geloof daar in het geheel niet in.

Swami Sivananda

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 02 / 55

Februari 2016

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



Februari 2016

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2016, Vol. 574

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een geheim

De staart
Een goeroe in zijn aashram zat samen met zijn discipelen in de avondsatsang. Sommigen waren huisvaders en huismoeders, anderen droegen het oranje monnikengewaad. Hij bekeek hen allen met ogen waaruit genegenheid sprak. Hij zei na een tijd: “Of iemand in de wereld leeft aan het hoofd van een gezin of als celibatair of in een aashram het bestaan van een monnik leidt, hangt af van de wil van Raama (God; degene die zich uitdrukt in de vorm van verrukking). Maar of iemand in Raama leeft, in de wereld of in de aashram, is zijn eigen keuze. Maar dan moet je doen wat ik al zo vaak heb gezegd en dat heeft hij gedaan”, en hij wees daarbij naar een huisvader, “hij is de enige die zijn staart heeft afgeworpen.”

Onwetendheid
Maharshi Patañjali zegt in zijn *Yoga Soetra* (II 3, 4 en 5) het volgende over onwetendheid in de *soetra* of het aforisme dat handelt over de *kleshas* of de aandoeningen van de persoonlijkheid:

De verlichting

DOE WAT MET GEMAK GAAT

Janaki

Tijdens de najaarsretraite liet Narayana doorschemeren dat hij steeds wat duwtjes en porretjes moet geven om mij aan het schrijven en spreken te krijgen. Daardoor realiseerde ik mij dat er op dit gebied nog een paar hardnekkige weerstanden in de weg zitten. Een retraite laat dit soort weerstanden aan het licht komen, en maakt er zo mogelijk direct korte metten mee. Daags na de retraite zit ik achter mijn laptop het artikel af te schrijven waar ik maanden terug al aan begon…

Er is harmonie wanneer de mens, de natuur en de kracht achter hen functioneren als één. Maar wij hechten slechts belang aan mensen en hun ontdekkingen. Onze levens hebben niet langer een plaats voor waarden. Het algemeen geldende geloof is dat waarden niet ter zake doen en overbodig zijn.

Om vlot te werken heeft een machine olie nodig. De “olie” die ons helpt om te leven zonder veel wrijving is onze waarden. Deze waarden worden ontwikkeld door het spirituele denken.

DE BHAAGAVATA POERAANA

De achttien Poeraanas vertellen het verhaal van India. Ze behandelen allerlei onderwerpen, zoals de schepping, de zondvloed, de herschepping, familiegeschiedenissen, tijdvakken, dynastieën enz. Poeraana betekent: wat bestaat sedert onheuglijke tijden. De Bhagavata Poeraana vertelt het verhaal van Bhagavaan Shrie Krishna, de bezitter van alle bhagas of heerlijkheden. Hij is de beste en belangrijkste van alle Poeraanas. Men noemt hem “de rijpe vrucht gemaakt van de nectar van de wensvervullende boom van de Vedas, die uit de mond viel van een fijnproever als Shoeka (zoon van Vyaasa, de schrijver van de Poeraanas)”. Ze beschrijft karmaloos handelen (naishkarmya) gebaseerd op spirituele kennis, verzaking en devotie.
Mijn vertaling staat al en hele tijd op mijn pc, maar op verzoek van enkele leden krijg je ze nu dosisgewijs te lezen.
In plaats van voetnoten heb ik noodzakelijke toelichtingen tussen haakjes gezet.

Eerste boek

HOOFDSTUK EEN

HOOFDSTUK TWEE

DE EVENWICHTSHOUDINGEN

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Het beste I

Het beste II

Tot Heer Krishna

- 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 / 55

Maart 2016

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



Maart 2016

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2016, Vol. 575

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

LESSEN VOOR BEGINNERS

Daar gaan we weer
Jaren geleden begonnen we met een nieuwe lessenreeks voor beginners op de eerste woensdag na Carnaval, maar dan liggen vele Aalstenaars nog uitgeteld met een houten kop in bed. Echte carnavalisten vertrekken immers op zondag en komen woensdag weer thuis. Er ligt die woensdag een onvoorstelbare hoop vuil op pleinen en straten. Ik verdenk mensen ervan dat ze op Carnaval wachten om hun rommel op straat te gooien. Anders moeten ze betalen om het te laten ophalen.

Carnaval had oorspronkelijk een religieuze betekenis. Mensen konden dan doen wat ze anders nooit deden, zoals bijvoorbeeld elkaar verwijten; van achter hun masker en met een vervormde stem konden ze dat naar hartenlust doen. Het was in Aalst een met ijver beoefende en gewaardeerde kunst. Maar op die bandeloze manier kun je niet leven. En met die wetenschap begonnen ze dan aan de vasten. De vasten is al lang afgeschaft, maar Carnaval bestaat nog, al is hij niet meer wat hij was. De moderne baldadigheden zijn er nu bijgekomen en die hebben ertoe geleid dat er geen maskers meer mogen worden gedragen. Daarmee is ook de populaire kunst van het verwijten verdwenen.

Tijd om een bladzijde om te slaan

Er is altijd een waarom

Hoe het fout ging

Hoe een grens werd overschreden

Het was altijd al iets op de wereld en soms nog iets ietser, zoals Louis Paul Boon zei

De wreedheid viert hoogtij. Het gezond verstand veranderde in waanzin. Angst houdt mensen in zijn greep, bewust en onbewust.

Swami Satchidananda zei: “Ik kom ergens en ze zeggen me daar dat ze twee ziekenhuizen hebben met elk vijfhonderd bedden. Vijf jaar later keer ik er terug en dan krijg ik te horen dat ieder ziekenhuis nu duizend bedden heeft. En dat noemen ze vooruitgang. Vooruitgang zou zijn als honderd bedden volstonden. Maar daar zijn we ver van verwijderd. Dat zou alleen mogelijk zijn als we met zijn allen Yoga zouden gaan beoefenen.

Het afkalven

Een ezel schopt geen tweemaal tegen dezelfde steen, mensen wel

De vraag van 1 miljoen
Wat is Yoga? Het woord zelf geeft het antwoord. Yoga is afgeleid van de Sanskrit werkwoordswortel *yoej, verenigen*. Wat moet je verenigen? Je moet je verenigen met jezelf.

Een Sanskrit vers uit de *Bhaagavata Poeraana* zegt:

Dvaaveva chintayaa moektau paramaanandaaploetau,
Yo vimoeghdo jado baalo yo goenebhyah paramgatah.

Slechts twee wezens zijn vrij van angst en versmolten met de hoogste zaligheid, het domme kind dat niets weet en de wijze die uit de natuur (uit de goenas of uit zintuiglijkheid) is opgeklommen naar het allerhoogste.

Alleen het hart kan smelten

Er zijn talloze hindernissen

Je kunt je ogen niet zien om de eenvoudige reden dat zij het zijn die zien. Zo kun je ook jezelf niet kennen, omdat jij het bent die kent. Je kunt het spiegelbeeld van je ogen zien in de spiegel. Zo kun je ook het spiegelbeeld van jezelf zien. De spiegel is in dit geval de geest. Maar een spiegel moet zuiver zijn, vrij van vuil. Zo moet ook je geest zuiver zijn om Zelfbewustzijn te kunnen ervaren.

Over stoom en ijs en het licht van de zon

De uitweg

Ik hoorde een hersenchirurg op de televisie beweren dat als we sterven dat er dan niets overblijft. Wat hij beweert is dat we eigenlijk niet bestaan. Dit is de grote leugen, die aan de basis ligt van vele moderne kwalen. De moderne mens is gespeend van eigenwaarde. De zwangere koningin Madalaasaa, ooit gemalin van de koning van Kaashie (Benares), zong voor het kind in haar schoot: "*Shoeddhosi boeddhosi nirañjanosi samsaara maayaa parivrajikosi. Je bent zuiver, intelligent, onsterfelijk. In dit denkbeeldig, zintuiglijk heelal ben je maar een pelgrim*." Zwangere hindoe moeders zingen voor de baby in hun schoot. Ze weten dat het kind hen daar hoort. Als het later al eens lastig of een beetje ziek is, zingen ze diezelfde liedjes en het kind reageert erop en komt tot rust.

Breedspectrum Yoga

Doe en doe niet

Soorten oefeningen

NAJAARS YOGA RETRAITE 2015

Een verslag

De Najaars Yoga Retraite in de abdij van Drongen is alweer geschiedenis. Met na meer dan 50 jaar ervaring met minimum twee Yoga Retraites per jaar en met bovendien het enthousiasme dat ons eigen is, moest het wel een knaller zijn.

Vroeger zaten mijn vrouw en ik aan het onthaal. Dat werk en ook de praktische organisatie werden enkele jaren geleden overgenomen door onze onvolprezen secretaris Harinath.

Feedback

DE BHAAGAVATA POERAANA

vervolg (2)

HOOFDSTUK DRIE

- 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 / 55

April 2016

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting

April 2016

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2016, Vol. 576

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE UITWEG

De kringloop van geboorte en dood
Mensen nemen nog al eens het woord verlosser in de mond zonder echt te beseffen wat dit betekent. Een verlosser is iemand die in een schijnbaar hopeloze situatie een uitweg toont.

Voor de meerderheid van de westerlingen is het leven eenmalig. Oosterlingen zien het leven als een kringloop, die ze de kringloop van geboorte en dood noemen. Je sluit op zekere dag je ogen hier en je opent ze ergens anders. Ze zien het leven als een leerschool. In ieder leven doe je ervaring op. Het volgende leven bouwt daarop voort. Het is zoals in een school. Na de vakantie ga je naar een hogere klas of blijf je zitten of je komt op de arbeidsmarkt terecht.

Levensvragen

Slecht verdeeld
Mensen leven in een enorm heelal dat ze vaak ervaren als heel bedreigend en beangstigend. Je kunt worden geboren in een gelukkig gezin, in een warm nest waar liefde woont. Het leven is er zoet omdat men er stil en ongedwongen alles voor elkander doet, zoals het in mijn kindertijd ingekaderd aan de muur hing. Maar het is dikwijls anders, want de dingen zijn slecht verdeeld op aarde. Het geld zit op enkele plaatsen. De enen hebben alles en de anderen schier niets. Ook met kinderen gaat het zo. De ene mag zijn vrouw niet bekijken of ze is weer zwanger. De andere moet hemel en aarde bewegen om een kind te krijgen.

Wat de wijzen zeiden

Kabier zei ook: "*Als je in de spiegel kijkt en daar lusteloos en ongelukkig van wordt, weet dan dat de spiegel je niet kent*." In zijn prachtig lied *Song of Chidanand* zegt Goeroedev: "*Chidanand Chidanand Chidananda hum. Har halme almast Satchidananda hum*." Dit betekent: "*Ik ben Bewustzijn-Zaligheid. In alle omstandigheden ben ik Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid*." Dat je dat niet weet of je er niet bewust van bent, komt door de Zelfvervreemding. De moeilijkheid is je geest. Hij is onzuiver. Hij is rusteloos. Hij is de sluier van onwetendheid. Hij moet worden gezuiverd door Karma Yoga. Je moet zijn rusteloosheid overwinnen door systematische concentratie-meditatie. Je moet de Zelfvervreemding doorbreken door het pad van Gnyaana Yoga, de Yoga die vertrekt van de vraag: "Wie ben ik?"

EEN KIERTAN

De kiertan
Vande Goeroedeva Jaya Jaya Goeroedeva
Jaya Shrie Shivaananda Jaya Jaya Goeroedeva

De vertaling
Vande: ik vereer.
Jaya: overwinning.
Jaya Goeroedeva betekent hetzelfde als:
Leve Goeroedeva!
In het Hindi schrijft men Jai.
Shrie: bezitter van alle weelde.

Ik spel hier Goeroedevs naam op de fonetische manier, zodat hij correct wordt uitgesproken.

Hindi sprekers zeggen: Goeroedev. In het Sanskrit wordt de uitgang a uitgesproken: Goeroedeva.

Herkomst

Goeroedeva betekent: goddelijke leraar of spirituele leraar. Het is een woord dat een grote affectie en respect uitdrukt.

Meditatie

Herhaling

OM

Transliteratie
In boeken en artikels over Yoga worden nogal wat vreemde woorden gebruikt, die uit India komen, het land van herkomst van Yoga. Het gaat meestal om woorden uit het Sanskrit en het Hindi. Die talen hebben een ander schrift dan het onze. Ze moeten dus worden getranslateerd, dat wil zeggen omgezet in het Nederlandse alfabet.

Transliteratie is het omzetten van schrifttekens van een taal in de schrifttekens van een andere taal. De wetenschap van Yoga is opgetekend in het Sanskrit. Het schrift waarin het Sanskrit wordt geschreven, wordt *Devanaa-garie* genoemd. Dit is een woordsamenstelling van *deva* (god) en *naagarie* (stad, plaats).

Het Nederlandse alfabet telt 26 letters, het Sanskrit heeft er 50 en is een fonetisch geschreven lettergrepenschrift: zoals men het uitspreekt, zo schrijft men het.

De Indiase gastprofessor aan de Gentse universiteit, die ons Hindi moest leren spreken, volgde een snelcursus Nederlands. Hij kreeg de volgende zin te verwerken: ik beken hier zijn vele beken. Dat “beken” anders wordt uitgesproken, maar op dezelfde manier wordt geschreven, ontnam hem de lust om door te gaan met zijn studie.

Klankwisselingen, een voorbeeld
Een goed voorbeeld is de titel van het Yogaboek bij uitstek, de *Bhagavadgietaa.* Dit is een woordsamenstelling van *Bhagavat* en *Gietaa* met de betekenis van een genitief: het Lied van de Heer of Des Heren Lied. In het Sans-krit woordenboek vind je *Bhagavat*. Dit is de grondvorm. Alle andere vormen zijn naamvallen of afleidingen.

Maar men schrijft *Bhagavadgietaa*: de stemloze t van *Bhagavat* verandert in een stemhebbende *d* onder invloed van de stemhebbende *g* van *Gietaa*. Als je aandachtig luistert, hoor je dat men *d* zegt en niet *t*. Ook in het gesproken Nederlands reageren letters op elkaar op dezelfde manier. Let daar maar eens op. Het verschil met het Nederlands is dat men in het Sanskrit die klankwisselingen ook schrijft.

Eén regel

Een goed voorbeeld

Het geknoei begint al bij de basis
De fout ligt al bij de transliteratie van de letter *OM*. Iemand gebruikt een foutieve vorm en die gaat dan een hardnekkig leven leiden. Hij komt zelfs op het Internet terecht en dan raakt hij helemaal ingeburgerd. Het markantste voorbeeld is OHM. Waarom vragen degenen die Yoga toch in de diepte hebben bestudeerd zich niet af wat de H in OHM staat te doen? Ze staat daar immers helemaal niets te doen. OHM is gewoon de afkorting van *Organisatie Hindoe Media*, de vereniging van hindoes in Nederland die zendtijd krijgt op de Nederlandse televisie.

Ook AUM is geen correcte transliteratie. De Oepanishads schrijven OM en niet AUM. Degenen die het *Devanaa-garie* kunnen lezen, moeten dat maar eens nagaan.

Wat is OM?
OM is een *mantra*. Het is de *basismantra*. Als wit licht door een prisma gaat, ontstaan alle kleuren van de regenboog: rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo en purper. Als OM door het prisma van de geest gaat, ontstaan de vijftig letters van het alfabet, de klinkers en de medeklinkers van de keelklanken of gutturalen tot de lipklanken of labialen en alle andere die daar tussenin liggen.

OM-zingen

De meest passende naam van God is OM. Het is niet zo dat mensen ooit samen zijn gaan zitten om aan dat Wezen een naam te geven. Neen, het is de manier waarop dat Wezen zich manifesteert.

De filosofie van OM

SONG OF OM

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

HET LIED VAN OM

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

Eeuwfeest
Swami Chidananda werd geboren op 24 september 1916. In 2016 wordt dan ook zijn eeuwfeest gevierd.

Onze webbeheerder heeft in de loop van jaren een grote hoeveelheid foto's, geluidopnamen en filmfragmenten bij elkaar gezocht, waarvan vele betrekking hebben op Swami Chidananda's verblijven in ons midden en van mensen van bij ons die met hem in India, Amerika, Frankrijk, Nederland enz. waren. Harinath, onze secretaris, maakte uit al dat materiaal met engelengeduld een selectie. Zo konden we meezingen met Swamiji, konden we hem in actie zien, zagen we hoe zijn lichaam oud werd en aftakelde en hoe men zich in India ontdoet van het dode lichaam.

Morgen is aan niemand beloofd

AARATI

We eindigden de Yogadag met *Aarati*. De webbeheerder zette dit op onze Facebookpagina. Dit maakt Facebookbezoekers natuurlijk nieuwsgierig. Wie Sivananda Aashram bezocht, heeft wellicht deelgenomen aan de *Aarati* in de tempel waarin licht wordt gewuifd voor de godheid of hij of zij zou moeten zot zijn als hij of zij het niet heeft gedaan. *Aarati* is het wuiven van licht voor de *Moerti* (belichaming van God) in de tempel. Er wordt geblazen op de schelphoorn, er wordt op de trom geroffeld en er worden kleine en grote bellen geluid. Het is een kleurrijk en soms overdonderend ritueel. Je bent als je erin opgaat en je hart openstelt een ogenblik van de wereld weg.

Aarati betekent: tot een einde komen, omdat het de eredienst of het programma besluit. In de tempel worden olielampen gebruikt; op het einde van de dagelijkse avondsatsang in de Satsang Hall worden brandende kamferblokjes gebruikt. De duisternis van onwetendheid wordt uitgebannen door het licht van

de wijsheid. Daarna worden de olielamp of de schaal waarop de kamfer brandt rondgedragen. De aanwezigen wuiven met hun handen het licht naar zich toe met de gedachte: “Gij zijt Licht, ik ben Licht, laat me hiervan bewust zijn.” De angst die wordt veroorzaakt door vereenzelviging met de wereld wordt uitgebannen en de vrede en de vreugde van de Zelfherkenning komt in de plaats.

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.

De *Aarati* wil je duidelijk maken dat achter deze bedekkingen iets wonderbaars schuilgaat, namelijk Dat wat je in wezen bent, Dat wat je niet kunt zien, Dat wat je niet kunt vatten in woorden, Dat wat je nooit kunt begrijpen, maar waardoor je oog kan zien, je mond kan spreken en je geest kan denken.

ARDHADHANOERAASANA - HALVE BOOGHOUDING

De drie woorden in de naam betekenen respectievelijk: *ardha*: halve, *dhanoeh*: boog; *aasana*: houding.

DE BHAAGAVATA POERAANA

vervolg (3)

HOOFDSTUK VIER

Aankomst van Naarada

Gedichten van Swami Sivananda

Maayaa

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 05 / 55

Mei 2016

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



Mei 2016

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2016, Vol. 577

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OVER HEBZUCHT EN HET TEGENGIF

Het mooiste geschenk
“Jouw lege handen zijn het mooiste geschenk, het mooiste geschenk voor de Heer, want wat je aan een ander geeft, geef je aan Hem. Hij is zo blij dat je gekomen bent.”

Dit is een kinderliedje uit Nederland waarmee Janaki uit Arnhem haar lezing illustreerde tijdens de Yoga Retraite in het najaar van 2015. Ik stuurde haar een e-mail met het verzoek me de details van het verhaal te vertellen. Ze antwoordde: “Eerlijk gezegd weet ik de details van het verhaal ook niet meer precies. Ik was vijf toen ik het toneelstuk zag. Het liedje, de bal en het meisje herinner ik mij nog, de rest niet meer precies.” Ze schreef dat het ging over een jongen die gehoord had dat er een kindje geboren was -dat zal, vermoed ik, wel het kindje Jezus geweest zijn- en dat hij een heel blij gevoel kreeg van dat nieuws. Hij wilde het kindje bezoeken, maar bedacht dat hij er niet met lege handen aan kon komen. Hij koos dan ook drie geschenken uit: zijn mooie gekleurde bal, een warm dekentje en iets lekkers. Hij was nog maar een klein stukje op weg, toen hij een meisje tegenkwam, dat boos en teleurgesteld keek, omdat haar vriendinnetje verhuisd was, zodat ze niemand meer had om mee te spelen. Hij gaf haar de bal en maakte het meisje blij. Toen de jongen door het park wandelde en langs de vijver kwam, zag hij daar een kletsnatte knaap, die in de vijver was gevallen. De jongen legde zijn deken om de schouders van de natte pechvogel. Toen de jongen even zat uit te rusten, kwam er een oude man naast hem zitten, die er dun en bleek uitzag, omdat hij die dag nog niets had gegeten. Het lekkers veranderde van eigenaar. Nu had de jongen niets meer dat hij aan het kindje kon geven. Maar wat hij zag maakte hem duidelijk dat zijn lege handen het mooiste geschenk waren.

De levende God

De grootste ondeugd
De grootste van alle menselijke ondeugden is hebzucht. Mahatma Gandhi zei: “Er is genoeg op de wereld om te voorzien in ieders behoefte, maar niet in ieders hebzucht.” Maar de zak van de duivel is nooit vol. Het is nooit genoeg.

Gevaar!
Een rondzwervende asceet in India deed een plasje in het struikgewas naast de weg. Plots vluchtte hij weg, roepend: “Gevaar!” Twee mannen gingen kijken wat de asceet op de vlucht kon hebben doen slaan. Ze vonden een zak vol geld.

Het gerommel van de drie dentale Da’s
Prajaapati, de Vader van alle schepselen; schiep drie soorten wezens: goden, mensen en demonen (*devaa manoe-sh-yaa asoeraah*). Op het einde van de opleiding wilde hij hun kennis en inzicht testen. Ze zeiden: “Vader, onderricht ons.” Eerst riep Hij de goden bij zich en zei: “*Da*. Hebben jullie me begrepen?” “Ja, Vader.” “Wat heb ik gezegd?” “U zei: ‘*Dama*.’” *Dama* betekent: beheers jezelf. Prajaapati was tevreden, want ze kenden hun zwakheid en het tegengif. Hun zwakheid is genotzucht. Goden zijn genotzoekers. Ze hebben veel positief *Karma* verworven, maar in plaats van het te gebruiken voor hun spirituele ontwikkeling, souperen ze het op in allerlei genot. Ze moeten zich dus leren beheersen. *Dama*, zelfbeheersing, is het tegengif.

Daarna riep Prajaapati de mensen bij zich. Hij zei: “*Da*. Hebben jullie me begrepen?” “Ja, Vader.” “Wat heb ik gezegd?” “U zei: ‘*Daana*.’” *Daana* betekent: ”Leer geven.” Prajaapati was tevreden, want ze kenden hun zwakheid en het tegengif. Hun zwakheid is hebzucht. Ze moeten dus leren geven. *Daana*, geven, is het tegengif.

Daarna riep Prajaapati de demonen bij zich. Hij zei: “*Da*. Hebben jullie me begrepen?” “Ja, Vader.” “Wat heb ik gezegd?” “U zei: ‘*Dayaa*.’” *Dayaa* betekent: ”Leer mededogen.” Prajaapati was tevreden, want ze kenden hun zwakheid en het tegengif. Hun zwakheid is wreedheid. Ze moeten dus mededogen leren. *Dayaa*, mededogen, is het tegengif.

De mens (*manoeshya*) is een denker. Dat is de betekenis van zijn naam, die is afgeleid van de Sanskrit werkwoordswortel *man, denken*. *Man* betekent niet: van het mannelijk geslacht, want ook een vrouw is een man of denker. Een vrouw is een *weeman*, een man die weeën krijgt of kinderen baart. Hij gaat dus nadenken en komt tot het besluit dat alle drie de *Da’s* voor hem bedoeld zijn. Ook in hem is het element van de goden, ook hij is een genotzoeker. In hem is natuurlijk ook het menselijke aspect, het vergaren, het hamsteren, het grijpen en graaien. En hij bezit ook het demonische aspect. Wie kan zonder blikken of blozen beweren dat hij zich nooit heeft verlustigd in andermans tegenspoed en dat hij nog nooit leedvermaak heeft gekoesterd?

Opdat hij het niet zou vergeten, heeft Prajaapati, de Vader van alle schepselen, zijn boodschap vastgelegd in “de stem van de wolk” Daarom hoor je als het dondert: “*Da Da Da*!” Elke keer dat het onweerachtig wordt, denk ik aan dit verhaal. En als het echt dondert, werpt het me in meditatie.

Dit verhaal komt voor in hoofdstuk V, sectie II van de *Brihadaaranyakopanishad*.

BHAGAVAAN

Voor dag en dauw een uur *Mantra Japa* en meditatie, daarna een reeks Yogahoudingen, ontspanning en ademoefeningen en wat studie, ik zou het voor geen geld ter wereld willen missen. De dag kan dan niet meer stuk, wat er ook gebeurt.

Eén van de namen van God, dat wil zeggen Dat wat buiten het bereik van de geest en de spraak ligt, maar wat zijn-baar is en wat men ter wille van de meditatie bekleedt met naam en vorm is Bhagavaan, de bezitter van alle *bhagas* of heerlijkheden.

BUIKSPIEREN

Energie

De buik is het domein van de energie. Volgens de Yogafilosofie is de zetel van de centrale lichaamskracht of *Koendalinie Shakti*, de *Moelaadhaara Chakra* aan het ondereind van de wervelkolom. *Koendalinie* betekent: sluimerend, potentieel. *Shakti* is energie. *Moelaadhaara* betekent: wortelsteun (*moela*: wortel; *aadhaara*: steun).

De buikspieren

Het middenrif

Balanshouding, voorbereiding

Balanshouding

Moderne ruggen, bron van leed

Laten we beginnen met enkele Yogahoudingen

Balanshouding - Tolaangoelaasana

EEN KIERTAN
Akhanda Raam Raam Anaadi Raam Raam
Advaita Raam Raam OM OM OM

Chidghana Raam Raam Chinmaya Raam Raam
Chidroepa Raam Raam OM OM OM

Asanga Raam Raam Akarta Raam Raam
Abhokta Raam Raam OM OM OM

Vibhoe Raam Raam Vishoeddha Raam Raam
Vyaapaka Raam Raam OM OM OM

Dit is een *Advaitische* kiertan. *Advaita* betekent: niet twee. Het is de filosofie die alle dualiteit ontkent: alles is één.

Akhanda
Akhanda: *a* is een negatie; k*handa*: onderbreking; *Akhan-da*: zonder onderbreking. *Akhandakiertan* betekent: ononderbroken *kiertan*.

Toen de Engelsen nog in India waren, volgde Swami Sivananda voor zijn speciale programma's de Engelse kalender, zodat zijn discipelen tijdens hun vakantie gehoor konden geven aan de uitnodigingen van hun Goeroe. Brahmanen in zijn Aashram wezen hem erop dat die dagen niet de meest geschikte waren wegens de ongunstige stand van de sterren. Goeroedev liet zich niet uit zijn lood slaan. Hij zei: "Om de negatieve stand van de sterren te neutraliseren zullen we *Akhandakiertan* van de *Mahaa Mantra* doen:
Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Toen Swami Sivananda zich vestigde in Svargaashram in 1924, nadat hij in Rishikesh door een Swami uit Benares, ene Swami Vishvananda, was ingewijd in het pad van verzaking, was de plaats waar nu de Aashram is een dicht woud; en de enige weg liep naast de rivier. Swami Chidananda vertelde me dat Goeroedev tijdens zijn dagen van intense *saadhanaa* (spirituele beoefening) zoveel als mogelijk was de afzondering opzocht, maar dat zijn indrukwekkende persoonlijkheid vele zoekers aantrok. Hij placht dan ook vaak het diepe woud op de steile berghelling van de uitloper van de Himalayas in te trekken. Hij zat dan bijna de hele dag onder een *bilvaboom* (slijmappelboom, maar daarmee weet je nu natuurlijk niet veel meer). Om de verlichting te bereiken moet de zoeker de drie *goenas* (*sattva, rajas* en *tamas*, de drie eigenschappen, evenwicht, rusteloosheid en inertie) overstijgen. De bladeren van de *bilvaboom* staan in reeksen van drie. Vele zoekers offeren dan ook *bilvabladeren* in hun eredienst. De *poejaa* (eredienst) van Shiva wordt gedaan met *bilvabladeren*. Goeroedev deed dit op een bepaalde plaats waarvan hij intuïtief veel hield. Men gelooft dat hij tijdens zijn lange uren van meditatie en *samaadhi* op deze plaats de verlichting bereikte.

Anaadi
An: zonder; *aadi*: begin.

Advaita
A: niet; *dvaita*: dualisch. *Dvaita* is afgeleid van *dvi, twee*.

Chidghana, Chinmaya en Chidroepa
Chit: Bewustzijn; *ghana*: geheel; *maya*: gemaakt van; *roepa:* in wezen.

Akarta, Asanga, Abhokta
Akarta: niet-doener, asanga: ongehecht; abhokta: niet-genieter.

Vibhoe, Vishoeddha,Vyaapaka
Vibhoe: alomtegenwoordig, aldoordringend; *Vishoeddha*: zuiver; *Vyaapaka*: aldoordringend.

Daarmee heb ik alle Namen van de *kiertan* verklaard. Doe er je voordeel mee. Maar laat je ego thuis. Mensen zingen de heilige Namen, maar laten het ego meespelen: wie zingt eerst, wie zingt best, wie zingt langst enz.

Swami Satchidananda zei me ooit toen ik aan het klagen was: “Je mediteert over God, maar zodra Hij je eens knijpt, begin je te jammeren.” Het raakte me diep. Ik schaamde me ook en ik heb het nooit vergeten.

DE BHAAGAVATA POERAANA

vervolg (4)

HOOFDSTUK VIJF

Het gesprek tussen Vyaasa en Naarada

HOOFDSTUK ZES

Gesprek tussen Vyaasa en Naarada

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 06 / 55

Juni 2016

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



Juni 2016

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2016, Vol. 578

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Goeroedev Swami Sivananda, de grote wijze van Rishikesh, die aan de basis ligt van Yoga Vedanta Aalst met zijn meest vooraanstaande discipel, Swami Chidananda, die verscheidene keren in Aalst was. Poernimaa is de volle maan. Zoals de maan niet schittert met haar eigen licht, maar met het licht van de zon, zo schittert de Goeroe ook niet met zijn eigen licht, maar met het licht van de Zelfverwerkelijking of het Ekam Sat, het Ene Zijn.

In juli wordt

Goeroepoernimaa
gevierd, de dag waarop discipelen hun Goeroe of spirituele leraar vereren. Aangezien dit blad niet verschijnt in juli en augustus vertaalde ik voor het juninummer en om de gelegenheid speciaal onder de aandacht te brengen

My Master
van Swami Vivekananda, twee gecombineerde lezingen die hij hield in New York en in Engeland in 1901 over Shrie Ramakrishna Paramahamsa. Swami Chidananda zei me ooit: “Swami Vivekananda was geen man, hij was een fenomeen.” Er waren in die tijd geen opnameapparaten, maar ze hadden fantastische stenografen. Gelukkig maar.

Swami Sivananda nam de taak over en bracht na de onafhankelijkheid de boodschap van India naar buiten en in geen tijd veroverde ze de hele wereld. Het maakt me gelukkig als zijn discipel daarin een rol te hebben mogen spelen.

Narayana

MIJN MEESTER

Swami Vivekananda

“

Telkens de deugd verdwijnt en de ondeugd overheerst, daal Ik neer om de mensheid te helpen”, verklaart Krishna in de Bhagavad Gietaa. Telkens onze wereld ten gevolge van groei of van bepaalde omstandigheden een nieuwe aanpassing nodig heeft, ontstaat er een golf van kracht en aangezien de mens handelt op twee vlakken, het spirituele en het materiële, komen er golven van aanpassing op deze twee vlakken. Europa was in de moderne tijd vooral de basis van de aanpassing op het materiële vlak en op het andere vlak, het spirituele vlak, was Azië de basis doorheen de hele geschiedenis. Vandaag heeft de mens op het spirituele vlak nog één aanpassing meer nodig. Nu de materiële ideeën op het toppunt van hun glorie en macht zijn en de mens geneigd is zijn goddelijke natuur te vergeten en door zijn toenemende

afhankelijkheid van de materie geneigd is te worden herleid tot een geld makende machine is een aanpassing noodzakelijk en de kracht is op komst, de stem heeft gesproken om de wolken van toenemend materialisme te verdrijven.

Maar alvorens stil te staan bij zijn leven,

Ze nemen er vrede mee dat ze worden bestolen en dat ze barbaren worden genoemd en als wederdienst willen zij aan deze wereld visies van het Allerhoogste geven om de sluier die de echte mens verbergt te verwijderen, want ze kennen de droom, ze weten dat achter dit materialisme de ware goddelijke aard van de mens leeft, die door geen zonde kan worden bezoedeld, door geen wandaad kan worden bedorven, door geen lust kan worden gedood, dat door vuur niet kan worden verbrand, noch door water nat kan worden gemaakt, dat door geen hitte kan worden opgedroogd, dat door geen dood kan worden gedood; en voor hen is deze ware aard van de mens even werkelijk als welk stoffelijk voorwerp ook voor de westerling.

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

Swami Satchidananda zei: “Velen verloren het leven toen ze de Mount Everest wilden beklimmen. Diegenen die de top bereikten, konden er nog geen kop koffie of thee bestellen. Wie echter het Zelf beklimt, heeft de ever rest.”

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

DE BOOGHOUDING

De oorspronkelijke naam is *Dhanoeraasana*.

Uitvoering

Effect

De opbouw

Plaats in het oefenschema

- 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 / 55

September 2016

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



September 2016

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2016, Vol. 579

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

BEGINNEN MET YOGA

Het is weer zover
Op **7 september** is het weer zover: **de Uiteenzetting voor beginners**. De vakantie is voorbij. Alles valt weer in zijn normale plooi. Tijd om een bladzijde om te slaan. Maar laat het voor een aantal mensen, die de weg naar de Yogavereniging vinden, eens echt een nieuwe bladzijde zijn.

Het Yogapad

Een beetje geschiedenis

De westerse geleerden ontdekten de uitgebreide Sanskrit literatuur, onder andere de *Vedas*. Ze geloofden dat de wereld maar zevenduizend jaar oud was. Ze moesten die literatuur dan ook dateren binnen die tijdsgrens. Boeken over Yoga en de Vedische wijsheid vermelden dateringen, die je gerust mag vergeten, want ze zijn gebaseerd op nonsens. In de *Poeraanas*, laat ik die gemakshalve de hindoe mythologie noemen, worden wijzen en koningen ten tonele gevoerd die heel lang geleden leefden en die het zelf hebben over voorouders, die leefden in een onvoorstelbaar ver verleden.

Wijsheid

Het eerste deel is wat ze te zeggen hebben over jezelf. Ze zeggen niet dat je een zondaar bent, die zijn Schepper te schande maakt. Ze zeggen precies het tegenovergestelde: je bent in wezen iets hoogst wonderbaars. Je bent zo wonderbaar dat er geen woorden voor zijn.

Wat is de verboden vrucht?

Het derde gedeelte van hun onderricht is heel praktisch. Je kent het doel en je kent de moeilijkheid. De logische vraag is dan ook: hoe los ik het op, wat is de uitweg?

In een van de Oepanishads, schriften waarin ze hun bevindingen optekenden, staat:
Mana eva manoeshyaanaam kaaranam bandhamokshayoh.
De geest van de mensen is voorwaar de oorzaak van hun gebondenheid en verlossing.

Het woord Yoga is geen Nederlands. Dat hoor je zo. Het is Sanskrit, de moeder van alle talen. En het betekent: vereniging. Wie vereniging zegt, heeft het over twee dingen: wat moet je verenigen met wat? Hét antwoord is: je moet je verenigen met jezelf.

De Yogahoudingen

Verklaring van het wonderbare resultaat

Ongeëvenaard

De geest en de zintuigen

De klassieke Yogaschrift van Maharshi Patañjali zegt op het einde van het tweede boek iets heel belangrijks: “De zintuigen bootsen de aard van de geest na.” Dit betekent dat als de geest rustig is, dat de zintuigen rustig zijn en dat als de geest onrustig is en chaotisch werkt dat dan ook de zenuwen onrustig zijn en chaotisch werken. We weten bijvoorbeeld allemaal dat problemen, gevoelens en gedachten ons eetgedrag kunnen beïnvloeden. In extreme gevallen begint iemand dwangmatig zoveel te eten dat je hem

of haar zienderogen ziet verdikken of stopt iemand dwangmatig met eten. Het ene wordt boulimie genoemd, het andere anorexia nervosa. De naam verschilt, maar het gaat om dezelfde stoornis. Het zijn eetstoornissen. En er is maar één remedie tegen en die is, dat men de geest rustig maakt. Zulke kwalen hebben een basis nodig, zoals bijvoorbeeld ook bacteriën een basis nodig hebben. Maak die basis gezond en de aandoeningen verdwijnen, zoals ook bacteriën sterven als men hun basis gezond maakt.

De grote moeilijkheid

Vruchten van de oefening

De *Bhagavadgietaa* (Het Lied van de Heer) is een Yogaboek dat uit de epische literatuur van India komt. Het is het meest fantastische Yogaboek. Ik noem het altijd “het Yogaboek bij uitstek”. Ieder hoofdstuk van de achttien hoofdstukken eindigt met de volgende verklaring:
Aldus in de Oepanishad van de glorierijke Bhagavadgietaa, de wetenschap van de Eeuwige, ***de Schrift van Yoga****, de samenspraak van Shrie Krishna en Arjoena, eindigt het...* (hier volgt het nummer en de titel van het van het hoofdstuk).
Wie in de *Gietaa* leest, reciteert eerst een tekst die *Meditatie over de Gietaa* wordt genoemd. Een van de verzen *zegt:*
Moekam karoti vaachaalam pangoem langhayate girim
Yatkripaa tamaham vande paramaanandamaadhavam.

Ik vereer Hem, Maadhava, de hoogste zaligheid, wiens genade de stommen welsprekend maakt en de kreupelen bergen doet beklimmen.
Je moet de oude wijzen die dit schreven op hun woord nemen, want zoals je denkt, zo word je. Goeroedev zei: “Blaat niet als een lam, maar brul als een leeuw van *Ve-daanta*.” *Vedaanta* is de filosofie die gelooft in de eenheid van de dingen.

Wat je nodig hebt

DE VOORJAARS YOGA RETRAITE EEN VERSLAG EN FEEDBACK

De installatie
Het moeilijkste programma is het eerste programma, dat we Installatie noemen. Yogis maken van de plaats waar ze hun *Saadhanaa* (spirituele oefeningen) doen hun tempel. Een tempel is maar een tempel als de Godheid erin is geïnstalleerd. De deelnemers aan de Yoga Retraite zijn voor de organisatoren de te vereren Godheid. Zo leerden we het bijna 50 jaar geleden van Swami Satchidananda met wie we onze eerste Yoga Retraite hadden in de abdij van Drongen met 250 deelnemers. Dat kon in die tijd, omdat ze nog slaapzalen hadden en omdat er een grote ronde kapel ter beschikking stond met verplaatsbare blokken waar zo’n groot aantal mensen met gemak kon zitten.

De Yoga Retraite werd steeds populairder
Er stonden voor we naar Drongen vertrokken al heel wat aanmeldingen voor de Najaars Yoga Retraite op de pc en een aantal deelnemers van de voorbije Yoga Retraite hadden op het aanmeldingsformulier dat klaar lag aan de boekenstand hun naam gezet. Toen ik ’s avonds al die namen had ingevoerd, schrok ik me een bult: ik kwam uit op 98 aanmeldingen. Dit probleem bewijst veel. Of niet soms?

Narayana

Deelnemers schrijven

MAKARAASANA KROKODILHOUDING

De naam
Makara betekent: krokodil. In de *Kiertan "Raama Krishna Hari Moekoenda Moeraarie"* luidt de eerste woordsamenstelling in de eerste zin: *Makarakoendaladhaarie: Hij draagt (dhaarie, drager) oorbellen (koendala) in de vorm van een krokodil*.

De uitvoering

De duur
Deze houding is gemakkelijk en kan lang worden aangehouden. Als je eens geen zin hebt om wat dan ook te beoefenen, beoefen dan tenminste dit gedurende enkele minuten en je zult je stukken beter voelen.

Aanpassing

Plaats in het oefenschema

SWAMI CHIDANANDA

Over zichzelf
1. Ik ben een discipel van de eerwaardige en beminde Heilige Meester, de meest vereerde Goeroedev Swami Sivanandaji Maharaaj. Ik had voor het eerst Zijn *darshan* in mijn leven en begroette Hem door mijn hoofd te buigen aan Zijn goddelijke voeten in de middag van de 19de mei 1943. Het was volle maan, *Poernimaa* in de maand *Vaishak*, de heilige verjaardag van de Verlichting van Heer Boeddha onder de heilige *Bodhi Boom* in het heilige Bodh Gaya.

Brief aan Nagarajan
Nagarajan was de pre monastieke naam van Swami Vimalananda. Onder die naam leerden we hem kennen toen hij in 1969 voor het eerst met Swami Chidananda naar Aalst kwam. Hij volgde Swami Chidananda op in 2008 als president van de door Swami Sivananda in 1936 gestichte The Divine Life Society. Red.

Ghangapoer, 8 mei 1963

Beminde Nagarajanji,
Twintig jaar geleden, op deze heilige dag van *Boeddhajayanti (Vaishak Poernimaa)* kwam ik aan in Rishikesh en die zelfde avond heiligde ik mijn leven door de eerste rechtstreekse *darshan* van Shrie Swamiji Maharaaj (Goeroedev) en viel aan Zijn voeten in nederige prosternatie. Vandaag, na twintig jaar discipelschap aan Zijn voeten, bewijs ik eer aan Goeroedev voor al de onmeetbare vriendelijkheid en zegeningen die hij me betoonde gedurende de laatste twintig jaar. Ik loof de Heer en dank Hem om mijn onwaardig leven te hebben verrijkt door Goeroedevs goddelijke *Satsang*!

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 08 / 55

Oktober 2016

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting

Oktober 2016

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2016, Vol. 580

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE STRIJD IS HARD
Swami Sivananda

Hier is een gemakkelijke manier om de Heer te vereren.
Beschouw je huis als een tempel van de Heer;
Of als Brindaavan of Ayodhya,
Je vrouw, kinderen en anderen als het heilige gezelschap van toegewijden.
Beschouw ieder woord dat je spreekt als herhaling van de naam van de Heer
En de lof van de Heer, iedere daad als een dienst aan de Heer,
Het liggen in je bed als buigingen voor de Heer,
Je dagelijkse wandeling en bewegingen als rondgang van de Heer.
Beschouw het licht dat je ‘s avonds aansteekt
Als het wuiven van licht voor de Heer.
Beschouw slaap als Samaadhi; geef het voedsel als een offer aan de Heer
En neem het dan als Prasaad. Je zult geluk verwerven hier en hierna
Als je God vereert op deze manier.
Het leven is kort. De tijd gaat snel. Begin eraan, nu direct.

SWAMI CHIDANANDA

Swami Chidananda in *The Divine Life* van juni 1984

EEN GETUIGENIS

Arnaud Desjardins in zijn film *Ashrams* (1963)

Uitstel is geen afstel
In september vierden we Goeroedevs

Mag ik ook eens mijn verbeelding de vrije teugel laten?

IS DE MERKNAAM VIAGRA SANSKRIT?

Ik denk dat het antwoord ja is, maar in een onjuiste transliteratie of omzetting van het Sanskrit lettergrepenschrift (*devanaagarie*) in het onze of het zou een grote toevalligheid moeten zijn. De juiste transliteratie is *vyagra*. Iemand die weet hoe Sanskrit wordt uitgesproken, leest dit als *vjagra*, iemand die het niet weet, zegt *viagra*. De y in het Sanskrit wordt uitgesproken als een j, bijvoorbeeld Yoga. De j wordt uitgesproken als dzj, bijvoorbeeld *Japa*.

1000 Namen van wat naamloos is
De hymne staat in hoofdstuk 149 van het dertiende van de achttien boeken van het *Mahaabhaarata*. Het heeft als titel *Anoeshaasana Parva, Boek van Onderrichtingen*.

Ze werd gereciteerd door Bhieshma. De naam Bhieshma betekent: van verschrikkelijke gelofte. Zijn geboortenaam was Devavratta. Dit betekent door God beloofd. Hij was de troonopvolger van zijn vader, koning Shantanoe.

Uit het Mahaabhaarata

SERPENTHOUDING SARPAASANA

Makaraasana of de Krokodilhouding, die ik vorige maand beschreef, is nog niet echt een achterwaartse buiging, maar het is de aanzet tot de reeks van achterwaartse buigingen, die geleidelijk aan, zonder overdrijving, kunnen worden geleerd: Serpenthouding (*Sarpaasana*), Cobrahouding (*Bhoejangaasana*), Halve-Sprinkhaanhouding (*Ardha-Shalabhaasana*), Sprinkhaanhouding (*Shalabhaasana*), Halve-Booghouding (*Ardha-Dhanoeraasana*) en Booghouding (*Dhanoeraasana*).

De uitvoering

ZING JE SAT

Sat is afgeleid van de Sanskrit werkwoordswortel *as, zijn*. *Sat* is dat wat je in wezen bent. Met dit *Zing je Sat* kondigden we lang geleden een programma aan. Deze zin, die mijn broer uit zijn mouw schudde, is me altijd bijgebleven.

Een kiertan
Swami Chidananda vertelde me dat Goeroedev de volgende *kiertan* zong of Krishna daadwerkelijke vóór hem stond:

Brahma satyam jaganmithyaa jievo brahmaiva naaparah,

He Krishna aajaa bansie bajaajaa
He Krishna aajaa Gietaa soenaajaa
He Krishna aajaa makhana khaajaa
He Krishna aajaa lielaa dikhaajaa
Ab aagaaya bansoerievaalaa

GANDHI

Mahatma Gandhi werd geboren op 2 oktober 1869. Ik vertaalde voor de gelegenheid een gedeelte van de inleiding tot zijn commentaar op de Bhagavad Gietaa. Dagelijks verklaarde hij de Gietaa. Zijn lezingen werden gebundeld onder de titel *M.K. Gandhi interprets The Bhagavadgita*.

Mahatma Gandhi over de Bhagavad Gietaa
Het onderwerp van de Bhagavad Gietaa is eenvoudigweg de verwerkelijking van *Brahman* (het Absolute) en de middelen daartoe; de oorlog is slechts de aangelegenheid voor haar onderricht. Men zou kunnen denken dat de dichter de gelegenheid gebruikte omdat hij oorlog voeren niet zag als moreel slecht. Tijdens het lezen van het Mahaabhaarata kwam ik tot een heel andere conclusie. Vyaasa schreef zijn uiterst mooi epos om de nuttelоosheid van de oorlog aan te tonen. Wat bracht de nederlaag van de Kauravas en de overwinning van de Paandavas op? Hoeveel overleefden de oorlog? Wat was hun lot? Wat was het einde van Koentie, de moeder van de Paandavas? Welk spoor blijft er nog over van het Yaadava-ras?

DE BHAAGAVATA POERAANA

HOOFDSTUK ZEVEN

Bestraffing van Ashvatthaaman

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 / 55

November 2016

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



November 2016

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2016, Vol. 581

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VRUCHTEN VAN YOGA

Het leven is een leerschool
De wereld is *Karmabhoemi* en *Saadhanaabhoemi*, zeiden de oude wijzen. Dit betekent dat het een plaats is waar men *Karma* uitwerkt en *Karma* vormt en een plaats waar men de verlichting kan bereiken. *Saadhanaa* is het geëigende Yogawoord voor systematische spirituele oefening.

Karma betekent: handeling en vrucht van handeling. 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 handeling. Zijn daden komen vroeg of laat tot hem terug als een boemerang.

Schrijven

Zingen

Spreken

Vertalen
Toen Swami Satchidananda ons in mei 1966 bezocht was de kennis van het Engels hier maar matig en moest ik zijn lezingen zin per zin vertalen. En ook dat lukte wonderwel. En in die tijd heb ik iets heel belangrijks geleerd, namelijk dat je bent waar de *Goeroe* je plaatst als je hem maar met geloof en vertrouwen op zijn woord neemt. Toen hij zei dat we zijn lezingen moesten vertalen, schrokken we natuurlijk. Ik hoor het hem nog zeggen: "*I don't believe in that shyness business*." Ik nam hem op zijn woord en plukte daar de vruchten van. Mijn broer vond dat slechte psychologie van de Swami. En ook hij plukte daar de vruchten van.

Lang geleden bracht een ouderpaar hun zoontjes mee nadat ze enkele Yogalessen hadden gevolgd. De jongens stotterden. Als ze bijvoorbeeld in de klas iets moesten zeggen, klapten ze helemaal dicht. We leerden hen diep ontspannen. Voor en na de ontspanning moesten ze in gedachten herhalen: "Door de genade van God wordt mijn spreken vloeiend vlot." Men noemt dit een *Satsankalpa*, een waar voornemen. In de diepe ontspanning of *Yoga Nidraa*, de Yogaslaap, wordt de onderbewuste geest heel ontvankelijk. Als men hem in die staat een suggestie geeft, zal hij die ook aanvaarden. Dit is een goede *Satsankalpa*: hij rijmt en zet zich dus gemakkelijk vast in het geheugen en hij heeft een diepe betekenis. Hij betekent: "Ik moet niet spreken. Laat God spreken. Die doet dat perfect." Met andere woorden, je legt je doenerschap af. Het effect was zo opzienbarend dat hun spraakleraar zelf naar de Yogales kwam.

In de *Meditatie over de Gietaa* komt het volgende vers voor:
Moekam karoti vaachaalam pangoem langhayate girim
Yatkripaa tamaham vande paramanandamaadhavam
Ik groet Hem, Maadhava, de hoogste zaligheid, wiens genade de stommen welsprekend maakt en de kreupelen bergen doet beklimmen.

Het enige wat je moet doen is de Schrift op haar woord nemen, want zoals je denkt, zo word je.

DIEVAALIE

Het licht van de nieuwe maan

Swami Sivananda over het licht van Dievaalie

AARATIE

Belofte maakt schuld

Laat ik van de gelegenheid waarin het licht centraal staat gebruik maken om de tekst, die we af en toe voor de *Aaratie* gebruiken in de *Satsang*, te publiceren en van commentaar te voorzien. Ik heb dat immers al lang beloofd aan enkele deelnemers aan de *Satsang*. *Aaratie* is het wuiven van licht.

De Sanskrit tekst

Jaya jaya aaratie Vighna Vinaayaka
Vighna Vinaayaka Shrie Ganesha
Jaya jaya aaratie Soebrahmanya
Soebrahmanya Kaarttikeya
Jaya jaya aaratie Venoegopaala
Venoegopaala Venoelola
Paapa Vidhoera Navanieta Chora
Jaya jaya aaratie Venkataramana
Venkataramana Sankataharana
Sietaaraama Raadheshshyaama
Jaya jaya aaratie Gaurie Manohara
Gaurie Manohara Bhavaanie Shankara
Saambasadaashiva Oemamaheshvara
Jaya jaya aaratie Raaja Raajeshvarie
Raaja Raajeshvari Tripoerasoendarie
Mahaalakshmie Mahaasarasvatie
Mahaakaalie Mahaashakti
Jaya jaya aaratie Aanjaneya
Aanjaneya Hanoemantha
Jaya jaya aaratie Dattaatreya
Dattaatreya Trimoerti Avataara
Jaya jaya aaratie Shaneshvaraaya
Shaneshvaraaya Bhaaskaraaya
Jaya jaya aaratie Sadgoeroenaatha
Sadgoeroenaatha Shivaananda
Jaya jaya aaratie Venoegopaala

Vertaling en commentaar

Jaya jaya aaratie: met dit wuiven van het licht wensen we de overwinning toe aan:
Ganesha
Vighna Vinaayaka: verwijderaar van hindernissen; *Vighna*: hindernis; *Vinaayaka*: verwijderaar.
Shrie Ganesha: Heer Ganesha. Ganesha is de god van de wijsheid. Hij zit op een rat, heeft een olifantenkop, een dikke buik en vier armen.
De rat verzinnebeeldt het intellect in de vorm van twijfel. Hoe overwin je de twijfel? “Zet er een olifant op”, zeiden de oude wijzen. De olifantenkop verzinnebeeldt integriteit of de eenheid van spreken, denken en handelen. Bij een olifant zijn het hoofd of het denken, de mond of de spraak en de slurf of de handeling mooi samen. Wat je ziet, is wat je krijgt. Er is geen sprake van een verborgen agenda. Mensen daarentegen zijn gespleten van aard.

Vishnoe

Op kleine schaal
Voor *aaratie* op kleine schaal gebruiken we een vers uit de *Krans van Kennisgeheimen* van Shankara (zie blz. 12):

Antarjyotirbahirjyotih pratyakjyotih paraatparah
Jyotirjyotih svayamjyotih aatmajyotih shivosmyaham.

Het uiterlijke licht, het innerlijke licht, het licht vanbinnen, hoger dan het hoogste, het licht van alle lichten, zelflichtend, het licht dat het Zelf is, die Voorspoedige ben ik.

BOOTHOUDING
NAUKAASANA

Makaraasana of de Krokodilhouding bereidde het leren van de achterwaartse buigingen voor. *Sarpaasana* of de Serpenthouding kan daarna worden aangepakt. Het is een niet zo moeilijke Yogahouding. In de achterwaartse buigingen worden evenwel spieren aangesproken met bewegingen en houdingen die ze niet gewend zijn. Het is dus oppassen geblazen. Geef het zijn tijd. Niets forceren. Die spieren moeten langzaamaan wennen. Het geheim van het succes daarin is regelmaat zonder overdrijving. Met regelmatige oefening bedoel ik dagelijkse oefening, en belangrijk, op een lege maag. Oefenen met een volle maag is vragen om moeilijkheden. ’s Morgens vroeg of ’s avonds voor het avondmaal zijn heel geschikte tijdstippen. Vraag je huisgenoten je de nodige tijd te gunnen. Ze bewijzen er ook zichzelf een grote dienst mee, want ze zullen een ander mens terugkrijgen.

De oefening

Ontspannen

Narayana

FEEDBACK

SCHOONHEID VAN HET SANSKRIT

Op 14 mei hadden we het voorrecht om in de Swami Sivananda Yoga Aashram te Aalst twee professoren uit India te ontvangen, Anuradha Choudry en Vinaya Chandra.
De transliteratie en de vertaling van de lezing van Anuradha Choudry werden gedaan door ***Els Corten****.*

Uitstekende ruimte <

Onze uitstekende ruimte

Open deuren en ramen

Heilig

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

DE BHAAGAVATA POERAANA

HOOFDSTUK ACHT

Koentie looft Krishna en het berouw van Yoedhishthira

DRIE SPECIALE PROGRAMMA'S

Op zaterdag van 10 tot 12 uur
Swami Sivananda Yoga Aashram, Volksverheffingstraat 95 te Aalst
Voorwaarden: lid zijn of worden van Yoga Vedanta Aalst vzw of geabonneerd zijn op het maandblad.
Voorkennis is niet vereist, enkel een open geest en hart met heel wat liefde voor filosofie en spiritualiteit. Iedereen is van harte welkom

1. KIERTAN EN HARMONIUM MET FRANS MOENS

5 nov, 3 dec 2016, 14 jan, 11 feb en 11 ma 2017 om 10 uur
Aanmelden: kiertan@telenet.be en **jozef.kiekens@telenet.be**
Reiskosten te regelen met Frans.

2. INLEIDING TOT HET SANSKRIET MET LINDA

7 en 21 jan, 11 en 18 feb, 11 ma, 1 apr 2017
In deze intense lessenreeks krijg je een inkijk in de opbouw en de systematiek van het Sanskriet, een taal die de orde en de structuur van de natuur belichaamt. Er wordt gekaderd wat Sanskriet voor Yoga betekent; hoe dit het filosofisch denken belichaamt en ondersteunt. Het devanagari alfabet, zowel lezen als schrijven, wordt aangeleerd. De juiste uitspraak komt uitvoerig aan bod en enkele basisregels van de grammatica worden aangeraakt.
Het doel is een betere uitspraak van bhajans en recitaties en een beter inzicht in de betekenis en de onvermoede diepgang van spirituele Sanskriet termen.
De cursus omvat 6 lessen van 2 uur.

3.
INDIAAS FILOSOFISCH DENKEN OP BASIS VAN DE UPANISHADS MET KRISHNA

7 en 21 jan, 18 feb, 1 en 8 apr 2017
In deze inleiding tot de filosofieën die gebaseerd zijn op de Vedas bekijken we enkele basisthema's:

- de eenheid van alles en de gevolgen van dit inzicht op ons leven, aan de hand van de Isha Upanishad

- leven en dood, zoals behandeld in de Katha Upanishad

- de verschillende staten van bewustzijn volgens de Māndūkya Upanishad

- de basis van Vedānta doorheen de Brihadāranyaka Upanishad

- de schriften waaruit deze inzichten zich kristalliseerden en de zes verschillende filosofische scholen die daaruit voortvloeiden.

Aanmelden voor programma's 2 en 3: pkvanlierde@gmail.com en **jozef.kiekens@telenet.be**
Er wordt voor deze twee cursussen een bijdrage gevraagd van 50 euro voor de vervoerskosten en het cursusmateriaal. Het resterende bedrag gaat naar de vluchtelingenwerking.

- 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 / 55

December 2016

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



December 2016

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2016, Vol. 582

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Op zondag 18 december van 10 tot 16u30 besluiten we tijdens onze jaarlijkse Yogadag de viering van Swami Chidananda's eeuwfeest. We begonnen die viering tijdens de Yogadag in 2015. We hebben zoveel aan hem te danken dat we dit eeuwfeest niet ongemerkt voorbij konden laten gaan.

Tevens vieren we 54 jaar Yoga Vedanta Aalst vzw, sedert december 1962 afdeling Aalst van The Divine Life Society.

Licht van Sivananda zal in 2017 zijn vierenvijftigste jaargang ingaan. Ook iets om zich over te verheugen.

Het is een gelegenheid om degenen die Yoga Vedanta Aalst al die tijd draaiende hielden een hart onder de riem te steken en voor hen is het een gelegenheid voor gewetensonderzoek. Een machine heeft af en toe een smeerbeurt nodig. Dat is voor een vereniging niet anders. Dit is dé gelegenheid. Ook om Sadgoeroedev Swami Sivananda te eren, die het door zijn inspiratie en genade allemaal mogelijk maakte. Of zoals hij het uitdrukte, die ons onvermoeibaar en met groot enthousiasme "up and doing" hield.

Karpersprongen en Hersenspinsels

Waarom?
Op tv leert men veel over het leven hier op aarde. Zo zag ik in een reportage over het oerwoud houthakkers planken zagen uit een reusachtige boomstam, die op hoge schragen lag. De ene houthakker stond onder de boomstam, de andere stond er boven. Ze trokken met grote kracht een lange zaag heen en weer. Ik zag in mijn jeugd mijn grootvader precies hetzelfde doen. Ze zaagden plank na plank de hele dag lang. Het was hard labeur.

Aap in doodsnood
Het deed me ook denken aan iets dat Swami Sivananda schreef en dat ik langgeleden vertaalde, maar God weet waar het ergens in de oude maandbladen staat en het is altijd goed de geest eens op te frissen.

Een aap sprong op zo'n boomstam, die al een eind was doorgezaagd. Alvorens naar huis te gaan, hadden de houtakkers een dikke spie in de zaagsnede geklopt om ze open te houden. De nieuwsgierige aap bekeek de spie en trok eraan, maar er zat geen beweging in. Hij probeerde ze een beetje heen en weer te wrikken. Dat lukte amper. Hij wrikte wat harder en plots schoot de spie naar buiten. De zaagsnede klapte dicht met een luide knal, waarvan het lawaai in intensiteit en duur ver werd overtroffen door het ijselijke gegil van de aap wiens teelballen in de opening hadden gehangen. Het arme dier stierf in helse pijn.

Moraal van het verhaal? Steek je neus niet in andermans zaken. Houd het beeld van de aap in doodsnood in gedachten en bemoei je met je eigen zaken. Maar mensen bemoeien zich vaak liever met andermans zaken om zich niet met hun eigen zaken te moeten bemoeien, want dat is te confronterend.

De druppel

Je schat

Maayaa

De hindernissen en hoe ze te nemen

De onzuiverheid van de geest

De eerste definitie staat in vers II 48: *Samatvam Yoga oechyate. Gelijkheid wordt Yoga genoemd*. Maar mensen lezen iets zonder echt naar de diepte te peilen. Laten we dit hier wèl doen, want al is het een korte, eenvoudige zin; zijn betekenis is diep en verhelderend. Is er iets gelijk in jou, iets dat nooit verandert? Beslist niet je lichaam. Het lichaam waarmee je werd geboren en het lichaam dat je op het einde aflegt, is hetzelfde lichaam met hetzelfde DNA, maar het ging door vele toestanden. Ook je geest is nooit gelijk. Nu is hij opgewekt. Het volgende ogenblik is hij neerslachtig. Slechts dat wat je in wezen bent, is altijd gelijk. Daarin gevestigd zijn is Yoga.

In II 50 staat de tweede definitie: *Yoga karmasoe kaushalam. Yoga is bedrevenheid in de handeling*.

De derde definitie staat in VI 23: *Tam vidyaad doehkhasamyogaviyogam yogasamgnyitam. Laat dat worden gekend als Yoga, het verbreken van de vereniging met pijn*.

De rusteloosheid van de geest

Twee belangrijke praktijken

Twee belangrijke praktijken zijn *Mantra Japa* of *Japa Yoga* en *Kiertan*, Swami Sivananda heeft er boeken en talrijke artikels over geschreven. Japa Yoga is het herhalen van een Mantra met behulp van een *maalaa. Maalaa* betekent: krans. Een bloemenkrans bijvoorbeeld wordt *poeshpamaalaa* genoemd.

Er zijn 108 kralen aan een *maalaa*, 107 gewone en één met een pluisje. Deze kraal wordt de *meroe*, het centrum, genoemd. Hij is het begin en het einde van de *maalaa*. De 108ste is de godheid van de Mantra zelf. Er zijn volgens de *Aayoerveda* (de Indiase geneeswijze; *Aayoerveda* betekent: de kennis van het leven) in het lichaam 107 drukpunten of *Marmas*. Het 108ste is Krishna, de Heer van het leven, zelf. Er zijn in de *Vishnoe Sahasra Naama, de Hymne van de duizend Namen van de Aldoordringende* 107 strofen. De 108ste is Vishnoe zelf. Er zijn nog andere redenen waarom 108 een bijzonder en symbolisch getal is. Er zijn 9 planeten en 12 maanden. 9x12=108. Een man heeft 9 lichaamsopeningen: 2 oren, 2 ogen, 2 neusgaten, de mond, de anus en de uitgang van de pisbuis. De vrouw heeft er 12. Ze heeft er 3 meer: de tepels en de vagina. Een man heeft ook tepels, maar er zijn geen gaatjes in. Het zijn dus geen lichaamsopeningen. Ook hier is 9x12=108.

Definitie van Mantra

Enkele Mantras voor Japa Yoga

Plaats en tijd

De Zelfvervreemding

Het uitdragen van Yoga

Het kernprobleem

OEDDIEYAANA BANDHA

Gezondheid

Swami Sivananda kon met weinig woorden iets schrijven of zeggen op zo'n manier dat het bleef plakken. Wat is een probleem in deze moderne tijd? Hij zei: "*Too much hurry, too much curry, too much worry. Teveel haast, teveel eten en teveel tobben.*" Het tekent de moderne mens ten voeten uit. Het kan tegenwoordig niet rap genoeg gaan. Ik heb twee jaar verkeerd, zoals dat in die tijd (1956 tot 1958) heette. We zochten natuurlijk ook toenadering, maar het ging toen met knoopjes, nu gaat het met een rits.

Het middenrif

De oefening

DE BHAAGAVATA POERAANA

vervolg

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

De winst die buiten het bereik van Brahmaa ligt, verkrijgen wij, eenvoudige smekelingen, door die Machtige Ene. Door aan begeerten te verzaken, verwerven we zijn eredienst; Padmanaabha wordt onze schuldenaar door die dienst. Er is geen grens aan de melk van Kaamadhenoe; ze stroomt zoals de verlangens van de mensen. Waar we zitten is er een tij van geluk dat het drievoudige onderscheid overstijgt. Wij, dienaren van Vishnoe, komen niets tekort op de wereld; Naaraayana zit in vrede in ons. Toekaa zegt: Dit is het maal dat niemand onbevredigd laat of als er wel zo iemand is, laat hem dan.

- 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 / 55

Svaadhyaaya

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Svaadhyaaya
Svaadhyaaya is studie van de boeken van wijsheid. Hierna volgt een goede aanleiding tot wat *svaadhyaaya.* Een lezer stuurde me enkele verzen uit hoofdstukken VII, IX en XI van de Bhagavad Gietaa, die hij kopieerde uit onze eigen uitgave. Hij vindt dat ze elkaar tegenspreken.

Hoofdstuk VII heeft als titel *De Yoga van Kennis en Verwerkelijking (Gnyaana Vignyaana Yogah*). Hoofdstuk IX heet *De Yoga van de koninklijke Wetenschap en het koninklijk Geheim (Raajavidyaa Raajagoehya Yogah*). Hoofdstuk XI heeft als titel *De Yoga van het Aanschouwen van de kosmische Vorm (Vishvaroepa Darshana Yogah*).

VII 12. Ye chaiva saattvikaa bhaavaa
raajasaastaamasaashcha ye,
Matta eveti taanviddhi
na tvaham teshoe te mayi.

Weet dat alle wezens, of ze nu zuiver (saattvisch), rusteloos (raajasisch) of lusteloos (taamasa) zijn, uit Mij voortkomen. Zij zijn in Mij, toch ben Ik niet in hen.

IX 4. Mayaa tatamidam sarvam
jagadavyaktamoertinaa,
Matsthaani sarvabhoetaani
na chaaham teshvavasthitah.

Heel deze wereld is door Mij doordrongen in Mijn ongemanifesteerd aspect; alle wezens bestaan in Mij, maar Ik verblijf niet in hen.

IX 5. Na cha matsthaani bhoetaani
pashya me yogamaishvaram,
Bhoetabhrinna cha bhoetastho
mamaatmaa bhoetabhaavanah.

De wezens verblijven ook niet in Mij, aanschouw Mijn goddelijke Yoga, alle wezens dragend, maar niet verblijvend in hen, brengt Mijn Zelf alle wezens voort.

IX 6. Yathaakaashasthito nityam
vaayoeh sarvatrago mahaan,
Tathaa sarvaani bhoetaani
matsthaanietyoepadhaaraya.

Zoals de machtige wind, overal gaand, altijd in de ether rust, weet dat zo alle wezens in Mij rusten.

IX 29. Samo'ham sarvabhoeteshoe
na me dveshyo'sti na priyah,
Ye bhajanti toe maam bhaktyaa
mayi te teshoe chaapyaham.

Ik ben dezelfde voor alle wezens, voor Mij is niemand hatelijk of bemind. Maar zij die Mij met devotie vereren, zijn in Mij en Ik ben ook in hen.

X 11. Teshaam evaanoekampaartham
aham agnyaanajam tamah,
Naashayaamyaatmabhaavastho
gnyaanadiepena bhaasvataa.

Uit louter mededogen voor hen, vernietig Ik, verblijvend in hen, de duisternis geboren uit onwetendheid, door de stralende vlam van kennis (gnyaana).

Commentaar
"*De wezens verblijven in Mij, maar Ik verblijf niet in hen." "De wezens verblijven ook niet in Mij." "Maar zij die Mij met devotie vereren, zijn in Mij en Ik ben ook in hen.*" Deze uitspraken zijn volstrekt in overeenstemming met de Yogafilosofie al spreken ze elkaar op het eerste gezicht inderdaad tegen.

Wat Krishna bedoelt, is heel eenvoudig: als ze hun Zelfvervreemding doorbreken verblijven ze in Hem en verblijft Hij in hen; als ze daarentegen Zelfvervreemd zijn, verblijft Hij niet in hen en verblijven zij niet in Hem. Ik hoop dat hiermee de tegenwerping werd weerlegd.

Een opfrisser
Laat ik van de gelegenheid gebruik maken om van oude lezers het geheugen op te frissen in verband met het metrum of de versvoet waarin deze onsterfelijke verzen zijn geschreven.

Het metrum
Het metrum of de versmaat van deze verzen wordt *shloka* genoemd, omdat het werd ingegeven door *shoka* of smart.

Hij mediteerde zolang dat de termieten een nest rond hem hadden gebouwd. Op hun terugtocht vonden de *rishis* een termietennest of *valmika* waaruit een wondermooie klank kwam: "Raam Raam Raam…" Ze groeven in het termietennest en brachten hun discipel terug in een werelds bewustzijn. Toen hij hen zag viel hij in grote dankbaarheid en devotie languit aan hun voeten. Ze gaven hem dan ook de naam *Vaalmieki* (die uit een *valmika* of een termietennest komt) en ze gaven hem ook de opdracht het *Raa-maayana* (de geschiedenis van Raama) te schrijven. Ze schonken hem daarvoor het oog van de helderziendheid waardoor hij in zijn geest het gehele verhaal van Raama zag. Dat verhaal was zo overweldigend dat hij niet goed inzag in welke vorm hij het moest schrijven. Hij dacht daar gedurende lange tijd over na in de stilte van het woud. Hij was diep in gedachten verzonken toen het wijfje van een koppel snippen werd gedood door de pijl van een jager. Vaalmikie was zo geschokt door de smartelijke schreeuw van het mannetje dat hij de jager spontaan vervloekte. Achteraf stelde hij vast dat hij de vervloeking had uitgesproken in een bepaald metrum. Vaalmikie wordt de *Aadikavi* genoemd, de eerste dichter.

Een shloka
Omdat het metrum werd ingegeven door smart (*shoka* in het Sanskrit) werd het *shloka* genoemd. De technische naam van dit metrum is *anoeshtoebh*. Dit is een kwatrijn van vier regels met elk acht lettergrepen.

Lettergrepen kunnen licht of zwaar zijn. Lettergrepen zijn zwaar als ze een lange klinker bevatten of als ze worden gevolgd door meer dan één medeklinker.

Als de *shloka* niet aan deze voorwaarden voldoet, spreekt men over een corrupt vers. Ze komen voor, maar zijn zeldzaam.

De vervloeking luidde als volgt:

Maa nishaada pratishthaam tvam,

agamah shaashvatieh samaah,

Yat krauñchamithoenaadekam,

avadhieh kaamamohitam.

Vertaling
O jager, ge hebt een vogel in de paartijd gedood, lange tijd zult ge vergeefs zoeken naar rust.

*Maa-ni-shaa-da- pra-**tish-thaam-**tvam,*

*a-ga-mah- shaash-va-**tie- sa**-maah,*

*Yat-krauñ-cha-mi-thoe-**naa-de**-kam,*

*a-va-dhieh-kaa-ma-**mo-hi**-tam*

Je merkt dat er acht lettergrepen zijn in elke regel. In de eerste regel is **tish** zwaar, omdat de klinker gevolgd wordt door twee medeklinkers (sh en th). **Thaam** is zwaar, omdat de klinker lang is. Dit komt overeen met de derde regel waar **naa** en **de** zwaar zijn (de klinker e is altijd lang).

In de tweede regel zijn **tie** en **sa** respectievelijk zwaar en licht. Dit komt overeen met **mo** en **hi** in de vierde regel (de klinker o is altijd lang).

Als je de tekst reciteert, houd dan één regel goed in gedachten: leg nergens een klemtoon, maar respecteer de lengte van de klinkers. In de kortste keren kun je met onze uitgave de hele Gietaa in het Sanskrit reciteren. Dit geeft veel kracht en inspiratie.

De th in *thaam* en *thoe*, de dh in *dhiem* zijn geaspireerde letters: na de t en d volgt een aangeblazen h. De th is dus één letter en dh is één letter. Ook de sh in *shaa* en *shaash* is één letter en wordt uitgesproken als sj. De ñ is zoals dezelfde letter in het Spaans.

ONDERDEEL 12 / 55

DE BAKERMAT

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE BAKERMAT

Poeraana betekent wat heel oud is, maar wat toch ook altijd even jong is. Deze schriften vertellen immers over iets dat eeuwigheidswaarde heeft.

Het geheim
Geen enkele andere beschaving heeft de tijd overleefd. De Egyptisch, de Griekse, de Romeinse en tal van andere beschavingen zijn al lang vergaan. Ze lieten monumenten, kunstwerken, boeken en fragmenten van boeken na.

De hindoe beschaving is evenwel nooit vergaan al kreeg ze vele invasies over zich heen. Voor haar ontembare levenskracht is er een verklaring. Het is namelijk een beschaving van Bewustzijn.

De ware aard der dingen
Voor westerse wetenschappers en filosofen is Bewustzijn een product van de hersenen zoals de gal van de lever. De oude *rishis* of zieners ontdekten dat Bewustzijn eerst was en dat al het andere er een manifestatie van is. Ze noemden Bewustzijn onder andere *Brahman* en *Aatman*. *Brahman* is het Absolute, dat wat buiten het bereik van de geest en de spraak ligt. Ze noemden het onbeweeglijk en toch sneller dan het licht, want hoe snel ook men ergens heen gaat, Het is er al. *Aatman* betekent: Zelf.

Een statement
Ze bedoelden met beide woorden dezelfde Werkelijkheid. Die Werkelijkheid is immers niet iets anders. Ze is dat wat je bent. Ze ligt zoals gezegd buiten het bereik van de geest en de spraak. Ze is de Zelfheid van de dingen. We zeggen: ikzelf, jijzelf, hetzelf, wijzelf. Het Absolute is je Zelfheid. Dit is een formidabel statement van de oude wijzen, een uiterst belangrijk statement gebaseerd op hun ervaring. Het is de grondslag van de hele hindoe beschaving.

Hoe woorden tekortschieten
Woorden zijn als wegwijzers en zijn nooit de plaats waar ze naartoe wijzen. De omschrijving die dichtst bij de ware aard van de Werkelijkheid ligt, is *Satchidaananda*. Dit is een woordsamenstelling van *Sat*, *Chit* en *Aananda*. *Sat* betekent: zijn, het zijnde. *Chit* betekent: Bewustzijn. *Aananda* betekent: zaligheid. Die Werkelijkheid is en ze kan nooit niet zijn. Ze is in wezen Bewustzijn en Zaligheid. Wijzen zijn degenen die deze Werkelijkheid hebben verwerkelijkt. De zaligheid die je op hun gezicht ziet, is de zaligheid van de zelfherkenning.

De spiegel
Maar als de spiegel je ooit droevig stemt,
weet dan dat hij je niet kent.
Kabier

Je kunt je ogen niet zien, omdat zij het zijn die zien. Je kunt slechts hun spiegelbeeld zien. Als je uit bad komt en jezelf niet ziet in de spiegel, begin je niet te gillen dat je geen gezicht meer hebt. Je wrijft de spiegel schoon en daar is je gezicht weer. Zo kun je ook jezelf niet kennen, omdat jij het bent die kent. Je kunt alleen je spiegelbeeld zien. De spiegel is je geest. Als je geest zuiver is, heb je een helder

spiegelbeeld. Je hebt dan met andere woorden een wonderbaar Zelfbewustzijn. Yoga is het zuiveren van de spiegel van de geest.

Toen Swami Satchidananda ons in 1967 voor de tweede keer bezocht, wilde hij een spiegelfabriek zien. Hij zei dat België in India de naam heeft de beste spiegels ter wereld te maken. “Een goede spiegel moet een Belgische spiegel zijn”, zei hij. Dat was nieuw voor ons, maar goed, als hij het zei. Na enig zoeken vonden we een spiegelfabriekje in Aalst. De eigenaar was onmiddellijk bereid ons te ontvangen. Toen we aanbelden, werd de deur geopend door een deftig geklede en goed doorvoede man. Hij leidde ons met zichtbare voldaanheid rond in zijn fabriekje en gaf uitleg in zijn beste Engels, waarna hij ons ontving in zijn salon. Toen we plaatsgenomen hadden, vroeg hij: “Een sigaar? Een whisky?” De Swami weigerde. Hij vroeg en het was duidelijk dat hij aandachtig had geluisterd en gekeken: “Hoe moet de glasplaat zijn voor u er het laagje zilver op aanbrengt?” Het antwoord kwam prompt: “Ze moet zuiver zijn anders komt het laagje zilver los te zitten.” “Waarom past u dan datzelfde principe niet toe op uw lichaam en uw geest en bevuilt u ze met tabaksrook en alcohol waardoor uw innerlijke spiegel zijn glans verliest?”

Hij wilde ook een boerderij bezoeken. Daarvoor konden we terecht op honderd meter van ons huis, bij Elodie, die vroeg toen ze de Swami zag: “Is het een echte?” Swamiji wilde weten wat de koeien te eten kregen, hoeveel melk ze gaven. Hij was verbaasd over de hoeveelheid melk die ze gaven en over het feit dat ze zo goed in het vlees zaten. Hij maakte er ook een opmerking over dat hun uitwerpselen zo plat waren. Achteraf zei hij ons dat deze dieren onmogelijk een zuiver product konden afleveren. En het is nu, vijftig jaar later, nog veel erger geworden. Alles is verontreinigd. Melk is geen gezond product meer zoals weleer. De melk die je in Sivananda Aashram krijgt is licht, lekker en romig. De koeien krijgen zuiver voedsel en ze kunnen vrij rondlopen en grazen waardoor de melk die ze in hun lichaam stockeren wat wordt gekarnd, zodat ze romig wordt.

Over onwetendheid en hebzucht

De oorzaak van de verontreiniging heeft twee belangrijke oorzaken. De eerste is onwetendheid. Mensen weten niet beter. Ze zien niet verder dan hun neus lang is. De tweede reden is hebzucht. Dit is de grootste van alle menselijke ondeugden. De zak van de duivel is nooit vol. Het is nooit genoeg. Swami Sivananda schreef: “*It ’s curse and a constant worry to possess more than is necessary. Het is een vloek en een voortdurende zorg meer te bezitten dan nodig is*.” Mahatma Gandhi zei: “*Er is genoeg op de wereld om te voorzien in ieders behoefte, maar niet in ieder hebzucht. There is enough to fulfill everybody’s need, but not everybody’s greed*.” Pas hun raad toe. Het is een gouden raad. Je zult kunnen slapen op je twee oren en niet zoals de muizen in het meel.

ONDERDEEL 13 / 55

EEN KIERTAN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN KIERTAN

Dit is een eenvoudige en gemakkelijke kiertan die het bovenstaande goed illustreert:

Aanandoham aanandoham aanandambrahm aanandam.

Aanandam brahm: ik ben absolute zaligheid.

Deze *kiertan* doe ik bij regenweer op het ritme van de ruitenwissers. Wie niet vrolijk wordt van de regen, wordt het van de *kiertan*. Maar het moet worden gezongen of men er ook ten volle van overtuigd is.

Kiertan betekent: het bezingen van de *kierti* of faam. Wiens faam? De faam van het *Ekam Sat*, het Ene Zijn of zijn eigen faam.

De melodie is eenvoudig. Wie ze wil leren, kan terecht in onze wekelijkse *satsang* op zaterdag, maar hij of zij moet dan wel een seintje geven dat we die dag die bepaalde kiertan ook zingen.

ONDERDEEL 14 / 55

Een oogoefening

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Een oogoefening

Het lichaam kan worden getraind en ook de geest kan worden getraind. De ogen vormen daarop geen uitzondering.

Nogal wat mensen hebben een te hoge druk in de ogen. Dit beschadigt de oogzenuw. Het is dan ook goed de druk te laten controleren door de oogarts.

We kregen in het begin van de zeventiger jaren Dr. Adhvaryoo, een oogarts uit Virnagar-Rajkot, in de Indiase deelstaat Goejarat, op bezoek. Dr. Adhvaryoo was een toegewijde discipel van Swami Sivananda. Hij bezocht geregeld Sivananda Aashram in Rishikesh. Hij combineerde zijn bezoek met oogkampen in de dorpen in de buurt. Dorpsbewoners konden hem gratis raadplegen. Indien nodig opereerde hij hen ook gratis.

Dr. Adhvaryoo zei me dat het goed is elke dag met de handpalmen koud water in de ogen te gooien. Hij waarschuwde ook tegen lezen in trein of bus en hij gaf ook de raad in het open veld te wandelen en naar de einder te staren. Dit geeft rust aan de ogen.

`Zit op je Yogamat met de benen gekruist. Zit goed rechtop en ontspannen. Je kunt desnoods ook op een stoel zitten. Maar zeg niet te snel: “Ik kan dat niet.” Leren zitten op de Yogawijze is immers een uitstekende oefening op zich. “Toen men de stoel uitvond, vond men het ziekenhuis uit”, zei Swami Satchidananda. Ik hoor het hem nog zeggen. Als je op een stoel zit, leun je tegen de leuning. De leuning neemt de functie van de wervelkolom over. De wervelkolom lijdt functieverlies en verzwakt. Ze wordt dan ook minder goed doorbloed waardoor de tussenwervelschijven mettertijd verdorren en afslijten. De ruggenmergszenuwen worden onvoldoende gevoed aan hun wortels en gaan minder goed functioneren. Dit heeft kwalijke gevolgen op de organen en de hormoonklieren. Ik herinner me een programma in de feestzaal. Links en rechts staan tegen de muur twee stoelen naast elkaar over de hele lengte van de zaal. Ze staan tien centimeter hoger dan de stoelen in het midden. Op zeker ogenblik verschoof iemand zijn stoel wat te ver. Hijzelf kon nog overeind springen, maar zijn stoel viel met een kletterend lawaai op det parketvloer. Swamiji zei lachend: “Iemand past mijn theorie toe en probeert zijn stoel te vernielen.”

Zit op een afstand van een muur. Staar zonder verpinken naar een punt op die muur. Hoelang? Enkele minuten. Strek nu de rechterarm. Bedek dat punt met de top van de wijsvinger. Maar blijf naar de top van de wijsvinger kijken. Kijk na een tijd naar het punt. Dan weer naar de top van de wijsvinger. Herhaal dit enkele keren. Kijk naar de top van de wijsvinger. Beweeg de top van de wijsvinger, terwijl je hem blijft bekijken, in de richting van het gezicht en zet hem op de top van de neus. Strek na een tijd de arm en kijk zodra de arm gestrekt is om beurten naar het punt en naar de top van de wijsvinger. Beweeg de top van de wijsvinger weer in de richting van het gezicht, heel langzaam, en zet hem tussen de wenkbrauwen. Herhaal de hele oefening enkele keren.

Sluit nu de ogen. Wrijf de handpalmen krachtig tegen elkaar tot ze gloeien. Zet de handpalmen op de ogen. Open de ogen en staar in de warme duisternis van de handpalmen. Sluit na een tijd de ogen en masseer de oogleden zachtjes met de vingertoppen.

ONDERDEEL 15 / 55

EVENWICHTSHOUDINGEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EVENWICHTSHOUDINGEN

Concentratie

Belangrijk in Yoga is concentratie. Op één been staan brengt je er onmiddellijk hier en nu bij. Als je op één been staat, heeft ieder verlies van concentratie evenwichtsverlies tot gevolg.

Een geheim

Je geest kan denken, zien, horen, praten, grijpen enz. Yogis ontdekten dat hij evenwel maar één ding tegelijk kan doen. Hij kan geen twee dingen tegelijk doen. Het lijkt of hij dat wel kan, maar dit is toch gezichtsbedrog. Als iemand in de duisternis een brandende fakkel ronddraait met grote snelheid, dan ziet een toeschouwer op afstand één vlammencirkel. Ook dit is gezichtsbedrog. Je geest doet de dingen zo snel na elkaar dat het lijkt of hij alles tegelijk doet. Dit betekent dat als je je geest kunt vastpinnen op één ding dat dan alle andere functies uitvallen. Dit is het geheim van fakirs en van de boeddhistische monnik die zich ten tijde van de oorlog in Vietnam levend verbrandde.
Als je op één been staat, verdwijnen tijdelijk alle problemen. Je komt dus onmiddellijk tot rust. Je geest is versnipperd op talloze manieren. Hij springt zoals een aap van de hak op de tak. Hij wordt als je op één been staat helemaal in het hier en nu getrokken.
Als Franstaligen zich gaan ontspannen, zeggen ze soms: “*Je vais me recueillir*.” Letterlijk betekent dit: ik ga me weer (*re*) bijeen plukken (*cueillir)*. Je hoofd gaat één richting uit, je hart een andere, je wil iets doen, maar dwangmatig doe je toch iets anders enz. Rust nemen of je ontspannen wil zeggen dat je hieraan een einde maakt.

Een klein begin

Heb je er grote moeite mee om op één been te staan, zet dan gewoon de tenen van de ene voet op de wreef van de andere voet. Blijf een tijd zo staan. Wissel daarna van voet.
Zet je handpalmen tegen de borst voor elkaar (*namaskaara moedraa*). Houd het hoofd gewoon rechtop en houd je met je ogen vast aan wat je vóór jou ziet.

Ik kom er in een volgende aflevering uitgebreid op terug.

ONDERDEEL 16 / 55

Discipelschap

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Discipelschap

De Goeroe is de zichtbare manifestatie van de liefde van de Universele Ziel. Het echte discipelschap is de manifestatie van de genade en de zegeningen van de Universele Ziel. Wanneer deze twee samenkomen, gebeurt er een wonder, het mirakel van spirituele transformatie en wedergeboorte.

De Goeroe is altijd hier. Cultiveer daarom het bewustzijn dat de Goeroe voortdurend en onafgebroken aanwezig is. Dit is de manier om het hoogste en grootste voordeel te verwerven van dat wezen dat we de Spirituele Meester of de Goeroe noemen. Dit is de innerlijke spirituele waarheid over de subtiele en onovertroffen relatie tussen een oprechte zoekende ziel en de Goeroe, die wordt gezonden om de individuele ziel in contact te brengen met de Volmaakte Universele Ziel.

De grote Goeroe is het innerlijke, altijd beschikbare Bewustzijn. Het is die grote Goeroe die aan jou verscheen, in en als een menselijk wezen, een leraar. En die grote Goeroe is altijd bij jou in de diepten van je hart, je aansporend, je in beweging brengend en je leiding gevend. Je bent nooit alleen, zelfs niet een fractie van een seconde. Je bent altijd in de genadige, beschermende aanwezigheid van je Goeroe. Waar je ook bent, in het noordpoolgebied, op de top van de Everest, te midden van de uitgestrekte Atlantische oceaan, Hij is in jou.

De Goeroe laat de ziel die hij riep nooit in de steek. Hij loopt met jou terwijl je loopt. Hij rust met jou terwijl je rust. Hij waakt over jou terwijl je slaapt. Hij is het ene Wezen dat altijd van en in jou is. Wees je bewust van dat gezelschap en blijf opwaarts en altijd opwaarts gaan. Succes zal van jou zijn!

Swami Chidananda

ONDERDEEL 17 / 55

Een geheim

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Een geheim

Iedereen lachte om de beeldspraak van de goeroe, behalve de discipel op wie ze betrekking had. Hij wist dat er een boodschap moest zitten in de woorden van de goeroe. Hij zei: “Lach niet, maar laten we aan de Meester vragen wat hij bedoelt. Goeroedev?” Goeroedev legde het hen uit met een twinkel in zijn blik: “Een dikkop leeft in het water. Hij kan niet leven op het droge. Maar zodra hij zijn staart heeft afgeworpen, wordt hij een kikker. Hij springt dan op de oever en voelt zich thuis in het water en op de aarde. Zo kan ook een mens die zijn staart van onwetendheid niet heeft geworpen slechts leven in het water van de zintuiglijke wereld. Maar zodra hij zijn staart afwerpt of zodra hij, met andere woorden, de kennis van Raama verwerft, is hij een vrij mens. Hij is dan overal thuis. Hij verkeert dan altijd in de staat van Yoga of de staat van genade.”

ONDERDEEL 18 / 55

DOE WAT MET GEMAK GAAT

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DOE WAT MET GEMAK GAAT

Janaki

Al maanden spookt dat ene zinnetje door mijn hoofd: “Doe wat met gemak gaat.” We horen het zo vaak in de Yogales. Maar wat betekent dat nou eigenlijk? Wat is gemak? Wie bepaalt dat? Hoe weet je of iets makkelijk gaat en of je je er niet gewoon vanaf maakt?

Voor mensen die het gevoel van gemak goed kennen zijn dit wellicht heel vreemde vragen. Maar voor mensen die al lange tijd onafgebroken onder druk staan, soms al van jongs af aan, zijn ze heel wezenlijk. En als er geen antwoord komt op deze vaak onbewuste vragen, kan het er makkelijk toe leiden dat ze hun Yogabeoefening na een tijdje aan de wilgen hangen, omdat ze zich er niet beter maar soms zelfs slechter door voelen.

In eerste instantie kun je leren wat “met gemak” is in *Shavaasana*, ofwel Lijkhouding. Liggen op de rug, terwijl het hele lichaam de ruimte krijgt. Vervolgens worden de spanningen in het lichaam zo goed mogelijk losgelaten. Verder hoef je niets te doen. In de Yogales zie je vaak dat mensen dan direct in slaap vallen.

Hoe hoog de slaap gewaardeerd wordt blijkt wel uit reacties van sommige cursisten die heel tevreden zijn als ze tijdens de ontspanning hebben geslapen. Het geeft aan hoe vermoeid mensen vaak zijn. Maar slapen doe je toch beter in je bed. Want als je slaapt in de Yogales leer je helaas niet de oplossing van het vermoeidheidsprobleem.

Die wondermooie staat van zijn: de diepe droomloze slaap, waarin we elke nacht mogen verblijven, en waaruit we elke ochtend weer mogen ontwaken. En we staan er nauwelijks bij stil, maar het is eigenlijk wonderbaarlijk dat je elke ochtend uitgerust en fris weer wakker wordt. Dat prikkelt toch je nieuwsgierigheid? Wat gebeurt er eigenlijk in de slaap?

Het antwoord op die vraag komt als je bewust die staat van zijn ervaart in *Yoga Nidraa*: de Yogaslaap. Het lichaam is in diepe rust, zoals ’s nachts als het slaapt. Maar nu ben je er helemaal bij: wakker, helder en alert aanwezig. Dit betekent dat het ontspannen lichaam geplaatst is in Bewustzijn. Dat het er als het ware aan herinnerd wordt dat het zelf in wezen Bewustzijn is. En door zich te herinneren wat het in wezen is, valt de spanning weg, ontstaat er gemak. Het hoeft niets meer te worden, niets te bereiken, want het herinnert zich wie het is, en welke taak er te doen is. Het merkt dat het daarvoor precies goed is toegerust en dat die taak met gemak kan worden uitgevoerd.

Als mensen eenmaal doorhebben dat het de bedoeling is om wakker te blijven in de ontspanning, dan volgt vaak frustratie omdat ze denken dat het niet lukt, of omdat ze wel wakker blijven maar afdwalen in gedachten. Hier biedt geduld uitkomst. Net zoals in de meditatie kun je de geest langzaam trainen door er steeds langer hier en nu bij te blijven. Dat kan door de lichaamsdelen in een vaste volgorde te voelen en voor jezelf te benoemen. En het leuke is dat elke fractie van een seconde dat je er wel hier en nu bij was, direct een positief effect heeft op je lichaam en je geest. Een soort sneeuwbaleffect zou je kunnen zeggen. Je moet alleen wel zelf het begin maken met die sneeuwbal en blijven rollen. Met andere woorden, je moet wel beginnen met oefenen en dit met regelmaat blijven doen.

Je zult merken dat je het gevoel van gemak ook in de Kryaas en Aasanas gaat herkennen. Je leert langzaam welke houdingen je met gemak af gaan. En je komt er misschien achter dat er ook houdingen zijn die je wel doet, maar die helemaal niet gemakkelijk gaan. Je komt er misschien achter dat je eigenlijk best wel veel moeite moet doen om ze aan te nemen zoals je dat altijd doet. En zodra je dat ziet, dan kan je stapjes terug gaan zetten. Eerst een klein beetje minder ver draaien. Hoe voelt dat? Makkelijker? Misschien kan het nog wel een beetje minder draaien enz. Als je zo gaat oefenen, dan komt het moment dat je in een houding bent en je voelt en ziet: “He, ik heb het gevoel dat ik helemaal niets doe, maar mijn lichaam neemt toch een houding aan.” Dan ben je er: je doet wat met gemak kan.

En voortaan wil je niet anders meer oefenen. Yoga zal een bron van vreugde voor je zijn. Je lichaam zal er blij mee zijn en steeds meer afgestemd raken op de taken die je in je leven te vervullen hebt. En jij zal een bron van vreugde worden voor jezelf en voor je omgeving.

ONDERDEEL 19 / 55

een spiritueel persoon als Amma

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Ik groet nederig alle hoogwaardigheidsbeklederes hier vandaag aanwezig en maak ook van de gelegenheid gebruik om uitdrukking te geven aan mijn dank aan de United Nations Academic Impact om deze gebeurtenis te hebben georganiseerd en aan de beginselen van eenheid waar de Verenigde Naties voor staan.

Sommigen onder u vragen zich wellicht af: “Heeft een spiritueel persoon als Amma hier een plaats?” Het is mijn geloof in de waarde van spirituele kennis die me hier bij u bracht. Ik denk vaak diep na over de toekomst van de aarde, het behoud van de natuur en de verdwijnende harmonie tussen de mens en de natuur. Deze overweging leidde me tot de overtuiging dat wetenschap, technologie en spiritualiteit zich moeten verenigen om een blijvend en evenwichtig bestaan van onze wereld te verzekeren. De huidige tijd en de wereld rondom ons vragen om deze hervorming.

Dag na dag groeien de wetenschap en de technologie razend snel op een oncontroleerbare manier. Niemand weet waar deze groei heen leidt. Wanneer we rond ons kijken zien we dat ontwikkelaars, producenten en consumenten gegrepen schijnen te zijn door een dol verlangen om de laatste, grootste en meest formidabele dingen te verwerven. De huidige staat van de mensheid gelijkt op die van een kind dat werd losgelaten in een snoepwinkel.

In deze tijd kunnen we terwijl we in bed liggen eten, drinken en dingen om naar te kijken en te beluisteren bestellen en het zal aan ons adres worden geleverd. We moeten niet langer naar een winkel om nieuwe of tweedehands-spullen te kopen. Er zijn websites voor alles en nog wat. Het Internet verandert onze wereld radicaal, wat goed is. We kunnen nu alles kopen met een simpele vingerknip, behalve één ding: liefde.

We hebben airconditioning in onze huizen, auto’s en kantoren. Maar vele mensen kunnen niet slapen in hun van airconditioning voorziene slaapkamers en moeten een beroep doen op slaappillen. Sommigen plegen zelfs zelfmoord in hun villa’s met airconditioning. Wat betekent dit? We kunnen geen vrede van geest vinden door uiterlijk comfort alleen. Hiervoor moeten wij de geest voorzien van airconditioning. Spiritualiteit helpt ons dit te verwerven.

We leven in de tijd van het Internet. Waar we ook gaan op de planeet, we moeten Internet hebben. Maar samen met onze verbinding met het Internet moeten we onze “Inner-net”-verbinding herontdekken. Spiritualiteit leert ons hoe om te gaan met zowel onze binnenwereld als onze buitenwereld. Voor iemand die kan zwemmen, is stoeien in de golven van de oceaan een verrukkelijke ervaring, maar iemand die niet kan zwemmen verdrinkt erin.

Wat gebeurt er met de maatschappij? Verstrikt in de jacht van het leven vergat de mensheid de menselijke basiswaarden; wij geringschatten hun betekenis. We proberen al het geweld en de onrechtvaardigheden die we begaan te verrechtvaardigen, van het individuele niveau tot het internationale niveau. We dringen dan onze rationalisatie van deze activiteiten op aan de rest van de wereld.

Er zijn problemen geweest op aarde sedert het begin der tijden. Eeuwen lang leed de mens onder oorlogen, conflicten, discriminatie gebaseerd op kaste, geloof, ras en de plaats in de maatschappij, alsook onder tweedracht in de families. Maar onze voorouders hadden een andere kijk op het leven. Ze waren

zich van nature bewust van drie factoren: de mens, de natuur en de onzichtbare kracht die hen in harmonie verbindt.

Hun kijk op het leven hield niet alleen rekening met het fysieke bestaan van enkelingen en van de natuur. Ze geloofden in een kracht aan de basis van de natuur en van ieder levend wezen, een onzichtbare kracht die alle wezens verbindt met de natuur. Ze erkenden deze kracht als het belangrijkste gedeelte van het leven. Ze geloofden ook dat de gehele natuur en ieder levend wezen in het heelal als kralen zijn met verschillende vormen en afmetingen aan één snoer van schepping. Dit is de reden waarom ze zoveel belang hechtten aan delen, zorgen, welwillendheid en inlevingsvermogen. Vandaag noemen we deze mentaliteit primitief en verwerpen wij hun levenswijze.

Als we naar het moderne leven kijken, zien we een maatschappij van overvloed gekenmerkt door ellende. Buitensporige hebzucht maakte de mensheid blind en onmenselijke activiteiten nemen daardoor steeds meer toe. Geestelijke opwinding en stress hebben nieuwe en tot nu toe onbekende soorten ziekten veroorzaakt.

De mensheid staat op een keerpunt. Ze is tegenwoordig volledig afhankelijk van wetenschap en technologie. In onze huidige situatie zouden we dan ook tenminste moeten proberen ook het spirituele denken een plaats te geven.

De laatste tijd waren we getuige van vele natuurrampen en alarmerende klimaatsveranderingen met inbegrip van de snel toenemende opwarming van de aarde. We moeten er ernstig over nadenken of menselijke inspanningen zullen volstaan om een halt toe te roepen aan een dreigende wereldwijde catastrofe.

In de dagen van weleer leefden de mensen in harmonie met de natuur. Ze zouden in die tijd hebben uitgekeken naar een voorspoedige dag om een boom te planten of om te hakken. Een boom die ze moesten vellen, vereerden ze eerst en dan verontschuldigden ze zich: “Vergeef me de daad die ik ga stellen. Maar het is alleen uit noodzaak dat ik u omhak.” Maar wat gebeurt er vandaag? Niet alleen planten we zelden bomen, meedogenloos vernietigen we hen en de hele natuur.

Toen Amma nog een kind was, streken de mensen koemest op hun wonden. Dit hielp hen om sneller te genezen en infecties te vermijden. Maar als ze nu hetzelfde zouden doen, zouden de wonden onmiddellijk ontsteken. Wat in het verleden geneeskrachtig was, werd nu giftig. Dit is hoe verontreinigd de natuur werd.

Zoals we Moederdag, Vaderdag, Valentijnsdag en Thanksgiving met veel gedoe vieren, zo zouden we een dag van respect en verering voor Moeder Natuur moeten hebben. Op die dag zou iedereen in de wereld tenminste één boom moeten planten. Dit kan zelfs op nieuwjaarsdag gebeuren, zodat we het jaar beginnen met een voorspoedige noot. Als we dit doen zal de planeet een paradijs worden. Een boom is als een huis dat we bouwen voor Moeder Natuur

Er is een ritme in alles in de schepping, een onmiskenbare relatie tussen het gehele heelal en ieder levend wezen erin. Het heelal is als een uitgestrekt samenhangend netwerk. Veronderstel dat aan een net wordt geschud op één plaats. De trilling wordt overal gevoeld. Of we er nu bewust van zijn of niet, maar zo ook resoneren al onze activiteiten door de hele schepping of ze nu worden gesteld door een groep of door een enkeling. We zijn geen individuele eilanden, maar schakels van een gemeenschappelijke ketting.

Er zijn twee soorten opvoeding: opvoeding voor een levensonderhoud en opvoeding om te leven. We studeren om dokters, advocaten of ingenieurs enz. te worden. Dit is opvoeding voor een levensonderhoud. Opvoeding om te leven daarentegen vereist een begrip van de essentiële beginselen van de spiritualiteit. Het echte doel van opvoeding is mensen te vormen die niet alleen de taal van de machines kennen. Het

belangrijkste doel van opvoeding is een cultuur van het hart over te brengen, een cultuur gebaseerd op blijvende waarden.

Spiritualiteit is ook een wetenschap. Het is een geldige tak van kennis die niet kan worden genegeerd. De wetenschappelijke gemeenschap onderzoekt de stoffelijke wereld in een poging om de geheimen van het heelal te doorgronden. In werkelijkheid beschrijven de spirituele schriften de ervaringen van degenen die een intens innerlijk onderzoek deden om dezelfde geheimen te achterhalen. Wanneer we proberen spiritualiteit te zien door wiskunde, fysica en logica alleen slagen we er misschien niet in haar subtiliteiten te vatten. We moeten ze benaderen met het geloof van een kind en met de verwondering die schittert in de geest en in de ogen van een kind. Gerenommeerde wetenschappers uit het verleden zagen het heelal en zijn subtiliteiten met ontzag en verwondering. Hun onderzoek had de leergierigheid en het geloof van een onschuldig kind. In feite erkenden vele vooraanstaande geleerden in het verleden en in onze tijd de spiritualiteit op het einde van hun leven, maar het was dan te laat. Amma bidt dat de wetenschappelijke gemeenschap die de hedendaagse wereld leidt niet dezelfde vergissing zal begaan.

Het leven is een perfecte combinatie van logica en mysterie, wellicht mysterieuzer dan logisch. In alle domeinen van het leven moeten het hoofd en het hart samengaan. Als wit zand en suiker bijvoorbeeld worden gemengd, is het moeilijk de twee te scheiden, zelfs voor een intelligent iemand. De onbetekenende mier echter, die de nederigheid verzinnebeeldt, vindt zonder moeite de suiker.

Amma werd geboren in een klein vissersdorp waar 90 percent van de mensen leefden van dagelijkse verdiensten. Vele dorpsbewoners hadden hartklepkwalen. Ook al werden ze gediagnostiseerd met slijtage aan hun hartklep toch konden ze niet worden geopereerd aangezien de kleppen alleen verkrijgbaar waren in het buitenland en heel duur waren. Mensen die dus 70, 80 jaar hadden moeten worden, stierven toen ze 30, 40 waren. Amma dacht: “Als we maar een manier konden vinden om kleppen te maken die niet zo duur zijn.” Dit is de manier waarop Amma geïnteresseerd raakte in het doen van onderzoek om de armen te dienen.

Kindersterfte is in vele landen een groot probleem. Om de oorzaken te achterhalen bezochten we vele dorpen in India. In sommige dorpen stelden we vast dat vrouwen hoofdzakelijk kruiden en struiken aten. Toen we hen naar de reden vroegen, zeiden ze dat hun echtgenoot per dag werd betaald en dat hij slechts om de drie, vier dagen werk vond. Door gebrek aan inkomsten kon er maar weinig voedsel worden gekocht en het kwam erop neer dat ze dat aan hun man gaven. Om hun honger te stillen aten ze bepaalde kruiden en struiken. Ze aten hetzelfde als ze in verwachting waren. Hoe kunnen kinderen van zulke ondervoede vrouwen overleven? In andere dorpen zeiden vrouwen dat hun man al het geld opdronk of uitgaf aan verwerpelijke gewoontes. “Ze komen thuis en mishandelen ons. Ook al is er genoeg voedsel in huis, we hebben de moed niet meer om te eten.” In sommige dorpen kregen de vrouwen geen schools onderricht. Ze waren dan ook ongeletterd. Hun man misleidde hen en maakte hun handtekening na om hen het beetje overheidssteun dat ze ontvingen te ontfutselen. Dat is de reden waarom we programma’s organiseerden om vrouwen te leren lezen. We besloten ook hen een beroepstraining te geven gebruik makend van tastsensoren (*haptic devices*).

De huidige kloof tussen rijk en arm is de vloek van de hele wereld en deze ongelijkheid wordt met de dag erger. Een berg aan de ene zijde en een afgrond aan de andere. Dit is de huidige situatie. Aan de ene kant zijn er degenen die ettelijke miljoenen verspillen aan buitensporige luxe. Aan de andere kant zijn er degenen die worstelen in honger en pijn om genoeg te hebben voor slechts één maal per dag, voor één geneesmiddel per dag. Als we het nog langer uitstellen om deze kloof te dichten zal het resulteren in geweld, zelfs wijdverbreide onlusten. Een brug van liefde tussen de twee groepen is hoogstnoodzakelijk.

Armoede is een verschrikkelijke plaag van de mensheid. Ze vernietigt alle goedheid en talent. Ze is de oorzaak van morele ontaarding.

Tijdens een programma in het buitenland kwam een groep kinderen die min of meer ondergronds leefden in de metrostations van de stad voor *darshan* (dat is om Amma te zien). Ze hadden tekeningen gemaakt voor Amma. De meeste tekeningen waren van bommen, raketten en slagschepen. Een jongen had een tekening gemaakt van Jezus Christus en de maagd Maria met een wapen in hun handen. Toen Amma hem vroeg waarom hij Jezus had getekend met een wapen in zijn handen zei hij: “Moet hij niet eten als hij honger heeft? Met een wapen kan hij iemand beroven.” Amma vroeg: “Zoon, is dat de enige manier om aan geld te geraken?” De jongen antwoordde: “Dat is het wat mijn vader doet.” “Kan je vader niet gaan werken?” vroeg Amma. De jongen antwoordde: “Mijn vader is gezond genoeg om te werken. Hij ging vaak werk zoeken, maar niemand gaf hem werk. Niemand geeft werk aan mensen zoals wij. Daarom gebruikt mijn vader wapens. Zo onderhoudt hij ons.”

Persoonlijke ervaringen en de situaties die kinderen zien, maken een diepe indruk in hun geest. Armoede en het gevoel van minderwaardigheid dat het veroorzaakt, manifesteren zich vaak als gewelddadige neigingen, zelfs op heel jeugdige leeftijd. Dit is de wijze waarop de waarden in de maatschappij worden uitgehold. Liefde en mededogen zijn noodzakelijk in zulke omstandigheden.

Vele mensen staan cynisch tegenover spiritualiteit. Wat is spiritualiteit? Echte spiritualiteit is mededogen in actie; ze begint en resulteert in mededogen. Als we van het woord mededogen een pad van handeling konden maken, zouden we in staat zijn 90 percent van de menselijke problemen op aarde op te lossen.

De eerste stap in het helpen van anderen is bewustmaking. Als een diabetespatiënt medicatie neemt, maar zoetigheden blijft eten, zal de suikerspiegel in zijn bloed blijven stijgen. Dieetcontrole en het veranderen van de levenswijze zijn dus even belangrijk als medicatie. Amma herinnert zich een incident in een van de dorpen die we adopteerden (als onderdeel van *Amrita Serve* of *Live-in-Labs Project*). We leerden een groep mensen in ieder dorp toiletten bouwen en we lieten het eigenlijke bouwen aan hen over. Bij een volgend bezoek stelden we vast dat niemand de toiletten gebruikte. Ze openden de deur van hun wc, keken naar binnen alsof ze een tempel bezochten. Ze sloten dan de deur en gingen zoals gewoonlijk naar het dichtstbij gelegen meer om zich te ontlasten. Op dit punt begonnen we de dorpelingen op te voeden door hen uit te leggen dat zich ontlasten in de openlucht water- en bodemverontreiniging veroorzaakt, wat ons voedsel besmet en wat leidt tot parasitaire infecties, zoals mijnworm. Dit hielp om de noodzakelijke bewustwording in de gemeenschap te bevorderen.

Wanneer we proberen lief te hebben of te dienen zonder begrip voor degenen die we dienen, berokkenen we vaak schade aan de gemeenschap en aan onszelf. Dienstbetoon helpt maar als het hand in hand gaat met inzicht. Dit is de essentie van een duurzame ontwikkeling.

Een vis spartelde in het water. Een aap die zijn dorst kwam lessen, zag de vis. Hij dacht: “De arme vis lijdt in de sterke stroming. Ik moet hem redden.” In zijn impulsieve sympathie greep hij de vis en legde hem op het droge. De vis begon lucht te happen en stierf kort nadien.

Wat als de aap had geprobeerd de vis te begrijpen voor hij hem uit het water nam en als hij zich had afgevraagd: “Mag ik hem uit het water nemen?” De vis zou geantwoord hebben: “O neen, als je dat doet, sterf ik!” Handelen zonder begrip is gelijk aan de poging van de aap om de vis te redden. Het hart en het intellect moeten samengaan in al onze activiteiten.

Op zekere dag bracht een man een tienjarige jongen bij Amma. Hij wilde dat Amma de jongen zou opvoeden in de *aashram* en hij vertelde haar het verhaal hoe de jongen een wees werd. Zijn vader stierf

twee jaar geleden. Zijn moeder en zijn zuster werkten in een kaarsenfabriek in de buurt. Bij zijn moeder werd op dat ogenblik een chronische nierziekte vastgesteld. Ze kon niet langer werken aangezien ze bedlegerig was. Al verdiende zijn zuster slechts weinig geld toch was het juist genoeg om rond te komen.

Korte tijd nadien werd er een wet gestemd die kinderarbeid verbood. De eigenaar van de kaarsenfabriek werd gearresteerd en de fabriek werd gesloten. Alle kinderen die er werkten mochten gaan. Overstuur door het verlies van hun enige bron van inkomsten, stuurde de moeder haar zoon naar school en daarna vergiftigde ze haar dochter en zichzelf.

Het is gerechtvaardigd dat dergelijke fabrieken worden gesloten, maar vaak vergeet men de gezinnen van de jonge kinderen, die afhangen van deze fabrieken voor hun levensonderhoud. In onze pogingen om een probleem op te lossen, zien we soms maar één aspect en zien we de andere niet die een weerslag hebben op de mensen die geen andere inkomsten hebben.

De mensen vragen: “Wat is het belang van spiritualiteit?” Spiritualiteit stelt ons in staat het inzicht te ontwikkelen dat nodig is om het verschil te zien tussen wat essentieel is en wat te verregaand is. We willen bijvoorbeeld een uurwerk kopen. We kunnen zien hoe laat het is op een uurwerk van 100 dollar en een van 50000 dollar. Als we het uurwerk van 100 dollar kopen en het verschil gebruiken om de noodlijdenden te helpen dan is dat een grote dienst aan de maatschappij. Al zien we 1000 zonnen weerspiegeld in 1000 potten water, er is in werkelijkheid maar één zon. Zo is ook het bewustzijn in ons allen één en hetzelfde. Met zo’n ingesteldheid zullen we een geest kunnen cultiveren die anderen voorop stelt. Zoals onze rechterhand in actie schiet om de linkerhand te helpen als die pijn lijdt, zo zullen we anderen kunnen liefhebben en dienen als onszelf.

Er zijn twee soorten armoede in de wereld. De eerste soort is het gevolg van een tekort aan voedsel, kleren en onderdak. De tweede soort is armoede van liefde en mededogen. We moeten eerst de tweede soort aanpakken, want met liefde en mededogen zullen we met hart en ziel degenen dienen en helpen die niet genoeg, voedsel, kleren en onderdak hebben.

In een dorp stond een mooi beeld van een *mahaatmaa* (een grote ziel of heilige) met uitgestrekte armen. Op een plaat onderaan stond: “Kom in mijn armen.” Op zekere dag braken de armen af. De dorpelingen hielden van het beeld en waren heel ontdaan. Ze kwamen samen om te bespreken wat ze moesten doen. Sommigen stelden voor het beeld te verwijderen. Anderen protesteerden, zeggend dat er nieuwe armen moesten worden gemaakt. Maar toen stond een oude man op en zei: “Neen, maak jullie geen zorgen over het maken van nieuwe armen. Laat het zonder armen staan.” De dorpelingen zeiden: “Maar wat doen we met de plaat onderaan, die zegt: ‘Kom in mijn armen.’?” De oude man antwoordde: “Geen probleem. Voeg aan de tekst toe: ’Door me te laten werken door jullie armen.’”

We moeten de handen, de ogen en de oren van God worden. Onze inspiratie, kracht en moed moeten van God komen. Dan zullen angst, twijfel en zonde ons nooit bezoedelen.

De zon heeft geen kaarslicht nodig. Zo heeft ook God niets van ons nodig. Vroeg of laat valt het lichaam af. Is het dan niet beter het te verslijten in activiteit dan het te laten verroesten door gebrek aan gebruik? Wat is anders het verschil tussen mensen en wormen? Ook wormen eten, slapen, planten zich voort en sterven uiteindelijk. Wat meer doen wij met ons leven?

Kinderen, of God bestaat of niet kan een onderwerp van debat zijn. Wat het ook zij, geen redelijk mens kan beweren dat de lijdende mensheid niet bestaat. We zien het lijden met onze eigen ogen. Amma beschouwt dienstbetoon aan zulke mensen als verering van God. Amma bidt dat deze zelfopofferende houding

ontwaakt in haar kinderen. Moge de wereld er door u allen bewust van worden gemaakt dat de wateren van liefde, mededogen, onbaatzuchtigheid en opoffering niet zijn opgedroogd in het hart van de mens.

In het dorp waar Amma werd geboren, was er slechts één waterkraan voor ongeveer duizend families. Iedereen kon zich maar één pot per dag vullen en daarvoor moest worden gewacht van ’s morgens tot ’s avonds. Soms kregen we helemaal geen water. Door deze ervaringen voelt Amma als ze een kraan ziet lekken dat het haar bloed is dat wegstroomt. We kunnen denken: ”Hoe kunnen we ophouden met water te verspillen? Tot wie moeten we ons richten voor een oplossing?” Amma leefde zonder basisfaciliteiten en was getuige van het lijden van haar medemensen. Als gevolg daarvan voelt ze instinctief de behoefte om te helpen als ze iemand ziet lijden. De Natuur is onze moeder. Onze wereldse moeder neemt ons op haar schoot gedurende enkele jaren, maar Moeder Natuur houdt ons op haar schoot ons hele leven lang.

Amma heeft één wens. Alle universiteiten zouden hun studenten naar verarmde boerendorpen moeten sturen gedurende tenminste twee maanden van hun opleiding. Ze zouden dan zelf kunnen zien aan welke moeilijkheden en problemen de armen het hoofd moeten bieden. Ze zullen dan oplossingen kunnen zoeken en scripties schrijven over alles wat ze bestudeerden. Dit zal ons helpen de armen te dienen op de meest doeltreffende manier en terzelfdertijd mededogen op te roepen in de hedendaagse jeugd.

In deze tijd worden universiteiten vooral geclassificeerd op basis van het bedrag van hun financiering, het aantal scripties dat ze publiceren en hun intellectueel kaliber. Ook faculteiten worden gepromoveerd op basis van dezelfde criteria. Samen daarmee zouden we in beschouwing moeten nemen in hoever hun onderzoek ertoe heeft geleid dat we de armste en de meest kwetsbare lagen van de bevolking konden dienen. Dit zou als goud zijn dat welriekend wordt. In ons streven naar een duurzame ontwikkeling mogen we niet vergeten dat het door het sterk maken is van de bevolking aan de basis van de piramide dat het gehele gebouw van de samenleving gezond en sterk wordt.

De scheiding tussen wetenschap en spiritualiteit was de grootste misdaad tegen de mensheid in de voorbije eeuw. De twee belangrijkste takken van kennis die hand in hand hadden moeten gaan, werden gescheiden en hun beoefenaars werden aangeduid als moderne wetenschappers of als vertegenwoordigers van religies. “Slechts wetenschappelijke ontdekkingen voldoen aan de logica en de intelligentie. Ze vormen de enige waarheid. Religieus geloof is blind en misleidt.” Dit was de ideologie die populair werd. Alle recente natuurrampen en de alarmerende globale klimaatveranderingen bedreigen de overleving van deze mooie aarde waarop we leven.

Vele mensen kunnen het niet helpen te denken dat dit alles het resultaat kan zijn van het wegen van wetenschap en spiritualiteit op de schalen van de weegschaal en van de idee dat de ene zwaarder weegt dan de andere.

Als we willen dat onze ondernemingen de gewenste resultaten hebben, zijn drie factoren noodzakelijk: de juiste tijd, eigen inspanning en Gods genade. Amma geeft het voorbeeld van de man die een lange afstand moest afleggen om te gaan solliciteren. Hij werd vroeg wakker, stapte in de auto en bereikte de luchthaven op tijd. Maar nadat hij was ingescheept, hoorde hij omroepen dat de vlucht wegens een mechanisch defect of wegens slecht weer was afgelast. In dit geval deed de man genoeg eigen inspanningen, maar omdat de genade niet met hem was, miste hij zijn sollicitatiegesprek. Zo ook hebben wij Gods genade nodig om onze activiteiten volledig en betekenisvol te maken. Spirituele praktijken en mededogen zijn niet twee, maar één. Het zijn onze eigen onzelfzuchtige activiteiten die tot ons terugkeren als Gods genade.

Moge de boom van ons leven geworteld zijn in de aarde van de liefde. Mogen goede daden de bladeren, vriendelijke woorden de bloemen en vrede de vrucht zijn. Moge de wereld bloeien als één familie, verenigd

in liefde. Mogen we aldus in staat zijn een wereld te scheppen waarin vrede en tevredenheid heersen. Dit is Amma's oprechte gebed.

Lokaah samastaah soekhino bhavantoe.
Mogen alle wezens overal vredevol en gelukkig zijn.

ONDERDEEL 20 / 55

Soorten oefeningen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Soorten oefeningen
Je leert in de Yogalessen mettertijd allerlei interessante oefeningen, die afkomstig zijn van wijzen uit een ver verleden.

Je leert allereerst *Kriyaas*. Dit zijn oefeningen waarin het lichaam wordt uitgerekt op het ritme van de adem. Ze brengen de bloedsomloop op gang, doen de energie vrij stromen en warmen het lichaam op ter voorbereiding van de *Aasanas* of *Yogaasanas* die volgen. *Kriyaa* betekent gewoon: oefening. De naam is afgeleid van de Sanskrit werkwoordswortel *kri*, *doen*. Van diezelfde werkwoordswortel is ook *karma* afgeleid, een Sanskrit woord dat is doorgedrongen in onze taal, al wordt het vaak oneigenlijk of onjuist gebruikt.

Aasana betekent: houding. *Yogaasanas* zijn Yogahoudingen, maar ze worden meestal gewoon *Aasanas* genoemd. De klassieke definitie is: wat vast en gemakkelijk is (*Sthi-ra soekham aasanam*). Daarmee wordt eigenlijk de zithouding bedoeld. Alle andere *Aasanas* en oefeningen hebben in feite de bedoeling een zithouding te verwerven waarin men het lichaam kan overstijgen of de staat kan bereiken waarin het lichaam voorbij de paren van tegenstellingen gaat. Met andere woorden het wordt dan niet meer afgeleid door genot en pijn, hitte en koude enz. Yogahoudingen zijn alle opgebouwd rond de wervelkolom, die beweegt in zes richtingen: voorwaarts en achterwaarts, zijwaarts links en rechts, schroeven naar links en naar rechts en je kunt ze ook omkeren. Deze laatste zijn de omgekeerde houdingen, dat wil zeggen met het hoofd vanonder en de voeten vanboven.

Aasanas maken de spieren en ligamenten soepel en sterk. Ze trainen de spieren in de lengte. Ze houden de wervelkolom in goede conditie. Ze maken de zenuwen sterk doordat de plaatsen waar ze zijn ingeplant goed worden doorbloed. Ze maken de geest rustig. “De zintuigen bootsen de aard van de geest na”, zegt de Yogaschrift. Dit wil zeggen dat als je geest rustig is dat dan ook je zintuigen minder veeleisend en meegaander worden. Goed om weten toch.

Er zijn ook de Yoga-ademoefeningen. Het abc van deze oefeningen is de Bijadem. Dit betekent dat je ademt met een luid gezoem in de keel. Het gezoem spant de stembanden aan. Als de stembanden aangespannen zijn of als met andere woorden de stemspleet gesloten is, wordt het ademhalingscentrum in het verlengde merg afgeremd.

De Bijadem leert je twee dingen: ademen met de gehele longen en tegen een veel langzamer ritme. Vele mensen hyperventileren zonder dat ze het beseffen. Men noemt dit latente hyperventilatie. Dit veroorzaakt allerlei onbestemde ongemakken waar mensen soms nodeloos pillen voor slikken. Door de Bijadem verdwijnen deze ongemakken vanzelf.

In het begin zoemt men alleen tijdens de uitademing. Mettertijd kun je ook zoemen tijdens de inademing, maar dit is moeilijker. Het is in rugligging evenwel veel gemakkelijker, omdat de wervelkolom goed gestrekt is als je op de rug ligt en omdat de borstkas dan ook meer open is.

Ook leer je in de Yogales zuiveringsoefeningen en oefeningen die *Bandhas* en *Moedraas* worden genoemd. *Bandhas* zijn oefeningen die welbewust de energie blokkeren in bepaalde plaatsen van het lichaam. *Moedraas* doen dit ook, maar ze verzegelen ook de geest in een bepaalde staat. *Bandha*

betekent: samentrekking; *Moedraa* betekent: zegel. Zuiveringsoefeningen helpen het lichaam zich te ontdoen van toxines of gifstoffen. Ze versterken ook de weerstand, vooral één ervan, die *Kapaalabhaati* wordt genoemd. Dit betekent: wat de schedel doet schitteren of wat je met andere woorden een helder hoofd geeft.

En er is vooral de ontspanning. Deze krijg je in elke les. De naam van de oefening is Lijkhouding. Je gaat met andere woorden voor lijk spelen. Dit wil zeggen dat je de dingen leert loslaten.

Soms denken mensen dat ze van de ontspanning hypernerveus worden. Dit is een verkeerde gevolgtrekking, want het is niet zo. Ze worden zich gewoon bewust van de spanningen die in hen leven. Die spanningen moeten ze zien kwijt te raken en los te laten en de hemel zal dan voor hen opengaan.

Ten slotte is er de meditatie. Wie zich daarin meer wil verdiepen kan terecht op vrijdagavond om 20 uur. Dit is de echte Yoga, de kers op de taart. Meditatie is de sleutel van de gevangenis waarin we zitten. En dat is geen gevangenis van muren en tralies. Ze is gemaakt van onze eigen geest. Ze is gemaakt van zelf gefabriceerde problemen en beperkingen. Ze is de domper op ons welzijn en geluk. Meditatie is het slopen van die gevangenis.

Op zaterdag is er bovendien nog een speciaal programma dat we *Satsang* noemen. Dit is grotendeels een muzikaal programma. *Satsang* of *Satsanga* betekent: samen zijn (*sanga*) in *Sat*. *Sat* is afgeleid van de werkwoordswortel *as*, *zijn*. Het is dat wat is en wat nooit verandert, wat buiten het bereik van de geest en de spraak ligt, maar wat *zijnbaar* is. Het is de zaligheid waarin je rust tijdens de diepe droomloze slaap. Het is Dat wat je in wezen bent.

Ik had ooit Louis Paul Boon en zijn vrouw Jeanneke in mijn Yogales. Hij schreef in de *Vooruit* in zijn dagelijkse *Boontjes*: “Oost is Oost en West is West en nooit zullen ze elkaar ontmoeten, zei de dichter, maar wij doen Indische Yoga op matjes van Amerikaans schuimrubber”.

Hij schreef ook: “We kregen een tekst over de Yogales met tekeningen van de oefeningen voor mensen zoals ik die te stom zijn om de tekst te begrijpen.”

ONDERDEEL 21 / 55

EEN KIERTAN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN KIERTAN

De kiertan
Vande Goeroedeva Jaya Jaya Goeroedeva
Jaya Shrie Shivaananda Jaya Jaya Goeroedeva

De vertaling
Vande: ik vereer.
Jaya: overwinning.
Jaya Goeroedeva betekent hetzelfde als:
Leve Goeroedeva!
In het Hindi schrijft men Jai.
Shrie: bezitter van alle weelde.

Ik spel hier Goeroedevs naam op de fonetische manier, zodat hij correct wordt uitgesproken.

Hindi sprekers zeggen: Goeroedev. In het Sanskrit wordt de uitgang a uitgesproken: Goeroedeva.

Herkomst
De melodie waarop we deze kiertan zingen is van Ravi Shankar, de beroemde sitarvirtuoos uit Benares, die overleed in de Verenigde Staten in 2012 op tweeënnegentigjarige leeftijd. Hij komt uit de film *The Guru*. We veranderden de naam van de Goeroe. Dat de melodie van Ravi Shankar komt, verklaart waarom dit zo'n muzikaal goed klinkende kiertan is.

In het Onze Vader luidt een van de zinnen: Uw rijk kome. Dit betekent eigenlijk hetzelfde als Jaya: Jou zij de overwinning.

Goeroedeva betekent: goddelijke leraar of spirituele leraar. Het is een woord dat een grote affectie en respect uitdrukt.

ONDERDEEL 22 / 55

Meditatie

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Meditatie

Ik zeg vaak dat de voorbereiding het halve werk is. Dat is ook in meditatie zo. De voorbereiding kan als volgt. Nadat je het lichaam goed ontspannen hebt, stel je je op de top van het hoofd een witte lotus voor. De lotus is het symbool van 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. Als je water of modder op een lotusbloem gooit, glijden ze zo van hem af en laten hem ongemoeid en ongeschonden achter. Zo is de Yogi in de wereld, maar hij is niet van de wereld. Swami Satchidananda placht te zeggen: “De boot ligt op het water, maar het water mag niet in de boot.”

Op die lotus installeer je je Goeroe in zithouding met de benen gekruist. Je hangt een bloemenkrans rond zijn nek ten teken van verheerlijking en je legt er een aan zijn voeten ten teken van overgave.

In het eerste geval verzinnebeelden de bloemen alle wezens en dingen in dit heelal. Zoals de bloemen in een bloemenkrans aan een zelfde draad geregen zijn, zo worden ook alle mensen verbonden door één zelfde Bewustzijn, dat *Soetraatman* of Draadziel wordt genoemd. In het tweede geval verzinnebeelden de bloemen de vruchten van je leven. De mens heeft iets meer dan een dier en dat is zijn verstand. De mens is een schepper in de schepping. Zijn verstand is zijn grootheid. Dit is echter maar een gedeelte van het verhaal, want zijn verstand is ook zijn handicap. Het verstand kan maken, maar het kan ook breken. De vruchten van zijn verstand zijn de verboden vruchten. Hij mag ze zich met andere woorden niet toe-eigenen. Ze moeten er zijn voor anderen. Dat is het wat de Bijbel zegt: “Eet niet van de verboden vrucht.” Zodra hij het gebod overtreedt overkomen hem twee dingen. Hij vergeet wie hij in wezen is, namelijk Gods beeld en gelijkenis, en hij vereenzelvigt zich met zijn lichaam en zijn geest. Daarom zegt hij als God hem roept: “Vader, ik kan niet voor U verschijnen, want ik sta hier naakt.” “Wie heeft u gezegd dat ge naakt zijt? Hebt ge misschien gegeten van de verboden vrucht.” In de Bhagavad Gietaa zegt Krishna precies hetzelfde tegen zijn discipel Arjoena: “Wees een verzaker van de vruchten van uw handeling. Doe uw plicht, omdat ze moet worden gedaan, maar laat de vruchten van uw handeling nooit uw motief zijn.” Dit is de boodschap van de bloemenkrans die je aan de voeten van je Goeroe legt: “Maak van je leven een offer.” Het Sanskrit woord is *Yagnya*. Dit is een sleutelwoord.

Je hart gevoelde gebed luidt als volgt: “Moge Sadgoeroedev me altijd, overal en in alle omstandigheden behoeden en leiden op het pad van Integrale Yoga, het pad dat verlicht en verlost.”

Herhaal nu negenmaal de Goeroemantra: “*OM Goem Goerave Namah*.” *Goem* is de zaakklank of *Biejaamantra* van het woord Goeroe. Goeroe wordt vertaald als leraar, maar het betekent: zwaar. De Goeroe werpt immers veel gewicht in de schaal. *Goerave* is de datief. Het betekent: voor de Goeroe. Soms zegt men ook *Goeroebhyo*. Dit is het beleefdheidsmeervoud. *Namah* betekent: gebogen zij; voor *Goerave* of *Goeroebhyo.*

Ga nu naar de innerlijke kwartieren van je hart. Voel daar een oneindige ruimte die alles omvat. Ze is vol van licht en zaligheid. Je komt hier bij jezelf. Je echte Zelf. Dit is niet het Zelfvreemde persoontje dat je bent in de ogen van de wereld en ook niet dat je bent in je eigen ogen. Het is het oog van je oog, de intelligentie van je geest, de kracht van de spraak. Je oog kan Het niet zien, je geest kan Het nooit begrijpen en je mond kan Het nooit vatten in formules en definities. Maar door de kracht van Dat kan je oog

zien, je mond spreken en je geest denken. Het is in alles op een ongemanifesteerde manier aanwezig, zoals boter in melk, zoals vuur in hout, zoals intelligentie in het brein, zoals olie in zaad. Het ligt buiten het bereik van de geest en de spraak, maar Het is Zijnbaar.

Het enige wat in de weg staat is je eigen geest. Hij maakt je iets anders wijs. De geest is als een spiegel. Als hij zuiver is, heb je een helder Zelfbewustzijn. Als hij onzuiver is, heb je geen Zelfbewustzijn, zoals je in een spiegel in de badkamer je gezicht niet ziet, omdat hij bedekt is met waterdamp, want niet betekent dat je geen gezicht hebt: veeg de spiegel schoon en daar is je gezicht weer.

De beste zeep om de spiegel van de geest schoon te vegen is de Mantra, die je ontving in een inwijding of die je zelf selecteerde. De Mantra moet worden herhaald op de voorgeschreven manier. Dit wordt Japa Yoga genoemd. Daarover later meer.

Herhaling
Ik weet dat ik in dit nummer een paar keer in herhaling ben gevallen. En dat heb ik welbewust gedaan, want herhaling is het geheim van het succes. De geest is als een harde houten plank waar je een spijker in moet slaan. Je mag niet te hard slaan of je slaat hem krom. Je moet herhaaldelijk slaan met geduld en overleg op de kop van de spijker.

Vrouwen in een arm Indiaas dorp zijn ook vrouwen. Ze zijn arm, maar ze willen immers ook mooi zijn. Ze kunnen zich geen gekleurde sari veroorloven. Ze weven een stuk katoen met de juiste afmetingen. Ze nemen een emmer water, mengen er kleurstof in en dompelen er het katoen in onder. Ze hangen het te drogen en in de felle Indiase zon is het zo droog. Er blijft van de kleur niet veel over, maar ze laten zich niet ontmoedigen. Ze herhalen het proces telkens weer tot ze de gewenste tint hebben. Zo moet je ook elke dag in meditatie gaan tot je geest de gewenste tint heeft. In de *Yoga Soetra* (II 54) kun je lezen: “*De zintuigen bootsen de aard van de geest na*.” Als je geest rustig is, zijn je zintuigen rustig. Als je geest onrustig en chaotisch werkt zijn je zintuigen onrustig en werken ze chaotisch. Je kunt bijvoorbeeld een onbedwingbare eetlust voelen of je kunt stoppen met eten. De enige uitweg uit dit probleem is systematische ontspanning en meditatie. Lees wat ik in het begin schreef: wie is een verlosser?

ONDERDEEL 23 / 55

OM

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

OM

Het Nederlandse alfabet telt 26 letters, het Sanskrit heeft er 50 en is een fonetisch geschreven lettergrepenschrift: zoals men het uitspreekt, zo schrijft men het.

Eén regel
Vele schrijvers over Yoga geven de lange klinkers in Sans-krit woorden of namen van Yogahoudingen niet aan. In dat geval kan men niet weten hoe ze worden uitgesproken, want de lange klinkers zijn belangrijk voor de uitspraak. In de cursus Sanskrit aan de universiteit geeft men allerlei moeilijke uitspraakregels. Een oude brahmaan in Sivananda Aashram zei me: “Vergeet die regels, maar onthoud één regel: leg nergens een klemtoon, maar respecteer de lange klinkers en je uitspraak zal correct zijn.”

Een goed voorbeeld
Het woord “Sanskriet” uit het groene boekje is een goed voorbeeld. Het zet de gebruikers op een verkeerd been. Het moet worden uitgesproken als Sanskrit. De *ri* is een speciale klinker, eigen aan het Sanskrit, zoals bijvoorbeeld in Krishna. Ze klinkt heel anders dan de lange ie. Sanskrit betekent: aanbeden, volmaakt gemaakt. Het is afgeleid van de werkwoordswortel *kri*, *maken, doen*.

De enige correcte transliteratie is OM. De o in OM is een mooie ronde o, die vooraan in de mond wordt gevormd. Vele Nederlanders spreken de o achteraan in de mond uit, wat niet erg mooi is.

Ook AUM is geen correcte transliteratie. De Oepanishads schrijven OM en niet AUM. Degenen die het *Devanaa-garie* kunnen lezen, moeten dat maar eens nagaan.

Er zijn basisklinkers: a, i, u (oe), ri. En er zijn diftongen of tweeklanken: e, ai, o, au. A plus i is e; a plus e is ai, a plus u (oe) is o, a plus o is au.

De e en de o worden altijd lang uitgesproken. A, i, u (oe) en ri worden lang of kort uitgesproken. Men kan de lange klinkers aanduiden door er een streepje boven te zetten of door ze te verdubbelen. Die laatste methode gebruik ikzelf, omdat dit gemakkelijker typt. De *u* geef ik altijd weer als *oe*. De lange *oe* als *oe*. Dit is meer in overeenstemming met het Nederlandse taaleigen. Op de BRT zaliger, het is dus lang geleden, had de Yogaleraar het over Muktaasana (de u op zijn Nederlands uitgesproken). Die fout kan men vermijden door *oe* te schrijven. Als je naar OHM-tv kijkt zie je in de aftiteling dat vele hindoes in Nederland de oe-vorm gebruiken in hun naam.

Letters zoals kh, gh, ph enz. zijn geaspireerde medeklinkers: k, g, p enz. worden gevolgd door een licht aangeblazen h. Ya, ra, la, va zijn halfklinkers, omdat ze klinkers verbinden. De y moet uitgesproken als j. In *Matsyendraasana*, de naam van een Yogahouding bijvoorbeeld, zeg je eigenlijk Matsjeendraasana. *Matsya* betekent: vis, *Indra* is de leider van de goden. Hij verzinnebeeldt de geest. *Matsya* plus *Indra* wordt *Matsyendra*. De vis is het symbool van de stilte.

OM-zingen
Niet alle Yogaleraren beginnen hun les met OM-zingen. Ikzelf ben er een grote voorstander van. OM-zingen brengt je onmiddellijk bij de hoofdzaak, kalmeert de geest en trekt hem in zijn bron.

Patañjali, de schrijver van de *Yoga Soetra,* zegt dat OM de naam is van Ieshvara (God in het Sanskrit);

27. Tasya vaachakah pranavah
Van dat is OM de verklanking.

OM wordt in deze *soetra* (aforisme) *pranava* genoemd. *Pranava* is afgeleid van de werkwoordswortel *proe*, *vloeien*. Van dat (*tasya*) betekent: van *Ieshvara*. Denk maar aan de *kiertan* van Mahatma Gandhi:

Ieshvara Allah tere naam, sabako sanmati de, Bhagavaan.
Ieshvara en Allah zijn Je naam, geef deze mensen wat gezond verstand, O Heer.

Ieshvara is de naam van God in het Sanskrit. *Allah* is de naam van God in het Arabisch. Ik werd in een biowinkel besteld door een man, die gebrekkig Nederlands en tamelijk goed Frans sprak. Ik vroeg hem wat zijn land van herkomst was. Hij zei dat hij uit Sicilië kwam. Ik vroeg zijn naam. “Ik heb twee namen,” zei hij: “Francesco en Moïse of Mozes. Mijn vader is een Tunesiër en dus een moslim. Mijn moeder is Siciliaanse en dus katholiek. Ze proberen me elk naar hun kant te trekken, maar ik heb mijn eigen religie: ik ben moslim noch katholiek.” Ik vroeg hem: “Zou God weten tot welke religie Hij behoort?” “Exactement”, antwoordde hij.

God is op een ongemanifesteerde manier in alles aanwezig, zoals olie in zaad, zoals vuur in hout, zoals boter in melk, zeggen de Oepanishads. Je wil boter op je brood. Maar kun je boter op je brood smeren door te beweren dat er boter is in melk? Er is hard werk nodig. Je moet de melk doen stremmen, je moet ze dan een tijd laten rusten en daarna moet ze worden gekarnd. Pas dan kun je boter eten. Je kunt boter natuurlijk ook gaan kopen. Maar hoe dan ook, het heeft zijn prijs. Je kunt God niet vinden door te zeggen dat Hij bestaat en dat Hij op een ongemanifesteerd manier aanwezig is in alles, zoals boter in melk. Er is veel *saadhanaa* of oefening nodig.

De wijzen van weleer noemden de aarde onder andere *Saadhanaabhoemi*, de plaats waar je wordt verondersteld spirituele oefening een plaats te geven in het dagelijks leven, zodat je uiteindelijk, als je tijd gekomen is, dit lichaam kunt afleggen in de staat van verlichting.

De filosofie van OM
Er is een Werkelijkheid die nooit verandert, die aanwezig is als getuige en als drijvende kracht achter alles wat verandert en vergaat, die het Bewustzijn is dat onveranderlijk aanwezig is als getuige en als bezielende kracht in waken, dromen en droomloos slapen. Haar naam is OM.

A, de eerste letter van het alfabet, is een keelklank. Ze verzinnebeeldt het begin. Oe (u) loopt over de tong. Ze verzinnebeeldt de voortzetting of de levensduur van iets. De laatste letter van het Sanskrit alfabet is m. M is een lipklank. Alle andere letters liggen tussen a en m of tussen de keel en de lippen. OM is dat wat aanwezig is in het verleden, het heden en de toekomst.

A staat ook voor waakbewustzijn, oe (u) voor droombewustzijn, m voor de diepe droomloze slaap. OM staat voor Bewustzijn, dat de basis en de oorsprong is van alles. Dit is de essentie van de hindoe cultuur: het is een cultuur van Bewustzijn. Bewustzijn is geen product van de hersenen zoals de gal van de lever, zoals de westerse wetenschap beweert. Dit is dé grote cultuurgebonden vergissing. Bewustzijn was er eerst. Al het andere is er een manifestatie van.

SONG OF OM

HET LIED VAN OM

ओ३म्
O3M: gekopieerd uit de Rigveda: de O wordt tijdens het OM-zingen driemaal langer aangehouden dan de M

ONDERDEEL 24 / 55

AARATI

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AARATI

In de tempel wuift de priester met een kleine lamp met drie wieken, daarna met vijf wieken, daarna met acht wieken en tenslotte met tientallen wieken. De koperen lamp is dan zo zwaar dat hij ze met beide handen moet vasthouden. De drie wieken verzinnebeelden de drie *goenas* die de ziel bedekken. De vijf wieken zijn de vijf elementen die de ziel bedekken. De acht wieken zijn de vijf elementen, de geest, het intellect en het ego die de ziel bedekken. Zie de Bhagavad Gietaa (VII 4):

Bhoemiraapo'nalo vaayoeh kham mano boeddhireva cha,
Ahamkaara itieyam me bhinnaa prakritirashtadhaa.

Met het element aarde zijn de reuk en de uitscheiding verbonden, met het element water de smaak en de voortplanting, met het element vuur het gezicht en de spraak, met het element lucht de tastzin en grijpen, met het element ether het gehoor en zich voortbewegen. De geest, het intellect en het ego vormen onze psychische dimensie. Die moeten in meditatie alle worden overstegen om bij het licht te komen.

ONDERDEEL 25 / 55

ARDHADHANOERAASANA - HALVE BOOGHOUDING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

ARDHADHANOERAASANA - HALVE BOOGHOUDING

De drie woorden in de naam betekenen respectievelijk: *ardha*: halve, *dhanoeh*: boog; *aasana*: houding.

De stemloze uitgang van *dhanoeh* verandert in een stemhebbende r onder invloed van de stemhebbende a van *aasana*.

Spreek de lettergrepen eerst afzonderlijk uit: *ar-dha-dha- noer-aa-sa-na*. Spreek ze daarna na elkaar uit zonder ergens op een of andere lettergreep de nadruk te leggen, maar respecteer de lengte van de lange klinker aa.

Dh is één letter; men noemt dit een geaspireerde medeklinker: na de d volgt een geaspireerde of aangeblazen h.

Wie de oorspronkelijke naam van een Yogahouding gebruikt, kan ze beter correct leren uitspreken.

Dhanoeraasana of de Booghouding is voor heel wat mensen te moeilijk. Daarom kunnen ze beter eerst de Halve Booghouding leren. Deze is gemakkelijk en ze bereidt het lichaam voor op de volledige houding.

Lig op de linkerzijde met het hoofd op de linkerarm. Deze is gestrekt in het verlengde van het lichaam. Het rechterbeen ligt op het linkerbeen.
Buig de rechterknie en grijp met de rechterhand de rechterenkel. Ontspan zo goed mogelijk alvorens in de houding te gaan.
Adem uit en ontspan zo grondig mogelijk. Hef nu met een inademing de rechtervoet zo hoog mogelijk, laat het bekken naar voren gaan zodat de rug goed wordt uitgehold. Krom de hele rechterzijde als een boog.
Het achterhoofd wijst naar de opstaande voet.
De rechterarm blijft gestrekt.
Adem rustig en diep door de neus.
Ontspan ook in de houding zo goed mogelijk.
Adem diep uit alvorens te beëindigen. Adem daarna diep in en verbeter de houding. Kom dan uitademend neer en ontspan.
Doe hetzelfde aan de ander zijde.

Narayana

ONDERDEEL 26 / 55

Maayaa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Maayaa

*Maayaa*betekent: niet dat.
Ze is niet *Brahman*.
Ze is de begoochelende
kracht van God.
Ze is zijn noch niet-zijn.
Ze is onuitspreekbaar.
Je kunt ze niet beschrijven.
Ze is een ondoorgrondelijke *shakti*,

die alle mensen misleidt.
Je weet dat er geen plezier is
in wereldse voorwerpen.
Toch ben je eraan gehecht.
Dit is *Maayaa*.
Je weet dat je zult sterven.
Toch denk je:
“Ik zal eeuwig leven.”
Dit is *Maayaa*.
Je neemt je voor anders te leven
als je een begrafenis bijwoont.
Maar je vergeet het
zodra je thuiskomt.
Dit is *Maayaa*.
Je weet dat het verkeerd is
te liegen, zelfzuchtig te zijn.
Maar je liegt en bent zelfzuchtig.

Dit is *Maayaa*.

Telkens je bedroefd bent,
denk je eraan de wereld te verzaken.

Maar zodra de moeilijkheden voorbij zijn,
is deze wereld voor jou weer
vol van vreugde.
Dit is *Maayaa*.
Als je vrouw ruzie zoekt,
denk je eraan haar te verlaten.
Maar zodra ze weer lacht,
plak je aan haar als een bloedzuiger.

Dit is *Maayaa*.
De vrouw is *Chaitanya Maayaa*.
Geld is *Jada Maayaa*.
Dit is haar tweeërlei aas
om de arme *jieva* te vangen.
Verzaak lust en geld.
Er is geen wereld voor jou.
Je zult *Maayaa* overwinnen.
Je zult de onsterfelijkheid bereiken.

Geheimzinnig is deze wereld van de geest.
Nog geheimzinniger is *Maayaa*.
Nog veel geheimzinniger
is *Brahman*.
Dat kennen, is *Maayaa* overwinnen.

ONDERDEEL 27 / 55

De levende God

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

De levende God

Janaki's verhaal deed me denken aan het verhaal van een hindoe uit Zuid-India, die op bedevaart ging naar de Ganges. Hij legde de hele afstand te voet af. Op de terugweg droeg hij een kruik gevuld met Gangeswater mee bijna drieduizend kilometer ver. Het was de bedoeling dat hij het Gangeswater zou offeren in de tempel in zijn dorp. Hij zou het over de *Shivalingam* gieten. Nadat hij vele dagen had gelopen in de hete zon met de kruik in zijn arm naderde hij eindelijk de tempel. Enkele honderden meters van het einddoel zag hij naast de weg een stervende ezel liggen. De bedevaarder hurkte neer en goot het water uit de kruik in de muil van de ezel. "Ik heb het geofferd aan de levende God", zei hij. Toen hij de tempel betrad, was de lege kruik het mooiste geschenk voor de Heer.

ONDERDEEL 28 / 55

De grootste ondeugd

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Veronderstel dat iemand je huis binnenvalt en zegt: “Ik neem hier de meeste kamers in bezit. Jij mag in de stal wonen en je moet voor me werken.” Wat zou je zeggen? Maar dat hebben we toch maar gedaan in Congo, de Britten in India enz. Dat de Duitsers hier vier jaar lang huis hielden, vinden we erg en het was ook erg. Maar wat is het verschil tussen de Duitsers in België en de Belgen in Congo? Koning Boudewijn had het in zijn rede tijdens de onafhankelijkheidsverklaring van Congo over “het beschavingswerk van mijn grootoom Leopold II”. Ik schaamde me in zijn plaats. Lumumba speelde het spel niet mee en bekocht het met zijn leven na gefolterd te zijn geweest, opgeofferd aan kapitalistische belangen. Een belangrijke staatsambtenaar moest het dode lichaam van Lumumba en van twee van zijn partijgenoten versnijden en oplossen in zuur.

Als men ergens iets vindt, olie, diamanten, goud, uranium enz. is dat voor de bewoners van de vindplaats het begin van een lange lijdensweg. Enkelen worden rijk, de rest wordt miserabel. De welstand vloeit weg naar het buitenland.

Wie zwemt in het geld verzuipt in de miserie. Dit is een wet van Meden en Perzen, met andere woorden het is een onwrikbare wet. Swami Sivananda schreef in zijn lied *Twenty Precepts for Practice*: “*It ‘s a curse and a constant worry to possess more than is necessary. Het is een vloek en een voortdurende zorg meer te bezitten dan men nodig heeft*.”

ONDERDEEL 29 / 55

Gevaar

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Ze verwijderden zich met de zak een eind van de weg. Ze zouden eerst hun middagmaal bereiden en overleggen wat ze daarna zouden doen. De ene zocht droge takken en maakte vuur. Hij legde een grote steen klaar om zijn gezel dood te slaan, want hij wilde het geld voor zich alleen. De andere haalde ondertussen water in de dichtstbij zijnde rivier. Hij loste het sap van giftige planten op in het water, want ook hij wilde het geld voor zich alleen. Het vergiftigde water werd in een ketel boven het vuur aan de kook gebracht om wat groenten in te garen. De kok sloeg zijn gezel dood met de steen. Hij sleepte het lijk in de struiken en ging dan zitten om te eten. Hij kreeg heftige buikkrampen en stierf.

ONDERDEEL 30 / 55

BUIKSPIEREN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

De buikspieren
De buik wordt onder andere bescherm door de spieren. Met het stijgen der jaren verslappen ze en zakken ze uit. De buik vergaart dan gemakkelijk veel vet, wat erg belastend is voor het hart.

Het middenrif
De buik wordt van de borstholte gescheiden door het middenrif. Het middenrif gaat bij het ademen op en neer. Dit op en neer gaan houdt de borst- en de buikinhoud in beweging en geeft het hart, de longen en de ingewanden een onophoudelijke massage. De borst- en de buikholte zijn verbonden door drie vaten: de slokdarm, de aorta en de venacava of holle ader, die het aderlijk bloed terug voert naar het hart en de longen om te worden gezuiverd. Die vaten zijn met het middenrif vergroeid en worden er dus onophoudelijk door op en neer getrokken, wat hun werk aanzienlijk bevordert.

Balanshouding, voorbereiding

Balanshouding

Ook het middenrif verslijt met de jaren. Het valt mettertijd stil en degenereert. Het kan ook breken. Men noemt dit een maagbreuk of een middenrifbreuk. De buikinhoud puilt dan naar buiten door de breuk en zorgt voor veel moeilijkheden. Men kan het krijgen op jeugdige leeftijd en soms worden kinderen ermee geboren. Maar het is hoofdzakelijk toch een ouderdomskwaal of slijtageverschijnsel. Het is dus van groot belang dat de buikspieren en het middenrif goed worden getraind in de jeugd.

Als je in de dagen van je ouderdom al je geld niet bij dokter en apotheker wil dragen dan moet je het nu beginnen beoefenen met dagelijkse regelmaat, maar zonder enige overdrijving..

Moderne ruggen, bron van leed
Er wordt veel geleden aan de rug. Eén van de oorzaken is de verkramping van het bekken waardoor er geen goede doorstroming is van de energie. Door die verkramping is de wervelkolom uit balans, wat vele kwalijke gevolgen heeft. Vandaar het grote belang van Berghouding (*Parvat-aasana*), Hurkzit (*Oetkataasana*) en *Kriyaas* (rekoefeningen op het ritme van de adem) om de verkramping van het bekken weg te werken. Ook diepe ontspanning en meditatie zijn van groot belang, want de verkramping van het bekken wordt grotendeels veroorzaakt door angst. Angst vond in deze tijd een plaats in schier ieders hoofd en hart: angst om te worden in de steek gelaten, angst voor terroristen, angst om zijn baan te verliezen, angst voor kanker enz.

De angst moet worden verdreven uit het hoofd en het hart door er andere gevoelens in te voeren. Lang geleden ging ik met mijn toekomstige schoonvader naar een garage, dat is dus lang geleden, want we zijn al bijna zestig jaar getrouwd. Zijn auto was in panne gevallen. De garagist zei: “Die wielen hebben dringend een smeerbeurt nodig.” Hij zette zijn vetspuit op een ventieltje aan het wiel en pompte het vet erin. Het versleten vet kwam door een ander ventieltje naar buiten. Precies zo: bestrijd het negatieve niet, want dan geef je het alleen maar kracht, maar vervang het door het positieve. In Yogaterminologie heet dit: *Pratipakshabhaavana*. ((Yoga Soetra II 34).

Een andere voorwaarde voor een gezonde wervelkolom is een stevige, goed ontwikkelde en soepele buik. Daarvoor heeft Yoga enkele heel doeltreffende middelen. Als men ze correct beoefent, blijven de resultaten niet uit.

Laten we beginnen met enkele Yogahoudingen
De Yogahoudingen die ik hierna beschrijf, moeten niet worden herhaald. Ze moeten een tijdje worden volgehouden. De regel is: zolang het met gemak gaat. En die tijd moet dan geleidelijk worden opgedreven. Het geheim van het succes? Regelmaat zonder overdrijving. Met regelmaat bedoel ik dagelijks. En geef het zijn tijd. En beoefen ze vooral op een lege maag. Dat is belangrijk.

De houding moet onbeweeglijk en ontspannen zijn. Je moet er hier en nu leren bij zijn. De adem moet vrij vloeien. En onthoud het: eten doe je door de mond, ademen doe je door de neus. Onthoud vooral dat de adem niet mag worden opgesnoven, maar dat hij moet worden aangezogen vanuit de buik.

Balanshouding - Tolaangoelaasana
1. Rugligging met de benen samen en gestrekt. Leg de handen op de dijen. Hef het hoofd van de grond en breng de kin zo dicht mogelijk bij de borst, zodat je geen spanning opbouwt in de nek. Hef de rug zo hoog mogelijk. Blijf in die houding zolang je met gemak kunt.

Je kunt dit ook beoefenen met de knieën gebogen en de voetzolen tegen elkaar. De knieën vallen dan vanzelfsprekend open.

2. Hef de romp en de gestrekte benen van de mat. Wijs met de vingers naar de tenen. Lig op een zo klein mogelijke oppervlakte van de rug. Ontspan zo goed mogelijk. Blijf in de houding zolang je met gemak kunt.

Om te beëindigen: buig de knieën, zet de voetzolen op de grond, rol de romp af en ontspan.

Ga na elke *Aasana* of Yogahouding na of het lichaam wel degelijk ontspannen is. Maak van het lichaam een ervaring. Je zult merken dat de ervaring dan spoedig verandert in een ervaring van ontspanning. Begin bij de rechterhand. Ga door de hele rechterzijde naar de rechtervoet. Doe hetzelfde links. Dan de rug, de nek, het hoofd, het gezicht, de keel, de borst en de buik. Dan de ogen, het inwendige van de oren, de neusholte, de keelholte, de borstholte en de buikholte, de hersenen en het ruggenmerg. Ten slotte het gehele lichaam.

Wees je nu bewust van de adem. Dit betekent niet dat je anders moet gaan ademen. De longen weten hoe ze moeten ademen, maar wees je bewust van de adem. Voel niet: “Ik adem”, maar: “Het ademt.” Wees de getuige.

Het vervolg
We zullen in volgende afleveringen bestuderen: Oeddieyaana Bandha, Nauli, Kapaalabhaati, Makaraasana enz. Als je al deze oefeningen onder de knie wil krijgen moet er worden geoefend. Het moet allemaal niet moeilijk zijn en lang duren, maar het moet met grote regelmaat worden aangepakt. Al na korte tijd zul je jezelf feliciteren.

ONDERDEEL 31 / 55

EEN KIERTAN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN KIERTAN
Akhanda Raam Raam Anaadi Raam Raam
Advaita Raam Raam OM OM OM

Chidghana Raam Raam Chinmaya Raam Raam
Chidroepa Raam Raam OM OM OM

Asanga Raam Raam Akarta Raam Raam
Abhokta Raam Raam OM OM OM

Vibhoe Raam Raam Vishoeddha Raam Raam
Vyaapaka Raam Raam OM OM OM

Dit is een *Advaitische* kiertan. *Advaita* betekent: niet twee. Het is de filosofie die alle dualiteit ontkent: alles is één.

Akhanda
Akhanda: *a* is een negatie; k*handa*: onderbreking; *Akhan-da*: zonder onderbreking. *Akhandakiertan* betekent: ononderbroken *kiertan*.

Dit doet me ook denken aan Papa Ramdas. Een bouwproject werd door Mataji Krishnabai op de lange baan geschoven, omdat de stand van de sterren niet gunstig was. Hij negeerde haar protest en zei: “Ik speel voetbal met de sterren.”

Nu is er in Sivananda Aashram een grote ruimte voor de avondprogramma’s en speciale gelegenheden waar gemakkelijk enkele honderden mensen kunnen zitten.

Het dode lichaam van Goeroedev Swami Sivananda werd begraven in Yogazithouding onder een mausoleum, dat sedertdien een bedevaartplaats werd. Bovenop het mausoleum staat een *Shivalingam*. Boven de *Shivalingam* hangt een koperen pot waaruit onophoudelijk water druppelt. Schier iedereen die naar de morgenmeditatie of de avondsatsang komt, gaat bij het binnentreden in wijzerzin rond het mausoleum en schept uit een emmer wat water in de druppelende pot. Toen ik voor het eerst in de Aashram was in augustus 1973 was de ruimte vóór het mausoleum beperkt. Er was een met golfplaten overdekte gang. De apen sprongen erop en dat maakte en hels lawaai. Maar blijkbaar stoorde niemand zich eraan.

In Swami Sivananda’s tijd vonden de dagelijkse programma’s plaats in de oude Bhajan Hall. Ene Swami Kaivalyananda vatte in 1941 het plan op een tempel te bouwen en ook een zaal voor Satsangs en gebedsbijeenkomsten. Hij stichtte daarvoor *The MandirBuilding Comittee* in 1941. De Bhajan Hall werd officieel geopend op 2 april 1942. Goeroedev startte er de *Akhandakiertan* of *Non-stopkiertan* op 3 december 1943. Sedert die tijd herhalen twee mensen dag en nacht de *Mahaa Mantra*. Ze worden om het uur afgelost. Ze luiden bij de aflossing de bel buiten de Bhajan Hall. Het aantal slagen geeft het uur aan.

Een Duits meisje, een discipel van Goeroedev, beeldhouwde prachtige levensgrote beelden van Doergaa en Sarasvatie in witte steen.

Doergaa zit op een tijger, De naam Doergaa betekent: moeilijk te benaderen. Ze draagt in haar vele handen allerlei wapentuig. Ze draagt een guirlande van afgehakte hoofden. Ze bevecht allerlei verschrikkelijke demonen. Wie wordt gekweld door zo'n demon moet mediteren over Doergaa. Deze demonen zijn de ondeugden die mensen huisvesten in hun hoofd en hart.

Sarasvatie zit op een zwaan. De zwaan verzinnebeeldt *Viveka* of onderscheidingsvermogen. Zet een zwaan een mengsel van melk en water voor. Ze drinkt het water op en laat de melk ongemoeid. Dit is zoals mieren. Geef aan mieren een mengsel van zandkorrels en suikerkorrels. Ze halen de suikerkorrels er moeiteloos uit. Zo maakt de Yogi het onderscheid tussen wat eeuwigheidswaarde heeft en wat men beter links kan laten liggen. Ze houdt in haar onderste linkerhand een boek vast. Met twee handen bespeelt ze de *vienaa*. Ze geeft op die manier aan dat intuïtie een hoger kennismiddel is dan het intellect. Met haar bovenste rechterhand hanteert ze de *maalaa*, het meditatiesnoer met 108 kralen.

Rondom de zaal hangen afbeeldingen van vele heiligen en wijzen van over de hele wereld. Swami Sivananda zag de eenheid in de verscheidenheid.

Ik heb in de oude Bhajan Hall tijdens mijn eerste bezoek vele prachtige programma's bijgewoond.

De Vishvanaath Mandir, de Tempel van de Heer van het Heelal, werd door Goeroedev ingehuldigd op 31 december 1943. In de traditie heeft iedere familie een *Koela Devataa* of familiegodheid. Vishvanaath, de Heer van het Heelal is Shiva. Hij is de voorzittende en beschermende godheid van Shivananda Aashram en van de hele Sivanandafamilie over de hele wereld. Shiva wordt in de tempel vereerd in zijn ovalen vorm of *Shivalingam*. Achter de *Lingam* staat tegen de muur een prachtige Krishna, in zwarte steen, Bhagavaan Shrie Krishna, Moeralie Manohara. Moeralie Manohara betekent: de fluitspeler die de geest in verrukking brengt. Godenbeelden worden *Moertis* genoemd. *Moerti* betekent: belichaming. Ze beelden iets uit dat zonder naam en vorm is, maar dat men ter wille van de meditatie en de eredienst bekleedt met naam en vorm.

Het gaat in Yoga immers om het overstijgen van de geest. Om dat te kunnen doen, moet men hem zuiveren. Daarvoor schreven de oude wijzen Karma Yoga voor. De rusteloosheid van de geest is de tweede hindernis. Daarvoor schreven ze meditatie voor. Mantra Japa of herhaling van één van de Namen van God of het bezingen van zijn *Kierti* of glorie zijn voor moderne mensen de eenvoudigste en meest doeltreffende methodes van meditatie. En ten slotte moet de Zelfvervreemding worden overwonnen of zoals het in Yogataal luidt: de sluier van onwetendheid moet worden verwijderd.

Tegen de wand staan ook Ganesha en de Devie, Ganesha (Heer van de cijfers) is de belichaming van de integriteit en de doelgerichtheid. Hij heeft een olifantenkop en zit op rat. De rat verzinnebeeldt het intellect in de vorm van twijfel. Beide, het intellect en de rat, knagen. Dat is hun gemeenschappelijk kenmerk. De twijfel verdwijnt in de aanwezigheid van integriteit. Zijn hoofd, waar het intellect werkzaam is, zijn mond, waarmee hij spreekt, en zijn slurf, waarmee hij handelt, zijn mooi samen. Hij spreekt, denkt en handelt op dezelfde manier: wat je ziet, is wat je krijgt. Hij heeft geen gespleten tong en geen verborgen agenda. Hij heeft vier armen. In zijn handen draagt hij de symbolen van Gods functies. God schept, houdt in stand en trekt het geschapene op einde allemaal weer terug in zichzelf. De vierde functie is: Hij verlost. Hij heeft een dikke buik. Dit betekent dat Hij veel discipelen heeft. Hij wordt immers door iedereen vereerd. Hij moet dan ook proeven van veel offervoedsel.

Devie is God als Moeder. Devie betekent wat schittert en licht in wezen is. Zij is de Moeder van het heelal. Het moedergevoel is in vele mensen heel sterk. De Moeder is dan ook uitstekend om over te mediteren.

Raama en zijn gemalin, Sietaa, zijn broer Lakshmana en zijn eerste luitenant Hanoemaan zijn eveneens aanwezig.. Dit zijn helden uit het eerste epos van de mensheid het Raamaayana van Vaalmieki, de eerste dichter. Raama is ook degene die zich uitdrukt in je hart als verrukking. Lakshmana (die voorspoedige kentekens vertoont) is de ideale broer. Hanoemaan (die een gespleten kin heeft) is de ideale discipel. Hij wordt voorgesteld als een aap, omdat hij de menselijke geest verzinnebeeldt. Het geheim van zijn kracht en zijn ideaal karakter is zijn weergaloze devotie. Hij huisvest Sietaa en Raama in zijn hart. Hij leert ons zodoende een grote les: wie zijn hart opent, opent de hemelpoort .

Er is rond de oorspronkelijke tempel, zoals Goeroedev hem inwijdde, nu ook een grote ruimte waar honderden mensen kunnen zitten. In die ruimte wordt de aandacht getrokken door een prachtig levensgroot beeld van Shankara . Er is bovendien een *Yagnyasala* (een offerplaats), waar brahmanen geregeld bezig zijn met hun Vedische vuuroffers.

Speciale gelegenheden worden in en rond de tempel gevierd met ijver, enthousiasme en vrolijkheid, zoals ik bij vele gelegenheden heb mogen ervaren.

De Maharajah van Tehri-Garhwal was in Londen waar hij logeerde bij een bejaarde hindoe, die er nog verbazingwekkend goed uitzag voor zijn leeftijd. De Maharajah vroeg hem wat zijn geheim was. De man gaf hem een boek over Yoga Aasanas van Swami Sivananda. De Maharajah bladerde in het boek en zei: “Maar dit ligt in mijn domein.” Terug thuis zocht hij Swami Sivananda op. Hij schonk het hele stuk land waarop de Aashram zich had ontwikkeld aan The Divine Life Society.

Goeroedev zei: “Het was voordien allemaal East-Indian-Company-business.” Dit zijn herinneringen die werden opgeroepen door het woord *akhanda* (ononderbroken) in de *kiertan*.

Raam of Raama
Deze naam is afgeleid van de Sanskrit werkwoordswortel *ram (spreek uit: rang), verrukken*. Hij duidt Dat aan wat zich uitdrukt in de vorm van verrukking.

Anaadi
An: zonder; *aadi*: begin.

Advaita
A: niet; *dvaita*: dualisch. *Dvaita* is afgeleid van *dvi, twee*.

Chidghana, Chinmaya en Chidroepa
Chit: Bewustzijn; *ghana*: geheel; *maya*: gemaakt van; *roepa:* in wezen.

Akarta, Asanga, Abhokta
Akarta: niet-doener, asanga: ongehecht; abhokta: niet-genieter.

Vibhoe, Vishoeddha,Vyaapaka
Vibhoe: alomtegenwoordig, aldoordringend; *Vishoeddha*: zuiver; *Vyaapaka*: aldoordringend.

ONDERDEEL 32 / 55

Swami Vivekananda

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Narayana

MIJN MEESTER

Swami Vivekananda

De kracht werd in beweging gebracht. Op een niet te verafgelegen ogenblik zal de mensheid eens te meer worden herinnerd aan haar ware aard en weer is Azië de plaats waar deze kracht zal ontstaan. Onze wereld wordt geconfronteerd met het probleem van de verdeling van de arbeid. Het is nonsens te beweren dat iemand alles kan bezitten. Maar hoe kinderachtig zijn we. De baby gelooft in zijn kinderlijkheid dat zijn pop het enige is dat begerenswaardig is in dit heelal. Een natie die groot is in het bezit van materiële krachten denkt dat dit het enige is dat begerenswaardig is, dat het dat is wat wordt bedoeld met beschaving en dat naties die er niet om geven om dat te bezitten en die niet over deze krachten beschikken, niet geschikt zijn om te blijven bestaan; hun hele bestaan is zinloos. Maar die andere naties kunnen denken dat een louter materiële beschaving volstrekt nutteloos is. Uit het Oosten kwam de stem die de wereld ooit zei dat het zinloos is als een mens alles bezit wat onder of boven de zon is als hij geen spiritualiteit bezit. Dit is het Oosterse standpunt, het andere is het Westerse standpunt. Deze standpunten hebben ieder hun eigen grootheid, hun eigen glorie. De huidige aanpassing zal de harmonisering zijn, het mengen van deze twee idealen. Voor de oosterling is de wereld van bewustzijn even werkelijk als de zintuiglijke wereld voor de westerling. In het spirituele vindt de oosterling alles wat hij verlangt of hoopt; hij vindt er alles in wat het leven voor hem waarachtig maakt. Voor de westerling is hij een dromer. Voor de oosterling is de westerling een dromer, die speelt met poppen van vijf minuten en hij lacht als hij eraan denkt hoe volwassen mannen en vrouwen zoveel belang kunnen hechten aan een handvol materie, die ze vroeg of laten zullen moeten achterlaten. Ze noemen elkaar dromers. Maar het oosterse ideaal is even noodzakelijk voor de vooruitgang van het menselijk ras als het westerse en ik denk dat het noodzakelijker is. Machines hebben de mens nooit gelukkig gemaakt en dat zullen ze ook nooit doen. Wie probeert ons dit te doen geloven, zal beweren dat het geluk in de machine ligt, maar het ligt altijd in de geest. Alleen de mens die de meester is van zijn geest kan gelukkig worden en niemand anders. Wat is eigenlijk de kracht van deze machines? Waarom zou een mens die een elektrische stroom door een draad kan sturen een groot en een heel intelligent man worden genoemd? Doet de natuur niet miljoenen keren meer dan dat op ieder ogenblik? Waarom vallen we dan niet op de knieën om de natuur te vereren? Wat levert het je op als je de hele wereld in je macht hebt en meesterschap hebt verworven over ieder atoom in het heelal, als je niet de kracht van het geluk hebt in jezelf en als je jezelf niet hebt overwonnen? De mens wordt geboren om de natuur te overwinnen, maar het Westen bedoelt met “natuur” slechts de fysieke of de uiterlijke natuur. Het is waar dat de uiterlijke natuur met zijn bergen, oceanen en rivieren en zijn oneindige krachten en verscheidenheid majestueus is. Toch is er in de mens een majestueuzere innerlijke natuur, hoger dan de zon, de maan en de sterren, hoger dan onze aarde, hoger dan het stoffelijke heelal, onze kleine levens

overstijgend en het levert een ander studiegebied op. Daarin blinkt het Oosten uit, zoals het Westen in het andere uitblinkt. Het is dan ook logisch dat een noodzakelijke spirituele aanpassing uit het Oosten komt. Het is ook logisch dat als de oosterling iets wil leren over machines dat hij dan aan de voeten van de westerling moet zitten. Wanneer het Westen iets wil leren over Bewustzijn, over God, over de ziel, over de zin en het mysterie van dit heelal moet het aan de voeten van het oosten zitten. Ik ga u het leven voorstellen van één man die zo'n golf op gang bracht in India.

Maar alvorens stil te staan bij zijn leven, zal ik u spreken over het geheim van India, over wat India betekent. Als degenen wier ogen werden verblind door de glitter van materiële dingen, wier leven toegewijd is aan eten en drinken en genot, wier ideaal het bezit van land en goud is, wier ideaal van plezier in zintuiglijk genot ligt, wier god geld is en wier levensdoel een leven van gemak en comfort op deze wereld is en de dood daarna, wier geest nooit vooruit kijkt en zelden denkt aan iets hogers dan de zintuiglijke voorwerpen die hem omringen, als zij naar India gaan, wat zien ze dan? Armoede, kommer en kwel, bijgeloof, duisternis, afschuwelijkheid overal. Waarom? Omdat in hun geest verlichting, kledij, opvoeding, sociale beleefdheid betekent. Het Westen heeft elke inspanning gedaan om zijn materiële positie te verbeteren. India heeft het anders gedaan. Daar leeft het enige ras ter wereld dat in de gehele geschiedenis van de mensheid nooit buiten zijn grenzen is gegaan om iemand te veroveren, dat nooit begeerde wat toebehoort aan anderen en dat als enige fout had dat zijn velden zo vruchtbaar waren en zijn verstand zo scherp dat het weelde vergaarde door het harde werk van zijn handen en op die manier verleidde het andere naties om hen te komen bestelen.

Zoals u zo moedig bent om met een hoera vóór een kanon te springen, zoals u zo moedig bent om in naam van het patriotisme uw leven te geven voor uw land, zo zijn zij moedig in de naam van God. Daar is het dat een man verklaart dat dit een wereld van ideeën is, dat het allemaal een droom is en die zijn kleren aflegt en afstand doet van zijn bezittingen om aan te tonen dat wat hij gelooft waar is. Daar is het dat een man op de oever van een rivier zit, nadat hij ontdekte dat het leven eeuwig is en dat hij zijn lichaam wil opgeven of het niets is, zoals men een handvol stro kan opgeven. Daarin ligt heldhaftigheid, de bereidheid om aan de dood het hoofd te bieden als aan een broer, omdat ze er van overtuigd zijn dat er geen dood is voor hen. Daarin ligt de kracht die hen onoverwinnelijk maakt door honderden jaren van verdrukking en vreemde invasies en vreemde tirannie. De natie leeft vandaag en in die natie hebben spirituele helden nooit opgehouden te verschijnen zelfs in de dagen van directe rampspoed. Azië brengt spirituele reuzen voort, juist zoals het Westen reuzen voortbrengt in politiek, reuzen in wetenschap. In het begin van deze eeuw, toen westerse invloeden zich begonnen te doen gelden in India, toen westerse veroveraars met het zwaard in de hand aan de kinderen van de wijzen kwamen zeggen dat ze slechts barbaren waren, een ras van dromers, dat hun religie niet meer was dan mythologie en dat God en de ziel en alles waar ze naar hadden gestreefd slechts woorden waren zonder betekenis, dat de duizenden jaren strijd van eindeloze verzaking ijdel was geweest. Het begon opwinding te veroorzaken bij jonge mensen in de universiteiten toen ze hoorden dat het gehele nationale bestaan tot op deze dag een mislukking was geweest en dat ze moesten herbeginnen volgens westerse maatstaven, hun boeken verscheuren, hun filosofieën verbranden, hun predikers verdrijven en hun tempels afbreken. Zei de westerse veroveraar niet, de man die zijn religie verspreidde met zwaard en geweer, dat de oude methodes slechts bijgeloof en afgodendienarij waren? Kinderen in de nieuwe scholen werden opgevoed naar westerse maatstaven. Ze dronken deze ideeën in vanaf hun kinderjaren en het is niet verwonderlijk dat er twijfels bij hen opkwamen. Maar in plaats van het bijgeloof af te werpen en een onderzoek te starten naar de echte waarheid werd de test van de waarheid: "Wat zegt het Westen?" De priesters hadden afgedaan, de Vedas moesten worden verbrand, omdat het Westen dat zei. Uit het gevoel van onrust dat zo werd veroorzaakt kwam er een golf van een zogenaamde hervorming op gang in India.

Om een echte hervormer te zijn, zijn er drie dingen nodig. Het eerste is te voelen: voel ik echt mee met mijn broeders? Voel ik echt dat er zoveel lijden is op de wereld, zoveel onwetendheid en bijgeloof? Voel ik echt dat de mensen mijn broeders zijn? Doordringt dit idee mijn gehele wezen? Stroomt ze in mijn bloed? Prikkelt ze in mijn aders? Gaat ze door elke zenuw en vezel van mijn lichaam? Ben ik vervuld van sympathie? Als dat zo is, dan is dat de eerste stap. Daarna moet u erover nadenken of u een remedie vond. De oude ideeën kunnen alle bijgeloof zijn, maar in en rond deze massa 's bijgeloof zijn er korrels van goud en waarheid. Hebt u middelen ontdekt om alleen het goud te behouden, zonder iets van de onzuiverheden? Als u dat hebt gedaan, dan is dat de tweede stap. Wat is uw motief? Bent u zeker dat u niet wordt gedreven door hebzucht naar goud, door dorst naar faam of macht? Bent u zeker dat u echt achter uw ideeën kunt staan en ze uitwerken ook als de hele wereld u wil verpletteren? Bent u er zeker van dat u weet wat u wilt en dat u uw plicht zult doen en alleen dat, zelfs al staat uw leven op het spel? Bent u er zeker van dat u zult doorzetten zolang u leeft, zolang uw hart klopt? Dan bent u een echte hervormer, een leraar, een meester, een zegen voor de mensheid! Maar de mens is zo ongeduldig, zo kortzichtig. Hij heeft niet het geduld om te wachten, hij mist de kracht om te zien. Hij wil heersen, hij wil onmiddellijke resultaten. Waarom? Hij wil de vruchten zelf plukken en geeft niet echt om anderen. Zijn plicht om de plicht is niet wat hij wil. "Uw recht betreft het werk, maar niet de vruchten ervan", zegt Krishna. Waarom vasthouden aan de resultaten? Ons behoort de plicht. Laat de vruchten zorgdragen voor zichzelf. Maar de mens heeft geen geduld en aanvaardt ieder plan en de meerderheid van de would-be hervormers kan onder deze hoofding worden geklasseerd. Zoals ik zei, kwam het idee van een hervorming uit India toen een golf van materialisme haar oevers overspoelde en dreigde de leringen van de wijzen weg te spoelen. Maar de natie had duizenden van dergelijke golven van verandering ondergaan. Deze was mild in vergelijking. Golf na golf had het land overspoeld, gedurende honderden jaren alles brekend en verpletterend. Het zwaard had geflitst en "Allah is groot" had de hemelen van India doorkliefd. Maar deze golven gingen liggen en lieten de nationale idealen onveranderd. De Indiase natie kan niet worden gedood. Onsterfelijk staat ze pal en ze zal pal staan zolang het ideaal als achtergrond blijft en zolang de mensen hun spiritualiteit niet opgeven. Bedelaars kunnen het blijven, arm en armtierig; vuil en kommer en kwel kunnen hen omgeven misschien de hele tijd, maar laten ze hun God niet opgeven, laat hen niet vergeten dat ze kinderen zijn van de Wijzen. Zoals in het Westen zelfs een man in de straat zijn afkomst wil terugvoeren tot een rover-baron uit de Middeleeuwen, zo wil zelfs in India een keizer op de troon zijn afkomst terugvoeren tot een bedelaar-wijze in het woud, van een man die gekleed ging in de bast van bomen, die leefde van de vruchten van het woud en die communiceerde met God. Dat is het type aroma dat ze willen en aangezien heiligheid zeer wordt vereerd, kan India niet sterven.

Het was toen allerlei hervormingen in India op gang kwamen dat een kind werd geboren uit arme brahmaanse ouders op 20 februari 1835 in een van de afgelegen dorp in Bengalen. De vader en de moeder waren heel orthodoxe mensen. Het leven van een echt orthodoxe brahmaan is er een van voortdurende verzaking. Hij kan heel weinig dingen doen en bovendien mag de orthodoxe brahmaan zich niet bezighouden met seculiere zaken. Ook mag hij niet van iedereen giften ontvangen. U kunt zich inbeelden hoe strikt zo'n leven wordt. U heeft vaak horen spreken over de brahmanen en hun priesterschap, maar weinigen onder u hebben ooit stilgestaan bij de vraag wat van deze wonderbare groep mensen heersers over hun medemensen maakte. Het is de armste van alle klassen in het land en het geheim van hun kracht ligt in hun verzaking. Ze begeren nooit rijkdom. Het is de armste priesterklasse van de wereld en daardoor ook de machtigste. Zelfs in deze armoede zal de vrouw van een brahmaan een arme man die door het dorp trekt niet laten gaan zonder hem eten aan te bieden. Dit wordt beschouwd als de hoogste plicht van de moeder in India. En aangezien ze de moeder is, is het haar plicht als laatste te worden bediend. Dat is de reden waarom de moeder als God wordt beschouwd in India. Deze bijzondere vrouw, de moeder van ons onderwerp, was het type zelf van een hindoe moeder. Hoe hoger de kaste hoe

groter de beperkingen. De mensen van de laagste kasten kunnen eten en drinken wat ze willen, maar naarmate men opstijgt op de sociale ladder hoe meer beperkingen er komen en in de hoogste kaste van de brahmaan, de erfelijke priesterklasse van India, is hun leven heel erg begrensd. Vergeleken met westerse gebruiken is hun leven een voortdurend ascetisme. Maar ze bezitten een grote standvastigheid. Wanneer ze een idee aanvaarden, houden ze zich eraan generatie na generatie tot ze er echt iets van maken. Zodra u hen een idee geeft, is het niet gemakkelijk het terug te nemen, maar het is moeilijk hen een nieuw idee te doen aanvaarden. Orthodoxe hindoes zijn heel exclusief, ze leven volledig binnen hun eigen horizon van gedachte en gevoel. Hun levens worden uitgestippeld in onze oude boeken in ieder klein detail en het kleinste detail wordt door hen gegrepen met grote vasthoudendheid. Ze zouden liever sterven dan een maaltijd te eten uit de handen van iemand die niet behoort tot de eigen kleine sectie van hun kaste. Maar vooral bezitten ze een intense en enorme eerlijkheid. Die kracht van intens geloof en religieus leven komt veel voor onder orthodoxe hindoes, omdat hun orthodoxie zelf komt van de enorme overtuiging dat ze juist is. We denken niet allemaal dat wat zij geloven met zo'n grote vasthoudendheid juist is, maar voor hen is het dat wel. Het staat geschreven in onze boeken dat een mens altijd liefdadig moet zijn zelfs in het extreme. Als iemand zich uithongert om iemand anders te helpen om het leven van die man te redden, is dat in orde; het wordt zelfs voorgehouden dat een man dat moet doen. En het wordt verwacht van de brahmaan dat hij dit idee uitwerkt tot in het extreme. Degenen die vertrouwd zijn met de literatuur van India zullen zich een mooi oud verhaal herinneren over deze extreme liefdadigheid, hoe een hele familie, zoals verteld in het Mahaabhaarata, zich uithongerde tot de dood en hun laatste maaltijd aan een bedelaar gaf. Dit is geen overdrijving, want dergelijke dingen bestaan nog altijd. Het karakter van de vader en de moeder waren helemaal zoals dat. Heel arm waren ze en toch viel het vaak voor dat de moeder de hele dag honger leed om een arm man te helpen. Uit hen werd dit kind geboren en hij was ook als baby al bijzonder. Hij herinnerde zich het verleden van voor zijn geboorte en hij was er zich bewust van met welk doel hij op aarde kwam en elke inspanning was gewijd aan de vervulling van dat doel. Toen hij nog heel jong was, stierf zijn vader en de jongen werd naar school gestuurd. De zoon van een brahmaan moet naar school gaan, de kaste beperkt hem tot een geleerd beroep. Het oude opvoedingssysteem in India, dat nog wordt gevolgd in vele delen van India, vooral in verband met Sannyaasins, verschilt veel van het moderne systeem. De leerlingen moesten niet betalen. Men dacht dat kennis heilig is en dat niemand ze mag verkopen. Kennis moet gratis worden gegeven, zonder enige prijs. De leraren plachten leerlingen aan te nemen zonder onkosten en dat niet alleen, ze gaven hun leerlingen ook voedsel en kleren. Om deze leraren te onderhouden gaven rijke familie bij bepaalde gelegenheden, zoals huwelijksfeesten of plechtigheden voor de doden hen vele giften. Ze werden beschouwd als de eerste en belangrijkste rechthebbenden. En van hen werd verwacht dat ze hun leerlingen onderhielden. De jongen over wie ik spreek had een oudere broer, een geleerde professor, die met hem begon te studeren. Na een korte tijd was de jongen ervan overtuigd dat het doel van alle seculiere kennis slechts stoffelijke vooruitgang betrof en hij besloot zijn studie op te geven en zich toe te leggen op het verwerven van spirituele kennis. De vader was gestorven, de familie was heel arm en deze jongen moest in zijn eigen onderhoud voorzien. Hij ging naar een plaats nabij Calcutta en werd er tempelpriester. Tempelpriester worden wordt beschouwd als een brahmaan onwaardig. Onze tempels zijn geen kerken in de betekenis van uw woord. Het zijn geen plaatsen voor publieke eredienst, want eigenlijk bestaat zoiets als publieke eredienst niet in India. Tempels worden meestal opgericht door rijke mensen als verdienstelijke religieuze daden. Iemand met veel eigendommen wil een tempel bouwen. Daarin plaatst hij een symbool of een beeld van een incarnatie van God dat wordt vereerd. De eredienst lijkt op de dienst in katholieke kerken, bijna zoals de mis, het lezen van zinnen uit de Heilige Boeken, het wuiven van licht voor het beeld en het beeld wordt behandeld zoals men een groot man behandelt. Dit is alles wat er in de tempel gebeurt. Wie naar de tempel gaat wordt niet beschouwd als een beter mens dan iemand die niet gaat. Eigenlijk wordt deze laatste beschouwd als de betere mens, want religie in India is voor iedereen zijn eigen privé zaak en alle verering wordt gedaan in de

privacy van zijn eigen huis. Tempelpriester worden, wordt sedert de oudste tijden beschouwd als een degenererend bezigheid. Er zit nog een andere idee achter, zoals in de opvoeding, maar in een veel intensere zin met religie, de priesters aanvaarden fooien voor hun werk wat van heilige zaken handel maakt. U kunt zich dus het gevoel van die jongen voorstellen toen hij uit armoede verplicht was het enige werk aan te nemen dat beschikbaar was, dat van tempelpriester,

Er zijn vele dichters geweest in Bengalen, wier liederen door de mensen worden gezongen in de straten van Calcutta en in ieder dorp. De meeste zijn religieuze liederen en hun ene centrale idee, die wellicht bijzonder is voor de religies in India, is de idee van verwerkelijking. Er is in India geen boek over religie dat dit idee niet ademt. De mens moet God verwerkelijken, God zien, met God spreken. Dat is religie. De Indiase atmosfeer is vol van verhalen over heiligen die visioenen hadden van God. Zulke doctrines vormen de basis van hun religie en al deze oude boeken en schriften werden geschreven door mensen die in rechtstreeks contact kwamen met spirituele feiten. Deze boeken werden niet geschreven voor het intellect en geen enkele mate van redenering kan hen begrijpelijk maken, want ze werden geschreven door wijzen die de dingen waarover ze schrijven hebben gezien en ze kunnen alleen worden begrepen door mensen die zich hebben verheven tot dezelfde hoogte. Ze zeggen dat er zoiets is als verwerkelijking in dit leven en dat het open is voor iedereen en religie begint met de opening van deze mogelijkheid, als ik het zo mag noemen. Dit is het centrale idee in alle religies en dit is de reden waarom iemand met grote oratorische gaven en de meest overtuigende logica en die de hoogste doctrine predikt toch niet in staat is de mensen naar hem te doen luisteren. Een andere, een arme man, die met moeite de taal van zijn eigen land spreekt, wordt door de halve natie vereerd tijdens zijn leven zelf. Het idee ontstond hoe dan ook dat hij zich verheven had tot de staat van verwerkelijking. Omdat religie geen kwestie meer is van veronderstelling, dat het niet langer een tasten in de duisternis is in zulke betekenisvolle kwesties als religie, de onsterfelijkheid van de ziel en God komen de mensen van overal om hem te zien en geleidelijk beginnen ze hem te vereren als een incarnatie van God. In de tempel stond een beeld van de Zalige Moeder. Deze jongen moest de eredienst opdragen ’s morgens en ’s avonds en geleidelijk vulde de volgende idee zijn geest: “Is er iets achter dit beeld? Is het waar dat er een Moeder van Zaligheid is in het heelal? Is het waar dat Ze leeft en het heelal bestuurt of is het allemaal maar een droom? Is er enige werkelijkheid in religie?” Dit scepticisme komt tot bijna ieder hindoe kind. Het is het soliede scepticisme van ons land: is dat wat we doen werkelijk? Theorieën kunnen ons niet bevredigen, al hebben we bijna alle theorieën die ooit werden ontwikkeld in verband met God en de ziel bij de hand. Boeken noch theorieën kunnen ons bevredigen. Het ene idee die in duizenden mensen van ons volk leeft is dit idee van verwerkelijking. Is het waar dat er een God is? Als het waar is, kan ik Hem dan zien? Kan ik de waarheid verwerkelijken? De westerse geest vindt dit allemaal onpraktisch, maar voor ons is het heel praktisch. Voor dit idee geven mensen hun leven op. Voor dit idee geven duizenden hindoes ieder jaar hun thuis op en velen komen om door de beproevingen die ze moeten ondergaan. Voor de westerse geest ziet dit er allemaal heel denkbeeldig uit en ik zie de reden voor dit standpunt. Maar na jaren verbleven te hebben in het Westen denk ik nog steeds dat deze idee de meest praktische zaak is in het leven. Het leven is maar tijdelijk of je nu een straatwerker bent of een keizer over miljoenen. Het leven is maar tijdelijk of je de beste of de slechtste gezondheid hebt.

Er is slechts één oplossing in het leven, zegt de hindoe, en die oplossing is wat zij God en religie noemen. Als dit juist is, wordt het leven verklaard, het wordt dan draaglijk, het wordt dan genietbaar. Anders is het maar een nutteloze last. Dat is ons idee, maar geen enkele hoeveelheid redeneringen kan het aantonen, het kan alleen maar aannemelijk worden gemaakt en daar blijft het bij. Feiten zijn er alleen in de zinnen en we moeten de religie verwerkelijken om het onszelf aan te tonen. We moeten God verwerkelijken om te worden overtuigd dat er een God is. Niets dan onze eigen waarneming kan deze dingen werkelijk maken voor ons. Dit idee nam bezit van deze jongen en zijn hele leven werd geconcentreerd daarop. Dag na dag huilde hij en zei: “Moeder, is het waar dat Jij bestaat of is het allemaal maar poëzie? Is de Zalige Moeder

een verbeelding van dichters en misleide mensen of is er zo'n werkelijkheid?" We hebben gezien dat hij van boeken over opvoeding in onze betekenis van het woord geen enkel had en zoveel te meer natuurlijk, zoveel te meer gezond was zijn geest, zoveel zuiverder zijn gedachten, onbezoedeld door de gedachten van anderen. Deze gedachte die oppermachtig was in zijn geest won elke dag aan kracht tot hij aan niets anders kon denken. Hij kon niet langer de eredienst opdragen, kon niet langer aandacht schenken aan de verscheidene details. Vaak vergat hij het offervoedsel vóór het beeld te plaatsen, soms vergat hij de hele dag het licht te wuiven, op andere dagen wuifde hij het licht de hele dag door en vergat hij al het andere. Op het einde werd het hem onmogelijk nog langer in de tempel te dienen. Hij verhuisde naar een klein bos in de buurt.

Over dit gedeelte van zijn leven vertelde hij me vaak dat hij niet kon zeggen wanneer de zon opkwam of wanneer ze onderging noch hoe hij leefde. Tijdens die periode werd liefdevol voor hem gezorgd door een familielid die voedsel in zijn mond stopte dat mechanisch werd doorgeslikt. Dagen en nachten gingen voorbij. Op het einde van de dag toen het klokkengeluid van de tempelbellen, het gerinkel en de stemmen van de zangers doordrong tot in het bos maakte het hem heel triest en hij riep: "Een dag is weer verloren, Moeder, en Je bent niet gekomen. Een dag van dit korte leven ging voorbij en nog weet ik de waarheid niet." In de kwelling van zijn ziel wreef hij soms zijn gezicht huilend tegen de grond. Dit is de geweldige dorst die bezit neemt van het menselijk hart. Later zei hij me: "Mijn kind, veronderstel dat er een zak goud ligt in een kamer en een dief in de kamer ernaast, denk je dan dat de dief kan slapen? Hij kan dat niet. Zijn geest zal er altijd mee bezig zijn hoe hij in de kamer kan geraken om het goud te grijpen. Denk je dat iemand die ervan overtuigd is dat er een werkelijkheid schuilgaat achter al deze waarnemingen, dat er een God is, dat er Iemand is die nooit sterft, Iemand die een oneindige massa van alle zaligheid is, een zaligheid waarbij het genot van de zinnen maar speelgoed is, kan hij rustig blijven zonder te strijden om het te bereiken? Kan hij zelfs maar een ogenblik stoppen met zijn inspanningen? Neen. Hij zal gek worden van verlangen. Deze goddelijke uitzinnigheid greep deze jongen aan. In die tijd had hij geen leraar, niemand die hem iets kon zeggen behalve dat iedereen dacht dat hij gek geworden was. Dit is de gewone gang van zaken. Als iemand de ijdelheden van de wereld verwerpt, wordt hij krankzinnig genoemd, maar dergelijke mensen zijn het zout van de aarde. Uit die uitzinnigheid kwamen de krachten voort die onze wereld in beweging brachten en uit die uitzinnigheid zullen de krachten van de toekomst in de wereld komen. Op die manier gingen dagen, weken, maanden voorbij in een onophoudelijke strijd van de ziel om bij de Waarheid te komen. De jongen begon visioenen te krijgen, hij zag wonderbare dingen, de geheimen van zijn natuur begonnen zich voor hem te openen. Sluier na sluier werd als het ware weggenomen. Moeder zelf werd de leraar en wijdde de jongen in in de waarheden die hij zocht. In die tijd kwam er naar die plaats een vrouw, mooi om te zien, geleerd zonder weerga. Later zei die heilige over haar dat ze niet geleerd was, maar dat ze de belichaming van geleerdheid was, ze was geleerdheid zelf, in menselijke vorm. Ook daar vind je het bijzondere van de Indiase natie waarin de doorsnee hindoe vrouw leeft, te midden van wat in het Westen haar gemis aan vrijheid wordt genoemd, dat daar een vrouw kon verschijnen van deze uitzonderlijke spiritualiteit. Ze was een Sannyaasini, want ook vrouwen verzaken de wereld, werpen hun bezittingen weg, trouwen niet en wijden zichzelf aan de verering van de Heer. Toen ze over deze jongen in het bos hoorde, bood ze aan hem op te zoeken en van haar kwam de eerste hulp die hij kreeg. Ze zag direct wat zijn moeilijkheid was. Ze zei: "Mijn zegen, gezegend is de man tot wie zulke uitzinnigheid komt. Dit gehele heelal is gek, sommigen naar rijkdom, sommigen naar plezier, sommigen naar faam, sommigen naar honderd andere dingen. Gezegend de mens die gek is naar God. Zulke mensen zijn zeldzaam." Deze vrouw bleef bij de jongen gedurende jaren, onderrichtte hem in de vormen van religie in India, wijdde hem in in verscheidene praktijken van Yoga. Ze leidde hem en bracht harmonie in deze immense rivier van spiritualiteit.

Later kwam naar datzelfde bos een Sannyaasin, een van de bedelaar-broeders van India, een geleerd man, een filosoof. Hij was een bijzonder man. Hij was een idealist: hij geloofde niet dat deze wereld echt bestaat en om dat aan te tonen ging hij nooit onder een dak zitten, hij bleef altijd buiten, zowel in storm als in de hitte van de zon. Deze man begon de jongen te onderrichten in de filosofie van de Vedas en hij stelde tot zijn verbazing spoedig vast dat de leerling in een bepaald aspect wijzer was dan de meester. Hij bracht verscheidene maanden door bij de jongen waarna hij hem inwijdde in de orde van Sannyaasa alvorens te vertrekken. De familie van de jongen dacht dat zijn uitzinnigheid zou verdwijnen als ze hem uithuwelijkten. Soms worden in India jonge kinderen uitgehuwelijkt door hun ouders zonder dat hun mening wordt gevraagd. Deze jongen werd uitgehuwelijkt op zijn achttiende aan een meisje van vijf. Zo'n huwelijk is natuurlijk niet meer dan een verloving. Het echte huwelijk wordt voltrokken wanneer de vrouw ouder wordt, wanneer het gebruikelijk is voor de echtgenoot om zijn bruid naar zijn eigen huis te brengen. In dit geval vergat de bruidegom volledig dat hij een vrouw had. In haar veraf gelegen woonplaats had het meisje gehoord dat haar man een religieuze enthousiasteling was geworden en dat hij zelfs door sommigen krankzinnig werd genoemd. Ze besloot zelf te gaan zien wat er aan de hand was. Ze begaf zich dus naar de plaats waar haar echtgenoot was. Toen ze tenslotte in zijn aanwezigheid stond, gaf hij onmiddellijk haar recht op zijn leven toe, al wordt in India, man of vrouw, die een religieus leven omhelst daardoor vrijgesteld van alle andere verplichtingen. De jonge man viel aan de voeten van zijn vrouw en zei: "Ik heb geleerd elke vrouw te zien als Moeder, maar ik sta tot uw dienst."

Het meisje was een zuivere en edele ziel, die de verwachtingen van haar echtgenoot begreep en die er sympathie voor had. Ze zei hem snel dat ze niet zinnens was hem mee te sleuren in een werelds leven, maar dat ze bij hem wilde blijven om hem te dienen en om van hem te leren. Ze werd een van de meest toegewijde discipelen, die hem altijd vereerde als een goddelijk wezen. Aldus werd met de toestemming van zijn vrouw de laatste barrière verwijderd en was hij vrij om het leven te leiden dat hij had gekozen.

De volgende begeerte die bezit nam van de ziel van deze man was de waarheid te achterhalen over de verscheidene religies. Tot die tijd had hij geen andere religie gekend dan zijn eigen. Hij wilde begrijpen hoe andere religies waren. Hij zocht dus leraren van andere religies. Met leraren moet u begrijpen wat we bedoelen in India, geen boekenwurm, maar een man van verwerkelijking, die de waarheid uit de eerste hand kent en niet eeuwen later. Hij vond een mohammedaanse heilige en trok bij hem in. Hij onderging de disciplines die hem werden voorgeschreven en hij ontdekte tot zijn verbazing dat als ze met geloof werden uitgevoerd hem naar hetzelfde doel leidden dat hij reeds had bereikt. Hij verwierf dezelfde ervaring door de religie van Jezus Christus te volgen. Hij ging naar de verscheidene sekten die in ons land bestaan en waar hij ook aan begon, hij deed het met heel zijn hart. In alle gevallen kwam hij uit op hetzelfde resultaat. Door ervaring kwam hij erachter dat het doel van elke religie hetzelfde is, dat ze alle pogen hetzelfde te bereiken, het verschil ligt in de methode en meer nog in de taal. In wezen hebben alle religies en sekten hetzelfde doel.

Dan kwam tot hem de idee dat om volmaakt te zijn de seksidee moet verdwijnen, want de ziel heeft geen geslacht, de ziel is man noch vrouw. Het is slechts in het lichaam dat seks bestaat en wie de ziel wil bereiken kan terzelfdertijd niet vasthouden aan sekseonderscheid. Geboren in een mannelijk lichaam, wilde deze man nu de vrouwelijke idee in alles brengen. Hij begon te denken dat hij een vrouw was, hij kleedde zich als een vrouw, sprak als een vrouw en leefde onder de vrouwen in zijn eigen familie, tot na jaren van deze discipline zijn geest veranderde en hij volledig de idee van seks vergat. Elke gedachte daaraan verdween en zijn hele kijk op het leven veranderde.

We horen in het Westen over de verering van de vrouw, maar dit is gewoonlijk voor haar jeugd en schoonheid. Deze man bedoelde met de verering van de vrouw, dat voor hem ieder gelaat van een vrouw

het gelaat was van de Zalige Moeder en slechts dat. Ikzelf heb deze man zien staan voor vrouwen die door de maatschappij werden verworpen, vallend aan hun voeten, badend in tranen, zeggend: “Moeder, in één vorm ben Je in de straat en in een andere vorm ben Je in het heelal. Ik groet Je, Moeder, ik groet Je.” Denk aan de gelukzaligheid van dat leven waaruit alle begeerte is verdwenen, wanneer elke vrouw werd getransfigureerd. En alleen het gezicht van de Goddelijke Moeder, de Zalige, de Beschermster van het menselijke ras schijnt op het gezicht van de man die kan kijken naar iedere vrouw met die liefde en eerbied! Dat is wat we willen. Bedoel ik dat de goddelijkheid achter elke vrouw kan worden misleid? Dat was nooit zo en dat zal nooit zo zijn. Onbewust bevestigt ze zichzelf. Onfeilbaar ontdekt ze bedrog, ze ontdekt schijnheiligheid, foutloos voelt ze de warmte van de waarheid, het licht van spiritualiteit, de heiligheid van zuiverheid. Zo’n zuiverheid is absoluut nodig om echte spiritualiteit te verwerven.

Deze rigoureuze, onbezoedelde zuiverheid kwam in het leven van die man, elke strijd die we in ons leven moeten voeren behoorde tot het verleden voor hem. Zijn hard verdiende juwelen van spiritualiteit waarvoor hij drievierden van zijn leven had gegeven waren nu klaar om aan de mensheid te worden gegeven. En hij begon aan zijn missie. Zijn onderricht en prediking waren bijzonder, hij nam nooit het standpunt van een leraar in. In ons land is een leraar een heel gerespecteerd iemand, hij wordt beschouwd als God zelf. We hebben zelfs niet hetzelfde respect voor onze vader en moeder. Vader en moeder geven ons ons lichaam, maar de leraar toont ons de weg naar verlossing. We zijn zijn kinderen, we worden geboren in de spirituele afstamming van de spirituele leraar. Alle hindoes komen hun respect betonen aan een buitengewone leraar, ze troepen rond hem samen. En hier was zo’n leraar, maar de leraar had er geen idee van of hij moest worden gerespecteerd of niet, hij had niet de minste idee dat hij een grote leraar was, hij dacht dat het de Moeder was die alles deed, niet hij. Hij zei altijd: “Als er iets goeds van mijn lippen komt, is het de Moeder die spreekt, wat heb ik ermee te maken?” Dat was zijn ene idee over zijn werk en tot de dag van zijn dood gaf hij ze nooit op. Deze man zocht niemand. Zijn principe was, vorm eerst uw karakter, verdien eerst spiritualiteit en de resultaten zullen uit zichzelf komen. Zijn favoriete illustratie was: “Wanneer de lotus open bloeit komen de bijen uit zichzelf voor de honing, laat dus de lotus van uw karakter volledig openbloeien en de resultaten zullen volgen.” Dit is een grote les om te leren. Mijn Meester leerde me deze les honderd keer, toch vergeet ik ze nog vaak. Weinigen begrijpen de kracht van de gedachte. Als een man naar een grot gaat en zichzelf erin opsluit en een echt grote gedachte denkt en sterft, zal die gedachte de keiharde wanden van de grot doorboren, ze zal door de ruimte vibreren en ze zal ten slotte het hele menselijk ras binnendringen. Zo groot is de kracht van de gedachte, wees dus niet gehaast om je gedachten aan anderen te geven. Zorg er eerst voor dat je iets hebt om te geven. Hij alleen onderwijst, die iets heeft om te geven, want onderwijzen is niet spreken, onderwijzen is niet het doorgeven van doctrines, het is communicatie. Spiritualiteit kan worden gecommuniceerd juist zoals ik u een bloem kan geven. Dit is waar in de meest letterlijke betekenis. Dit idee is zeer oud in India en vindt een illustratie in het Westen in het geloof, in de theorie van de apostolische opvolging. Vorm dus eerst uw karakter. Dat is de hoogste plicht die u kunt doen. Ken zelf de Waarheid en er zullen er velen zijn aan wie u ze daarna kunt leren; ze zullen allen komen. Dit was de houding van mijn Meester. Hij bekritiseerde niemand. Vele Jaren leefde ik met die man, maar nooit hoorde ik van zijn lippen één woord van kritiek over enige sekte. Hij had dezelfde sympathie voor hen allen. Hij had de harmonie in hen ontdekt.

Iemand kan intellectueel of erg devoot of mystiek of actief zijn en de verscheidene religies vertegenwoordigen één of ander van die types. Toch is het mogelijk alle vier te combineren in één mens. En dit is het wat de mensheid in de toekomst zal doen. Dat was zijn idee. Hij veroordeelde niemand, maar zag het goede in allen. Mensen kwamen met duizenden om deze wonderbare man te zien, om hem te horen spreken in een dialect waarvan ieder woord krachtig en vol van licht was. Want het is niet wat wordt gezegd, het is de persoonlijkheid van de spreker die verblijft in alles wat hij zegt, die gewicht in de schaal werpt. Iedereen voelt dit soms. We horen de prachtigste toespraken, wonderbaarlijke beredeneerde

verklaringen en we gaan naar huis en vergeten het allemaal. Op een ander ogenblik horen we enkele woorden in de simpelste taal en ze blijven ons bij ons hele leven lang, ze gaan deel uitmaken van ons leven en brengen blijvende resultaten teweeg. De woorden van iemand die zijn persoonlijkheid erin kan leggen, hebben effect, maar hij moet een grote persoonlijkheid hebben. Alle onderricht is geven en nemen, de leraar geeft en de leerling neemt, maar de ene moet iets hebben om te geven en de andere moet zich openen om te ontvangen.

Deze man kwam in de buurt van Calcutta wonen, de hoofdstad van India, de belangrijkste universiteitsstad van ons land, die sceptici en materialisten afleverde met honderden ieder jaar, toch kwamen grote mensen uit verscheidene universiteiten naar hem luisteren. Ik hoorde spreken over deze man en ik ging naar hem luisteren. Hij zag eruit als een gewoon man, met niets opmerkelijks aan hem. Hij gebruikte de meest eenvoudige taal en ik dacht: “Kan deze man een grote leraar zijn?“ Ik kroop naar hem toe en ik stelde hem dezelfde vraag die ik heel mijn leven aan anderen had gesteld: “Gelooft u in God, meneer?” ”Ja”, antwoordde hij. “Kunt u het bewijzen, meneer?” “Ja.” “Hoe?” “Omdat ik Hem zie, zoals ik u hier zie, slechts in een veel intensere zin.” Dat maakte onmiddellijk indruk op mij. Voor het eerst ontmoette ik een man, die zei dat hij God zag, dat religie een werkelijkheid is, om te voelen, om te worden ervaren op een oneindig intensere wijze dan we de wereld waarnemen. Ik begon de man op te zoeken, dag na dag, en ik zag daadwerkelijk dat religie kan worden gegeven. Eén aanraking, één blik kan een leven veranderen. Ik had gelezen over Boeddha, over Christus en Mohammed, over al deze lichten uit vervlogen tijden, hoe ze plachten op te staan, zeggend “Weest gij heel.” En de mens werd heel. Ik ontdekte nu dat het waar was, en toen ikzelf die man zag, werd alle scepticisme weggeveegd. Het kon worden gedaan en de Meester placht te zeggen: “Religie kan worden gegeven en genomen tastbaarder, werkelijker dan wat ook ter wereld.” Wees daarom eerst spiritueel, heb iets om te geven en sta dan vóór de wereld en geef het. Religie is geen gepreek, noch doctrines noch theorieën, noch is het sektarisme. Het is de relatie tussen de ziel en God. Hoe kan ze worden georganiseerd tot een gemeenschap? Ze zou dan veranderen in zaken doen. En zakenprincipes in religie doen spiritualiteit sterven. Religie bestaat niet in het oprichten van tempels of het bouwen van kerken of het bijwonen van publieke erediensten. Ze wordt niet gevonden in boeken, noch in woorden, noch in lezingen, noch in organisaties. Religie bestaat in verwerkelijking. Het is een feit dat niets ons zal bevredigen voor we de waarheid kennen. Hoezeer we ook argumenteren, hoeveel we ook horen, slechts één ding zal ons bevredigen en dat is onze eigen verwerkelijking en zo’n ervaring is mogelijk voor ieder van ons als wij het maar willen proberen. Het eerste ideaal in de poging om religie te verwerkelijken is verzaking. Zoveel als mogelijk is dienen we los te laten. Licht en duisternis, genot van de wereld en het genieten van God gaan niet samen, want het is onmogelijk God en de Mammon tegelijk te dienen.

Het tweede idee die ik leerde van mijn Meester, en wellicht de meest vitale, is dat de religies van de wereld elkaar niet tegenspreken en niet vijandig zijn. Het zijn verscheidene fasen in de Ene Eeuwige Religie. Eén Oneindige Religie bestond in alle eeuwigheid en zal altijd bestaan en deze religie drukt zich uit in verscheidene landen op verschillende manieren. Daarom moeten we alle religies respecteren en we moeten ze alle aanvaarden in zover we kunnen. Religies manifesteren zich niet alleen volgens ras en geografische ligging, maar volgens individuele krachten. In één man manifesteert religie zich als een intense activiteit, als werk. In een andere manifesteert ze zich als intense devotie en in nog een andere als mysticisme, in anderen als filosofie enzovoort. Het is verkeerd als we tegen anderen zeggen: “Uw methodes zijn niet juist.” We moeten de centrale waarheid leren dat de Waarheid één is en toch ook veel, dat we verscheidene visies kunnen hebben over dezelfde Waarheid vanuit verschillende standpunten. En dat is precies wat moet worden gedaan. In plaats van vijandigheid zullen we sympathie voelen voor iedereen. Zolang er verscheidene geaardheden zijn op deze wereld zijn er verschillende toepassingen van dezelfde religieuze waarheden nodig. We zullen dan begrijpen dat we eraan gebonden zijn verdraagzaam voor elkaar te zijn. Juist zoals de natuur eenheid in de verscheidenheid is, een oneindige verscheidenheid

in de verschijnselen en achter al deze verscheidenheid de Oneindigheid, het Absolute, zo is het met elke mens, de microkosmos is slechts een kleine herhaling van de macrokosmos ondanks al deze variaties, in en door alles loopt de eeuwige harmonie en we moeten deze erkennen. Dit idee, boven alle andere ideeën, is de schreeuwende noodzaak van vandaag. Komend uit een land dat het kweekbed is van religieuze sekten, door geluk of ongeluk, wil iedereen met een religieuze idee er een voorbode heen sturen. Vanaf mijn kindertijd ben ik vertrouwd met de verscheidene sekten van de wereld; zelfs de mormonen kwamen prediken in India. Welkom aan allen! Dat is grond waarop religie wordt gepredikt. Daar schiet ze beter wortel dan in welk ander land ook. Als u in India over politiek komt spreken zullen de hindoes u niet begrijpen, maar als u religie komt prediken, hoe eigenaardig het ook moge zijn, zult u in geen tijd honderden en duizenden volgelingen hebben. De sekten van de hindoes zijn van een grote verscheidenheid, bijna ontelbaar en sommige schijnen hopeloos in tegenspraak te zijn. Toch zullen ze u zeggen dat ze verscheidene manifestaties van dezelfde religie zijn. “Zoals verschillende rivieren die ontspringen in andere bergen, die recht of krom stromen, maar alle uiteindelijk uitmonden in de oceaan, zo komen alle verschillende sekten, met hun verschillende standpunten, uiteindelijk alle tot Jou.” Dit is geen theorie, het moet worden erkend, maar niet op de belerende manier die we bij sommigen zien. O ja, dit zijn alle goede dingen. Sommigen koesteren zelfs het wonderbare vrijzinnige idee dat andere religies stukjes zijn uit een prehistorische tijd; met andere woorden “de onze is de vervulling der dingen”. Iemand beweert dat zijn religie de beste is, omdat ze de oudste is. Een andere beweert hetzelfde, omdat ze de jongste is. We moeten erkennen dat ze alle een zelfde verlossende kracht hebben. Het is een massa bijgeloof die je overal hebt gehoord, in de tempel of in de kerk, die het verschillend maakt. Dezelfde God antwoordt allen en het is niet u noch ik noch iemand anders die verantwoordelijk is voor de veiligheid en de verlossing van zelfs maar het kleinste beetje van de ziel. Dezelfde Almachtige God is verantwoordelijk voor hen allen. Ik begrijp niet dat mensen zich gelovigen in God noemen en terzelfdertijd denken dat God alle waarheid heeft gegeven aan een kleine groep en dat zij de behoeders zijn van de rest van de mensheid. Probeer niet het geloof van de mens te verstoren. Kun je hem iets beters geven, doe dat, maar vernietig niet wat hij heeft. De enige echte leraar is degene die zichzelf kan veranderen. De enige echte leraar is hij die onmiddellijk neer kan komen op het niveau van de leerling en die zijn ziel kan overdragen aan de ziel van de leerling en zien door de ogen van de leerling en horen door de oren van de leerling en begrijpen door de geest van de leerling. Zo’n leraar kan echt iemand iets leren en niet iemand anders. Al deze negatieve, afbrekende, destructieve leraren die er op de wereld zijn, kunnen geen goed doen.

In de aanwezigheid van mijn Meester ontdekte ik dat de mens perfect kan zijn, zelfs in dit lichaam. Deze lippen vervloekten nooit iemand, nooit bekritiseerden ze iemand. Deze ogen bezaten niet de mogelijkheid om kwaad te zien. Die geest had de kracht verloren om kwaad te denken. Hij zag niets dan goed. Die intense zuiverheid, die intense verzaking is het ene geheim van spiritualiteit. “Door weelde noch door nageslacht, maar door onthechting alleen kan onsterfelijkheid worden bereikt”, zeggen de Vedas. “Verkoop alles wat je hebt en geef het aan de armen”, zegt Christus. Alle grote profeten en heiligen hebben het gezegd en hebben het uitgevoerd in hun leven. Hoe kan grote spiritualiteit komen zonder die onthechting? Verzaking is de achtergrond van alle religieus denken waar ook. En u zult altijd vaststellen dat waar dit idee van onthechting vermindert, de zinnen steeds meer binnensluipen in het domein van de religie. En de spiritualiteit zal verminderen in dezelfde verhouding.

Die man was de belichaming van onthechting. In ons land is het noodzakelijk dat een man die een Sannyaasin wordt alle wereldse rijkdom en positie verzaakt. En dit voerde mijn Meester letterlijk uit. Er zijn velen die zichzelf gezegend zouden hebben gevoeld als hij maar een geschenk uit hun handen had willen aanvaarden, ze zouden hem met plezier duizenden hebben gegeven als hij hen dat had gevraagd, maar dit waren de enige mensen van wie hij zich afkeerde. Hij was een triomfantelijk voorbeeld, een levende verwerkelijking van de volledige verovering van de lust en de begeerte naar geld. Hij was voorbij al deze

ideeën en dergelijke mensen zijn noodzakelijk in onze eeuw. Zo'n verzaking is nodig in deze tijd waarin mensen beginnen te geloven dat ze geen maand kunnen leven zonder wat ze hun behoeften noemen en die groeien in stijgende lijn. Het is noodzakelijk in een tijd als deze dat er een man opstaat die aan het scepticisme van de wereld kan bewijzen dat hij niets geeft om al het goud en de faam die er in het heelal is. En er zijn zulke mensen. Het eerste deel van het leven van mijn Meester was gewijd aan het verwerven van spiritualiteit en de overblijvende jaren aan het verdelen ervan.

Mensen kwamen in massa's naar hem luisteren en hij sprak vierentwintig uur op vierentwintig. En niet gedurende één dag, maar maanden aan een stuk, tot uiteindelijk het lichaam het begaf onder deze extreme druk. Zijn intense liefde voor de mensen liet hem niet toe hulp te weigeren aan zelfs de nederigste onder de duizenden die zijn hulp zochten. Geleidelijk ontwikkelde er zich een levensbedreigende keelaandoening en toch kon men hem er niet toe aanzetten zich te onthouden van deze inspanningen. Zodra hij hoorde dat er mensen gekomen waren om hem te zien, drong hij erop aan dat ze werden toegelaten en hij beantwoordde al hun vragen. Er was geen rust voor hem. Ooit vroeg een man hem:" Meneer, u bent een grote Yogi, waarom richt u uw geest niet op uw lichaam om de ziekte te genezen?" Eerst antwoordde hij niet, maar toen de vraag werd herhaald, zei hij: "Mijn vriend, ik dacht dat u een wijze was, maar u spreekt zoals andere mensen van de wereld. Deze geest werd aan de Heer gegeven. Bedoelt u dat ik hem terug moet nemen en op het lichaam moet richten, dat slechts een kooi is voor de ziel?" Zo bleef hij prediken tot de mensen en het nieuws verspreidde zich dat zijn lichaam aan het weggaan was. En de mensen troepten rond hem samen in nog grotere aantallen dan ooit. U moet zich voorstellen hoe ze kwamen naar deze grote religieuze predikers in India. Ze troepten rond hen samen en maakten goden van hen terwijl ze nog leefden. Duizenden stonden klaar om de zoom van hun gewaad aan te raken. Het is door deze appreciatie van spiritualiteit in anderen dat spiritualiteit wordt geproduceerd. Wat iemand wil en apprecieert, dat zal hij verkrijgen en het is hetzelfde met naties.

Wie naar India gaat en een politieke lezing geeft, hoe geweldig die ook moge zijn, zal amper mensen vinden om naar hem te luisteren, maar wie religie gaat prediken en ze beleeft en er niet alleen over spreekt, zal merken dat honderden mensen zich rond hem zullen verdringen om zijn voeten aan te raken. Toen de mensen hoorden dat deze heilige man hen spoedig zou verlaten, kwamen ze talrijker dan ooit voordien naar hem toe. En mijn Meester bleef hen onderrichten zonder in het minste acht te slaan op zijn gezondheid. We konden het niet voorkomen. Velen kwamen en hij wilde niet rusten voor hij hun vragen had beantwoord. "Zolang ik kan spreken, moet ik hen onderrichten", zei hij en hij was zo goed als zijn woord.

Op zekere dag zei hij ons dat hij die dag zijn lichaam zou afleggen en het meest gewijde woord van de Vedas herhalend ging hij in Samaadhi en zo vertrok hij. Weinigen waren in staat zijn gedachten en zijn boodschap te begrijpen en door te geven. Maar hij liet enkele jonge jongens achter die de wereld hadden verzaakt en die bereid waren zijn werk voort te zetten. Er werden pogingen ondernomen om hen te verpletteren. Maar ze stonden schrap met de inspiratie van dat groot leven in gedachten. Door contact met dat gezegende leven gedurende jaren stonden ze stevig op vaste grond. Deze jonge mensen leefden als Sannyaasins, bedelend in de straten van de stad waar ze waren geboren, al kwamen sommigen onder hen uit vooraanstaande families. In het begin stuitten ze op grote weerstand, maar ze zetten door en bleven dag na dag de boodschap van die grote man prediken tot het gehele land was gevuld met de ideeën die hij hen had bijgebracht. Deze man uit een verafgelegen dorp in Bengalen, zonder opvoeding, louter door de kracht van zijn eigen vastberadenheid, verwerkelijkte de waarheid en gaf ze aan anderen, slechts enkele jonge mensen achterlatend om ze levend te houden. Vandaag is de naam Shrie Ramakrishna Paramahamsa bekend over heel India met zijn miljoenen inwoners.

De kracht van die man verspreidde zich over heel India en als er een woord van waarheid is, een woord van spiritualiteit, dat ik heb uitgesproken ergens ter wereld dan ben ik dat verschuldigd aan mijn Meester. Slechts de vergissingen zijn van mij. Dit is de boodschap van Shrie Ramakrishna tot de moderne wereld. “Geef niet om doctrines, geef niet om dogma’s of sekten of kerken of tempels. Ze tellen voor weinig, vergeleken met de essentie van het bestaan in elke mens wat spiritualiteit is, en hoe meer dit wordt ontwikkeld in een mens, hoe machtiger hij wordt voor het goede. Verdien dat eerst, verwerf dat en kritiseer niemand, want alle doctrines en geloven hebben iets goeds in zich. Toon in uw leven dat religie niet woorden noch namen noch sekten betekent, maar dat het spirituele verwerkelijking betekent. Slechts diegenen kunnen het begrijpen, die het hebben gevoeld. Slechts diegenen die spiritualiteit verwierven kunnen erover communiceren met anderen. Zij kunnen de grote leraren van de mensheid worden. Zij zijn de kracht van het Licht. Hoe meer er zulke mensen worden geproduceerd in een land, hoe meer dat land zal worden verheven. Een land waarin dergelijke mensen helemaal niet bestaan is gewoon verdoemd, niets kan het redden. De boodschap van mijn Meester tot de mensheid is dan ook: “Wees spiritueel en verwerkelijk de waarheid zelf.“ Hij zou willen dat u zich overgaf ter wille van uw medemensen. Hij zou gewild hebben dat u ophield met praten over liefde voor uw medemensen en dat u aan het werk zou gaan om uw woorden te bewijzen. De tijd voor verzaking, voor verwerkelijking is gekomen. U zult dan de harmonie zien in alle religies van de wereld. U zult weten dat twisten onnodig zijn en slechts dan zult u een hulp zijn voor de mensheid. De fundamentele eenheid aan de basis van alle religies duidelijk maken en verkondigen was de missie van mijn Meester. Andere leraren hebben speciale religies onderricht die hun naam droegen, maar mijn grote Meester eiste niets voor zichzelf. Hij liet elke religie onverstoord, omdat hij tot het inzicht was gekomen dat ze alle deel uitmaken van de ene eeuwige religie.

ONDERDEEL 33 / 55

DE BOOGHOUDING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE BOOGHOUDING

De oorspronkelijke naam is *Dhanoeraasana*.

Uitvoering
Lig op de buik. Grijp de enkels (niet de voeten). Ontspan zo goed mogelijk met de kin en de dijen op de mat.
Adem diep uit. Dit betekent ook diep ontspannen.
Krom dan op een inademing de hele romp. Hef ook de dijen van de grond. Lig op een zo klein mogelijke oppervlakte van de buik.
Houd de voeten zo dicht mogelijk bij elkaar. Als je de knieën teveel spreidt, kan de druk in de liesstreek te groot worden.
Buig het hoofd in de nek.
De armen blijven de hele tijd gestrekt, zoals de pees van een boog.
Drijf de duur van de houding geleidelijk aan op tot een minuut of langer naargelang van je leeftijd en capaciteit. Maar vergeet de prestatie. Ontspan zo goed mogelijk in de houding en laat de adem vrij. Het lichaam vindt er mettertijd een gemak in.

Effect
Deze houding verbetert de spijsvertering en houdt de wervelkolom in prima conditie. Maar ze is vooral belangrijk voor haar effect op de bijnieren, die belangrijke hormonen produceren. De bijnieren zijn heel stressgevoelig en als ze falen krijg je een burn-out. De Booghouding houdt ook de nieren gezond.

De opbouw
Het spreekt vanzelf dat deze toch voor velen wat moeilijke houding zorgvuldig moet worden opgebouwd. Men kan beginnen met de Krokodilhouding (Makaraasana). Vanuit de Krokodilhouding kan de Boothouding (Naukaasana) worden gedaan. Dan kan de Serpenthouding (Sarpaasana) worden geleerd. Dan kan de wat moeilijker Cobrahouding (Bhoejangaa-sana) worden aangepakt. Daarna komt de Sprinkhaanhouding (Shalabhaasana) aan de beurt, eerst met één been zonder kanteling van het bekken, daarna met één been met kanteling van het bekken, tenslotte met beide benen. Dan zal de Booghouding geen probleem meer vormen.

Wie de Booghouding goed onder de knie heeft gekregen door geduldige oefening kan alvorens de houding te beëindigen schommelen van de kin naar de knieën, inademen als men naar de knieën toe schommelt, uitademen als men naar de kin toe schommelt. Dit brengt het hart op een hoger toerental. Als het hart snel weer in zijn normale ritme valt, mag je er gerust in zijn dat je hart in orde is. In de ASLK zaliger, waar ik zesendertig jaar mijn broek heb versleten, moesten we om de twee jaar naar het medisch onderzoek. De verpleegster nam onze polsslag, liet ons een aantal keren door de benen buigen. Ze nam onze polsslag weer en ging na hoe snel die weer normaal werd en hoe gezond ons hart was.

Plaats in het oefenschema
Ikzelf plaats ze altijd vooraan in het oefenschema, na de evenwichtshouding, omdat ze onder de Yogahoudingen de bloedzuiverende houdingen zijn. Ze stimuleren alle systemen, die verantwoordelijk zijn

voor het zuiveren van het lichaam: je begint ervan te zweten, de knijpende beweging van het spijsverteringskanaal (peristaltiek) wordt krachtiger, gas wordt uitgedreven, de ademhaling wordt gestimuleerd, de wervelkolom wordt goed doorbloed waardoor de ruggenmergszenuwen extra worden gevoed, ze geeft kracht enz.

Narayana

ONDERDEEL 34 / 55

Wat is de verboden vrucht

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Wat is de verboden vrucht?
Dat is eenvoudig genoeg en het is verwonderlijk dat ik in mijn katholieke opvoeding nooit de verklaring ervan heb gehoord. Een katholiek echtpaar nodigde ons lang geleden uit bij hen thuis. Wat we niet wisten was dat ze ook een jezuïet hadden uitgenodigd. Er kwam spoedig een discussie op gang. Toen ik hem mijn verklaring van de verboden vrucht gaf, werd hij kwaad. “Het betekent gewoon dat ze aan zwarte magie deden”, snauwde hij. Wat ben je daarmee? We zijn dan maar naar huis gegaan, want wat brengt zo’n verhitte discussie op? We waren in de val gelokt door onze gastvrouw en gastheer. Ze zullen gedacht hebben dat de pater ons wel zou afhelpen van onze ketterse gedachten. Misschien is de man toch gaan nadenken achteraf en hadden wij hem op andere gedachten gebracht, al betwijfel ik dat, want hij was een heel fanatiek man, een Vlaams nationalist, die ook sympathiseerde met de collaboratie. Hij ging in 1965 naar Oostenrijk om op te treden als getuige ten ontlaste van Robert Verbelen, de Vlaamse SS-officier, die er terecht stond voor oorlogsmisdaden. De pater werd uit zijn orde gezet.

Wat is de verboden vrucht? Ik heb de verklaring gevonden in India. Wat is het belangrijkste kenmerk van de mens? Waarin verschilt hij van zijn medeschepselen, de dieren? Dieren kunnen geen goed en geen kwaad doen. Ze worden geleid door hun instincten. Mensen kunnen goed en kwaad doen. Dat is het hele verschil. Wat stelt hem in staat goed te doen en kwaad te doen? Zijn intellect, zijn verstand. Het is immers zijn verstand dat kan maken en breken. Het brengt met andere woorden goede vruchten voort en het brengt slechte vruchten voort. Het brengt vruchten voort die van de wereld een betere plaats maken en het brengt vruchten voort, die van de wereld een hel maken. Die vruchten zijn de verboden vrucht. Hij mag ze zich nooit toe-eigenen. Ze moeten er zijn voor anderen. Ze moeten van de wereld een betere plaats maken.

Het derde gedeelte van hun onderricht is heel praktisch. Je kent het doel en je kent de moeilijkheid. De logische vraag is dan ook: hoe los ik het op, wat is de uitweg?

Dit staat in de tweede *mantra* of het tweede vers van de *Amritabindopanishad*. *Amritabindoe* betekent: nectardruppel.

ONDERDEEL 35 / 55

Vruchten van de oefening

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vruchten van de oefening

Maak je geen zorgen over de vruchten van de oefening, want die dragen zorg voor zichzelf en ze komen als de tijd rijp is en geen ogenblik eerder. Het zijn je verwachtingen die de oefening bederven. Mensen verwachten allerlei dingen en als die dan niet komen, verliezen ze de moed. Je moet vertrouwen hebben. Het is niet omdat je geen vruchten ziet dat er geen vruchten zijn. Je bent in de diepere lagen van je geest allerlei rommel aan het opruimen. Geef het zijn tijd.

Mijn jongste dochter had een huis gekocht. Ik moest van een muur de bepleistering afkappen met hamer en beitel. Ik stond op de ene kant van een dubbele ladder. Mijn kleinzoon van een jaar of vijf was op de andere zijde van de ladder geklauterd. De bepleistering kwam niet gemakkelijk los. Ik moest tamelijk hard slaan. Ik sloeg juist met mijn hamer toen hij op mijn arm duwde. De hamer kwam met volle kracht op mijn linkerduim terecht. De vraag nu is: “Was mijn linkerduim kwaad op mijn rechterarm?” Het antwoord is: neen. Waarom? Ze zijn verbonden door een gevoel van eenheid.

ONDERDEEL 36 / 55

MAKARAASANA KROKODILHOUDING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

MAKARAASANA KROKODILHOUDING

De naam krokodil suggereert twee eigenschappen. Als je in de zoo krokodillen ziet liggen, denk je dat ze dood zijn. Toen we als jonge knapen op schoolreis bij de krokodillen waren, deed ik verwoede pogingen om hun aandacht te trekken; maar ze gaven geen krimp. Maar toen ze werden gevoederd, zag ik ze vliegensvlug in actie schieten. De naam houdt in dat men diep ontspannen moet zijn, maar terzelfdertijd toch alert. Je moet er hier en nu bij zijn.

De uitvoering
Lig op de buik met de benen gesloten en de hielen bij elkaar. De meeste mensen zijn geneigd de hielen te spreiden, omdat ze dat gemakkelijker vinden, maar gemakkelijk is niet altijd hetzelfde als beter. Als je de hielen samenhoudt, ontstaat er een extra druk in de lendenstreek, die het effect van de houding vergroot.

Leg het voorhoofd op de mat. Strengel de vingers in elkaar en leg ze op het achterhoofd. De ellebogen rusten op de mat. Het achterhoofd is niet de nek noch de top van het hoofd. Het is de plaats waar je schedel een bult vormt. Ik ben er vaak verbaasd over hoe gebrekkig de kennis soms is betreffende de benaming van de eigen lichaamsdelen.

Ontspan zo goed mogelijk. De houding is volledig als je ademt met de buik. Adem ook door de neus. Maar ga de adem niet opsnuiven. Hij moet worden aangezogen vanuit de buik. De neus moet neutraal en ontspannen blijven. Inademend drukt de buik tegen de mat, uitademend verdwijnt de druk. Dit zet het middenrif aan het werk.

Voel waar het middenrif zit. Het is een grote platte koepelvormige spier, die de buik- van de borstholte scheidt. Ze gaat bij het ademen op en neer. Als je uitademt, gaat ze bol staan en wordt de lucht uitgedreven. Als je inademt, wordt ze afgevlakt en wordt de lucht aangezogen.

De maag ligt onder het middenrif. De slokdarm loopt dus door het middenrif naar de maag. Ook de aorta loopt door het middenrif evenals de holle ader of vena cava. De eerste vervoert het slagaderlijke bloed, de tweede vervoert het aderlijke of afvalbloed. Een slagaderwand is stijf. Al je je kwetst aan een slagader spuit het bloed eruit. Een aderwand is zacht. Als je een kwetsuur hebt aan een ader druppelt het bloed eruit. Die drie buizen zijn ingewerkt in het middenrif. Ze worden er dan ook voortdurend door in beweging gehouden op het ritme van de adem. Als met het stijgen der jaren die beweging vermindert of stilvalt, moeten de spijsvertering en de bloedsomloop die extra prikkel ontberen en dat doet hen geen goed.

Aanpassing
Als je de klassieke uitvoering kent, kun je die altijd aanpassen aan alle eventuele lichamelijke beperkingen. Zo was er ooit een man in mijn les die de houding niet mee beoefende. Ik vroeg hem achteraf wat de reden daarvan was. Hij liet zijn borst zien, die werd ontsierd door een lelijk litteken. Hij zei dat hij een openhartoperatie had ondergaan en dat een knoeier de wonde slecht had dichtgenaaid. De Krokodilhouding berokkende hem veel pijn. Hij kon op die wonde niet liggen. Ik gaf hem de raad zijn kin in zijn handen te leggen. De voorarmen staan dan looprecht op de grond met de ellebogen tegen elkaar. Dat kon hij met gemak.

Ik had ooit een leerlinge in mijn les, de niet op de rug ging liggen tijdens de ontspanning. Ze zei me achteraf dat ze dan werd bevangen door een panische angst door te denken aan het “oneindige uitspansel” boven haar. Ik gaf haar de raad te ontspannen in buikligging. Ze kon dan wel enkele voorbereidende bewegingen niet meedoen, maar voor de rest loste dit het probleem op.

Plaats in het oefenschema

Ze gaat vooraf aan de achterwaartse buigingen. Wie de achterwaartse buigingen wil leren kan best altijd beginnen met de Krokodilhouding. Dan kunnen achtereenvolgens de Boothouding, de Serpenthouding, de Cobrahouding, de Sprinkhaanhouding, de Halve-booghouding en de Booghouding worden geleerd. Deze houdingen geven kracht en versterken op een wonderbare manier de wervelkolom. Als je ze iemand ziet beoefenen met een ontbloot bovenlichaam zul je merken dat de streek van de wervelkolom rood wordt. Het bloed wordt immers door de oefening in de wervelkolom geperst.

De achterwaartse buigingen zetten echter spieren aan het werk, die dat niet gewend zijn. Je moet die spieren dan ook de tijd geven om langzaamaan weer op dreef te komen. Als je er te fel tegenaan gaat, zullen ze pijn gaan doen. Dit kan geen kwaad, maar het kan worden vermeden als je ze de nodige tijd gunt.

Mijn beide ouders waren nierlijders. Mijn moeder had een hoefijzernier (een aangeboren afwijking). Mijn vader had last van niersteentjes. Ik las dat vooral de Cobrahouding de nieren gezond maakt. Ik begon ze dan ook fanatiek te beoefenen. De spieren ter hoogte van de nieren begonnen pijn te doen. Je kon me dood duwen op die plaats. Maar ik gaf niet op en geleidelijk verdween de pijn. Je hoeft niet dezelfde fout te maken. Dim een beetje en neem rustig de tijd: *Take it easy, don’t be lazy*. Ik hoor het Swami Satchidananda nog tegen me zeggen. Maar ik had soms kalkoren. En wie niet horen wil, moet voelen. Hoe dikwijls heb ik dat in mijn kinderjaren niet moeten horen toen ik bijvoorbeeld jankend met geschaafde knieën en een kapotte fiets thuiskwam. Succes ermee.

ONDERDEEL 37 / 55

SWAMI CHIDANANDA Over zichzelf

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SWAMI CHIDANANDA

Over zichzelf

1. Ik ben een discipel van de eerwaardige en beminde Heilige Meester, de meest vereerde Goeroedev Swami Sivanandaji Maharaaj. Ik had voor het eerst Zijn *darshan* in mijn leven en begroette Hem door mijn hoofd te buigen aan Zijn goddelijke voeten in de middag van de 19de mei 1943. Het was volle maan, *Poernimaa* in de maand *Vaishak*, de heilige verjaardag van de Verlichting van Heer Boeddha onder de heilige *Bodhi Boom* in het heilige Bodh Gaya. Sedert dat ogenblik tot het huidige ogenblik was ik alleen dat, namelijk een dienaar aan de heilige voeten van de Meester en naar mijn beste vermogen een gehoorzame discipel, die ernaar streefde de weg te gaan die Hij ons leerde om ons leven te leven. Ik probeerde Hem te dienen op zoveel manieren als mogelijk was. Vele mensen spreken me aan als hun *Goeroe* of *Sadgoeroe*, omdat ze inwijding van me kregen. Het feit is echter dat het geven van *Mantra-inwijding* een integraal deel uitmaakte van mijn volkomen en voortdurende *Goeroe-seva* gedurende meer dan een halve eeuw sedert die voorspoedige en gezegende dag van mijn eerste *darshan*. Mijn persoonlijke omgang met Goeroedev bestrijkt een periode van 20 jaar van 1943 tot juli 1963 toen hij *Mahaasamaadhi* bereikte.

Op die dag, 35 jaar geleden, onttrok Hij zijn fysieke *dar-shan* aan onze blik. Wat ik was, gedurende de laatste 35 jaar, dat ben ik nu nog, zelfs op dit ogenblik. En dat zal ik blijven tot het einde van mijn dagen, een discipel en een dienaar.

2. Chidananda is de naam die Goeroedev me gaf toen hij me opnam als een monnik in de heilige *Dashanaami Sannyaasa Orde* gesticht door de Wereldleraar *Jagadgoeroe Aadi Shankaraachaarya* meer dan 1200 jaar geleden. *Chidaananda* (dit is de fonetische schrijfwijze, die de lange klinker aa aangeeft) betekent: Bewustzijn-Zaligheid. Het is een woordsamenstelling van *Chit* (Bewustzijn) en *Aananda* (Zaligheid). Dit is een gedeelte van de drievoudige term die wordt gebruikt om het Hoogste Transcendente Onpersoonlijke Kosmische Goddelijke Beginsel, de eerste, non-dualistische Werkelijkheid, het *BRAHMAN* van de *Oepanishads* aan te duiden. Het is de gedestilleerde essentie van zuiver bewustzijn op zich. Het is zuiver en eenvoudig onvermengd ZELF-Bewustzijn. Dat Zelfbewustzijn is onvernietigbaar. Dat Zelfbewustzijn is eigenschaploos, ongekwalificeerd en onaantoonbaar. Het is een luisterrijke ervaring in de diepste diepte van ons meest innerlijke verlicht wezen. Dit is de Grote Stilte. Dit is “het Licht van alle lichten, voorbij alle duisternis” dat wordt vermeld door de Heer Shrie Krishna in zijn Bhagavad Gietaa Wijsheidonderricht. Het is het beginloze en het eindeloze, het naamloze en het vormloze, voorbij tijd en ruimte, het ligt buiten het bereik van de menselijke spraak en het denken en de geschreven woorden en zinnen.

HET is tijdloze Eeuwigheid, ruimteloze Oneindigheid, zuiver Goddelijk Bewustzijn, blijvend en onveranderlijk, boven en voorbij alle vormen van de eindige manifestatie, het Eerste, Supra-Kosmisch, ultiem beginsel of essentie. Dit is waarlijk *Ekam-Eva-Advitiyam-Sat*! Dus, aangezien het één en non-dualistisch is, wie anders is er dan om HET te definiëren of te bepalen? Aan wie HET te beschrijven wanneer er niemand anders is om zo’n beschrijving te ontvangen? Voorbij de zinnen, de geest, het intellect en alle processen is er alleen DAT! Er is geen ander. Aangezien er geen ander is, verdwijnt de

vraag zelf WIE in het niets. Slechts vrede blijft over. *Chidaananda* die nu verdwijnt en een verbijsterende stilte achterlaat, een diepe stilte, de hoogste sereniteit die zuiver *Chit* (Bewustzijn) en *Aananda* (Zaligheid) is, DAT zijt Gij!

ONDERDEEL 38 / 55

mijn verbeelding de vrije teugel

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Goeroedev had een vruchtbare pen. Hij hanteerde ze met dezelfde rijke verbeelding als de oude Vedische wijzen van weleer. Ik denk onder andere aan zijn toneelstukken. Enkele speelden zich af in de hemel. De grote godsdienststichters, zoals Jezus, Boeddha, Mahaavier, Zoroaster, Goeroe Naanak enz. vergelijken er hun leer. In een ander toneelstuk zitten grote filosofen, zoals Spinoza, Engels, Kant, Hegel, Einstein enz. samen. Ze worden aan de tand gevoeld door de wijze-filosoof Shankara, die hen wijst op de zwakheden in hun systeem.

In nog een ander toneelstuk vragen de lichaamsorganen zich af wie onder hen de grootste en de belangrijkste is. Ze ontdekken dat ze alle groot zijn op hun eigen plaats, maar dat de geest hun meerdere is, dat het intellect groter is dan de geest en dat Bewustzijn of God alles overtreft.

Mag ik ook eens mijn verbeelding de vrije teugel laten?
In een grot op de oever aan de Ganges leefde een oude wijze. Zijn naam was Mastaraam Baabaa. De mensen noemden hem Baabaajie. *Baabaa* betekent zoveel als: vader. Het achtervoegsel *jie* is een uiting van respect. *Mastaraam* betekent: dronken van Raama of God. Hij was zo oud dat hij vergat hoe oud hij was. Hij had geen andere begeerte dan “Gods voeten te koesteren in zijn hart”, zoals hij het onder woorden bracht. Zijn hart was vervuld van een onuitsprekelijke zaligheid. In zijn jonge jaren had hij op aanraden van zijn Goeroe Swami Sivananda vele Schriften bestudeerd, zoals de Bhagavad Gietaa, de Oepanishads, de Bijbel, de Zend Avesta van de Meden en de Perzen, de Granth Saheb, het boek van de Sikhs enz.

Goeroedev schreef op 1 september 1944: “Sommigen hebben hun lichaam op één plaats, hun geest op een andere plaats en hun ziel op nog een andere plaats. Dat is de reden waarom ze geen tastbare vooruitgang boeken op het pad.” Maar Baabaaji had zijn hele wezen op één plaats. Daardoor ontdekte hij de essentie van alle Schriften. Hij verloor zich niet in meer taalstudie en geschiedenis dan noodzakelijk was. Elke lezing begon hij met het gebed: “O Heer, O Vader, maak van mij geen Schriftgeleerde, want dan zal ik ver van Jou verwijderd zijn.” Hij had ontdekt dat in alle religies, die op de heilige boeken gebaseerd zijn, wordt gewacht op de komst of de wederkomst van de Verlosser. En hij begreep waarom. Zijn blinde ogen zagen al lang niets meer, maar zijn geestelijk oog zag het lijden van de wereld. Omdat hij wijs was, wist hij dat God de schepping gemaakt had als een paradijs, maar dat de menselijke hebzucht er een plaats van lijden had van gemaakt. De wereld werd een concentratiekamp, omdat de mens vergat dat hij bedoeld is als een meditatiekamp.

Vluchtelingen uit de vlakte stortten hun hart bij Baabaajie uit over plunderingen, verkrachtingen, moorden, honger en ziekte. Toen het lichaam hem eindelijk verliet, ging hij vederlicht van ziel naar de hemel. Hij werd er met eerbetoon ontvangen door de grote godsdienststichters, omdat hij hun boodschap zo perfect had begrepen en beleefd, iets wat zeldzaam is en omdat hij de eenheid in de verscheidenheid had gezien, wat nog zeldzamer is.

Hij dacht terug aan de vele smeekbeden die hij had gehoord. Hij vroeg de godsdienststichters dan ook waarom ze niet teruggingen naar de aarde, want dat ze er werden verwacht. Ze antwoordden hem met een glimlach: “Dat denk je maar. De mensen zijn niet bereid te luisteren. Wij schamen ons over wat er in onze naam op aarde gebeurt. Wij zijn volmaakt één, maar in onze naam wordt verdeeldheid gezaaid. Wij

worden niet vereerd, de dollar wordt vereerd. Naam en faam worden vereerd. Seks wordt vereerd. Toch zijn we teruggegaan in vele namen en vormen. Talrijke wijzen sierden de aarde met hun aanwezigheid en legden getuigenis af van het *Ekam Sat*, het Ene Zijn of de Onvergankelijke Werkelijkheid."

Op dit ogenblik drong het gezang uit een hindoetempel tot hen door. Brahmanen zongen: "*Als van alle woudbomen één grote pen werd gemaakt en van alle oceanen één enorme inktpot en van het uitspansel één oneindig vel papier en als Sarasvatie, de godin van de wijsheid, zelf met die pen en die inkt op dat papier de glorie van dat Oneindig Wezen begon te beschrijven, dan zou ze er niet in slagen er zelfs maar een fractie van te beschrijven, al ging ze er eeuwen mee door*."

De godsdienststichters zeiden: "Hoor je 't? Ze kennen de Waarheid, maar hun kennis gaat niet voorbij hun geest. Hun hart is dor. Er zijn slechts enkele uitzonderingen. Zelfs in deze tijd waarin de wetenschappers de aarde één maakten met hun uitvindingen en de politici haar verdeelden met hun vooroordelen, waren er op deze aarde enkele grote wijzen als een uitdrukking van dat Oneindig Wezen. Velen zijn onbekend zoals jijzelf", zeiden ze tegen Baabaajie, "al veroverde je een plaats in het hart van ontelbaren, die verlichting vonden in je nabijheid. Anderen zijn bekend in Oost en West, zoals je ten overvloede kon vaststellen: Shrie Ramana Maharshi, Aanandamayi Maa, Papa Raamdaas, Shrie Aurobindo en anderen. Allen hier aanwezig. Jijzelf zat aan de voeten van Goeroedev Swami Sivananda, de grote *Poerna Yogi* of Integrale Yogi, eveneens hier aanwezig.

Jaweh en Shrie Krishna gaven één pil: eet niet van de vrucht; handel, maar eigen je de vruchten van je handeling niet toe. De mensen weigerden echter de pil in te nemen; ze aten wél van de vrucht. Het resultaat was zo dramatisch dat een ingewikkelder behandeling nodig was: er moet eerst worden geëlimineerd vóór die ene pil kan worden ingenomen. Mozes gaf twee tabletten. Maar de mensen weigerden ook zijn tabletten in te nemen. Boeddha gaf vier pillen. Jezus gaf zeven pillen. Swami Sivananda, de moderne wereldleraar, gaf vier pillen: Dien, Bemin, Mediteer, Verwerkelijk."

Hier nam Swami Sivananda zelf het woord: "Zeer gemakkelijk om in te nemen. Ik ben niet naar de aarde gegaan om te onderrichten, maar om aan te moedigen en op te wekken. Ik zag in alle religies de essentie en ik ontdekte dat je ze alle moet samenbrengen om een mooi geheel te hebben. Shrie Raamakrishna zei het in de vorige eeuw al. Jullie kennen zijn parabel over de blinden en de olifant. Ze raakten allen een deel van de olifant aan en kregen dan ruzie tot een toeschouwer hen duidelijk maakte dat ze hun visies moesten samenvoegen."

Baabaajie verheugde zich in het hemels gezelschap. Zij vroegen hem wat hij ervan vond. Hij antwoordde: "Ik hoorde niets nieuws vandaag, tenzij dat ik nu begrijp waarom Jullie nog niet teruggaan. Hoe kunnen we de mensen doen luisteren? Dat is ook hier een geheim blijkbaar. Ik vertelde de mensen die tot me kwamen de waarheid op talrijke manieren. Ze gaven me gelijk, maar hun 'Ja maar...' zette het op losse schroeven. Ze verwachtten iets van me dat ik niet kon geven. Ze dachten dat ik iets achterhield. Telkens weer herhaalde ik het en drukte ik hen op het hart dat ik wijs werd toen ik mezelf vond, dat ik het geluk vond toen ik mezelf ontdekte, omdat wijsheid en geluk onze wezenlijke werkelijkheid zijn. Ik zei het hen op vele manieren: met mijn eigen woorden, met de woorden van Maharshi Patanjali, met de woorden van Shrie Krishna, met de woorden van Christus, met de woorden van Swami Sivananda: 'Wees doof en je zult horen, wees blind en je zult zien, kijk naar binnen en je zult het vanbuiten zien op een onverdoezelde wijze.' De tranen kwamen me in de ogen toen ik het uitsprak. Mijn toehoorders waren geroerd, maar gingen dan huns weegs. Er was soms honger en rampspoed. Sommigen werden dan gegrepen door een stemming van onthechting, maar eens hun maag gevuld vervielen ze weer in hun oude zinloze leven."

Op dit ogenblik nam Toekaaraama, een grote wijze, het woord. Hij vertelde: “Ik zong eens in een tempel. Er waren honderden mensen toen ik begon. Ik ging in een diepe extase. Toen ik ‘s morgens mijn ogen opende en mijn gezang beëindigde, was er nog maar één man. Ik was zo gelukkig: tenminste één mens die opgaat in de Heer, die de glorie van de Heer verkiest boven zijn bed. Maar hij zei: ‘Meester, u staat op mijn deken. Als u een beetje opzij gaat, kan ik ook naar huis gaan.’ Terecht zegt Vitthala: ‘*Mama Maayaa Doeratyayaa. Mijn illusie is moeilijk te doorbreken*.’ (*Bhagavad Gietaa*VII 14).”

Shrie Krishna lachte hartelijk, klopte hem op de schouder en sprak: “De situatie schijnt hopeloos, maar ze is nooit hopeloos. Ieder mens, waar ook, kan gelukkig zijn zodra hij weigert een ikje te zijn. Hij wendde zich tot Goeroedev Swami Sivananda: “Herinner je je nog wat de laatste woorden waren die je dicteerde vóór je de wereld verliet?” Goeroedev antwoordde: “Hoe kan ik ze vergeten, Bhagavaan? De woorden waren: *Happiness comes when the individual merges in God. Het geluk komt als de enkeling versmelt in God*.” Alle aanwezigen applaudisseerden.

Alle mediteerders op aarde voelden op dat ogenblik hun hart overvloeien. Hij jij het gevoeld? Je zou dit verhaal kunnen lezen als een kritiek. Zo is het evenwel niet bedoeld, tenzij je het neemt als zelfkritiek. Een wijs mens probeert immers niet anderen te verbeteren, maar hij verbetert zichzelf.

ONDERDEEL 39 / 55

IS DE MERKNAAM VIAGRA SANSKRIT

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

IS DE MERKNAAM VIAGRA SANSKRIT?

Het Hindi woordenboek en het Sanskrit woordenboek verklaren *vyagra* als: verstrooid, verward, opgewonden, angstig, begerig, gealarmeerd.

Vyagra is een woordsamenstelling van *vie* en *agra*. De Sanskrit werkwoordswortel *vie* betekent: genieten. *Agra* is afgeleid van de Sanskrit werkwoordswortel *aṅg, gaan, bewegen* en betekent: beste, eerste.

Het woord wordt helemaal duidelijk gemaakt door de *Vishnoe Sahasra Naama*; de beroemde hymne uit het *Mahaabhaarata,* de *Duizend Namen van de Aldoordringende Werkelijkheid*. Het is de 762ste naam van de hymne: Hij is de vervuller van alle begeerten. De naam in de datief of *Mantravorm* is *OM Vyagraaya Namah: OM Gebogen zij voor de Vervuller van alle begeerten*.

ONDERDEEL 40 / 55

1000 Namen van wat naamloos is

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Ik ga niet in de details van het verhaal, want het zou ons te ver leiden als we daarbij stil bleven staan, zoals Louis Paul Boon placht te zeggen.

Devavratta zag dat zijn vader er gedeprimeerd bij liep. De reden was dat hij verliefd was geworden op Satyavatie, de dochter van een visser. De visser ging alleen akkoord als het kind dat uit het huwelijk zou worden geboren de rechtmatige troonopvolger zou worden. Toen Devavratta dit te weten kwam, zocht hij de visser op en vroeg de hand van Satyavatie voor zijn vader. De visser herhaalde zijn voorwaarde. Devavratta antwoordde dat hij afstand deed van zijn recht op de troon. De visser antwoordde dat Devavratta's nageslacht zijn recht zou kunnen doen gelden. Om dat te vermijden legde Devavratta de gelofte van eeuwig celibaat af: "Ik zal geen nageslacht verwekken." Vandaar zijn naam Bhieshma.

Uit het huwelijk van koning Shantanoe en Satyavatie werden twee zonen geboren, Chitraangada en Chitraviera.

In die tijd konden meisjes uit de krijgerkaste zelf een man kiezen. Er werd daarvoor een *svayamvara* georganiseerd. *Svayam* betekent zelf; *vara* is in dit verband de bruidegom. Ze kozen iemand uit de aanwezige prinsen en koningen door hem hun huwelijksguirlande om te hangen. Of er werd een tornooi gehouden en het huwbare meisje hing de guirlande rond de nek van de overwinnaar.

In die tijd vond er een *svayamvara* plaats voor de drie dochters van de koning van Kaashie, Ambaa, Ambikaa en Ambaalikaa. De aanwezige prinsen en koningen wilden de oude Bhieshma beletten de arena te betreden, maar hij hield een heftige toespraak over de verscheidene huwelijksvormen en versloeg een aantal andere kandidaten. Hij nam de drie meisjes met zich mee naar Hastinapoeraa. Ambaa zei hem dat ze haar hart reeds had verpand aan de koning van Shaalva. Bhieshma liet haar gaan, maar de koning van Shaalva verstootte haar, omdat ze Bhieshma was gevolgd. Ze zwoer uit wraak Bhieshma te zullen doden. Ze werd wedergeboren als een groot boogschutter, Shikhandie, die een belangrijke rol speelde in het ten val brengen van Bhieshma op het slagveld van Koeroekshetra.

Bhieshma was een geducht krijger. Hij was oud en levensmoe en wilde worden gedood in de strijd door Krishna, maar die had gezegd geen wapens te zullen hanteren. Hij trad op als wagenmenner van Arjoena, aan wie hij, voor de strijd begon, de Bhagavad Gietaa openbaarde. Bhieshma stond tussen de Paandavas en hun overwinning op de Kauravas. Hij vocht aan de zijde van de Kauravas, omdat hij gebonden was door een eed van trouw aan de regerende blinde koning, Dhritaraashtra. De Paandavas zochten Bhieshma 's nachts op in zijn tent en vroegen hem hoe hij kon worden gedood. Bhieshma die de strijd moe was zei dat hij gezworen had Shikhandie niet te zullen doden en dat ze die dus konden gebruiken als schild. Op de tiende dag van de strijd vergezelde Shi-khandie Arjoena en met hem als schild doorboorde Arjoena Bhieshma met talrijke pijlen.

De pijlpunten stonden op de grond en Bhieshma hing tussen hemel en aarde. Hij bezat de gave zelf het ogenblik van zijn dood te kunnen bepalen. Maar de sterren stonden niet gunstig en hij wachtte op het geschikte ogenblik om zijn lichaam af te leggen.

Het *Mahaabhaarata* schrijft (*Bhieshma Parva*, hoofdstuk 120, verzen 85-86): "Er was zelfs geen ruimte van twee vingerbreedten in heel zijn lichaam die niet doorboord was met pijlen. Doorboord door de

scherpgepunte, door Arjoena afgeschoten pijlen viel Bhieshma van zijn strijdwagen op het veld met zijn hoofd naar het oosten, even voor zonsondergang." De zon was in haar zuidelijke koers. Dit ogenblik was niet gunstig om zijn lichaam af te leggen. In vers 105 zei hij: "Ik kan mijn lichaam opgeven wanneer ik wil. Ik zal dan ook in leven blijven tot de winterzonnewende begint."

Toen de koningen en prinsen rond Bhieshma kwamen staan toen de nacht na de tiende dag van de oorlog voorbij was, zei hij dat zijn hoofd geen steun had. Arjoena zette pijlen die elkaar kruisten onder zijn nek. Bhieshma zei ook dat hij dorst had. Doeryodhana wilde water halen, maar Arjoena schoot een pijl in de grond en er kwam een straal water uit, die in Bhieshma's mond spoot. Men zegt dat Gangaa, de moeder van Bhieshma, die op aarde aanwezig is in de vorm van een rivier, zelf de dorst van haar zoon wilde lessen.

Uit het Mahaabhaarata

1. Daarna verklaarde hij aan Yoedhishthira, die het rijk zal moeten gaan besturen, wat plicht is en welke de gewijde daden en dingen zijn die mensen verlossen van hun zonden.
Weer richtte Yoedhishthira zich tot hem met enkele vragen:
2. Wie kan de ene God in het heelal worden genoemd? Wie kan de enige toevlucht worden genoemd? Wie moeten mensen vereren en wiens lof moeten ze zingen om te verkrijgen wat voorspoedig is?

3.Welke is volgens u de belangrijkste religie? Door welke mantras worden schepselen bevrijd van de boeien van geboorte en dood?

Bhieshma antwoordde:
4. Men zou altijd met ijver en zonder enige ijdelheid de lof moeten zingen van die God van het Heelal, de God der goden, die oneindig is en de beste van alle wezens, door zijn Duizend Namen te herhalen.

5-6. Door altijd met respect en devotie dat Onveranderlijke Wezen te vereren, door over Hem te mediteren, door zijn lof te zingen, door aan Hem te offeren, voorwaar door altijd Vishnoe te loven, die zonder begin en zonder einde of vernietiging is, de Meester en Controller van het heelal, kan men erin slagen alle zorgen te ontstijgen.

7. Hij is voorwaar de brahmanen toegewijd, Hij kent alle plichten en praktijken, Hij bevordert de faam en de verworvenheden van alle wezens, Hij is de Heer van alle werelden, hoogst wonderbaar en de eerste oorzaak van de oorsprong van alle schepselen.

8. Dit is naar mijn oordeel de belangrijkste religie van alle religies, namelijk men zou altijd de lotusogige Vishnoe moeten aanbidden en zijn lof zingen.

9. Hij is de beste Energie. Hij is de beste Versterving. Hij is het hoogste Absolute. Hij is de beste Toevlucht.

10. Hij is het meest heilige van wat heilig is, het meest gewijde van wat gewijd is. Hij is de God van alle goden en Hij is de onveranderlijke Vader van alle schepselen.

11. Bij het begin van de scheppingscyclus ontstonden alle wezens uit Hem. Bij het verstrijken van de cyclus verdwijnen alle dingen weer in Hem.

12. Luister, O koning, naar de Duizend Namen, uiterst doeltreffend om zonden uit te wissen, van die Allerbelangrijkste in alle werelden, de Meester van het heelal, namelijk Vishnoe, de Aldoordringende.

13. Al deze Namen, afgeleid van zijn eigenschappen, geheim en welbekend, van de grote Vaasoedeva, die worden gezongen door de Rishis (zieners), zal ik voor u reciteren voor het welzijn van allen.

Nu begon hij de Duizend Namen van Vishnoe te reciteren:

14. Ze zijn OM! Hij doordringt alles. Hij bedekt alles, Hij is de ontvanger van alle offers, Hij is de Heer van het verleden, het heden en de toekomst, Hij is de schepper van alle dingen, Hij is de instandhouder van alle dingen, Hij is de ziel van alle dingen, Hij is de oorsprong van alle dingen.

Op die manier somde hij alle namen op in honderd en zeven strofen. De honderd en achtste strofe is de hymne of Vishnoe zelf.

ONDERDEEL 41 / 55

SERPENTHOUDING SARPAASANA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SERPENTHOUDING
SARPAASANA

Ik leg er nogmaals de nadruk op dat overdrijven uit den boze is. We zijn opgezadeld met een prestatiedrang. We krijgen die mee met onze opvoeding. Die drang moet je thuislaten als je naar de Yogales komt of op je Yogamat gaat zitten. Je lichaam huisvest allerlei gifstoffen of toxines. Ze zitten in je vetlaag, je gewrichten, organen en spieren. Als je het lichaam gaat trainen, worden die toxines door de oefening vrijgemaakt. Ze gaan dan circuleren in de bloedbaan en ze moeten door het organisme worden verbrand en afgevoerd. Dit vraagt tijd. Als je overdrijft, worden ze vrijgemaakt in te grote hoeveelheden waarmee je organisme geen blijf weet. Maar er is meer, wat je hebt opgebouwd door geduldige oefening kun je in een seconde kapot maken als je meer van je lichaam vergt dan het kan opbrengen. Iedereen doet zich natuurlijk wel eens pijn. Dat is niet erg. In de achterwaartse buigingen zet je bovendien spieren aan het werk, die dat niet gewend zijn. Je moet ze dan ook de tijd geven om te wennen aan de oefening.

De uitvoering
Lig op de buik met de benen gesloten en de hielen samen. Leg het voorhoofd op de mat. Zet de handpalmen onder de schouders op schouderbreedte. Houd de armen tegen de romp. De ellebogen wijzen naar boven.

Adem diep uit door de neus en ontspan zo goed mogelijk. Krom dan de romp terwijl je inademt door de neus. De handen glijden langzaam naar voren tot de bovenarmen loodrecht op de grond staan. Hef het hoofd uit de schouders en ontspan zo goed mogelijk. Houd de hielen nog altijd samen. Adem rustig in en uit.

Om te beëindigen, adem uit terwijl je zo goed mogelijk het lichaam ontspant, adem daarna rustig diep in en verbeter de houding. Houd de adem een tijd in en kom dan uitademend neer en ontspan.

Ik herhaal het nogmaals: adem in en uit door de neus. Eten doe je met de mond, ademen doe je door de neus. De neus filtert de lucht. De uitstromende adem blaast de onzuiverheden die door de neus werden tegengehouden weer naar buiten. De instromende lucht wordt door het neusslijmvlies op lichaamstemperatuur gebracht. De uitstromende lucht houdt op zijn beurt het neusslijmvlies op temperatuur, want dat kan maar warmte afgeven als het warmte krijgt.

Als je snel moe wordt in de houding is ze slecht uitgevoerd: de armen moeten echt loodrecht onder de schouders staan, zodat de hele romp kan ontspannen.

ONDERDEEL 42 / 55

Kiertan

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Kiertan betekent het bezingen van de *kierti* of faam. Wiens faam? Van dat wat onveranderlijk aanwezig is als bezielende kracht en als getuige achter alles wat verandert en vergaat. Met andere woorden, de faam van God. God wordt in de hindoe filosofie gedefinieerd als *avaang-manasaagocharam*, niet te meten met de geest en de spraak. Je geest kan Hem nooit begrijpen en je mond kan Hem nooit vatten in woorden, maar Hij is *zijn-baar*. *Kiertan* is dus ook het bezingen van je eigen faam.

Dat zeiden de wijzen met grote nadruk: je bent in wezen zo wonderbaar dat er geen woorden voor zijn. De enige moeilijkheid is je eigen geest. Hij maakt je iets anders wijs. Hij belet je dat je kunt rusten in de glorie van je *Svaroepa* of je eigen wezenlijke werkelijkheid. De *Oepanishads* zeggen dat God op een ongemanifesteerde manier in alles aanwezig is, zoals vuur in hout, zoals boter in melk, zoals olie in zaad, zoals intelligentie in het brein.

Je kunt niet zeggen als je boter op je brood wil: “Geef me melk.” Of als je olie wil: “Geef me zaad.” De melk moet worden voorbereid en gekarnd. Pas dan komt de boter bovendrijven en kun je ze op je brood smeren. Je kun ze ook gaan kopen. Het zaad moet worden geperst. En pas dan heb je olie. Maar hoe dan ook, het heeft allemaal zijn prijs. Ik zeg altijd dat slechts één ding gratis is en dat is de kaas in de muizenval, maar de muis kan het niet navertellen. Zo ook kun je niet zeggen dat je God wil ervaren die in alles aanwezig is. Ook in dit geval is er werk aan de winkel. Er moet worden geoefend. Die oefening wordt in Yoga *saadhanaa* genoemd. Dit is afgeleid van de werkwoordwortel *saadh, slagen*. *Saadhanaa* is dat wat je naar het doel leidt.

ONDERDEEL 43 / 55

lichaamskracht

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Wetenschappers beweren dat de geest alleen in het brein werkt. De geest werkt in de hersenen in waakbewustzijn. Ook het intellect werkt in de hersenen. Maar in de droomstaat trekt de geest zich terug in de nek. In de diepe droomloze slaap trekt hij zich terug in de borst. Daar zit ook je ik-bengevoel. De buik is het domein van de energie. De centrale lichaamskracht of de *Koendalinie Shakti* heeft haar zetel in het ondereind van de wervelkolom, in de *Moelaadhaara Chakra*. *Koendalinie* betekent: sluimerend, potentieel. Dit is ook de zetel van het geheugen.

De *Moelaadhaara Chakra* is de negatieve pool van het energielichaam. De positieve pool bevindt zich in de top van de schedel.

Als dat wat men zingt een welbepaalde inhoud heeft, namelijk een verhalende, vermanende, filosofische of een andere inhoud noemt men het *bhajan*. Dit betekent: verering of deelneming.

Als mensen samenzitten voor studie, meditatie, *kiertan* of *bhajan* noemt me dit *satsang*. Wij begonnen er al in 1963 mee, eerst met een fonoplaat die we in de stadsdiscotheek hadden gevonden. We leerden het terdege in 1966 van Swami Satchidananda en later van tal van andere Swamis, vooral van Swami Chidananda.

In het Sanskrit zegt men: *Yoga*, *satsanga*, *kiertana*, *bhajana* enz. Hindisprekers laten de uitgangs-a weg: *Yog, satsang, kiertan, bhajan* enz.

De regel in *kiertan* is eenvoudig: wat de voorzanger zingt, wordt door de groep herhaald op dezelfde toonhoogte en in hetzelfde ritme. Dan kan de extase of de verrukking zich manifesteren. *Kiertan* is het zingen van de Namen, die de glorie van de Ultieme Werkelijkheid beschrijven. Dit wordt ook *naamakiertan* genoemd of *naamasankiertan* als er ook instrumenten worden gebruikt. Als men de *mantras* zingt, worden ze geen *mantras* meer genoemd, maar *naama*, namen.

Swami Sivananda schreef zijn liederen op het ritme van welbekende *mantras*. Hij verwerkte er Sanskrit, Hindi, Engels en Tamil in. Tamil was zijn moedertaal.

Een kiertan
Swami Chidananda vertelde me dat Goeroedev de volgende *kiertan* zong of Krishna daadwerkelijke vóór hem stond:

Brahma satyam jaganmithyaa jievo brahmaiva naaparah,

He Krishna aajaa bansie bajaajaa
He Krishna aajaa Gietaa soenaajaa
He Krishna aajaa makhana khaajaa
He Krishna aajaa lielaa dikhaajaa
Ab aagaaya bansoerievaalaa

Vertaling en verklaring
In Shankara's *Krans van Kennisgeheimen* komt het volgende vers voor (vers 20):

Brahma satyam jaganmithyaa jievo brahmaiva naaparah,
anena vedyam sachchhaastram iti vedaantadindimah.

Het Absolute is werkelijk, het heelal is onwerkelijk.
Het individuele Zelf en het Absolute zijn niet verschillend.
Dit moet worden begrepen als de correcte Schrift.
Dit wordt verkondigd door de Vedanta.

Goeroedev gebruikte in deze kiertan de eerste regel van het vers. De volgende regels zijn Hindi.

Eerst komt de pret: *He Krishna kom en speel voor ons op de dwarsfluit (bansie)*. Daarna komt de ernst: *He Krishna kom en onderricht ons in de Bhagavad Gietaa*. De derde regel vraagt wat uitleg: *He Krishna kom en eet onze boter*. Hetzelfde geldt voor de vierde regel: *He Krishna kom en laat ons klaar zien in het spel (lielaa) dat Je speelt*. De laatste regel is er een van vreugde: *De fluitspeler is nu gekomen*.

De geest wordt vergeleken met melk. *Makhan* of boter is het product dat je verkrijgt als je de melk karnt. De boter verzinnebeeldt de meditatie. Met een melkachtige geest kun je niet mediteren. Er wordt aan de melk een cultuur toegevoegd, die de melk doet stremmen. Dit is een beetje karnemelk van vorige keer. De melk wordt dan gedurende een nacht op een warme plaats gezet. De morgen nadien wordt ze gekarnd. Na een tijd komt de boter bovendrijven.

Ook aan de geest wordt een cultuur toegevoegd. Dat is *Mantra*. In de traditie werd men daarin ingewijd. De *Mantra* zinkt diep neer in de lagen van de onderbewuste en onbewuste geest en doet die een verandering ondergaan. De geest moet dan worden gekarnd door de *Mantra* te herhalen volgens de voorgeschreven regels. Dit heet *Mantra Japa* of *Japa Yoga*. De meditatie komt dan als de tijd rijp is bovendrijven.

Waar je haar een kruintje vormt, daar hadden priesters vroeger een tonsuur. Dit was een kaal geschoren plekje zo groot als een muntstuk van twee euro. Daaraan kon je priesters herkennen. In Krishna's tijd lieten hindoes op die plaats hun haar groeien. De rest schoren ze af. Dat plekje wordt in het Sanskrit *Bindoe* genoemd. Dit betekent: punt. Dit punt verzinnebeeldt de energie en wordt gebruikt in het *Devanaagarie* (Sanskrit lettergrepenschrift) om een lettergreep nasaal te maken. In de Sanskrit letter OM staat onder het punt een half maantje (*Ardhachandra*). Dit betekent dat de klank half nasaal is. Als men OM zingt wordt de o driemaal langer aangehouden dan de m. De o is een mooie ronde o vooraan in de mond en zeker geen au, zoals men het vaak ten onrechte, tegen de traditie in, schrijft.

ONDERDEEL 44 / 55

Mahatma Gandhi over de Bhagavad Gietaa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Aangezien het onderwerp van de Gietaa niet de beschrijving is van de strijd en de rechtvaardiging van de oorlog is het totaal verkeerd hieraan veel aandacht te besteden. Het is moeilijk om enkele verzen te verzoenen met de idee dat de Gietaa opkomt voor geweldloosheid, toch is het nog moeilijker de lering van het werk als geheel te verzoenen met de verdediging van geweld.

Wanneer een dichter zijn werk schrijft, heeft hij geen heldere opvatting over alle mogelijke consequenties ervan. Het is de schoonheid van een goed gedicht dat het groter is dan zijn auteur. De waarheid die een dichter uit in zijn ogenblik van inspiratie zien we hem vaak niet volgen in zijn eigen leven. De levens van grote dichters zijn dan ook vaak verschillend van wat ze in hun gedichten schrijven. Dat de lering van de Gietaa in haar geheel niet geweld maar geweldloosheid is, wordt duidelijk door het argument dat begint in hoofdstuk II en eindigt in hoofdstuk XVIII. De tussenliggende hoofdstukken behandelen hetzelfde thema. Geweld is onmogelijk zonder woede, onwetende liefde en haat als drijfveer. De Gietaa daarentegen wil ons onbekwaam tot woede maken en ervoor zorgen dat we een staat bereiken waarin we niet worden beïnvloed door de drie *goenas*. Zo iemand kan nooit woede voelen. Ik zie zelfs nu nog de rode ogen van Arjoena elke keer hij een pijl op zijn boog legde en de pees tot aan zijn oor trok.

Maar had Arjoena's koppige weigering om te vechten iets te maken met geweldloosheid? Zijn rede werd plots verduisterd door gehechtheid. Hij had vaak genoeg gevochten in het verleden. Hij wilde zijn verwanten niet doden. Hij zei niet dat hij niemand wilde doden zelfs als hij geloofde dat de persoon in kwestie verdorven was. Shrie Krishna is de Heer die verblijft in ieders hart. Hij begrijpt de tijdelijke verduistering van Arjoena's rede. Hij zegt hem dan ook: "Je hebt reeds geweld gepleegd. Door nu te spreken als een wijs man zul je geen geweldloosheid leren. Je sloeg deze weg in en je moet de taak afwerken." Als een reiziger uit een trein springt die rijdt tegen een snelheid van tachtig kilometer per uur, omdat hij plots een tegenzin voor reizen voelt, zal hij alleen maar zelfmoord hebben gepleegd. Hij realiseerde niet echt de nuttelоosheid van reizen op zich of van het reizen per trein. Arjoena bevond zich in een zelfde situatie. Krishna die geloofde in geweldloosheid kon aan Arjoena geen andere raad hebben gegeven. Maar uit dat feit concluderen dat de Gietaa geweld predikt of de oorlog rechtvaardigt, is als argument even onhoudbaar als de bewering dat aangezien geweld in een of andere vorm onvermijdbaar is om het lichaam in stand te houden *dharma* slechts gelegen is in geweld. De mens met een onderscheid makend intellect leert anderzijds dat streven naar verlossing van dit lichaam dat bestaat door geweld het streven naar *moksha* is.

Maar wat verzinnebeelden Dhritaraashtra en Doeryodhana, Yoedhishthira en Arjoena? Wat verzinnebeeldt Krishna? Waren zij historische figuren? Vertelt de Gietaa hun echte handelingen? Is het logisch dat Arjoena plots een vraag stelt als de strijd gaat beginnen en dat Krishna als antwoord de hele Gietaa reciteert? En dat Arjoena die zegt dat zijn onwetendheid werd verdreven, daarna vergeet wat hij leerde van de Gietaa en dat Krishna zijn lering moet herhalen in de *Anoegietaa*?

Persoonlijk geloof ik dat Doeryodhana en zijn aanhang de Satanische impulsen in ons verzinnebeelden en dat Arjoena en anderen de Godwaartse impulsen vertegenwoordigen. Het slagveld is ons lichaam. De dichter-ziener die uit ervaring de problemen van het leven kent, heeft een getrouw beeld geschetst van het conflict dat eeuwig in ons woedt. Shrie Krishna is de Heer die verblijft in ieders hart en die altijd murmelt.

Zijn influistering in een zuivere *chitta* (geest) is zoals het getik van een klok in een kamer. Als de klok van de *chitta* niet werd opgewonden met de sleutel van zelfreiniging dan blijft de inwonende Heer ongetwijfeld waar Hij is, maar het getik wordt niet langer gehoord.

Ik wil niet zeggen dat geweld helemaal geen plaats heeft in het onderricht van de Gietaa. Het *dharma* dat de Gietaa predikt houdt niet in dat iemand die nog niet ontwaakt is voor de waarheid van geweldloosheid zich mag gedragen als een lafaard. Iedereen die anderen vreest, die bezittingen opstapelt en die zich overgeeft aan mateloos zingenot zal beslist vechten met gewelddadige middelen, maar geweld kan daarom niet worden gerechtvaardigd als *dharma*. Er is slechts één *dharma*. Geweldloosheid betekent *moksha* en *moksha* betekent de verwerkelijking van *Satyanaaraayana*. Maar *dharma* keurt in geen enkele omstandigheid het angstig weglopen goed. Op deze wereld die onze geest verbijstert zal er altijd geweld zijn. De Gietaa toont ons de weg die er ons uit wegleidt, maar leert ons ook dat we er niet kunnen aan ontsnappen door ervan weg te lopen als lafaards. Iedereen die zich erop voorbereidt weg te lopen zou er beter aan doen te doden en te worden gedood.

Ik ben er zeker van dat niemand eraan twijfelt dat God almachtig bestaat en moet bestaan, de Schepper, de Instandhouder en de Vernietiger van het heelal. Hij die schept heeft beslist het recht te vernietigen. Al is dat het geval toch doodt Hij niet, want Hij doet niets. God is zo genadig. Hij verkracht de wet niet dat ieder schepsel dat werd geboren op zekere dag ook zal sterven. Als Hij zijn opwellingen en grillen zou involgen waar zouden wij dan zijn?

ONDERDEEL 45 / 55

VRUCHTEN VAN YOGA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

VRUCHTEN VAN YOGA

Ik leerde in Yoga vier dingen: schrijven, spreken, zingen en vertalen. Maar er moet wel iets zijn om over te schrijven, te spreken en te zingen en om te vertalen. Dat ik dat “iets” ontdekte in de loop van jaren door veel *saadhanaa* is vooral Goeroedevs genade, of je dit nu gelooft of niet. Zijn ongeëvenaarde boeken openden een nieuwe wereld. Ze hielden me ook een spiegel voor. En hierbij denk ik aan wat Kabier schreef 600 jaar geleden:
Als je in de spiegel kijkt en
daar droevig en mistroostig van wordt,
weet dat de spiegel je niet kent.
Mijn spiegel kent me wel, en dat is het waarover ik schrijf, spreek, zing en vertaal. Dat “iets” is het geheim van het geluk.

ONDERDEEL 46 / 55

DIEVAALIE

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DIEVAALIE

Het licht van de nieuwe maan

In *Kaartik*, de achtste maand van de hindoe maankalender, dit is tussen midden oktober en midden november, viert India *Dievaalie*, het feest van het licht. *Dievaalie* is afgeleid van *aavalie*: rij en *dieyaa*: licht. *Dievaalie* betekent dus: rij of reeks van lichten. Het was oorspronkelijk een oogstfeest, maar mensen beginnen terzelfder tijd ook aan het nieuwe boekjaar. Ze aanroepen Lakshmie, de godin van voorspoed en geluk. Men viert de overwinning van goed over kwaad, van licht over duisternis, van kennis over onwetendheid.

Het is de tijd waarin Raama terugkeerde uit verbanning, nadat hij de demon Raavana had verslagen, waarin Krishna de demon Narakaasoera doodde en waarin de Vamana Avataara de demon Mahaabalie ten val bracht.

Dievaalie duurt vijf dagen. De belangrijkste dag is de derde dag, de meest duistere dag van de nieuwe maan. Op de eerste dag maken huisvrouwen hun huis schoon en gaan ze winkelen. Op de tweede dag versieren ze hun huis met lampen. Op de derde dag wordt Lakshmie vereerd (*Lakshmie Poejaa*), gevolgd door een feestmaal. Op de vierde dag bezoeken vrienden en kennissen elkaar met geschenken. Op de vijfde dag bezoeken broers hun getrouwde zusters, die hen onthalen met een overvloedige maaltijd.

ONDERDEEL 47 / 55

Swami Sivananda over het licht van Dievaalie

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Swami Sivananda over het licht van Dievaalie
“De zon schijnt daar niet, noch de maan en de sterren, noch schijnen de bliksems daar en veel minder nog het vuur. Alle lichten van de wereld kunnen zelfs niet worden vergeleken met een straal van het innerlijke licht van het Zelf. Versmelt met dat licht van alle lichten en geniet de hoogste *Dievaalie*.”

Hij verwijst daarmee naar de *Moendakopanishad* II 2, 10 en de *Kathopanishad* V 15 en naar de *Bhagavad Gietaa* XV 6:
Na tadbhaasayate soeryo na shashaanko na paavakah,
Yadgatvaa na nivartante taddhaama paramam mama.

De zon schijnt daar niet, noch de maan, noch het vuur. Wie daarheen gaat, keert niet terug. Dat is mijn opperste verblijf.

“Hij die zelf alles ziet, maar die door niemand wordt gezien, die het intellect, de zon, de maan en de sterren en het gehele heelal verlicht, maar die door niemand kan worden verlicht, Hij is waarlijk *Brahman* (het Absolute). Hij is het innerlijke Zelf. Vier de echte *Dievaalie* door te leven in *Brahman* en geniet de eeuwige zaligheid van de Ziel.

Vele *Dievaalies* kwamen en gingen. Toch is het hart van de overgrote meerderheid van de mensen nog even donker als de nacht van de nieuwe maan. Huizen worden verlicht met lampen, maar het hart is vol van de duisternis van onwetendheid. O mens, ontwaak uit de sluimer van onwetendheid! Verwerkelijk door meditatie en diep onderzoek het constante en eeuwige licht van de Ziel, die opgaat noch ondergaat.

Mogen jullie allen de volledige innerlijke verlichting bereiken! Moge het hoogste licht der lichten jullie begrip verlichten! Mogen jullie de onuitputtelijke spirituele weelde van het Zelf bereiken! Moge jullie voorspoed glorierijk zijn op het stoffelijke zowel als op het spirituele vlak!

In Zuid-India nemen de mensen ‘s morgens een oliebad en trekken nieuwe kleren aan. Ze doen zich tegoed aan zoetigheden. Ze steken vuurwerk aan dat ze zien als verschijningsvormen van de demon Narakaasoera, die op die dag werd gedood. Ze begroeten elkaar met de vraag: ‘Heb je je Gangesbad genomen?’ Deze vraag verwijst naar het oliebad dat ze ‘s morgens namen en dat wordt beschouwd als even zuiverend als een Gangesbad.

Iedereen vergeeft en vergeet wat hen door anderen werd misdaan. Er heerst overal een sfeer van vrijheid, feestelijkheid en vriendelijkheid. Dit festival brengt eenheid voort. Het wekt liefdadigheid op in het hart van de mensen. Iedereen koopt nieuwe kleren voor de familie. Ook werkgevers kopen nieuwe kleren voor hun werknemers.

Opstaan tijdens *Brahmamoehoerta* (om 4 uur) is een grote zegen op het gebied van gezondheid, ethische discipline, doeltreffendheid in het werk en spirituele vooruitgang. Het is op *Dievaalie* dat iedereen vroeg opstaat. De wijzen die dit gebruik instelden, koesterden wellicht de hoop dat hun nakomelingen er de voordelen van zouden ontdekken en er in hun leven een vaste gewoonte van zouden maken.

In een gelukkige stemming van grote vreugde lopen de dorpelingen vrij rond en gaan met elkaar om zonder enige terughoudendheid aangezien alle vijandigheid werd vergeten. Mensen omhelzen elkaar liefdevol. *Dievaalie* is een grote verenigende kracht. Degenen die scherpe innerlijke oren hebben, horen duidelijk de stem van de wijzen: ‘O kinderen van God, verenigt u en hebt allen lief.’ De door de liefdevolle begroeting veroorzaakte trillingen zijn krachtig genoeg om een verandering teweeg te brengen in het hart van iedere man en vrouw in de wereld. Helaas heeft dat hart zich aanzienlijk verhard en slechts een voortdurende trilling van *Dievaalie* in onze huizen kan weer de noodzakelijke drang opwekken om ons af te keren van het vernietigende pad van de haat.

Op deze dag beginnen hindoe handelaren in Noord-India aan het nieuwe boekjaar en bidden ze voor succes en voorspoed tijdens het komende jaar. De huizen worden schoongemaakt overdag en ’s avonds verlicht met aarden olielampen. De beste en mooiste verlichting wordt gezien in Bombay en Amritsar. De beroemde Gouden Tempel in Amritsar wordt ’s avonds verlicht met duizenden lampen op de trappen van de watertank.

O Raama, het licht van alle lichten, het zelflichtende licht van het Zelf schittert altijd in de innerlijke kwartieren van je hart. Zit rustig neer. Sluit je ogen. Trek de zintuigen terug. Vestig de geest op het hoogste licht en geniet de echte *Dievalie* door de verlichting van de ziel te bereiken.” Tot zover Goeroedev Swami Sivananda.

ONDERDEEL 48 / 55

AARATIE

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AARATIE

Een paar voorbeelden uit het leven gegrepen. Er wordt gebeld. “Wie is daar nu weer?” Je neemt de parlofoon van de haak: “Hallo?” “’t Is tante Maria.” Je denkt: “Wat komt dat mens weer doen?” Je opent de deur en zegt: “Ha tante, wat een plezier van jou te zien.” Dit is gespletenheid: je zegt iets en je denkt iets dat er haaks op staat. *Ganesha* leert je niet dat je haar met een hap en een snauw aan de deur moet laten staan. Hij leert je: als je haar verwelkomt met de mond, verwelkom haar dan ook met het hart. Je gaat luisteren naar een uiteenzetting van de *vzw Kurukshetra*, die geld inzamelt voor een ziekenhuis in India. Er worden dia’s vertoond over melaatsen, die je erg aangrijpen. Je denkt: “Wij hebben het hier goed. We verdienen dik onze boterham en we zouden toch ook iets moeten bijdragen. Ik zal mijn man vragen dat hij 1000 euro overschrijft.” Je komt thuis en zegt tegen je man wat je hebt gezien en je vraagt hem om 250 euro over te schrijven: als het van je hart naar je hoofd ging, heb je het gedeeld door twee; als het van je hoofd naar je mond ging, heb je het nogmaals gedeeld door twee. Je man opent de pc en schrijft 50 euro over. Er blijft 25 euro plakken aan de wijsvingers en de middenvingers van zijn typende handen. De wijsvinger verzinnebeeldt het ik of ego. De middenvinger verzinnebeeldt drie ondeugden: hebzucht, lust en agressiviteit. Je telt je geld met de middenvinger. Het is een seksueel erg actieve vinger. En de middenvinger steek je op om iemand te verwensen.

Aangezien het belangrijk is in iedere onderneming, welke ook, dat je hoofd, je hart en je hand dezelfde richting uitgaan als je succes wil hebben, wordt bij de aanvang van iets, een nieuw schooljaar, een tempelbezoek, een huwelijk enz. *Ganesha* vereerd.

Vereren doet men in India door voedsel te offeren. Iemand die voedsel aangeboden krijgt, moet om beleefd te zijn ten minste eens proeven. *Ganesha* moet veel proeven en kreeg daardoor een dikke buik. De dikke buik betekent dat hij veel discipelen heeft.

Westerlingen die een foto van hun Goeroe ophangen, nemen een foto uit zijn jonge jaren toen hij nog mooi en sterk en goed gestroomlijnd was. Hindoes verkiezen een foto uit zijn latere jaren waarin hij al goed in het vlees zit, wat in hun ogen bewijst dat hij een belangrijk en vereerd man is.

De vier armen van *Ganesha* verzinnebeelden de functies van God. Wat doet God? Hij schept, Hij houdt wat Hij heeft geschapen in stand en uiteindelijk zal Hij het weer terugtrekken in zichzelf. De vierde functie is dat Hij ook verlost.

De vier armen betekenen dat *Ganesha* de hoogste, ultieme Werkelijkheid verzinnebeeldt. Het symbool van de schepping is een schrijfpen. Schrijven heeft immers te maken met letters en klanken en dus met energie. Het symbool van de instandhouding zijn rijstballen. *Ganesha* is er verzot op. Het leven is eten en gegeten worden. Soms wordt de instandhouding ook verzinnebeeldt door een *Moedraa* of handsymbool. *Moedraa* betekent: zegel. Gebaren verzegelen de geest in een bepaalde staat. *Moedraa* is ook de naam van een bankbiljet in het Hindi. Het papier is schier waardeloos, maar doordat het zegel van de staat erop staat, heeft het de waarde van het bedrag dat erop wordt vermeldt.

De *Moedraa* in kwestie is de *Abhayamoedraa.* De rechterhand wordt opgeheven met de handpalm naar voor. Dit betekent: “Vrees niet, want Ik houd de dingen in stand.” Denk aan de woorden uit de Bergrede: “Zie de vogelen des hemels, ze zaaien niet, ze maaien niet en ze leggen geen voorraadschuren aan en toch draagt de Hemelse Vader zorg voor hen. Zie de leliën des velds. Ze weven niet en ze spinnen niet en toch zijn ze in al hun naaktheid mooier gekleed dan Salomon in al zijn pracht. Kunt ge, O kleingelovigen, één el toevoegen aan uw leven door te tobben? Maakt u geen zorgen over de dag van morgen. De dag van vandaag heeft genoeg aan zijn eigen kwaad.”

De vernietiging wordt verzinnebeeld door een haak waarmee men olifanten ment. De verlossing wordt verzinnebeeld door een gordijnkoord. *Ganesha* verwijdert de sluier van onwetendheid.

Ganesha is een woordsamenstelling van *gana* of cijfer en *Iesha* of Heer. Hij is de Heer van de cijfers. Hindoes kennen de cijfers van nul tot negen al duizenden jaren. De Arabieren leerden ze in India en voerden ze in in Europa. Om die reden worden ze Arabische cijfers genoemd. Ze liggen aan de basis van de moderne wetenschap. India werd op vele manieren bestolen. Ook nu nog geven christelijke kerken massa’s geld uit aan het demoniseren en het bekladden van het hindoeïsme.

Ganesha was ook een schrijver. Hij schreef het *Mahaabhaarata* dat hem werd gedicteerd door *Vyaasa*. Hij eiste evenwel dat het dictee van *Vyaasa* vloeiend en vlot moest verlopen. “Als ge begint te stotteren en te hakkelen”, zei hij, “geef ik het op.” *Vyaasa* had ook een voorwaarde: wat hij dicteerde, moest door *Ganesha* ook ten volle worden begrepen. Toen hij moe werd, laste hij een duister vers in waarover *Ganesha* lange tijd moest nadenken. Daarom staan er in het *Mahaabhaarata* af en toe moeilijk te begrijpen verzen. Men kan niet zeggen dat de oude wijzen gespeend waren van humor. Ik heb in *Badrienaath*, ver in de Himaalayas, aan een steen gestaan waarover de gids zei: “Gezeten op deze steen dicteerde *Vyaasa* het *Mahaabhaarata* aan *Ganesha*.”

Soebrahmanya

Soebrahmanya is de broer van *Ganesha*. Hij belichaamt daadkracht. *Soebrahmanya* betekent dat hij wordt geliefd door brahmanen. Hij is een manifestatie van de kracht die uit Shiva’s derde oog komt wanneer *Kaama*, de god van de zinnelijke liefde, zijn meditatie verstoort. Deze kracht wordt toevertrouwd aan de Ganges waar ze tot rust komt in een rietveld en een menselijke vorm aanneemt. Daarom wordt hij ook *Sharavanabhava* genoemd. Dit betekent: geboren in een rietveld. In dat rietveld verblijven zes godinnen, *Krittikas* genoemd. Hij wordt door deze zes godinnen gezoogd. Om die reden wordt hij *Kaarttikeya* genoemd. Deze zes *Krittikas* zijn de zes *Chakras* op de wervelkolom: de *Moelaadhaara Chakra* aan het ondereind van de wervelkolom, de *Svaadhishthaana Chakra*, twee vingerbreedten hoger, de *Manipoera Chakra* ter hoogte van de navel, de *Anaahata Chakra* ter hoogte van het hart, de *Vishoeddha Chakra* ter hoogte van de keel en de *Aagnyaa Chakra* onder de top van de schedel ter hoogte van de plaats tussen de wenkbrauwen.

Sahasraara op de top van het hoofd, die wordt voorgesteld als een duizendbladige lotus, is geen *Chakra*. Hij is de oorsprong waar alles aanwezig is in een zaadvorm.

In Zuid-India wordt *Soebrahmanya Moeroega* genoemd. Dit betekent: die eeuwig jong is. Een van zijn wonderbare namen is *Seval, Haan*. De haan kondigt met zijn gekraai immers het licht van de dageraad aan. Hij wordt ook *Skanda*, de Springer, genoemd als generaal van het hemelse leger. Nog een andere naam is *Goeha*, degene die verborgen is, de ongemanifesteerde.

Zijn rijdier is de pauw of *Mayoera*. Zijn wapen is de *Vel* of speer. De e is altijd lang in het Sanskrit; spreek dit dus uit als *veel*. De speer verzinnebeeldt zijn wijsheid, die hij in het hart van de onwetendheid stoot. Zijn gemalin of *Shakti* (energie) is *Valli*.

Vishnoe
Venoegopaala is *Krishna*. De naam betekent: de herder die de rietfluit bespeelt.

Venoelola: dit is een andere naam van *Krishna*: die op de tonen van de rietfluit heen en weer wiegt.

Paapa Vidhoera: die de zonden afschudt. *Paapa*: zonden.

Navanieta Chora: Boterdief. Krishna was verzot op boter (*navanieta*). Met boter wordt de vrucht van de meditatie bedoeld. Melk verzinnebeeldt de geest. Om boter te hebben, moet de melk worden gekarnd. Eerst doet men er wat karnemelk van de vorige keer bij, zodat de melk stremt. Ze wordt dan een nacht op een warme plaats gezet. Pas dan kan ze met succes worden gekarnd en heeft men boter. Ook aan de geest wordt een cultuur toegevoegd. Dit is de *Mantra* of de *Oepadesha* of het onderricht van de Goeroe. Deze moeten diep neerzinken in de geest, zodat hij een verandering ondergaat en hij moet worden gekarnd door systematische oefening. De vrucht van die oefening is de boter waar Krishna verzot op is. Swami Satchidananda gaf iemand met problemen de raad: “Wees een boter-beter mens.” Hij bedoelde: mediteer meer.

Venkataramana: *Venkata* is de naam van een berg in de deelstaat *Andhra Pradesh*. De e is in het Sanskrit altijd lang; spreek dus uit: *veenkata*, *pradeesh. Ramana* betekent: die geliefd is, de verrukkelijke. *Venkataramana* is een verschijningsvorm van *Vishnoe*.

Sankataharana: verwijderaar van moeilijkheden.

Sietaaraama: *Raama* en zijn gemalin *Sietaa.*

Raadheshshyaama: *Shyaama* betekent: donker van kleur; dit is een naam van *Krishna*. *Raadhaa* was een *Gopie* of herderin.

God als Moeder
Gaurie: van gouden aanschijn.

Manohara: die de geest in verrukking brengt.

Bhavaanie: die zuiver bestaan is.

Shankara: de gever van zaligheid.

Saambasadaashiva: de eeuwig voorspoedige, die altijd samen is met *Amba*, de Moeder.

Oemamaheshvara: de grote luisterrijke of de serene godin.

Raaja Raajeshvarie: keizerin of koningin van alle koningen

Mahaalakshmie: de grote godin van de voorspoed.

Mahaasarasvatie: de grote godin van de wijsheid en de kunst.

Mahaakaalie: de grote zwarte godin.

Mahaashakti: de grote energie.

Hanoeman
Aanjaneya: *Hanoeman*, de zoon van *Aanjanaa* (*Hanoeman).*
Hanoemantha: *Hanoeman*, de aapgod die de geest verzinnebeeldt, boodschapper en dienaar van *Raama*; hij is de verpersoonlijking van toewijding en discipelschap.

Dattaatreya
Dattaatreya: *Datta*: een gift, *Aatreya:* de zoon van de ziener *Atri*. *Anasoeyaa,* de echtgenote van *Atri,* stond bekend om haar deugdzaamheid. *Brahmaa, Vishnoe* en *Shiva*, de Schepper, de Instandhouder en de Vernietiger, wilden haar deugdzaamheid testen. Ze klopten aan haar deur en vroegen iets om te eten. Ze wilden dat ze hen naakt zou voeden. Ze had beloofd hen van dienst te zullen zijn, zoals ze verlangden. En een gegeven woord wordt niet teruggenomen. Door de kracht van haar meditatie werd ze zwanger van hen. Ze zoogde de drie baby's en zo willigde ze hun verzoek in.

De gemalinnen van *Brahmaa, Vishnoe* en *Shiva* werden ondertussen erg ongerust. Ze vonden hun echtgenoot na lang zoeken in de vorm van een kind. Ze smeekten *Anasoeyaa* hen hun echtgenoot terug te geven. De schepping was achter de rug, dus *Brahmaa* mocht beschikken. De vernietiging moest nog komen, dus mocht ook *Shiva* beschikken. Maar *Vishnoe* moest blijven. Hij staat bekend als de grote wijze *Dattaatreya,* die wordt voorgesteld als leunend tegen een koe, met vier honden en met een zak op zijn schouder.

Dattaatreya wordt vereerd als de machtigste van alle wijzen, omdat hij de krachten van schepping, instandhouding en vernietiging bezit, aangezien hij een belichaming is van *Brahmaa, Vishnoe* en *Shiva*. De Aarde zelf vroeg hem om bescherming. Ze zei: "O grote wijze, gij zijt mijn enige toevlucht." Ze staat in de vorm van een koe altijd onder zijn bescherming.

De vier honden die we rond hem zien zijn de vier *Vedas*, de *Rigveda,* de *Yajoerveda,* de *Saamaveda* en de *Atharvaveda*. De *Vedas* kenden de verschrikkingen die de komst van de *Kali Yoega* met zich mee zou brengen. Ze wisten dat ze zouden worden veronachtzaamd en beledigd en dat de mensen hen zouden negeren. Ze namen dan ook de vorm aan van honden en wendden zich tot de grote wijze voor bescherming tegen vernietiging. Hij gaf Moeder Aarde en de vier *Vedas*, die aldus een toevlucht in hem zochten, *abhayam* of onbevreesdheid. Wanneer we *Dattaatreya* om bescherming vragen, kan niets op de drie werelden ons deren. Dit is de spirituele betekenis van de afbeelding.

Dattaatreya wordt voorgesteld als een asceet. Hij bezit niets behalve een zak en een stok, die soms wordt vereenzelvigd met de drietand. De aalmoezen die hij bedelt zijn de zonden van de mensen. Hoeveel zonden hebben we begaan in onze vorige levens en tot nu toe in dit leven? *Dattaatreya* kan ze allemaal inslikken en verteren. Hij steekt ze in zijn zak, gaat ermee weg en verteert de hele inhoud. Deze wijzen zijn fantastisch en hun krachten zijn onvoorstelbaar.

Trimoerti Avataara: de nederdaling van *Vishnoe* op aarde in de vorm van *de Trimoertis.* Dit is een naam van *Dattaatreya. Moerti* betekent: belichaming. De drie *Moertis* zijn de Schepper, de Instandhouder en de Vernietiger.

Shaneshvaraaya: aan de Heer die een belichaming is van rust (*shana*).

Bhaaskaraaya: aan de lichtmaker; een naam van de zon.

Sadgoeroenaatha Shivaananda: *Sadgoeroe*: spirituele leraar; *Naatha*: Heer, Meester.
Venoegopaala: de herder die de rietfluit bespeelt.

Op kleine schaal
Voor *aaratie* op kleine schaal gebruiken we een vers uit de *Krans van Kennisgeheimen* van Shankara (zie blz. 12):

Antarjyotirbahirjyotih pratyakjyotih paraatparah
Jyotirjyotih svayamjyotih aatmajyotih shivosmyaham.

Aaratie besluit een programma. De deelnemers aan de *Satsang* staan overeind. Als op het einde met het vuur wordt rondgegaan, wuiven ze met hun handen het licht van het vuur naar zich toe.

In *Sivananda Aashram* is *Aaratie* een dagelijks gebeuren. Er wordt door de bellen, de trom en de schelphoorn een groot geluid geproduceerd waarmee je kunt versmelten en een ogenblik van de wereld weg zijn.

Haridwaar is de heilige stad waar de Ganges de bergen verlaat en de vlakte instroomt. Ze ligt op 25 km van *Sivananda Aashram*. Haridwaar betekent: de deur naar God. In Haridwaar wordt elke avond *Aaratie* gedaan voor de Ganges. Daar komt een massa volk op af. Het is een heel intens gebeuren dat mensen gelukkig maakt. Ik heb het menige keer meegemaakt.

ONDERDEEL 49 / 55

BOOTHOUDING NAUKAASANA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

BOOTHOUDING NAUKAASANA

De oefening
Lig in buikligging met het voorhoofd op de grond en de benen gesloten. Houd ook de hielen samen. De handen liggen op het achterhoofd met de vingers in elkaar gestrengeld. De ellebogen liggen op de grond. Dit is *Makar-aasana*, de Krokodilhouding.

Adem door de neus diep uit terwijl je zo goed mogelijk ontspant. Adem dan door de neus langzaam in en hef alles van de grond wat je van de grond kunt heffen. Lig op een zo klein mogelijke oppervlakte van de buik. Houd de benen samen en gestrekt. Hef ook het hoofd en de ellebogen. Adem rustig en diep door en voel hoe het lichaam geleidelijk aan een gemak vindt in de houding.

Adem om te beëindigen diep uit, adem in en verbeter de houding. Houd de adem een tijd in en kom dan langzaam uitademend neer. En ontspan.

Ontspannen
Ga nu na of het lichaam wel degelijk ontspannen is. Begin bij de rechterhand. Maak van de rechterhand een ervaring en voel hoe de ervaring verandert in een ervaring van ontspanning. Ga dan langzaam naar de schouder toe, dan neerwaarts door de hele rechterhelft van de romp en door het rechterbeen naar de voet. Doe hetzelfde links. Dan de rugzijde: van de onderrug opwaarts naar de nek, achterhoofd, top van het hoofd, voorhoofd, rechterwenkbrauw, linkerwenkbrauw, plaats tussen de wenkbrauwen, oogleden van het rechteroog, oogleden van het linkeroog, neus, rechterwang, linkerwang, bovenlip, onderlip, kin, keel, borst en buik.

Ga dan naar binnen: rechteroog, oogbol en oogkas, linkeroog, inwendige rechteroor, inwendige linkeroor, mondholte, keelholte, borstholte en buikholte, hersenen en ruggenmerg.

Tenslotte het gehele lichaam. Wees je nu bewust van de adem. Ga de adem niet sturen. De longen weten hoe ze moeten ademen, maar voel niet: “Ik adem.” Voel: “Het ademt.”

Succes ermee.

Narayana

ONDERDEEL 50 / 55

SCHOONHEID VAN HET SANSKRIT

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SCHOONHEID VAN HET SANSKRIT

‘Namaste.
Het is altijd een groot voorrecht om in deze omgeving te zijn, vooral in het gezelschap van Narayanaji, die zo vriendelijk is ons enkele woorden te laten zeggen, want vergeleken met zijn ervaring, zijn kennis, zijn beoefening is wat wij kunnen delen maar weinig. Maar we zijn dankbaar voor deze gelegenheid die ons de kans geeft een en ander te zeggen over onze achtergrond, over het Sanskrit, over de studies die we doen.

Wat ik dacht om samen met jullie te bekijken, past goed bij de bhajans en het zingen dat we zo net deden. Ik werk met Mantras, de kracht van geluid, om te begrijpen wat het verband is met onszelf. Heb je al de Mantra *Sarve bhavantoe soekhinah* herhaald? Het is een algemene Mantra voor welzijn. Ik dacht dus dat als we het doen met begrip van de volledige betekenis vanuit verschillende dimensies dat dit dan bijdraagt tot de diepte van de klanken die we uitspreken.

Laten we dus wat onderzoek doen van die bepaalde Mantra *Sarve bhavantoe soekhinaḥ*: moge iedereen gelukkig zijn.
Sarve santoe niraamayaaḥ: moge iedereen vrij van ziekte zijn.
Sarve bhadraaṇi pashyantoe. *Bhadram* is het goede en *pashyantoe* betekent zien. Dus: moge iedereen het goede zien.
Maa kashchit: laat niemand. *Doeḥkha bhaagbhavet*: zorgen hebben.
OM Shaantiḥ, Shaantiḥ, Shaantiḥ.

Geluk
Deze bijzondere Mantra is heel mooi vanuit verscheidene oogpunten. Alvorens hem te zingen op een speciale manier wil ik met jullie de schoonheid van de woorden in het Sanskrit delen. Wanneer we zeggen: ‘Moge iedereen gelukkig zijn’, wat bedoelen we dan met geluk? Wanneer we zeggen ‘gelukkig’, hoe definieer je dan deze term? Wat is geluk voor jou?’

Reacties van toehoorders: ‘Open…, zich goed voelen…, voldaan…, verbonden…, ongelukkig zijn, loslaten…’

Als ik het woord ‘gelukkig’ gebruik, louter als woord, zonder dat je er de betekenis van kent, kun je dan begrijpen wat het betekent? Neen, niet echt, je moet weten wat het woord betekent. De schoonheid van het Sanskrit is dat het toelaat in de psychologie te treden van ieder woord, door de manier waarop het woord zelf werd gevormd. Het woord *soekha* bijvoorbeeld is samengesteld uit twee delen, *soe* en *kha*. *Soe* betekent: uitstekend, mooi, alles wat echt aangenaam is. En *kha* betekent; ruimte. Geluk betekent dus; uitstekende ruimte.

Uitstekende ruimte
Waar is dan die uitstekende ruimte?’

Reacties van de toehoorders: ‘Overal…, vanbinnen…’

‘Oké, de vraag zelf suggereert dat er vele ruimtes zijn. Er is een grote, uiterlijke ruimte en er is een innerlijke ruimte. Als deze uitstekende ruimte de kwaliteit zou beschrijven van een uiterlijke ruimte, wat zou er dan gebeuren met geluk? Het zou afhangen van alle uiterlijke omstandigheden. Slechts wanneer iedereen buiten mezelf gelukkig is, kan ik gelukkig zijn. Maar als ik aanvaard dat deze uitstekende ruimte in wezen een innerlijke ruimte beschrijft, maakt dit een heel groot verschil. Het impliceert dat geluk onze exclusieve verantwoordelijkheid is. Dit betekent dan dat geluk alleen onze eigen verantwoordelijkheid is. Dus door gewoon in de dimensie van het woord te gaan, wordt ons een heel diep geheim geopenbaard over waarin het geluk gelegen is. Het is niet ergens daarbuiten. Het is in wezen volledig hier vanbinnen.

Oké, de volgende vraag: Wat bedoelen we met uitstekende ruimte in een kamer? Wanneer zeggen we dat we een uitstekende ruimte hebben?’

Reactie van de toehoorders: ‘Wanneer het warm is’.

‘Eerst en vooral moet de structuur goed zijn. Als de structuur faalt, kun je geen uitstekende ruimte hebben. De structuur moet dus degelijk en veilig zijn. Daarenboven zijn er voorwerpen in de ruimte. Als de voorwerpen wanordelijk in de ruimte staan, kun je dan een uitstekende ruimte hebben? Neen, de voorwerpen moeten op een ordelijke manier geplaatst zijn. Ten derde, als de voorwerpen ordelijk geplaatst zijn, maar als de mensen in die ruimte voortdurend met elkaar aan het vechten zijn, kun je dan een uitstekende ruimte hebben? Neen. Om een uitstekende ruimte te kunnen ervaren, moet je een goede structuur hebben, de dingen in de ruimte moeten op orde staan en de levende krachten moeten in harmonie zijn.

Onze uitstekende ruimte

Nu gaan we het hebben over de innerlijke ruimte. We hebben de analogie van een kamer gebruikt om nu onze innerlijke ruimte te gaan beschrijven. Onze innerlijke ruimte heeft een gelijkaardige structuur. De structuur van de innerlijke ruimte is het lichaam. Als de structuur zelf niet gezond is, is het moeilijk een goede innerlijke ruimte te hebben. Eerst en vooral moeten wij er dus voor zorgen dat de uiterlijke structuur goed is en daarvoor zijn oefeningen als Yoga en vele andere oefeningen een grote hulp. Het dieet is ook belangrijk. Al deze dingen dragen bij tot het in stand houden van een goede uiterlijke structuur. Wanneer we naar binnen gaan, welke zijn de voorwerpen van onze innerlijke ruimte, wat kun je in verband brengen met voorwerpen?’

Reacties van toehoorders: ‘Gedachten. Gevoelens.’

‘Gevoelens zou ik eerder onderbrengen in de levende aspecten, omdat ze veel meer bezielen. De voorwerpen zijn onze herinneringen, onze vooroordelen. Al deze zaken zijn de voorwerpen in deze innerlijke ruimte. Hoe organiseren we onze innerlijke ruimte? Is de ruimte steeds rommelig? Als ons hoofd voortdurend gonst van ideeën en andere zaken, dan maken we onze innerlijke ruimte voortdurend rommelig. Stel je voor, je hebt een kamer en je zet steeds meer dingen in deze ruimte, dan kun je geen uitstekende ruimte verzekeren.

Dus hoe behouden we het? Geluk vergt veel ruimtelijke ordening, maar het is innerlijke ruimtelijke ordening. Dus, je kunt ordenen als je weet wat de soorten objecten zijn, welke gedachten we hebben, welke vooroordelen we hebben, enzovoort. En dan hebben we de emoties: zijn ze in harmonie met elkaar, zijn ze in conflict met elkaar, enzovoort. Dus structureel gezien is deze innerlijke ruimte bepaald door zijn uiterlijke structuur, de inhoud vanbinnen en de levende krachten vanbinnen.

Open deuren en ramen

De volgende vraag. Beeld je in, je hebt dat allemaal perfect georganiseerd in een huis, in een kamer, maar

je deuren en ramen staan open en een groep dronkaards en dieven komt binnen. Kun je verzekeren dat de ruimte uitstekend zal zijn? Nee. Dat kunnen we niet. Dus, wat moeten we doen? Wat moeten we doen om te verzekeren dat de ruimte uitstekend blijft? Want de deuren en ramen staan open.'

Reactie van de toehoorders: 'De deuren en ramen sluiten.'

'Nee, ze zijn open (Anuradha lacht). Ik vertel je zo meteen waarom ze open zijn. Wat zou je doen, wat is de volgende stap? Je zou de ruimte bewaken. Als de deuren en ramen open zijn, dan moet je ervoor zorgen dat de verkeerde mensen niet naar binnen komen. Nu, de reden waarom ik zeg dat de deuren en ramen open zijn, is omdat onze innerlijke ruimte ook zijn deuren en ramen heeft, namelijk onze zintuigen. En de geest is de hoofdingang. Oké, dus waar we onze zintuigen naar toe laten gaan, zal bepalen wat naar binnen komt. En dat brengt ons terug naar de allereerste definitie van Yoga die we terugvinden in de Kathopanishad. En dat is: *Taam yogam iti manyante sthiraam indriya-dhaaraṇaam. Yoga is dat waarbij de zintuigen stevig worden vastgehouden*. Hierover kunnen we nog veel zeggen, maar kort samengevat, als we niet opletten waar we met onze zintuigen naar toe gaan, als we naar verkeerde dingen kijken, als we verkeerde dingen zeggen, als we verkeerde dingen denken, kunnen we dan verwachten dat we gelukkig zijn? Dit is niet mogelijk. Dus we moeten bewust zijn van wat we binnen laten. Dit is de deuren en ramen bewaken.

Heilig
Een ander belangrijk aspect. Zou je iedereen in je slaapkamer laten komen? Nee. Omdat we deze ruimte aanzien als kostbaar, als heilig. Maar zien we onze innerlijke ruimte als heilig? We bewaken ze niet met hetzelfde respect als een heilige ruimte verdient. Als we zouden geloven dat onze innerlijke ruimte kostbaar en heilig is, zouden we veel voorzichtiger zijn met wat we in deze ruimte toelaten. Uit deze bespreking kun je zien hoe mooi het Sanskrit is. Je kunt echt duiken in één woord. Hier hebben we enkel het woord *soehkha* besproken en we krijgen toegang tot de hele psychologie van geluk, de middelen tot geluk… Het is een fantastisch iets.

Dus, wanneer we zeggen: 'Moge iedereen gelukkig zijn', dan hopen we dat iedereen een uitstekende ruimte heeft. Dit doet niets af aan het belang van een goede uiterlijke ruimte, deze twee gaan samen. Het is niet gemakkelijk om in een ruimte te leven waar complete wanorde heerst en toch een uitstekende innerlijke ruimte te hebben. Dus er is ook de verantwoordelijkheid om de uiterlijke ruimtes goed te onderhouden om zo geluk en welzijn te verzekeren. Dus dat is geluk.'

ONDERDEEL 51 / 55

Aap in doodsnood

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Aap in doodsnood

Het deed me ook denken aan iets dat Swami Sivananda schreef en dat ik langgeleden vertaalde, maar God weet waar het ergens in de oude maandbladen staat en het is altijd goed de geest eens op te frissen.

ONDERDEEL 52 / 55

De hindernissen en hoe ze te nemen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

De hindernissen en hoe ze te nemen
Er zijn op het pad van de verlichting drie hindernissen die moeten worden genomen, namelijk de onzuiverheid van de geest, de rusteloosheid van de geest en de Zelfvervreemding.

De onzuiverheid van de geest
Als de dokter wil weten hoe het met je gezondheid gesteld is, laat hij je bloed onderzoeken. Er kunnen tekorten zijn en er kunnen stoffen in zitten die er niet in zouden mogen zitten. Zo is het ook met je geest gesteld: er zitten dingen in die er niet echt in thuishoren en er kunnen ook tekorten zijn. Dit is de eerste moeilijkheid: de onzuiverheid van de geest. Ze schrijven als behandelingsmethode Karma Yoga voor. Karma Yoga is de Yoga van handeling. Het is de moeilijkste Yoga, omdat je hem beoefent in het dagelijks leven waarin je wordt geconfronteerd met vele ego's. Het handboek van Karma Yoga is de *Bhagavad Gietaa*. De *Bhagavad Gietaa* geeft drie definities van Yoga.

In II 50 staat de tweede definitie: *Yoga karmasoe kaushalam. Yoga is bedrevenheid in de handeling*. Een handeling vanuit Zelfbewustzijn is de volmaakte handeling. Het is een handeling zonder doenerschap. Swami Chidananda begon zijn lezingen en Satsangs met een Sanskrit vers, dat begon met de volgende woorden: *Naaham kartaa, Harih kartaa. Ik ben niet de doener, God is de doener.* Mensen willen steeds maar presteren. Het is een drang die ons met de paplepel wordt meegegeven. Die drang heeft echter een trouwe gezel en dat is faalangst. Als je al eens iets moet doen in het openbaar, bijvoorbeeld een speech geven, denk je: "Ik mag niet afgaan. Ik moet bewijzen dat ik het kan." En dat is vaak genoeg om je knieën te doen knikken en om ervoor te zorgen dat je er niets van terecht brengt. Leer de raad van de *Bhagavad Gietaa* volgen en leg je doenerschap af door te denken: "Ik hoef helemaal niet te spreken. Laat God spreken. Die doet dat perfect." Je zult dan een vrij iemand zijn, vrij van doenerschap en vrij van faalangst.

De derde definitie staat in VI 23: *Tam vidyaad doehkhasamyogaviyogam yogasamgnyitam. Laat dat worden gekend als Yoga, het verbreken van de vereniging met pijn*. Pijn en lijden behoren alleen tot het lichaam en de geest, niet tot dat wat je in wezen bent. Als je vereenzelvigd bent met het lichaam en de geest overkomt je wat het lichaam en de geest overkomt.

Maar wat betekent dat "vereenzelvigd zijn met iets"? Laat ik een voorbeeld geven. Je wordt op zeker ogenblik, helemaal onverwacht, bevangen door angst. Het gevoel komt om een of andere reden uit de diepte naar boven dringen. Als het je overkomt, vereenzelvig je je automatisch met die angst. Als je van de angst echter een ervaring maakt, zoals Yoga leert, in plaats van je ermee te vereenzelvigen dan verdwijnt hij in de kortste keren. Anders **word** je de angst. En dan is er een probleem dat alleen baat brengt aan dokters, psychiaters en apothekers.

De rusteloosheid van de geest
Dit is de tweede hindernis. De geest wordt in de hindoe filosofie vergeleken met een aap, die door het keldergat een huis binnendrong. Hij draaide het kraantje van het wijnvat open en dronk van de wijn. Hij werd dronken, maar was toch nog helder genoeg om te vluchten toen hij iemand van de trap hoorde komen. Hij dook de struiken in en kwam terecht in een nest schorpioenen en werd door vader-, moeder- en al de kinderen gestoken. Stel je zijn staat voor: hij is rusteloos van aard, hij is dronken van de wijn der

begeerte en hij werd gestoken door de schorpioenen van hebzucht, nijd, afgunst, jaloersheid, wellust, wreedheid enz.

Zoals gezegd moet de geest worden gezuiverd door Karma Yoga. De rusteloosheid van de geest moet worden aangepakt met stelselmatige concentratie en meditatie. Maar concentratie en meditatie moeten zorgvuldig worden voorbereid. Je moet ervoor leren zitten op de Yogamanier, zodat je het lichaam kunt overstijgen. Het lichaam wordt dan een niet-lichaam, een lichaam dat er als het ware niet is: het manifesteert zich niet langer. Als je terwijl je dit leest aan je anus denkt dan heb je last van aambeien. Als je denkt aan je maag, dan is je maag niet in orde of je hebt teveel gegeten. Als je anus en je maag gezond zijn, ben je er niet bewust van. Om zo te kunnen zitten, moet je de gelegenheid krijgen van je omgeving en je moet ook de inertie overwinnen die belet dat je doorzet in je streven.

De *Yoga Soetra* geeft twee methodes om de zithouding te vervolmaken: mediteren over het oneindige en het aan banden leggen van de natuurlijke neiging. Wat is de natuurlijke neiging? Het is je met de dingen vereenzelvigen, het is het feit dat je eventuele gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen wordt. De oefening zelf maakt de geest al rustig. Zoals elke reis begint ook dit met de eerste stap. Het is moeilijk in het begin, maar moeilijk gaat ook.

ONDERDEEL 53 / 55

Twee belangrijke praktijken

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Twee belangrijke praktijken

Twee belangrijke praktijken zijn *Mantra Japa* of *Japa Yoga* en *Kiertan*, Swami Sivananda heeft er boeken en talrijke artikels over geschreven. Japa Yoga is het herhalen van een Mantra met behulp van een *maalaa. Maalaa* betekent: krans. Een bloemenkrans bijvoorbeeld wordt *poeshpamaalaa* genoemd. Ik ging ooit een bloemenkrans bestellen bij de bloemist. “Ha,” zei ze, “een Hawaïkrans.” Ik weet niet of dit gebruik in Hawaï een bijzondere betekenis heeft, in Yoga echter heeft de bloemenkrans twee bijzondere betekenissen. De bloemen verzinnebeelden de dingen en wezens in dit heelal. Ze verschillen op tal van manieren van elkaar, maar zoals de bloemen in een bloemenkrans worden samengehouden door een zelfde draad, zo worden alle wezens en dingen verbonden door een zelfde bewustzijn of ziel, *Soetraatman*, de Draadziel.

De bloemen verzinnebeelden ook de vruchten van je leven. Een mens heeft iets meer dan een dier en dat is zijn verstand. Zijn verstand kan maken, maar het kan ook breken. De boodschap van de bloemenkrans is: gebruik je verstand zo dat het van de wereld een betere plaats maakt en gebruik het niet zo dat het van de wereld een hel maakt, zoals zo vaak gebeurt. Laten we de geschiedenis van de vorige en van deze eeuw bekijken, die we met zijn allen hebben geschreven: twee verschrikkelijke wereldoorlogen en het is daarna nooit gestopt: Korea, Vietnam, Afghanistan, Syrië... De reeks is eindeloos.

De *maalaa* wordt gebruikt om de tijd te meten. Als je met de ogen gesloten zit hoe kun je dan weten hoe lang je zo zit? Het antwoord is eenvoudig: je herhaalt een bepaald aantal *maalaas*. Ikzelf herhaal bijvoorbeeld 31 *maalaas* van mijn Mantra. Dat duurt precies één uur.

De *maalaa* wordt vastgehouden met de middenvinger en de duim van de rechterhand. De wijsvinger wordt niet gebruikt, omdat hij het ego of ik verzinnebeeldt. De *maalaa* hangt vrij neer, zodat hij geen enkel gedeelte van het lichaam aanraakt, want dat zou de aandacht afleiden naar het aangeraakte lichaamsdeel. Met de duim verschuift men een kraal voor elke herhaalde Mantra.

In het begin wordt de Mantra luidop herhaald. Als men dit enigszins onder de knie heeft, wordt hij gepreveld. Later wordt hij in gedachten herhaald.

Er zijn drie snelheden: langzaam, middelmatig en snel. Is de geest onrustig dan drijft men de snelheid van de herhaling op. Als hij rustig wordt, kan men wat snelheid terugnemen. De *maalaa* wordt ook bedekt onder een meditatiedoek. Anders verliest hij zijn kracht. Het aantal herhaalde *maalaas* telt men op de vingers van de linkerhand.

Men zit in een stevige houding, goed rechtop en ontspannen. Men dwingt het lichaam tot onbeweeglijkheid, maar die is niet volledig: de mond herhaalt de Mantra, de oren horen de Mantra, de vingers verschuiven de kralen. De rest is dagelijkse oefening. Men begint met een drietal *maalaas* en drijft dat aantal mettertijd op tot een minimum van elf.

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

Definitie van Mantra
De klassieke definitie is: *Mananaat trayate iti Mantrah* (wat de geest beschermt is een Mantra). *Mantra* is de 280ste naam van de *Vishnoe Sahasranaama* (*Hymne van de Duizend Namen van de Aldoordringende Werkelijkheid*). De Aldoordringende Werkelijkheid wordt belichaamd door de spirituele Mantras. De middelen om de verlichting te bereiken, worden vaak aangeduid met de naam van hun einddoel. Mantras leiden iemand rechtstreeks naar de ervaring van het Transcendente. De Mantra voor Mantra Japa of de datiefvorm is in dit geval: *OM Mantraaya Namah* (gebogen zij voor degene die de belichaming is van de spirituele Mantras).

Enkele Mantras voor Japa Yoga
OM Shaantih. Shaantih betekent: vrede. Die vrede is er altijd, maar je leeft eraan voorbij.

OM Namo Naaraayanaaya. Gebogen zij voor degene die zijn verblijfplaats heeft in ieder wezen.

OM Namah Shivaaya. Gebogen zij voor degene die in wezen voorspoed is.

OM Shrie Raama Jaya Raama Jaya Jaya Raama. *Raama* is degene die zich manifesteert in je hart in de vorm van verrukking.

OM Sarasvatyai Namah. *Sarasvatyai* is de datief van *Sarasvatie* en betekent: voor *Sarasvatie* zij gebogen (*Namah*). *Sarasvatie* betekent: zij die stroomt. Ze belichaamt kennis en kunst. Het is ook de naam van een rivier, die wordt bezongen in de Vedas, op wier oevers zich een machtige beschaving ontwikkelde. De rivier verzandde 2000 voor Christus. De *Sarasvatie* beschaving verdween door woestijnvorming.

OM Shrie Mahaalakshmyai Namah. Gebogen zij voor de grote *Lakshmie*. Ze belichaamt voorspoed en geluk. *Mahaa* betekent: groot.

OM Shrie Doergaayai Namah. *Doergaa* betekent: die moeilijk te vereren is. Ze bestrijdt het kwaad en doodt de demonen die mensen soms huisvesten in hun hart en geest.

OM Namo Bhagavate Vaasoedevaaya. Gebogen zij voor de bezitter van alle heerlijkheden (*Bhagavate*) en die verblijft in alle windstreken (*Vasoes*). De oude wijzen zeiden dat kunstenaars en uitvinders slechts Gods heerlijkheden ontbloten. Mozart zei, toen men hem vroeg hoe hij aan die wonderbare muziek kwam: “De muziek was er al. Ik moest ze slechts opschrijven.”

ONDERDEEL 54 / 55

Plaats en tijd

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Plaats en tijd
Dit is een ander eigentijds probleem: mensen hebben geen plaats en geen tijd voor meditatie en Yogahoudingen. In de goede oude tijd, toen alles nog in een vredig ritme verliep en we 's middags nog een uur rust hadden, ging ik soms in een van de kerken in het centrum van Brussel wat mediteren. Maar stilte vond ik er niet. Er stond op de achtergrond muziek te spelen. Het mocht dan wel Bach zijn, maar op die plaats is het toch lawaai. Bovendien liepen er toeristen te fotograferen en te kletsen.

Er is maar één oplossing: maak thuis je eigen plaats. Ik weet het, niet iedereen kan zich een aparte kamer veroorloven, maar een verloren hoek in een kamer is ook goed. Roei met de riemen die je hebt.

In de zestiger jaren waren ook wij klein behuisd. We hadden twee slaapkamers, de ene voor ons, de andere voor onze twee dochters en een pleegdochter. Ik deed 's morgens van vier tot zes Yoga achter ons bed. Mijn vrouw vond dat niet erg, maar ik voelde me er toch niet goed bij. Ik spande dan ook op zolder een ruimte af met oude lakens, bouwde er een altaartje met daarop de foto van Swami Sivananda en spreidde er mijn Yogamat. Begint het op dat ogenblik toch te vriezen dat het kraakte, dagen aan een stuk. Ik begon om vier uur en kwam om zes uur half bevroren beneden. Mijn vrouw zei dat ik zot was, maar ik zette door en heb die winter zelfs geen spoor van een verkoudheid gehad. Later liet ik een kamertje maken, met daarin een elektrisch kacheltje. Dat was de hemel op aarde.

Ook de tijd is een moeilijkheid. Het is immers 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 je hobby's, het is de tijd van de tv, het is de tijd van je dwaasheden enz. Er is maar één oplossing: maak je eigen tijd. Met andere woorden, sta wat vroeger op en zit in meditatie en doe Yoga terwijl iedereen nog ligt te slapen.

Schep binnenshuis je eigen woud of grot of Himaalayas. Je lichamelijke en geestelijke gezondheid zal erbij winnen. Je zult je stukken beter voelen. Moeilijkheden die vroeger bergen waren, zullen nu molshopen zijn. Depressie en burn-out zullen hun hielen tonen. Een nieuwe, innerlijke wereld zal voor je opengaan.

De Zelfvervreemding
Dit is de derde hindernis. Zelfvervreemding is het feit dat je je vereenzelvigt met het lichaam en de geest. Je zegt met andere woorden "ik" tegen iets wat je niet bent. Deze hindernis moet worden overwonnen door Gnyaana Yoga, de Yoga die vertrekt van de vraag "Wie ben ik?" *Gnyaana* betekent kennis, maar in de betekenis van kennis van de Kenner.

Nederlanders gebruiken in plaats van vereenzelviging het woord identificatie. Dat klink wat chiquer en wat duurder, maar het is anderzijds toch ook een goed woord, omdat het probleem zich manifesteert tijdens de *dentificatie* of het krijgen van tanden. Plots zegt Jantje niet langer: "Jantje is moe." Hij zegt nu: "Ik ben moe." Dit "ik" is het begin van al zijn moeilijkheden. In de Bijbel zegt Adam op dat ogenblik: "Vader, ik kan niet voor U verschijnen, want ik sta hier naakt." En wat is de moeilijkheid die ze zich op hals haalden? De Vader zegt tegen Eva: "Gij zult uw kinderen baren in pijn en smart." Tegen Adam zegt Hij: "Gij zult uw brood verdienen in het zweet uws aanschijns." En dat heeft Hij niet gelogen. We kunnen onze eigen hemel maken, maar we maken onze eigen hel door ons intellect te gebruiken op de verkeerde manier of zoals de Bijbel zegt; door het eten van de verboden vrucht.

ONDERDEEL 55 / 55

OEDDIEYAANA BANDHA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

OEDDIEYAANA BANDHA

Als je foto's ziet uit die periode valt het ook op hoeveel magerder mensen waren. Wij waren arme mensen en we kregen in onze kindertijd een boterham, maar we kregen er geen twee. Het was ook opzienbarend hoeveel voedsel mensen konden verzetten als ze zich eens mochten laten gaan, omdat het kermis of feest was.

Teveel eten is een luxeprobleem. Mensen lijden aan overgewicht en worstelen met hun cholesterol, maar op alle tv-stations zijn ze aan het koken. En om de kerk in het midden te houden wordt er gedieet. Maar het wordt niet gedaan voor de gezondheid, maar om gewicht te verliezen, wat de verkeerde reden is. Vele diëten zijn dan ook ongezond en soms ronduit gevaarlijk.

Het probleem is dat we niet eten voor de maag, maar voor de tong. We eten teveel en we eten te snel. Er wordt vaak vergeten dat de maag geen tanden heeft. Het voedsel moet grondig worden gekauwd, zodat het goed wordt vermengd met speeksel. Een gouden regel: drink wat vast is en kauw op wat vloeibaar is. Kauw vast voedsel tot het vloeibaar wordt en kauw op vloeibaar voedsel of het vast is. Er wordt op tv reclame gemaakt voor geneesmiddelen tegen een branderig gevoel en zure oprispingen of het wondermiddelen zijn. Het is een miljoenen business. De producenten vergeten dan ook maar al te graag te vermelden dat die middelen het maagzuur verdunnen waardoor het voedsel moeizamer verteert. Het is veel wijzer de hoeveelheid voedsel te halveren en de tijd waarin men het opeet te verdubbelen. En eet terwijl je eet. Ik leerde dit al van Swami Satchidananda tijdens zijn eerste bezoek in mei 1966. We zaten aan tafel. Ik keek op mijn horloge. De Swami vroeg wat ik deed. Ik zei dat ik keek hoe laat het was. Hij zei: "Het voedsel werd door God gemaakt. Het uurwerk werd door de mens gemaakt. Laat het werk van de mens rusten als je met Gods werk bezig bent." Vergeet aan de eettafel de krant en de tv. Als Yogabeoefenaars uit hun Yogakamer komen, inderhaast hun ontbijt verorberen zonder te weten wat ze eten, omdat ze met andere dingen bezig zijn en als ze dan rap rap de deur uitgaan en hun partner een gewoontekus geven, als je zo'n accolade al een kus kunt noemen, moeten ze niet verbaasd zijn dat hun partner een afkeer krijgt van hun Yogabeoefening. Maar iemand die echt met Yoga bezig is, nuttigt zijn of haar ontbijt met smaak en geeft ook uitdrukking aan zijn of haar waardering voor het lekkere voedsel. En hij of zij geeft zijn of haar partner een kus die op een kus gelijkt. Die partner zal hem of haar in de kortste keren volgen op het Yogapad.

Too much worry of teveel tobben is een ander groot probleem. Tobben is natuurlijk van alle tijden. Maar nu komt de kommer en kwel van de hele wereld onze huiskamer binnen en op ons af. Er zijn talloze problemen, die je doen hopen en vrezen, maar wat je hoopt gebeurt nooit en wat je vreest gebeurt ook nooit. De dingen komen altijd als je ze minst verwacht en als een dief in de nacht. Maar tobben lost de problemen van morgen niet op, maar het berooft je wel van de vrede van vandaag. Ik ben een tobber van natuur. Als kleine jongen kon ik soms uren lang wakker liggen. En welk probleem hield me wakker? Hoe ik aan nieuwe kleren moest geraken als ik groter zou worden. Belachelijk natuurlijk, maar dat zijn vele problemen. Ik heb geleerd op tijd en stond de knop om te draaien.

Dag Hammarskjöld, die in 1953 secretaris-generaal van de Verenigde Naties werd, kwam om in een vliegtuigcrash in 1961. Men vond in zijn bagage zijn dagboek. Eén bepaalde zin eruit ging de hele wereld rond: “Er zijn dingen die we kunnen veranderen en er zijn dingen die we niet kunnen veranderen. Geef me de kracht om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen. Geef me de energie om te veranderen wat ik wel kan veranderen. En geef me de wijsheid om het onderscheid tussen beide te maken.”

Het middenrif

Het middenrif scheidt de borstholte van de buikholte. Het wordt doorboord door de slokdarm, de aorta, die het slagaderlijke bloed vervoert, en de vena cava of holle ader, die het aderlijke bloed vervoert. Het gaat bij het ademen op en neer. Dit houdt de inhoud van de borst- en de buik-inhoud in beweging. Als je uitademt wordt de buik ingetrokken. Het middenrif gaat dan bol staan en de lucht wordt uitgedreven. Als je inademt wordt de buik gewelfd, het middenrif wordt dan afgevlakt en de lucht wordt aangezogen.

Zo zou het tenminste moeten gaan, maar dat doet het bij veel mensen niet. Gebrek aan beweging, degeneratie van de weefsels door het falen van de bloedsomloop, stress en tal van andere oorzaken hebben dit proces grondig verstoord. Wie begint met Yoga moet het natuurlijke proces door oefening en met geduld geleidelijk herstellen. De eerste aanzet is de Bijadem. Dit is uitademen met een luid en krachtig gezoem. Dit maakt het ademhalingsritme vanzelf veel trager. Het doet de veel voorkomende latente hyperventilatie verdwijnen als sneeuw voor de zon. Het centrum in het verlengde merg dat de adem stuurt, wordt gekalmeerd door het aanspannen van de stembanden, dat wordt veroorzaakt door het zoemen. Als je dit dagelijks beoefent, zal het lichaam zich geleidelijk aan de goede manier van ademen gaan herinneren.

De buikspieren en het middenrif spelen een belangrijke rol in de ademhaling. Ze moeten goed worden getraind, zodat ze hun oorspronkelijke stevigheid heroveren. Daarvoor zijn allerlei afdoende Yogahoudingen. Slappe buikspieren zorgen ook voor rugklachten. Ook het middenrif moet worden getraind, zodat het tot in hoge leeftijd stevig en gezond blijft, anders gaat het mettertijd degenereren. Het kan dan ook breken. Men noemt dit een maagbreuk of een middenrifbreuk. De maag puilt dan door het middenrif uit wat zorgt voor veel ongemak.

Een van de zuiveringsoefeningen in Hatha Yoga heet Nauli. Om Nauli te kunnen beoefenen, moet eerst Oeddieyaana Bandha worden geleerd. Pas dan kan Nauli worden aangepakt. Wie het dagelijks beoefent, kan het in een drietal maanden onder de knie krijgen. Het kan staand en zittend worden gedaan, maar in beide gevallen moet men met de handen krachtig op de dijen drukken. Het mag niet worden beoefend met ontspannen rugspieren, want dan kun je ze kwetsen. De rugspieren moeten altijd worden aangespannen als men Oeddieyaana Bandha beoefent.

De oefening

Sta in een kleine spreidstand, buig wat voorover en druk krachtig op de dijen. Adem nu door de neus diep uit. Als de longen leeg zijn doe je of je diep inademt, al doe je dat niet. Spreid de ribben en trek de buik in. Na enkele maanden zul je plots voelen dat dit lukt. Het middenrif gaat dan helemaal bol staan en het is of de hele buikinhoud in de buikholte wordt gezogen. De buik ziet er dan uit als een grote holte.

Houd dit een tijd vol. Ontspan eerst de buik en adem pas dan in. Herhaal dit enkele keren.

Heel wat vrouwen hebben last van urineverlies. Oeddieyaana Bandha zal hen helpen. Hun bekkenbodemspieren zullen weer terdege beginnen werken. Wat zijn de bekkenbodemspieren? Als een vrouw haar plas ophoudt, heeft ze daarvoor spieren nodig. Dit zijn de bekkenbodemspieren.

Heel wat mensen hebben last van constipatie. Dit is vaak het gevolg van een gebrek aan concentratie. Ze zitten op de wc met de krant of een boek. Dit is niet goed. Je moet er met je aandacht bij zijn. Dit zal de stoelgang bevorderen. Constipatie is ook het gevolg van een te geraffineerde voeding. Voedsel moet vezelrijk zijn, zodat het spijsverteringskanaal voldoende substantie heeft om vlot te kunnen werken. Oeddieyaana Bandha bevordert de spijsvertering, brengt de bloedsomloop op gang en doet vet smelten op de buik. Lieve lezer, waar wacht je op?

Narayana