KENNISBIBLIOTHEEK / BOEKEN

Sivananda Gita

Swami Sivananda

Inleiding en negen yogapaden uit Sivananda Gita.

10 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

De oorspronkelijke hoofdstukvolgorde is behouden.

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

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

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

Inleiding 3

Gnyaana yoga 4

Raaja yoga 7

Karma yoga 10

Bhakti yoga 12

Japa yoga 13

Naada yoga 15

Hatha yoga 16

Koendalinie yoga 18

Adhyaatma yoga 21

ONDERDEEL 01 / 10

Inleiding

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



SIVANANDA GITA

Swami Sivananda

VOORWOORD

Sivananda Gita is een meesterwerk van Swami Sivananda.

Het beschrijft in weinig bladzijden de essentie van de verschillende strekkingen in Yoga en geeft de klassieke Sanskrittermen, die in elk van de gangbare systemen worden gebruikt.

Houd dit boekje steeds bij de hand voor dagelijkse studie. Je zult de Yogafilosofie leren. En wat meer is, het zal je helpen leven.

Laat je niet afschrikken door de religieuze toonaard waarin Swami Sivananda zijn lied (Gita) heeft getoonzet. Het woordje God bijvoorbeeld is in onze streken zwaar belast. Maar voor Swami Sivananda dekt het een zeer echte, tastbare werkelijkheid : God is datgene - of degene, als je wil - wat nodig is om alles te verklaren, het is de werkelijkheid van de dingen, het is datgene wat blijft terwijl alles verandert en vergaat, het is de werkelijkheid van je eigen wezen.

Lees en herlees Sivananda Gita met een open en ontvankelijke geest. Je zult er onschatbaar veel baat bij vinden. Swami Sivananda schreef niet met het hoofd, maar met het hart, en niet volgens horen zeggen, maar uit eigen ervaring.

Moge deze publicatie bijdragen tot de vorming van een juister begrip van de Yogawijsheid, moge het de vrede dienen en meebouwen aan een betere wereld.

Aalst, 1969
Sivanarayan

ONDERDEEL 02 / 10

Gnyaana yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SIVANANDA GITA

Swami Sivananda

I. Jnana Yoga.

1. Er is één Aatman of Zelf dat onafhankelijk is van het lichaam en de geest en dat onsterfelijk en onveranderlijk is. Realiseer dit Aatman en wees vrij.

2. Dit Aatman is Satchidaananda (absoluut bestaan - bewustzijn - zaligheid). Het bestaat in het verleden, het heden en in de toekomst. Het is dus SAT. Het is puur en absoluut Bewustzijn zonder één gedachte. Het is dus CHIT. Het is absolute Zaligheid. Het is dus AANANDA.

3. Het lichaam is onwerkelijk en vergaat, maar het Aatman of Dat wat voorbij het lichaam reikt, is onsterfelijk. Wees niet droevig als iemand sterft. In werkelijkheid is het Aatman onsterfelijk.

4. Dit Aatman kan door niemand worden gekwetst. Het is subtiel en regeert alles. Het is het innerlijke Zelf van alles.

5. Dit Aatman ondergaat geboorte noch dood, noch verandering. Als het lichaam wordt gedood, wordt het Aatman niet vernietigd. Wees niet droevig, jammer niet. Wees altijd vrolijk.

6. Vuur kan dit Aatman niet verbranden, een zwaard kan Het niet doorboren, een bom kan Het niet vernietigen, een mitrailleur kan Het niet doden.

7. Dit Aatman is eeuwig, onveranderlijk, zonder weerga. Het bestaat op zichzelf. Hel is zijn eigen centrum. Weet dit en wees niet droevig als je vader, je moeder, je zoon, je vrouw of een van je vrienden sterft.

8. Dit sterfelijk lichaam zal zeker vergaan. Maar wat er het innerlijke Zelf van is zal nooit verdwijnen. Je bent het onsterfelijke Aatman. Betreur het onvermijdelijke niet.

9. Brahman of Aatman ligt buiten het bereik van de geest en de spraak. Het ligt buiten het bereik van de logica, de rede, de denkprocessen, de wetenschap, Het moet worden gerealiseerd in meditatie.

10. Je kunt je bestaan niet betwijfelen of ontkennen. Dit bestaan is het Aatman of je eigen Zelf. Degene die kent, twijfelt of ontkent bestaat altijd. Degene die kent is je eigen Aatman.

11. In je dromen ben je verschillend van het fysieke lichaam. In de diepe slaap ben je verschillend van het lichaam en de geest. Je geniet in deze toestanden geluk en zaligheid. Dit bewijst dat je het lichaam, noch de geest bent, maar dat je altijd het eeuwig-gelukkige, zalige Zelf bent.

12. Er is maar een enkele werkelijkheid of waarheid. Dat is Brahman of Aatman. Alle verschijnselen zijn onwerkelijk, Ze zijn het effect van Maayaa, de verbeeldingskracht van Brahman.

13. Zie het onsterfelijke Aatman als één en enig achter alle namen en vormen. Er is geen andere waarneming dan deze, die juist is.

14. Onwetendheid is de oorzaak van lijden en smart. Vernietig deze onwetendheid door Brahma-Gnyaana. Al je problemen zullen een einde nemen.

15. Dit Aatman is voorbij tijd, ruimte en oorzakelijkheid. Tijd, ruimte en oorzakelijkheid zijn scheppingen van de geest.

16. Zoals men in de schemering soms een koord voor een slang aanziet, zo zijn deze wereld en dit lichaam ingebeeld in Brahman.

17. Doe het licht branden en de slang verdwijnt en alleen het koord blijft over. Bereik de verlichting en deze wereld en dit lichaam verdwijnen. Alleen het Aatman blijft - Jij zelf bent dit Aatman : Tat Tvam Asi.

18. De ik-gedachte, de gedachte dat het ik iets bezit en de gedachte te handelen en te genieten binden je aan Samsaara (het relatieve bestaan). Vereenzelvig je met hel Aatman dat niet actief is, dat niet geniet. Je zult de onsterfelijkheid en de onvergankelijke vreugde verwerven.

19. Zingenot is slechts lijden. Het is een tijdelijke opwinding van de geest, een vluchtige ervaring van het vlees, een jeuk, een korte trilling van de zinnen.

20. Vraag je af : "Wie ben ik ?" Ontken of verwijder de dingen die je begrenzen (lichaam, geest, enz.) ; ken het Zelf en wees vrij.

21. Denk onophoudelijk aan het Onsterfelijk Aatman, dat overal tegenwoordig is. Houd op met te denken aan het lichaam. Je zult het Zelf realiseren.

22. Je bent steeds vrij. Je bent reeds vrij. Moksha (verlossing) is geen toestand die je moet bereiken. Je moet weten dat je het Aatman BENT, dat je NU vrij bent.

23. Vernietig de Vaasanas (subtiele begeerten) en de Trishnas (sterke verlangens). Dit zal leiden tot de beheersing van het denken. Vernietiging van de gedachten leidt je naar Brahma-Gnyaana of Zelfkennis.

24. Deze wereld is denkbeeldig. Alleen Brahman is werkelijk. Jij bent gelijk aan Brahman. Realiseer dit en wees vrij.

25. De bevrijde wijze is altijd gelukkig. Hij rust in zijn Satchidaananda Svaroepa (wezenlijke natuur die bestaan-bewustzijn-zaligheid is). Hij is vrij van zelfzucht, zingenot, haat, hebzucht, toorn en de paren van tegenstellingen. Hij heeft een gelijkmoedige visie en een evenwichtige geest. Hij is Brahman zelf.

26. OM is het symbool van Brahman. OM is je echte naam. Mediteer met Bhaava (gevoel) over OM en over zijn betekenis. Je zult het Zelf realiseren.

27. "Ik ben het onsterfelijk Bewustzijn dat alles doordringt. Ik ben zuiver Bewustzijn. Ik ben Satchidaananda Svaroepa. Ik ben de Getuige of Saakshi." Dit zijn de formules die je voortdurend moet overdenken en waarover je steeds moet mediteren.

28. Wapen je met de vier middelen : Viveka (onderscheidingsvermogen), Vairaagya (onthechting), Shat-Sampat (de zes deugden : Shama of rust, sereniteit, Dama of beheersing van de zintuigen, Oeparati of afkeer van zingenot, Titiksha of het verduren, Shraddha of geloof, Samaadhaana of concentratievermogen), en Moemoekshoetva of het verlangen naar verlichting. Luister naar de Shroetis (Schriften), denk erover na en mediteer erover. Je zult het Zelf realiseren.

29. Je bent niet dit sterfelijk lichaam. Je bent niet deze veranderlijke geest. Je bent Bewustzijn of het Aatman dat alles beheerst, dat oneindig, onsterfelijk en onveranderlijk is. Realiseer dit en ga vooruit in vreugde.

30. Bestudeer je ademhaling. Ze zingt Soham : So tijdens de inademing en Ham tijdens de uitademing en wil je er op die manier aan herinneren dat je Dat bent. Mediteer op Soham en realiseer het Zelf.

31. "Ik ben dit lichaam. Ik handel. Ik geniet. Dit is mijn vrouw. Dat is mijn zoon. Dit behoort mij toe." Dit is slavernij. "Ik handel niet. Ik geniet niet. Zij is mijn ziel. Niets behoort mij toe." Dat is vrijheid.

ONDERDEEL 03 / 10

Raaja yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SIVANANDA GITA

Swami Sivananda

II. Raaja Yoga.

1. Raaja Yoga is een exacte wetenschap. Haar doel is de golven van het denken en de veranderingen van de geest te beheersen.

2. Raaja Yoga begint waar Hatha Yoga eindigt.

3. De Hatha Yogi begint zijn Saadhanaa niet het lichaam en met de Praana (levenskracht). Hij beoefent Aasanas (houdingen), Praanaayaama (ademhalingsoefeningen) en probeert zijn geest te beheersen door de Praana onder controle te brengen.

4. Een Raaja Yogi begint zijn Saadhanaa met de geest. Hij begint met meditatie en probeert de geest rechtstreeks te beheersen.

5. De acht treden van Raaja Yoga zijn : Yama (zelfbeheersing), Niyama (het volgen van zekere voorschriften), Aasana (zilhouding), Praanaayaama (regeling van de ademhaling), Pratyaahaara (terugtrekken van de zintuigen van de zintuiglijke voorwerpen ; of deconcentratie), Dhaaranaa (concentratie), Dhyaana (meditatie) en Samaadhi (boven-bewustzijn).

6. Yama bestaat uit vijf delen ; Ahimsaa (geweldloosheid), Satyam (waarheidszin), Asteya (eerlijkheid, niet-stelen), Brahmacharya (kuisheid), Aparigraha (niet hebzuchtig zijn).

7. Niyama is het volgen van vijf voorschriften : Shaucha (inwendige en uitwendige properheid ; inwendig : dieet), Santosha (tevredenheid), Tapas (versterving), Svaadhyaaya (studie) en Ieshvarapranidhaana (overgave aan God).

8. Ahimsaa is volmaakte geweldloosheid en ook positieve liefde. Ze onderdrukt in de mens de dierlijke neigingen en versterkt de wilskracht.

9. Degene, die zonder zich te oefenen in ethiek of Yama-Niyama met meditatie begint, zal er weinig nut uithalen.

10. Men moet eerst de geest reinigen door de beoefening van Yama-Niyama. Dan komt de meditatie. Je zal de verlichting bereiken.

11. De beoefening van Yama is een Mahaavrata : een universele gelofte. Iedereen moet ze beoefenen.

12. Elke vaste en aangename houding is een Aasana.

13. De Aasanas maken het lichaam rustig. Praanaayaama stopt het afdwalen van de geest. Pratyaahaara geeft je innerlijke, spirituele kracht, verwijdert alle verstrooiingen en ontwikkelt de wilskracht.

14. Met concentratie begint de echte Raaja Yoga. concentratie versmelt in meditatie. Meditatie eindigt in Samaadhi.

15. Het inhouden van de adem, Brahmacharya (kuisheid), een Saattvische voeding, eenzaamheid, Satsang, zich niet teveel in gezelschap mengen, dat alles bevordert de concentratie.

16. Slaperigheid, onrust van de geest, gehechtheid aan zintuiglijke voorwerpen, begeerten en subtiele hebzucht, luiheid, tekortschieten in Brahmacharya, gulzigheid, zijn zovele hindernissen in meditatie.

17. Beperk je behoeften. Leer kalm zijn. Je zult vooruit gaan in Yoga. Vairaagya (onthechting) verzacht de geest.

18. Meng je niet teveel met anderen. Spreek weinig. Stap niet teveel. Eet niet teveel. Slaap niet teveel. Doe geen te grote inspanningen.

19. Worstel tijdens de meditatie niet met de geest. Gebruik geen gewelddadige inspanningen om te kunnen concentreren.

20. Als verkeerde gedachten je geest binnendringen, gebruik dan niet je wilskracht om ze te verdrijven. Je zou je wilskracht teveel op de proef stellen en teveel energie verspillen. Je zou je vermoeien. Want deze gedachten keren met verdubbelde kracht terug, als je probeert ze door een wilsdaad te verdrijven. Daarom moet je anders tewerk gaan : wees onverschillig, wees een getuige van die gedachten ; vervang ze door positieve gedachten. Ze zullen verdwijnen.

21. Laat nooit een dag voorbijgaan zonder meditatie. Regelmaat is van het grootste belang. Concentreer je niet als de geest vermoeid is. Eet 's avonds geen zware spijzen.

22. De geest, die samengesteld is uit drie eigenschappen (Goenas) : Sattva, Rajas en Tamas, kent vele toestanden.

23. Kshipta (rusteloos, actief), Vikshiplta (schommeling tussen rust en activiteit), Moedha (inert, onwetend), Ekaagra (eenpuntige concentratie) en Nirodha (beheersing) zijn de vijf toestanden van de geest.

24. Door zijn gedachten te beheersen verwerft de Saadhaka grote psychische vermogens (Siddhis). Hij wordt een meester. Hij bereikt Asampragnyaata Samaadhi of Kaivalya (hoogste bewustzijnstoestand waarin de geest en het ik-bewustzijn volledig vernietigd zijn).

25. Span je niet in om Siddhis te krijgen. Ze zijn een grote bekoring en zullen je ondergang zijn.

26. Een Raaja Yogi die Samyama doet op een voorwerp (d.w.z. Dhaarana, Dhyaana en Samaadhi na elkaar) zal van dat voorwerp een gedetailleerde kennis opdoen.

27. Beheers de geest door Abhyaasa (oefening) en Vairaagya (onthechting).

28. Elke oefening die de geest rustig maakt en hem concentreert op één punt is Abhyaasa.

29. Je moet Yoga doen met veel geduld en veel enthousiasme. Alleen dan zul je volmaaktheid bereiken.

30. Concentreer je op Trikoeta (de plaats tussen de wenkbrauwen) terwijl je de ogen dicht houdt. Dat is het beste punt van concentratie. Het is gemakkelijk de geest te concentreren, omdat dit zijn zetel is.

31. Een zwakke soort van Vairaagya zal je niet helpen om in Yoga te slagen. Je hebt Para Vairaagya, een diepe, intense onthechting nodig.

32. Kriyaa Yoga, of Tapas (versterving), Svaadhyaaya (studie) en Ieshvarapranidhaana (overgave), reinigen het hart.

33. Mediteer op OM met Bhaava (gevoel) en denk na over de betekenis ervan, om de hindernissen in Saadhanaa te overwinnen.

34. Avidyaa (onwetendheid), Asmita (egoïsme), Raaga-Dvesha (aantrekking en afstoting), en Abhinivesha (levensdrang) zijn de vijf Kleshas of aandoeningen. Vernietig ze. Je zult Samaadhi bereiken.

35. In de Savikalpa of Sabieja Samaadhi is er de drievoudigheid van kenner, gekende en kennis. De Samskaaras zijn niet verdwenen of verbrand.

36. Savitarka (met argumentatie), Nirvitarka (zonder argumentatie) , Savichaara (met onderzoek), Nirvichaara (zonder onderzoek), Saasmita (niet-ikbewustzijn) of Saananda (met zaligheid) zijn de verschillende vormen van de Savikalpa Samaadhi.

37. In Nirbieja Samaadhi of Asampragnyaata Samaadhi is er geen drievoudigheid meer van kenner, gekende en kennis. De onderbewuste indrukken (Samskaaras) zijn volledig vernietigd of verbrand.

38. Een Bhakti Yogi geniet Bhakti Samaadhi, een Gnyaani geniet Bhaava Samaadhi en een Raaja Yogi geniet Nirodha Samaadhi.

ONDERDEEL 04 / 10

Karma yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SIVANANDA GITA

Swami Sivananda

III. Karma Yoga.

1. Werken is God aanbidden.

2. Karma Yoga is de Yoga van de onzelfzuchtige handeling, zonder winstbejag en zonder uit te zijn op voordelen.

3. Karma Yoga reinigt de geest en is een krachtige zuiveraar van het hart.

4. Karma Yoga maakt de geest ontvankelijk voor licht, genade en kennis.

5. Zie God in alle aangezichten. Vereer Hem in alle wezens.

6. Deel met anderen wat je hebt.

7. Onderzoek steeds je innerlijke motieven. Vernietig die die zelfzuchtig zijn.

8. Werk zonder zelfzucht. Cultiveer Nimitta Bhaava ; voel dat je een instrument bent in de handen van de Voorzienigheid.

9. Offer al je daden en hun vruchten op aan God.

10. Behoud in vreugde en smart, in winst en verlies, in sukses en mislukking een gelijkmoedige visie en een evenwichtige geest.

11. Ontwikkel je aanpassingsvermogen. Dien met Aatma-Bhaava (Zelfbewustzijn) en Naaraayana-Bhaava (wees je bewust van de Hoogste Werkelijkheid).

12. Zing Mantras terwijl je werkt. Behoud steeds je Zelfbewustzijn.

13. Verwacht voor je werk geen goedkeuring of erkenning.

14. Werk uit plichtsbesef en doe je plicht uit liefde.

15. Zeg nooit : "Ik heb die mens geholpen", maar voel en zeg : "Die mens heeft me de gelegenheid gegeven om te dienen."

16. Grijp alle gelegenheden om te dienen aan. Mis er geen enkele.

17. Ontwikkel een beminnelijk, vriendelijk, sociaal en breeddenkend karakter. Dood je zelfzucht. Beheers je zintuigen. Beoefen zelfbeheersing, verdraagzaamheid, medeleven en goedhartigheid. Dit zijn de eigenschappen van de echte Karma Yogi.

18. Verdraag het kwaad dat men je doet, verdraag beschuldigingen, verwijten, kritiek, hitte en koude.

19. Maak geen onderscheid tussen minderwaardig werk en ander werk.

20. Er zijn drie soorten Karma : Sanchita, Praarabdha en Aagaami of Kriyamaana.

21. Het Sanchita Karma is het totaal van alle daden uit het verleden. Het Praarabdha Karma is het gedeelte van het Sanchita Karma dat het heden bepaalt. En Aagaami Karma is het resultaat van dit leven, dat de toekomst bepaalt.

22. Sanchita wordt vernietigd door Brahma-Gnyaana (Zelfkennis). Het Praarabdha moet je ondergaan. Aagaami bindt de wijze niet, omdat hij geen persoonhjke of zelfzuchtige motieven heeft.

23. Hecht je niet aan het werk zelf. Je moet er op elk ogenblik kunnen aan verzaken.

24. Wat je zaait, zul je oogsten. Deugd brengt geluk. Ondeugd brengt lijden.

25. Je bent de meester van je eigen lot ; je zaait een daad en oogst een gewoonte ; je zaait een gewoonte en oogst een karakter ; je zaait een karakter en oogst een bestemming, Je lot is zoals je het zelf hebt gemaakt. Geef je begeerten op en verander je manier van denken. Je kunt het lot overwinnen.

26. Denk dat je mens bent en je wordt mens. Denk dat je Brahman bent en je wordt Brahman. Zo is de onveranderlijke, goddelijke wet.

27. Als ze geen persoonlijk doel, geen zelfzuchtige drijfveer heeft, wordt actie inactie : ze bindt je niet.

28. Shaastras (Schriften), wijzen en een goed geweten zullen je duidelijk maken wat goed en wat slecht is. Volg ze en handel juist.

29. De mens die denkt : "Ik ben degene die handelt", is een egoïst, want in feite zijn het de Goenas of Prakriti (de natuur) die handelen. Het Aatman is zonder handeling: Akarta Nishkriya.

30. Doe je plicht ongehecht, zonder zelfzucht. Je zult de zuiverheid van hart verwerven. De kennis van Brahman zal erin ontluiken.

ONDERDEEL 05 / 10

Bhakti yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SIVANANDA GITA

Swami Sivananda

IV. Bhakti Yoga.

1. God is liefde. Liefde is God. God is nectar. God is Prema (liefde).

2. Bhakti is liefde tot God. Het is liefde uit liefde voor de liefde. De dorstige ziel wil alleen God. Ze kent geen enkel zelfzuchtig verlangen.

3. Bhakti is de grootste kracht op aarde. Ze ontspringt aan een rein hart. Ze koopt vrij en redt. Ze loutert het hart.

4. Devotie is het zaad. Geloof is de wortel. Dienstvaardigheid jegens wijzen is de regen. Eén zijn met God is de vrucht.

5. In de hoogste liefde verheft de toegewijde ziel zichzelf. Ze heeft slechts gedachten voor God.

6. Para Bhakti (Para : hoogste) en Gnyaana (Kennis) zijn één. Bhakti versmelt ten slotte in wijsheid. Ze zijn een eenheid.

7. Bhakti groeit zoals een boom of een bloem in een tuin. Cultiveer Bhakti in de tuin van je hart.

8. Het geloof is noodzakelijk om God te realiseren. Het kan wonderen doen. Het kan bergen verzetten. Het kan je leiden naar het geheime tabernakel van de Heer, waar de rede niet durft te gaan.

9. Japa (herhaling van een Mantra), Kiertan (zingen), het gebed, dienstvaardigheid jegens wijzen, studie van boeken over Bhakti bevorderen de toewijding.

10. Een Saattvische voeding onderhoudt de toewijding. Gebruik melk, vruchten, enz.

11. Slecht gezelschap is de vijand van de toewijding. Vermijd het. Ga naar Satsangs (associatie met wijzen) of zoek het gezelschap van wijzen op.

12. Bid aldus tot God : "O God vol medelijden en liefde, geef me geloof en toewijding. Maak dat mijn geest zich eeuwig hecht aan Uw lotusvoeten. Geef dat ik voortdurend aan U denk. Laat me onophoudelijk Uw glorie bezingen."

13. De naam van God is je enige toevlucht. Hij is je enige steun, je enige schuilplaats, je thuis. Hij is goddelijke nectar. Naam en Naami (drager van de naam) zijn onscheidbaar.

14. Concentreer je op een symbool van God ; eerst met open ogen. Visualiseer het dan in je hart of in de plaats tussen de wenkbrauwen.

15. Bid tot God : "Ik ben van U. Alles is van U. Uw wil geschiede." Voel dat je een instrument bent in Zijn handen, dat Hij werkt door je geest, je lichaam, je zintuigen. Offer al je daden en hun vruchten op aan God. Dat is de methode om zelfzucht te overwinnen.

ONDERDEEL 06 / 10

Japa yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SIVANANDA GITA

Swami Sivananda

V. Japa Yoga.

1. In deze tijd van ijzer en staal is Japa Yoga het gemakkelijkste middel om de waarheid te realiseren.

2. Japa is de herhaling van gelijk welke Mantra (Man: denken, Tra: beschermer) met Bhaava (gevoel) en devotie.

3. Japa reinigt je geest, vernietigt je tekortkomingen en brengt de dorstige ziel van aangezicht tot aangezicht met de Waarheid.

4. Elke Mantra bezit een onbegrensde kracht. Zoals het vuur voorwerpen kan verbranden, zo kan de Mantra fouten en begeerten vernietigen.

5. De Mantra is zoeter dan de zoetste van alle spijzen, hij is voordeliger dan de beste van alle zaken, hij is reiner dan het reinste van alle dingen.

6. De Mantra is een boot om de oceaan van Samsaara (dit leven) over te steken. Het is een wapen om de geest te beheersen.

7. De herhaling (Japa) van de Mantra schept een grote kracht en een sterke spirituele impuls en vermeerdert de spirituele Samskaaras (onderbewuste indrukken).

8. Mananaat trayate iti mantraha : de formule die door herhaling ons denken beschermt is een Mantra.

9. De herhaling van de Mantra doet in de denksubstantie zekere trillingen ontstaan. Die trillingen verwekken bepaalde vormen. De herhaling van OM Namah Sivaaya b.v. roept de vorm van Siva op, de herhaling van OM Namo Naaraayanaaya roept de vorm van Hari op.

10. De glorie van de Naam kan verstandelijk niet worden bewezen. Ze kan echter worden ervaren en gerealiseerd, door veelvuldige herhaling met toewijding en geloof.

11. Er zijn drie soorten van Japa : Maanasika Japa (mentaal), Oepaamshoe Japa (gepreveld) en Vaikharie Japa (luidop).

12. De herhaling in gedachten is doeltreffender dan Japa met luide stem.

13. Vier uur 's morgens of Brahmamoehoerta (het uur van Brahman) is de meest geschikte tijd om Japa te doen en om te mediteren.

14. Als je geen bad kunt nemen, was dan als het mogelijk is de handen, de voeten, het gezicht en het lichaam alvorens je gaat zitten om Japa te doen.

15. Zit met het gezicht naar het noorden of het oosten. Dat verhoogt de doeltreffendheid van de Japa. Zit rechtop, onbeweeglijk en gemakkelijk.

16. Zit op iets dat de lichaamselektriciteit niet doorlaat en leg daarover een wit laken.

17. Begin je Japa met enkele gebeden. Blijf in dezelfde houding (Aasana) zitten. Dit is Aasana-Jaya of beheersing van de zithouding.

18. Herhaal de Mantra met het gevoel dat de Meester aanwezig is in je hart en Sattva of licht uitstraalt dat je geest verlicht. Voel dat de Mantra je hart zuivert en je begeerten, je hebzucht en je slechte gewoonten vernietigt.

19. Herhaal de Mantra niet op een haastige manier, zoals een werk dat je zo spoedig mogelijk achter de rug wil hebben. Doe het langzaam, met Bhaava (gevoel), met je geest op één punt gericht en met oprechte devotie.

20. Spreek de Mantra duidelijk uit en zonder fouten. herhaal hem niet te vlug en niet te traag.

21. Gebruik de wijsvinger niet om de bolletjes van de Maalaa (snoer met 108 kralen) te verschuiven. Gebruik daarvoor de duim, de middenvinger en de andere vingers van de rechter hand. Als je een Maalaa gedaan hebt, keer hem dan om en herbegin zonder de Meroe (hoofdbol) voorbij te gaan.

22. Wees waakzaam. Blijf zeer aandachtig terwijl je Japa doet.

23. Neem het voornemen een bepaald aantal Maalaas te doen alvorens de zithouding te verbreken.

24. De Maalaa is een zweep om de geest te dwingen naar de Waarheid te gaan.

25. Doe soms Japa zonder Maalaa. Regel de duur met behulp van je uurwerk.

26. Doe meditatie (Dhyaana) terwijl je de Mantra herhaalt. Dit is Japa-Sahita-Dhyaana. Geleidelijk aan stopt de Japa en gaat alleen de meditatie verder.

27. Je kunt viermaal per dag Japa doen : 's morgens vroeg, 's middags, 's avonds en 's nachts.

28. Houd je aan één Mantra.

29. Regelmaat in Japa-Saadhanaa (oefening) is van het grootste belang. Doe je Japa liefst op dezelfde plaats en dezelfde tijd.

30. Poerascharana betekent de Mantra 100.000 keer herhalen voor elke lettergreep van de Mantra.

31. De Japa moet een gewoonte worden, tot je zelfs Japa doet in je dromen.

32. Japa Yoga is het gemakkelijkste, het zekerste en het goedkoopste middel om Zelfrealisatie te bereiken.

33. O mens, zoek een toevlucht in de naam. Naam en Naami zijn één.

34. Elke Mantra (Naam) werd aan de wereld gegeven door een Rishi (wijze, ziener) en bezit een Maatraa (eenheid), een Devataa (bezielend, stralend principe of Nami of Godheid die de eredienst van de mensen aanvaardt en hen geeft wat ze vragen), een Bieja (het zaad, dat de Mantra een bijzondere kracht verleent), een Shakti (energie, het dynamisch aspect van het Eeuwige Zijn) en een Kielakam (pijler).

35. Een Mantra is een Devataa (bezielend principe). De Mantra en zijn Devataa zijn één. De Mantra zelf is de Devataa. De Mantra is goddelijke energie (Daivi Shakti) die zich manifesteert in een geluidsstructuur. De veelvuldige herhaling van een Mantra met geloof, toewijding en zuiverheid vergroot de Shakti of de kracht van de leerling, zuivert en werkt de Mantra-Chaitanya (bewustzijn) die sluimert in de Mantra en geeft aan de Saadhaka (degene die oefent) Mantra Siddhi (psychische vermogens), verlichting, vrede, onvergankelijke vreugde en onsterfelijkheid.

ONDERDEEL 07 / 10

Naada yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SIVANANDA GITA

Swami Sivananda

VI. Naada Yoga.

1. Met behulp van klanken kan de geest met gemak worden beheerst. Als de geest verdiept is in melodieuze klanken rent hij niet achter zintuiglijke voorwerpen aan.

2. Doe Japa van Soham, gecoördineerde met de ademhaling (Ajapa Japa). Beoefen een of twee Pranaayaamas. Je zult de zes geluiden (Anaahata) zeer duidelijk horen en je zult genieten van de muziek van de ziel.

3. De klank die je zult horen zal je doof maken voor alle uiterlijke geluiden.

4. Zit in Padmaasana (lotushouding), Siddhaasana (houding van de volmaakte) of Soekhaasana (kleermakerszit). Sluit de oren met de duimen.

5. Beluister nu de Anaahatageluiden. Dat zal je een wonderbare concentratie geven.

6. Geef elke wereldse gedachte op. Kalmeer je passies. Word onverschillig voor de zintuiglijke voorwerpen.

7. Beoefen Yama (zelfbeheersing) of Sadaachaara (goed gedrag). Concentreer je op de klank die de gedachten zal vernietigen.

8. De eerste klank is chini, de tweede chinchinni, de derde het geluid van een bel, de vierde het geluid van een hoorn,

9. de vijfde het geluid van een luit, de zesde het geluid van cimbalen, de zevende het geluid van een fluit,

10. de achtste het geluid van een tamboer, de negende het geluid van een Mridanga (trom), de tiende het geluid van de donder.

11. Hoor deze klanken in het rechteroor. Verander je concentratie door van de grovere geluiden over te schakelen op de subtielere. De geest zal spoedig opgeslorpt worden in het geluid.

12. Als je de zevende klank hoort, zul je kennis verwerven van verborgen zaken.

13. Met de achtste klank zal je de Paraa-Vaak (het Woord of Logos) horen.

14. Het oog van de intuïtie zal opengaan als je de negende klank hoort.

15. Al je de tiende klank hoort zal je Para-Brahman bereiken.

16. De klank vangt de geest in een val. De geest vermengt zich met de klank zoals melk met water.

17. Hij wordt opgenomen in Brahman of het Absolute. Je zult dan de plaats van de eeuwige zaligheid bereiken.

ONDERDEEL 08 / 10

Hatha yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SIVANANDA GITA

Swami Sivananda

VII. Hatha Yoga.

1. Hatha betekent : zich hardnekkig oefenen tot men zijn doel bereikt. Hatha wil zeggen : vereniging van Zon (positief) en Maan (negatief), vereniging van de Praana en Apaana Vaayoes (op- en neerwaarts werkende lichaamsenergieën).

2. Hatha Yoga houdt zich bezig met het lichaam en de Praana. Hij helpt ze beheersen door middel van Aasanas en Praanaayaama.

3. Hatha Yoga is geen doel op zichzelf. De meditatie helpt je Samaadhi of bovenbewustzijn te bereiken.

4. De beoefening van Hatha Yoga wekt de Koendalinie Shakti op, die sluimert in de Moelaadhaara Chakra.

5. Er zijn zes Chakras of lotussen in het lichaam : Moelaadhaara (nabij de anus), Svaadhishthaana (boven de Moeladhara), Manipoera (ter hoogte van de navel), Anaahata (ter hoogte van het hart), Vishoeddha (nek), Aagnyaa (tussen de wenkbrauwen) en Sahasraara, of de duizendbladige lotus in de top van het hoofd.

6. Soeshoemnaa (belangrijke zenuwstroom) gaat door alle Chakras. De Koendalinie gaat door hem en verenigt zich met Siva in Sahasraara.

7. Leer Aasanas, Praanaayaama, Bandhas, Moedraas en de Shat-Karmas onder de leiding van een ervaren Hatha Yogi.

8. Idaa, Pingalaa en Soeshoemnaa zijn de drie belangrijkste Naadies van het lichaam.

9. Idaa is de Chandra-Naadie. Ze koelt het lichaam af en stroomt door het linkerneusgat (Chandra: maan; is negatief).

10. Pingalaa is de Soerya-Naadie. Ze warmt het lichaam op en stroomt door het rechter neusgat (Soerya: zon; is positief).

11. De Soeshoemnaa-Naadie stroomt door beide neusgaten. Ze bevordert de meditatie. Het is de Agni-Naadie.

12. Doe Yogaasanas en Praanaayaama. Hoe kun je als je geen goede gezondheid bezit je brood verdienen of in je ondernemingen slagen of neerzitten om te mediteren.

13. Beoefen de Aasanas en Praanaayaamas 's morgens vroeg op een nuchtere maag.

14. Wees matig in eten en slapen. Alleen dan kun je succes hebben in Hatha Yoga.

15. Oefen geregeld. Regelmaat is van het grootste belang.

16. Drink na de Asanabeoefening een glas melk.

17. En wacht na de Aasanas ten minste een half uur om een bad te nemen.

18. Doe eerst Aasanas en dan Praanaayaama.

19. Besteed elke dag een half uur aan Aasanas en aan Praanaayaama. Dit zal je gezondheid, energie, kracht en vitaliteit schenken en al je kwalen genezen.

20. Neti (reiniging van de neus), Dhauti (reiniging van de maag), Kapaalabhaati (een soort Praanaayaama), Basti (reiniging van de dikke darm), Traataka (staren) en Nauli (krachtig bewegen van de buik) zijn de de Shat-Karmas van Hatha Yoga.

21. Siershaasana is de koningin van de Aasanas. Ze versterkt het brein en de hersencentra, verbetert het geheugen en helpt in Brahmacharya (kuisheid).

22. Sarvang-, Hala-, Ardhamatsyendraasanas maken de wervelkolom lenig. Sarvang ontwikkelt de schildklier en geeft een goede gezondheid. Ze helpt in Brahmacharya en verlengt het leven.

23. Pashchimottanaaasana bestrijdt zwaarlijvigheid en bevordert de spijsvertering. Hetzelfde geldt voor Mayoeraasana.

24. Bhoejangaasana, Shalabhaasana en Dhanoeraasana genezen verstopping en reumatische rugpijnen.

25. Ontspan al je spieren met behulp van Shavaasana. Dat is de Aasana waarmee je de Aasanabeoefening moet besluiten.

26. Oejjaayie, Sitali, Soekha-Poervaka zijn andere soorten Praanaayaama. Door ze te beoefenen bereikt men Kevala-Koembhaka.

27. Poeraka is de inademing. Rechaka is de uitademing.
Koembhaka is het inhouden van de adem. Koembhaka verlengt het leven en geeft energie.

28. Sitali Praanaayaama verfrist het lichaam en reinigt het bloed. Bhastrika warmt het lichaam op en bestrijdt astma en tering.

29. Beoefen Bandhatraya Pranayama, Dit omvat Moela-Bandha of de samentrekking van de anus, Jaalandhara-Bandha of de kin-borstklem en Oeddiyaana-Bandha of het intrekken van de buik na een uitademing.

30. Mahaa-Moedraa is een belangrijke Moedr aa. Hij geneest speen, vergroting van de milt, indigestie en verstopping.

31. Beoefen dagelijks Yoga-Moedraa. Dit is een goede oefening voor de buikorganen.

ONDERDEEL 09 / 10

Koendalinie yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SIVANANDA GITA

Swami Sivananda

VIII. Koendalinie Yoga.

1. Koendalinie is de sluimerende kosmische energie die teruggetrokken is op zichzelf en die, in ons, aan de basis ligt van alle organische en anorganische stof.

2. Koendala betekent : opgerold. Haar vorm is deze van een opgerolde slang (symbool van potentiële energie).

3. Koendalinie Yoga behandelt de praktische methodes om in de mens deze grote, primitieve kracht op te wekken.

4. Koendalinie Yoga is een exacte wetenschap. Ze behandelt de Koendalinie Shakti, de zes centra van de spirituele energie of Shat Chakras, het ontwaken van de Koendalinie Shakti en haar vereniging met Siva in de Sahasraara, in de top van het hoofd.

5. Koendalinie Yoga wordt ook Laya Yoga (Laya: versmelting) genoemd.

6. De zes centra worden doorboord (Chakra-Bheda) door de Koendalinie op haar weg naar de top van het hoofd.

7. Aasanas, Bandhas, Moedraas, Praanaayaama helpen de Koendalinie opwekken.

8. Neti, Dhauti, Nauli, Basti, Kapaalabhaati en Traataka zijn de Shat-Karmas of de zes Yoga Kriyaas.

9. Moela-Bandha, Jaalandhara-Bandha, Oeddiyaana-Bandha, Mahaa-Bandha zijn de belangrijke Bandhas.

10. Mahaa-Moedraa, Yoni-Moedraa, Shaambhavie-Moedraa, Khecharie-Moedraa, Shakti-Chalani-Moedraa en Viparieta Kaarani-Moedraa zijn de belangrijkste Moedraas.

11. Sarvangaasana, Shiersaasana, Pashchimottanaasana zijn de belangrijke Asanas.

12. Leer Aasanas, Praanaayaama, Bandhas en Moedraas onder een ervaren Siddha Yogi Goeroe (Siddha: gerealiseerd).

13. Een Goeroe is iemand die de verlichting heeft bereikt, die alle goddelijke deugden bezit, die in staat is de twijfels van zijn leerlingen te verdrijven en leiding te geven op het Yogapad.

14. De Goeroe draagt zijn vermogens over op de leerling door Sankalpa (willen), Drishti (zien), Shakti-Sanchaara (aanraking).

15. Een Saadhaka moet in zijn voeding een volmaakte discipline in acht nemen. Hij moet met mate een Saattvische voeding nemen. Een gulzigaard kan zelfs niet dromen van succes in Yoga.

16. Vast niet teveel. Dat zal je verzwakken.

17. Hij die gelooft in de Schriften, die Sadaachaara heeft (van goed gedrag is), die zich volledig geeft in dienstvaardigheid jegens de Goeroe, die vrij is van afgunst, toorn, waandenkbeelden, gierigheid, ijdelheid, haat en zelfzucht zal de Koendalinie snel kunnen opwekken, de volmaaktheid bereiken en in Samaadhi gaan.

18. De eerste trede van Koendalinie Yoga is reiniging van de Naadies.

19. Kanda (wortel) is gelegen tussen de anus en de geslachtsorganen, heeft de vorm van een ei en is het centrum van het subtiele lichaam. De Yoga-Naadies ontspringen in de Kanda.

20. De Naadies zijn subtiele buizen gemaakt van subtiele materie. Ze geleiden de Praanische stroom.

21. Er zijn 72.000 Naadies. Hieronder zijn de meest belangrijke Idaa, Pingalaa en Soeshoemnaa.

22. Als de Koendalinie ontwaakt, gaat ze door de Soeshoemnaa Naadie in het midden van de wervelkolom

23. De Soeshoemnaa Naadie strekt zich uit van de Moelaadhaara Chakra tot de Brahmarandhra, in de top van het hoofd.

24. Als de Soeshoemnaa Naadie door de twee neusgaten gaat, heb je een wonderbare meditatie en concentratie.

25. Je kunt de stroom van de ademhaling veranderen van Idaa naar Pingalaa of omgekeerd, door concentratie op het linker- of het rechterneusgat, door Khechari Moedra enz.

26. Als je intens Praanaayaama beoefent moet je boter en kandijsuiker eten. Leef op een kleine hoeveelheid melk.

27. Van degene die Chitta Shoeddhi, of reinheid van geest, bezit zal de Koendalinie Shakti ontwaken.

28. Wie zich overgeeft aan zingenot, wie arrogant, trots, oneerlijk, leugenachtig, oneerbiedig jegens zijn Goeroe en jegens Wijzen is, zal nooit succes kennen in Koendalinie Yoga.

29. De Koendalinie Shakti gaat door Moelaadharaa, Svaadhishthaana, Manipoera, Anaahata, Vishoeddha, Aagnyaa Chakras en gaat uiteindelijk in Sahasraara, in de top van het hoofd.

30. De Yogi bereikt in elke Chakra verschillende Siddhis (vermogens) en ervaart Aananda of zaligheid in verschillende graden.

31. Animaa, Laghimaa, Mahimaa, Garimaa, Praapti, Praakaamya, Vashitva, Ishitva zijn de acht hoofdsiddhis.

32. Doera-Darshana (helderziendheid), Doera-Shravana (helderhorendheid), Manojaya (beheersing van de geest), Kaamaroepa, Parakaaya, Pravesha, Iccha-Mrityoe zijn de lagere Siddhis.

33. Tijdens de opstijging van de Koendalinie wordt de ene laag van de geest na de andere verwijderd. De Yogi heeft dan verscheidene visioenen, hij ervaart vreugde en verkrijgt kennis.

34. Als ze de Sahasraara bereikt, verkrijgt hij de hoogste kennis en zaligheid. Hij is dan op de hoogste trede van de Yogaladder gekomen en is helemaal vrij geworden. Hij is nu een volgroeid Yogi.

35. Ten slotte bereikt de Yogi Nirvikalpa (zonder veranderingen van de geest) Samaadhi, de toestand van bovenbewustzijn. Hij verwerft intuïtie. De echte kennis komt tot hem in een flits.

36. Ook andere tekens wijzen op het ontwaken van de Koendalinie. Het zijn: het tot rust komen van de passies, het verdwijnen van angstgevoelens, het ervaren van vrede, vreugde, extase, sereniteit, Siddhis of vermogens en tevredenheid.

37. De Koendalinie kan ook worden opgewekt door toewijding, door inspanning van een reine, onweerstaanbare wil, door de genade van de Goeroe en door het herhalen van Mantras.

38. Een Koendalinie Yogi bereikt Bhoekti (genietingen) en Moekti (verlossing).

ONDERDEEL 10 / 10

Adhyaatma yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SIVANANDA GITA

Swami Sivananda

IX. Adhyaatma Yoga.

1. Deze wereld heeft geen werkelijk, onafhankelijk bestaan. Hij schijnt te bestaan omdat Brahman of het Absolute eeuwig bestaat.

2. Er is geen lichaam vóór de geboorte en geen lichaam na de dood. Denk en voel dat wat je nu ziet niet echt bestaat. Wat niet bestaat in het begin en op het einde, kan ook niet bestaan in het midden.

3. Zingenot is de moederschoot van alle lijden. De oorzaak van het lijden is de afwezigheid van genot. Zingenot is denkbeeldig, vergankelijk en verlokkelijk. Geef het op en verheug je in de zaligheid van de Onvergankelijke Werkelijkheid.

4. Wie zijn begeerten heeft vernietigd is de echt gelukkige harmonische en vredige mens.

5. Dood toorn en hebzucht. Beheers je gedachten. Ken jezelf en geniet van de hoogste en meest duurzame vrede.

6. Begeerten zijn onverzadigbaar. Ze ontstaan uit Rajas. Ze komen voort uit onwetendheid. Ze zijn de vijanden van vrede, wijsheid en toewijding. Beheers de zinnen en de begeerten die voortkomen uit de zinnen, uit de geest en het intellect. Dood ze zonder medelijden door zelfonderzoek, door de passies lot rust te brengen, door toewijding en meditatie.

7. Toorn ontstaat uit Rajas. Toorn ontstaat als de vervulling van een begeerte wordt gedwarsboomd. Toorn is een vorm van de begeerte. Dood hem door Vichaara (onderzoek), discriminatie, geduld, liefde, meditatie, vereenzelviging met het altijd serene Aatman.

8. Tem het lagere ik met het Hogere Ik. Vernietig de begeerten. Dood zelfzucht. Vernietig gehechtheid. Mediteer en trek je terug in de vrede van je innerlijke Aatman, dat absoluut bestaan, bewustzijn en zaligheid is.

9. Onsterfelijkheid moet je zoeken voorbij de paren van tegenstelingen.

10. Verdraag moedig hitte en koude, vreugde en pijn, winst en verlies, eer en blaam. De geest zal dan steeds gelijkmoedig, vredevol en evenwichtig zijn.

11. Als je evenwichtig blijft in vreugde en pijn, in winst en verlies, in overwinning en nederlaag, heeft de zonde geen vat op jou en word je niet gebonden door de vruchten van je daden.

12. Behoed je zinnen tegen aantrekking en afkeer. Wees hierin zelfbeheerst. Disciplineer de zinnen en ook de geest. Je zult dan niet worden beïnvloed door zintuiglijke voorwerpen, al leef je er middenin.

13. Wie vrij is van begeerten, hebzucht, gehechtheid, zelfzucht en de gedachte "dit is van mij" vindt de vrede van het Onvergankelijke.

14. Sta op. Beheers de zinnen. Wees toegewijd aan het Aatman. Vernietig je twijfels door Satsang, studie, onderzoek, meditatie en wijsheid.

15. Handel, maar voel je niet alsof je handelt. Handel zonder verwachting, zonder je te hechten aan je daden en wees onverschillig voor succes of mislukking.

16. Ongehechte daden reinigen het hart en leiden je naar Zelfkennis.

17. Denk en voel dat het Prakriti (de natuur) of Svabhaava (je eigen natuur) of Goena (eigenschap van de natuur) is die alles doet. Vereenzelvig je met het Aatman, de Stille Getuige, die zonder handeling is. En bevrijd je op die manier van de banden van de handeling.

18. Offer al je daden op aan God. Vestig je geest op Hem. Bevrijd je van zelfzucht, gehechtheid en begeerten. Geen enkele daad zal je binden. Daden worden verteerd door het vuur van de Wijsheid. Dergelijke daden zijn geen daden Je zult het hoogste Verblijf van de vrede en de onvergankelijke vreugde ontdekken.

19. Overwin voorkeur en afkeer, die ontstaan in de zinnen. Je kunt de geest onderwerpen en onverstoorbare vrede winnen.

20. Dien je Goeroe. Wees hem toegewijd. Geloof vast in zijn onderrichtingen. Je zult groeien in spiritualiteit. De sluier van onwetendheid zal worden weggerukt. Je zult Zelfrealisatie bereiken.

21. Alle daden culmineren in Gnyaana of wijsheid. Ook Bhakti eindigt in wijsheid. Zonder Bhakti is Gnyaana onmogelijk.

22. De kennis van het Aatman verteert alle daden. Er is in deze wereld niets dat beter reinigt dan Brahma-Gnyaana.

23. Zien, horen, aanraken, rieken, eten, bewegen, spreken, grijpen, enz. zijn functies van de zintuigen. Het Aatman is hun stille getuige. En in werkelijkheid ben jij dit Aatman, deze getuige of Saakshi. Vergeet dit nooit.

24. Zie in alle wezens hetzelfde Zelf of Aatman - in mieren, honden, koeien, paarden, olifanten en mensen. Dit is een gelijkmatige visie of Sama Drishti.

25. Geef je geest aan God en je hand aan het werk ten dienste van de mensheid. Denk slechts aan de ene Werkelijkheid. Spoedig zul je met gemak de waarheid realiseren.

26. Wat je ook doet, wat je ook eet, wat je ook offert, welke versterving je ook doet, doe het als een offer. Je hart zal worden gelouterd. Je zult niet worden gebonden door je daden. Je zult spoedig God vinden.

27. Cultiveer de eigenschappen van menselijkheid, geweldloosheid, zuiverheid, doorzettingsvermogen, zelfbeheersing, passieloosheid, nederigheid, afwezigheid van gehechtheid, geestelijk evenwicht, moed, afwezigheid van toorn, onthechting, rechtschapenheid, afwezigheid van hebzucht, vastheid. Je zult Zelfkennis of Brahma-Gnyaana verwerven.

28. Wees voorzichtig. Wees waakzaam. Wees handig. Wees op je hoede. De zinnen zijn zeer oproerig. Op elk ogenblik kunnen ze je in de afgrond van de onwetendheid storten. Doe Japa (herhaling van een Mantra). Doe Kiertan (zingen van Mantras). Mediteer zonder onderbreking.

29. De zonde is een vergissing. Kennis van de wil van het Zelf verteert alle zonden. De Mantra zal ze vernietigen. Herhaal hem en verwerf de wijsheid van het Aatman.

30. Geloof in je Zelf, in het bestaan van Brahman, in de onderrichtingen van je Meester, in de Schriften. Alleen dan kun je het Zelf realiseren.

31. Zie God in de gloed van de zon, in de geur van de bloemen, in de hitte van het vuur, in de smaak van het water, in vogels, beesten, lucht, eter, geest, intellect, hart, geluiden en muziek.

32. God verblijft in alle wezens in gelijke male. Hij is onvergankelijk. Hij is de Hoofdopziener, de Onderhouder, Degene die de vreugde bezit. Wie Hem aldus kent, ziet de werkelijkheid.

33. Bedwing je geslachtsdrift. Beheers je zinnen en je geest. Overwin hebzucht. Stil de passies. Concentreer de geest op één punt. Zit geregeld neer in Padma, Siddha, Soekha of Svastikaasana en mediteer en beoefen Yoga. Je zult Samaadhi bereiken.

34. Je zult dan zien dat het Aatman één is in alle wezens en dat alle wezens in het Aatman zijn.

35. Trek je terug in jezelf. Vernietig al je gehechtheden. Leef in harmonie met de Oneindigheid. Vind de vreugde in je eigen Aatman. Realiseer de Vreugde die niet vergaat.

36. Beheers je zinnen en je geest ; zit neer en mediteer. Sta je geest niet toe te denken aan zintuiglijke voorwerpen. Dwing hem steeds weer terug te keren naar het voorwerp van meditatie.

37. Vestig je in het Eeuwige. Vind het evenwicht. Pijn en smart zullen je niet langer raken.

38. Verheug je in het Aatman. Vind er de voldaanheid en de tevredenheid. Rust er uit. Schiet er wortel. Al je begeerten zullen voldaan zijn. Je hart zal van het Zelf worden vervuld.

39. Rajas is passie en beweging. Het veroorzaakt gehechtheid en levensdorst. Tamas of inertie is duisternis. Ze veroorzaakt onverantwoordelijkheid, luiheid, vadsigheid en verblinding. Sattva is zuiverheid, harmonie en brengt vrede en vreugde.

40. Als Rajas overheerst zijn Sattva en Tamas ondergeschikt. Als Sattva overheerst zijn Rajas en Tamas ondergeschikt. Als Tamas overheerst zijn Rajas en Sattva ondergeschikt.

41. Schijnheiligheid, aanmatiging, ijdelheid, toorn, hardvochtigheid zijn duivelse eigenschappen. Het zijn vijanden van de wijsheid en de toewijding. Het zijn hindernissen op hel Yogapad. Dood ze zonder genade.

42. Een Saattvische voeding helpt in Yoga-Saadhanaa. Gebruik graangewassen, spinazie, melk, fruit, boter, enz. Dat zal je vitaliteit, energie, kracht, gezondheid, vreugde en vrolijkheid vergroten. Deze spijzen zijn lekker, zacht, omvangrijk en aangenaam.

43. Eet geen gekoelde, zure, brandende, pikante, droge, prikkelende of te zeer gezouten spijzen. Dit zijn Raajasische spijzen, die pijn en ziekte veroorzaken. Geef ze op.

44. Wat rot, bedorven en niet vers is, resten van een maaltijd, eieren, vis, vlees, enz. zijn Taamasische spijzen. Verzaak eraan.

45. Spreek de waarheid. Spreek woorden die liefde opwekken. Spreek over goede dingen. Dit is versterving van de spraak.

46. Wees gelijkmoedig van humeur. Wees levenslustig. Wees zelfbeheerst. Wees zuiver van aard. Beheers je gedachten. Dit is versterving van de geest.

47. Een gulzigaard is niet gemaakt om Yoga te doen. Ook degene die uitgehongerd is, kan niet oefenen, evenmin degene die uitgeput is en die te veel slaapt of degene die altijd betrokken is in een Raajasische activiteit. Bewandel de gulden middenweg die de weg van de Wijzen is.

48. Hij voor wie vriend en vijand gelijk zijn, die evenwichtig blijft in vreugde en smart, hitte en koude, eer en schande, lof en blaam, die zonder gehechtheid is, die steeds tevreden en harmonisch is, die vrijgevig is en geen enkel wezen haat, die de Hogere Werkelijkheid vereert, hij, heeft de drie Goenas (de natuur) overwonnen.

49. Een verlichte Wijze is vrij van passies, gehechtheid, vrees, toorn en zelfzucht. Hij heeft een evenwichtige geest en een gelijkmatige visie.

50. Niemand kan het Aatman vernietigen of doden, want Het is uiterst subtiel en zonder vorm. Het is onstoffelijk Bewustzijn.

51. De geest is groter dan de zintuigen. Het reine intellect is groter dan de geest. Het Atman is groter dan het intellect. Er is niets groter dan het Aatman.

52. Brahman heeft geen geest, zinnen, Praana of eigenschappen. Het is binnen en buiten ieder wezen. Het is onveranderlijk. Het is uiterst subtiel.

53. Het is het licht der lichten. Het is voorbij de drie Goenas (de natuur). Het bestaat slechts uit wijsheid. Het kan slechts door wijsheid worden bereikt.

54. Zoals de zon de hele wereld verlicht, zo verlicht Brahman ieders intellect.

55. Beheers je zintuigen en je geest. Verteer al je begeerten. Je verwachtingen moeten intens en oprecht zijn. Dood vrees en toorn. Je zult de vrijheid en de uiteindelijke zaligheid bereiken.

56. Denk aan Brahman. Mediteer over Brahman. Wees aan Brahman toegewijd. Versmelt in Brahman. Vestig je in Brahman. Dit is Brahman-Abhyaasa of Gnyaana-Abhyaasa of Vedaantische Nididhyaasa of Ahamgra Oepaasana (Abhyaasa: oefening; Gnyaana: Kennis; Nididhyaasa: diepe meditatie; Ahamgra Oepaasana: een soort meditatie waarbij men zich vereenzelvigt met Brahman).