KENNISBIBLIOTHEEK / BOEKEN

Treden naar zelfrealisatie

Swami Sivananda

Twintig hoofdstukken van de Nederlandse vertaling van Steps to Self-realisation.

20 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

Hoofdstukken 1-20 zijn in numerieke volgorde samengebracht.

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.

Licht van Sivananda : treden 1 4

Licht van Sivananda : treden 2 9

Licht van Sivananda : treden 3 14

Licht van Sivananda : treden 4 18

Licht van Sivananda : treden 5 27

Licht van Sivananda : treden 6 34

Licht van Sivananda : treden 7 40

Licht van Sivananda : treden 8 46

Licht van Sivananda : treden 9 51

Licht van Sivananda : treden 10 59

Licht van Sivananda : treden 11 63

Licht van Sivananda : treden 12 67

Licht van Sivananda : treden 13 72

Licht van Sivananda : treden 14 80

Licht van Sivananda : treden 15 84

Licht van Sivananda : treden 16 91

Licht van Sivananda : treden 17 95

Licht van Sivananda : treden 18 99

Licht van Sivananda : treden 19 101

Licht van Sivananda : treden 20 106

ONDERDEEL 01 / 20

Licht van Sivananda : treden 1

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK EEN

GEBEDEN

HOOFDSTUK EEN

GEBEDEN

AANROEPING

Vrede van geest, sereniteit,

Licht, wijsheid en devotie,

Kracht om de geest en de zinnen te beheersen,

Geduld dat hitte en koude verdraagt,

Een geest van zelfopoffering om mijn medemens te dienen,

Dat, O Heer van mededogen en liefde,

Dat vraag ik u.

Een kosmische liefde die alles omvat en insluit,

Een hart dat smelt bij het zien van andermans lijden,

Het oog van intuïtie dat eenheid ziet,

Licht van onderscheidingsvermogen dat Waarheid vindt,

Onthechting die zingenot overstijgt,

Dat, O Heer van wijsheid en almacht,

Dat vraag ik u.

GEBED

O alomtegenwoordige, allerhoogste Heer,

Heerser over hemel en aarde,

Die in alle wezens verblijft,

U groet ik!

OM is uw gewijde naam,

Zaligheid-Bewustzijn uw essentie,

Stilte uw taal,

Uw eigen luister uw rustplaats.

Mogen wij leven in uw grote harmonie.

Mogen de zuivere krachten allen verlichting brengen.

Mogen vrede en goede wil onder alle wezens verblijven.

Zegen ons dat we ons overal bewust zijn

Van uw aanwezigheid.

IK VERLANG NAAR U

De nachtvogel smacht naar de maan.

Het gras verlangt naar de morgendauw.

De bij smacht naar de bloem.

Het kind verlangt naar zijn moeder.

Het kalf smacht naar de koe.

De lotus verlangt naar de opgaande zon.

De rivier smacht naar de oceaan.

Ik verlang alleen naar u, O Heer.

Overstelp me met uw Genade,

Openbaar u aan mij!

MIJN NEDERIG GEBED

Welriekendheid is onafscheidelijk van de bloem.

Koelheid is onafscheidelijk van de maan en van ijs.

Stralen zijn onafscheidelijk van de zon.

Golven zijn onafscheidelijk van de oceaan.

Schittering is onafscheidelijk van de diamant.

Zoetheid is onafscheidelijk van suiker.

O Heer van mededogen en wijsheid,

Maak mij, zoals al deze, onafscheidelijk van u.

Gun me deze weldaad, dat is mijn nederig gebed.

IK BEN HET ATOOM

O aanbiddelijke Heer,

U bent de parels, ik ben het snoer;

U bent het meer, ik ben de vis of de lotus;

U bent het element, ik ben het atoom;

U bent de roos, ik ben het bloemblad;

U bent de oceaan, ik ben de druppel.

IK BEN DE STRAAL

O Heer, wees gegroet.

U bent de zon, ik ben de straal.

U bent de maan, ik ben de nachtvogel.

U bent de sering, ik ben het aroma.

U bent de oceaan, ik ben de golf.

U bent goud, ik ben de ring.

ZELFOVERGAVE

Neem mijn leven. Heer, en laat het

Altijd u zijn toegewijd!

Neem mijn ogenblikken en mijn dagen

En laat ze opgaan in uw lofspraak.

Neem mijn handen en laat ze bewegen

Op de impuls van uw liefde.

Neem mijn voeten en maak ze

Snel en aan u trouw.

Neem mijn stem en laat ze altijd

Alleen voor u, mijn koning, zingen.

Neem mijn lippen en laat ze

Spreken van uw boodschap.

Neem al mijn hebben en mijn houden,

Aan niets ervan ben ik gehecht.

Neem mijn intellect en gebruik

Zijn kracht zoals het u belieft.

Neem mijn wil en maak hem tot de uwe,

Mezelf wil ik niet langer toebehoren.

Neem mijn hart, het is van u,

Het werd uw koninklijke troon.

Neem mijn liefde. Heer, die ik uitstort

Aan uw voeten, haar schatkamer.

Neem mezelf en ik zal er

Altijd zijn, alleen voor u.

SCHENK ME DEZE WELDAAD

Om volgende weldaad smeek ik u, mijn Heer.

Geef dat ik niet opnieuw word geboren,

Dat ik me altijd uw naam herinner,

Dat mijn geest altijd verankerd blijft in uw lotusvoeten,

Dat ik de verdrukten en de wijzen dien,

Dat ik u aanschouw in elke vorm,

Dat mijn geest vrij is van negatieve gedachten,

Dat mijn zinnen perfect onder controle zijn,

Dat ik verblijf in het gezelschap van wijzen.

Schenk me deze weldaad, O aanbiddelijke Heer.

HET RAADSEL

Aanbiddelijke Heer,

U bent het oog van onze ogen, toch zien we u niet;

U bent het oor van onze oren, toch horen wij u niet;

U bent de tong van onze tong, toch proeven wij u niet;

U bent de neus van onze neus, toch ruiken wij u niet;

U bent het gevoel in onze aanraking, toch voelen wij u niet;

U bent het leven van ons leven, toch ervaren wij u niet.

Wie kan uw raadsel oplossen, O Heer?

Het is het geheim der geheimen.

HYMNE AAN HARI

O Heer Hari (die alle lijden verdrijft),

Hoe kan ik spreken over uw eigenschappen,

Die zelfs niet kunnen worden beschreven door Sarasvatie,

De duizendtongige Aadi Sesha en de Vedas?

U bent de regelaar van alle dharmas (gerechtigheid)

En de wortel van alle weelde.

U bent de gemaal van Lakshmie (weelde).

U bent de beschermer en de leermeester.

Duizenden keren buig ik voor u neer.

Door de toetssteen der wijzen verandert ijzer in goud,

Zoals rioolwater dat in de Ganges stroomt heilig wordt.

Wordt ook mijn zozeer bezoedeld hart

Niet gezuiverd door zijn devotie voor u?

GEBED VAN EEN TOEGEWIJDE

O aanbiddelijke Heer van mededogen en liefde,

Vul mijn oren met de nectar van uw naam,

Vul mijn ogen met de schoonheid van uw vorm,

Vul mijn tong met uw kiertan en bhajan

(Het bezingen van uw glorie en daden).

Vul mijn vingers met uw geschriften,

Vul mijn neus met de geur van toelsi en bael.

Vul mijn geest met uw herinnering,

Ontvang mij op de lotus van uw voeten.

ONDERDEEL 02 / 20

Licht van Sivananda : treden 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK TWEE

DE HOOGSTE WAARHEID

HOOFDSTUK TWEE

DE HOOGSTE WAARHEID

WAARHEID

Waarheid is God of Brahman (hel Absolute).

Waarheid is bewustzijn, bestaan, onsterfelijkheid.

Waarheid is schoonheid, liefde en licht.

Waarheid is zaligheid, vrede en vreugde.

Waarheid is eeuwig; ze kan niet sterven.

Waarheid blijft altijd bestaan.

Waarheid kan door niets worden bezoedeld.

Waarheid alleen zegeviert: satyam evajayate.

Waarheid is je centrum, ideaal, doel.

ZUIVER BEWUSTZIJN

Zuiver Bewustzijn is Brahman of het Absolute.

Zuiver Bewustzijn is absoluut Bewustzijn.

Het is Bewustzijn per se.

Er is geen denken in zuiver Bewustzijn.

Je kunt dit moeilijk bevatten.

Er is geen spel van de zinnen in zuiver Bewustzijn.

Het is lichamelijk noch mentaal bewustzijn.

Er is daar zien noch horen.

Er is daar geen waarneming.

Het is een massa van wijsheid.

Het is Bhoema of het Oneindige,

Waarin er ziener noch kenner is.

Het is het Ding-op-zich.

Het is zuiver Zelfbewustzijn,

Voorbij het bereik van zinnen, geest en intellect.

De ego-zin is hier absoluut dood.

Braahmisch Bewustzijn schittert uit zichzelf,

In zijn eigen oorspronkelijke luister.

BRAHMAN IS ONGEHECHT

De wind voert stank en aroma mee,

Maar wordt er niet door aangetast.

Evenmin wordt Brahman (het Absolute) geraakt

Door het plezier en de pijn van dit zintuiglijk heelal.

De zon is de voorzittende godheid van het oog,

Maar wordt niet aangetast door ziekten van het oog.

Ze werpt haar licht op vuil, alsook op mooie dingen,

Maar wordt daar niet door aangetast.

Zo wordt ook Brahman niet aangetast

Door goed en kwaad, plezier en pijn.

Vuur is vormloos, maar het neemt de vorm aan

Van de voorwerpen die het verbrandt.

Het wordt door deze vormen niet aangetast.

Dat is ook het geval met Brahman.

BRAHMAN IS KLEURLOOS

In de gemanifesteerde wereld van namen en vormen

Zijn kleur, gestalte, grootte en verscheidene klanken

Noodzakelijk om voorwerpen te onderscheiden,

Maar Brahman of het Absolute is één homogene essentie

Van zaligheid, vrede en wijsheid.

Het is zonder delen en ondeelbaar.

Het is overal hetzelfde.

Het is oneindig en onbeweeglijk

En dus is Het kleurloos, vormloos en gestalteloos.

OCEAAN ZONDER OPPERVLAKTE EN STRAND

Brahman of het Absolute is een oceaan (van Bewustzijn)

Zonder oppervlakte en strand.

Brahman is de Kenner, Ziener

En is altijd het getuigende Subject.

Er is geen andere ziener dan Dat.

Er is geen andere luisteraar dan Dat.

Er is geen andere kenner dan Dal.

Het is de Luisteraar in alle oren.

Het is de Ziener in alle ogen.

Het is de Denker in alle geesten.

KNIPOOGLOZE STAAT

Vissen knipperen niet met de ogen.

Devas of hemelse wezens knipperen niet met de ogen.

Veel knipperen met de ogen wijst op

Rusteloosheid van de geest.

Wanneer de geest rustig wordt,

Stopt het knipperen.

Brahman is zonder ogen en knipperen.

Het is een belichaming van vrede.

Bereik de knipoogloze staat van Brahmanschap,

Waarin de geest versmelt met Brahman.

ZIJN IS WETEN

Zuiver Bewustzijn is het Absolute.

Het Absolute is oneindigheid.

Oneindigheid kan geen vorm hebben.

Het kan dus nooit een object van waarneming

Worden zoals een mango.

Het is zonder weerga.

Bestaan is Bewustzijn.

Zijn is Weten.

KENNIS IS ZIJN

Kennis is geen daad.

Het is geen proces.

Het is Zijn of zuiver Bewustzijn.

Het is tegengesteld aan actie of karma.

Het is een vijand van actie.

De wereld is worden.

Hij is een proces.

ACTIE EN KENNIS

Het zijn tegenstellingen zoals duisternis en licht.

Om een daad te stellen is een doener nodig.

Hij moet zich van de ene plaats naar de andere begeven.

Om een plaats te bereiken moet hij zich verplaatsen.

Er moet ruimte zijn.

Hij wil iets verkrijgen.

Hij heeft een begeerte.

Het voorwerp blijft buiten hem.

Maar in kennis is er geen beweging.

Hij moet zich niet verplaatsen.

Hij kan zichzelf benaderen terwijl hij op één plaats zit.

Het Zelf is overal.

Hij moet gewoon de sluier wegnemen.

Hij moet alleen Zelfbewustzijn hebben.

Wanneer hij diep slaapt,

Moet hij gewoon wakker worden

Om zich bewust te zijn van zichzelf.

Zo moet hij ook ontwaken

Uit zijn onwetendheid betreffende het Zelf,

Om zich bewust te zijn van het Zelf.

Wat wordt bereikt door een inspanning

Is altijd vergankelijk.

Actie en kennis zijn dus onverenigbaar.

DE LOOCHENAAR IS BRAHMAN

Wie het Brahman of het Absolute loochent,

Loochent zichzelf.

Hij bestaat niet,

Maar hij voelt: "Ik besta."

Zo bestaat ook Brahman.

Brahman is absoluut Bestaan.

Sommigen zeggen: "Er is slechts niet-bestaan."

Maar wie ervaart dit niet-bestaan?

Wie is de getuige van dit niet-bestaan?

Ik zeg: die Getuige of Ervaarder,

Die Loochenaar is Brahman.

HET OVERBLIJFSEL IS BRAHMAN

Je kunt alle gebouwen vernielen,

Maar je kunt de ruimte of de ether niet vernielen.

Je kunt alle namen en vormen ontkennen of negeren,

Met de neti-neti-doctrine (niet dat, niet dat),

Maar je kunt Brahman of het Absolute, het Substraat,

Niet uitschakelen.

Wat overblijft of shesha na de negatie of ontkenning

Is Brahman of het Eeuwige.

Dat zijt gij: Tat tvam asi, O Raama!

ONDERDEEL 03 / 20

Licht van Sivananda : treden 3

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK DRIE

AATMAA

HOOFDSTUK DRIE

AATMAA

WAT IS AATMAA?

Aatmaa is je meest innerlijke, onsterfelijke Zelf.

Het is de steun van de geest, het lichaam,

De praana en de zinnen.

Het is het substraat van deze wereld.

Je verwerft alles door Aatmaa te verwerkelijken:

Aapnoti sarvam!

Dat wat alles doordringt is, Aatmaa.

Dat wat alles opslorpt is, Aatmaa.

Dat wat alles geniet is, Aatmaa.

Dat wat van alles de essentie is, is Aatmaa.

Dit zijn de betekenissen van

Aatma shabdha (het woord Zelf).

AARD VAN HET ZELF

Je Innerlijke Zelf is zoals de oceaan,

Diep en onpeilbaar.

Je Aatmaa is zoals de ether,

Subtiel, smetteloos en aldoordringend.

Je Zelf is zoals de zon,

Zelflichtend en schitterend.

Je Aatmaa is zoals de Himalayas,

Bewegingloos, machtig en vast.

HET ONSTERFELIJKE ZELF

De bron van deze wereld, geest, praana en de zinnen,

De moederschoot van de Vedas en alle Schriften,

De Heer van alle devas en de wereld,

De oude Poeroesha van de Oepanishads,

Verheven boven de drie tijden,

Van wie tijd en ruimte afhangen,

Die subtieler is dan het subtielste,

Die groter is dan het grootste,

Hem ken ik als mijn Aatmaa of Zelf,

Onsterfelijk, schitterend en smetteloos.

JIEVA IS DENKBEELDIGE SCHIJN

Een onsterfelijk wezen kan

Nooit een sterfelijk wezen worden.

Een ongeboren wezen kan

Nooit een geboren wezen worden.

Een onveranderlijk wezen kan

Nooit een veranderlijk wezen worden.

Mocht het een sterfelijk, veranderlijk wezen worden,

Dan zou het zijn onsterfelijkheid verliezen.

Het zou dan niet langer Brahman of het Absolute /ijn.

Brahman werd dan ook nooit een jieva (individuele ziel).

Jieva is slechts denkbeeldige schijn.

In werkelijkheid zijn er jieva noch de wereld.

Ajaati vaada (doctrine van niet-evolutie)

Alleen is de waarheid.

Alleen Brahman. het Absolute, bestaat.

JIEVA SHRISHTI IESHVARA SHRISHTI

God schiep de mens.

"Hij is mijn oom. Zij is mijn zuster."

Dit is jieva shrishti (schepping door de mens).

God schiep bomen.

"Dit mijn tuin. Dat is mijn bos."

Dit is jieva shrishti.

God schiep de aarde.

"Dit is mijn eigendom. Dit is mijn huis."

Dit is jieva shrishti of schepping door de mens.

Jieva shrishti bindt een mens aan dit samsaara.

Hij sterft en wordt telkens weer geboren.

Ieshvara shrishti (schepping door God) is heilzaam.

Vuur verdrijft koude, water lest dorst.

Geef je eigen shrishti op.

Die gehechtheid verwekt

En wees altijd vol van zaligheid.

ALLE VOORWERPEN ZIJN DEZELFDE

De samenstelling van dit lichaam

En van alle voorwerpen en

Van deze hele wereld is dezelfde.

Kijk naar dit potlood.

Het is gemaakt van vijf elementen.

Er is jadatva of onbezieldheid in dit potlood.

Dit is het gevolg van het element aarde.

Zijn smaak is het gevolg van het element water.

Er is het element vuur in het potlood.

Dit geeft het een vorm.

Er is vaayoe of lucht in.

Je doet het rollen, het beweegt.

Wanneer het valt maakt het een geluid.

Dit is het gevolg van aakaasha of ether.

Je ervaart klank, aanraking, vorm,

Smaak en geur in het potlood.

DRIE AHAMS

Wereldse mensen zijn onwetend en

Zien het lichaam als aham of "ik".

Dit is ook de opvatting van de chaarvakas (materialisten).

Degenen die een weinig kennis bezitten,

Zien de "chidaabhaasa" of de individuele ziel als "ik".

Chidaabhaasa is een weerspiegeling van het hoogste Zelf.

Voor wijze mensen is het hoogste Zelf het aham.

Dit is het echte Aham of het oneindige "Ik".

Het is Brahman of Aatmaa.

WIE IS GEBONDEN?

Chidaabhaasa of de individuele ziel is gebonden.

Chidaabhaasa bereikt de verlossing.

Chidaabhaasa is de weerspiegeling van het hoogste Zelf

In het intellect of het boeddhi.

Koetashtha of de Getuige is altijd vrij.

Koetashtha betekent: rotsvast, onveranderlijk wezen.

Chidaabhaasa wordt opgeslorpt in Koetashtha

Wanneer de geest wordt vernietigd.

ONDERDEEL 04 / 20

Licht van Sivananda : treden 4

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK VIER

HOOFDZAKEN VERKLAARD

HOOFDSTUK VIER

HOOFDZAKEN VERKLAARD

WAT IS OM?

OM is het symbool van Brahman, het Absolute.

OM is de naam van het naamloze Brahman.

Het is geen conventioneel woord,

Zoals uurwerk, boom, melk, potlood enz.

Het is eigen aan Brahman.

Het is de bron van alle talen en klanken.

Het is Shabdha Brahman, het Absolute als klank.

OM is Satchidaananda, Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.

Het is de steun voor sagoena en nirgoena meditatie.

Tajjapa tadartha bhaavanam.

Doe japa (herhaling) van OM

Met meditatie over de betekenis en bhaavana (gevoel).

Je zult de Zelfverwerkelijking bereiken.

HET RAADSEL OPGELOST

Brahman of het Absolute

Is Satchidaananda, Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.

Hoe kan de wereld van asat (niet-zijn),

Jada (onbezieldheid) en pijn in Hem bestaan?

Dit is het raadsel.

Dit is een atiprashna of transcendente vraag.

Het eindige intellect kan hierop geen antwoord geven.

In werkelijkheid is er geen wereld

In de drie periodes van de tijd.

Er is dus geen wereld van asat, jada en pijn in Hem.

Een koning kan zich gedragen als een bedelaar.

Een geleerde kan zich gedragen als een dwaas.

Ze worden daardoor niet aangetast.

Zo kan ook Brahman een schijn van

Tegengestelde verschijnselen aannemen,

Zonder in het minste te worden geraakt

Door deze verschijnselen.

Dit is er alleen maar voor zijn lielaa (spel).

Het raadsel is nu opgelost.

AATMAA IS ONVERANDERLIJK

Dit lichaam is samengesteld uit atomen en moleculen.

Moleculen bewegen en veranderen voortdurend.

En daarom verandert, vergaat en sterft dit lichaam ook.

Maar dat is niet het geval met Aatmaa (Zelf).

Aatmaa heeft moleculen noch bestanddelen.

Het is chaitanya of zuiver Bewustzijn.

Hoe kan Aatmaa dan veranderen?

Het is onveranderlijk, bewegingloos en onsterfelijk.

Het vermeerdert noch vermindert.

Het is dan ook avyaya (onuitputtelijk).

WAT IS DIT SAMSAARA?

Samsaara is dit heelal van verschijnselen waar

Het denkbeeldige drama van Maayaa (illusie) wordt opgevoerd.

Er is spel van anityam, asoechi, doehkham en anaatmaa

(Niet-eeuwigheid, onzuiverheid, lijden en niet-Zelf).

Er zijn geboorte, dood, ziekte en verval,

Beweging, verandering, gevechten, twisten en oorlogen,

Achterdocht, scheiding, rechtszaken,

Denken, begeerte, handeling en rusteloosheid.

De achtergrond of het scherm is Brahman.

Brahman speelt of doet zijn lielaas (spel).

Er schittert valse avidyaa (onwetendheid) overal.

Pijnlijke voorwerpen zijn bedekt

Met een laagje vernis van plezier.

Dit samsaara wordt in stand gehouden door jaloersheid,

Haat, passie, trots en hebzucht,

Melk, suiker, koffie, vrouwen, kinderen,

Huizen, wagens en vliegtuigen.

DE BOOM VAN SAMSAARA

Avidyaa of onwetendheid is de wortel

Van deze wonderbare boom.

Asmitaa of egoïsme is de stam.

Raaga dvesha, voorkeur en afkeer, zijn de takken.

Abhinivesha of gehechtheid aan dit wereldse leven

Van pijn en dood is de bladeren.

Hak deze boom om met wortel en tak

En geniet de zaligheid van het Zelf.

DRIE SOORTEN ADHYAASA

Adhyaasa is vereenzelviging

Ze is het gevolg van onwetendheid.

De eigenschappen van één ding

Worden overgedragen op een ander ding.

Dit is adhyaasa.

Een slang wordt gezien in een touw.

Er zijn drie soorten adhyaasa.

Namelijk Brahmaja, sahaja en karmaja.

Het ego vereenzelvigt zich met Brahma.

Dit is Brahmaja.

Het ego vereenzelvigt zich

Met de weerspiegeling van chaitanya of Bewustzijn.

Dit sahaja of natuurlijke adhyaasa.

Het ego vereenzelvigt zich met het lichaam

En zijn activiteiten.

Dit is karmaja, ontstaan uit karma.

Stijg uit boven adhyaasa.

Vernietig adhyaasa

Door te rusten is je Satchidaananda Svaroepa:

Je wezenlijk Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.

DE DRIE GOENAS

Tamas zetje aan tot kwaad, adharma.

Rajas zetje ertoe aan macht enz. te verwerven.

Beheers tamas

Door de beoefening van aasanas, praanaayaama:

Yogahoudingen en ademoefeningen.

Beheers rajas

Door de beoefening van onthechting, onderscheidingsvermogen,

Aasanas, praanaayaama, devote meditatie,

Kiertan (meditatief zingen) en gebed.

Verander tamas in rajas

En verander dan rajas in sattva.

Ga uiteindelijk ook voorbij sattva.

HET MENSELIJK LICHAAM

Dit menselijk lichaam is een heel kostbare gift van God.

Het is het resultaat van gemengde daden: goed en slecht.

Het is ontstaan uit rajas.

Het geeft voorspoedige, goddelijke Kennis,

Onthechting en devotie tot God.

Het is de ladder naar de hemel en moksha (verlossing).

Het is een boot om deze oceaan van samsaara over te steken.

Het is een paard dat je naar param dhaama

Of de hoogste verblijfplaats van eeuwige zaligheid voert.

Het is een vliegtuig dat je naar

Het domein van eeuwigdurende vrede brengt.

MATERIE EN ENERGIE

God schiep eerst energie en materie,

Zon en maan.

Dit is het eerste paar of koppel.

Zon is energie; maan is materie.

Zon is om te eten; maan is om te voeden.

Er is niet zoiets als materie.

Het is allemaal alleen energie.

Materie is alleen bewustzijn in manifestatie.

Materie is een verschijningsvorm van bewustzijn.

Materie en energie zijn één.

Materie is grove energie.

Het lichaam is een grove vorm van praana.

Praana is een subtiele vorm van de geest.

Materie en praana zijn vormen van de geest.

Zon is heel en al energie.

Het is de bron van alle energie.

Maan is materie of voedsel.

Het is de bron van alle aushadis of geneeskrachtige planten,

Die alle vormen van voedsel zijn.

MAAYAA IS DIEP

Maayaa is de misleidende kracht van God.

Ze is de schepper van dit heelal.

Geest, intellect, lichaam en zinnen zijn haar vormen.

Ze is energie of het moederaspect van de Heer.

Al worden de waarheden van de oepanishads onderwezen,

De mens gelooft ze niet.

Hij gelooft niet

Dat hij het aldoordringende, onsterfelijke Zelf is.

Maar zonder dat men het hem leert,

Gelooft hij ten volle:

"Ik ben dit lichaam. Ik ben de zoon van zus-en-zo.

Ik ben groot. Ik ben blank. Ik ben een intellectueel.

Ik ben een dokter. Ik ben intelligent enz."

Hoe diep en onpeilbaar is Maayaa!

Zonder de genade van de Heer

Kan men zich van deze Maayaa niet ontdoen.

Ontwikkel onthechting en onderscheidingsvermogen.

Onderzoek: "Wie ben ik?" en mediteer.

Ze zal je haar hielen tonen.

PLEZIER EN ZALIGHEID

Zingenot komt voort uit emotie.

Maar de zaligheid van het Zelf is verrukking zelf.

Het is de ingeboren aard van het Aatmaa of Zelf.

Plezier is tijdelijk en vluchtig.

Zaligheid is eeuwig en altijddurend.

Plezier is vermengd met pijn.

Zaligheid is onvermengd geluk.

Plezier hangt af van zenuwen, geest en voorwerpen.

Zaligheid is onafhankelijk en op zichzelf bestaand.

Er is inspanning nodig om zinnelijk plezier te verwerven.

Maar er is geen streven in de ervaring van

De zaligheid van het Zelf.

De druppel wordt de oceaan.

De jieva (individuele ziel) drijft in de oceaan van zaligheid.

DUALITEIT EN NON-DUALITEIT

Dualiteit zien is onwetendheid.

Non-dualiteit zien is wijsheid:

Abheda darshanam gnyaanam.

Dualiteit is vals,

Non-dualiteit is Waarheid.

Dualiteit is louter schijn.

Non-dualiteit is echt Bestaan.

Non-dualiteit is Para Brahman (het hoogste Absolute),

Wiens essentie Satchidaananda,

Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid is.

INTUÏTIE EN INTELLECT

Intuïtie omvat en overstijgt het intellect.

Intuïtie is het oog van wijsheid.

Het intellect is het oog van wereldse kennis.

De Brahmakaara vritti die voortkomt van

De zuivere en de hogere geest

Behoort tot intuïtie.

In intuïtie beweegt het bewustzijn opwaarts,

Naar Aatmaa (Zelf) en zijn verlichting toe.

In het intellect beweegt het verstand neerwaarts

Naar de wereld van denkbeeldige voorwerpen toe.

Intuïtie geeft volledige, allesoverstijgende wijsheid.

Het intellect geeft de kennis van uiterlijke voorwerpen.

Intuïtie is onfeilbaar.

Het intellect gist, gelooft, begeert.

Intuïtie is een flits van verlichting.

Het intellect is een strijd met glitter.

In intuïtie wordt de tijd eeuwigheid,

Wordt ruimte oneindigheid, zonder dimensies.

In het intellect zijn er verleden, heden en toekomst,

Ruimte en de drie dimensies,

Lengte, breedte en hoogte.

INVOLUTIE EN EVOLUTIE

Tijdens pralaya of de kosmische versmelting

Wordt deze wereld opgelost in moela prakriti

Of de oermaterie.

Hij komt opnieuw te voorschijn tijdens de schepping.

De wereld ontplooit zich dan.

Involutie is als de nacht.

Evolutie is als de dag.

Involutie is als de slaap.

Evolutie is als de waaktoestand.

Involutie is als het sluiten van de ogen.

Evolutie is als het openen van de ogen.

RELATIE EN BEGEERTE

Begeerte is verwant

Aan uiterlijke voorwerpen.

De mens raakt gebonden door begeerten

En uiterlijke relaties.

Vernietiging van begeerte betekent

Vernietiging van uiterlijke relatie.

Vernietiging van alle relatie

Leidt tot vrede en moksha (verlossing).

Geef daarom alle relatie op.

Heb relatie met Brahman, het Absolute, alleen:

Zie in allen alleen het onvergankelijke.

MOKSHA

Moksha (verlossing) is niet het bereiken van iets.

Moksha is niet het zich begeven naar een plaats.

Moksha is het verwijderen van belemmering.

Het is de verwijdering van de sluier van onwetendheid.

Het is ontstijgen aan lichaamsbewustzijn

En versmelten met het Absolute Bewustzijn hier en nu.

Het is binnengaan in het Oneindige

Voorbij tijd en ruimte.

Het is binnengaan in de hoogste Stilte,

Die voorbij geluid en kleur is.

DE INGEBOREN DRANG

Er is in iedereen een ingeboren drang

Om volmaaktheid en vrijheid te bereiken en

Zich te bevrijden van beperkingen en gebondenheid.

Er is een streven in iedereen

Om eeuwige zaligheid, de hoogste kennis,

Onsterfelijkheid en eeuwigdurende vrede te bereiken.

Niemand plaatste dit streven in de mens.

Hij zelf wil zich ontplooien, ontwikkelen

En de volheid, het plenum, bereiken.

Er is een natuurlijke drang of leiding van binnen uit.

Deze innerlijke aandrang zal niet stil zijn

Voor de mens versmelt met het Absolute.

ONDERDEEL 05 / 20

Licht van Sivananda : treden 5

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK VIJF

OEPANISHADISCHE VONKEN

HOOFDSTUK VIJF

OEPANISHADISCHE VONKEN

OEPANISHADS

Oepanishad betekent:

Nabij Brahman of het Eeuwige zitten.

Het betekent ook:

Dat wat onwetendheid of het samsaara vernietigt

En je de kennis van het Zelf geeft.

Het betekent: Brahma vidyaa of Brahma gnyaana,

Kennis van het Absolute.

Het kreeg ook de betekenis van het boek oepanishad zelf,

Dat handelt over de kennis van Brahman.

AATMAN DE BESTUURDER

De Kenopanishad zegt:

Aatmaa is de geest van de geest,

De bestuurder van de geest en de praana.

Aatmaa geeft de geest geen orders

Zoals een koning zijn ministers orders geeft.

Door het bestaan van het Aatman zelf

Functioneren de geest en de praana,

Zoals de koning door de aanwezigheid van de chakorin

Weet of zijn voedsel vergiftigd is of niet:

Als het voedsel vergiftigd is,

Worden de ogen van de vogel rood.

Door zijn aanwezigheid alleen

Helpt de vogel de koning.

Aatmaa is zo'n bestuurder.

Dit is een groot mysterie.

Alleen degene die het Aatmaa kent

Kan dit ten volle begrijpen.

KENOPANISHAD I

De devas zijn de zinnen.

De devas zijn de stralenden.

Ook de zinnen schitteren.

Door hun schittering verwerf je zintuiglijke kennis.

Ieder zintuig is een jyoti of licht.

De devas (goden) en de aasoeras (demonen) vechten.

Esoterisch vecht sattva tegen rajas en tamas.

Soebha vaasanas vechten tegen asoebha vaasanas:

Goed vecht tegen kwaad.

In de beeldspraak van de Kenopanishad

Stelt vaayoe (wind) de praana of de geest voor.

Agni (vuur) stelt de spraak voor.

Indra (de geest) stelt het egoïsme of de geest voor.

Oemaa (godin) stelt sattva of vidyaa of het zuivere intellect voor.

RELATIE EN BEGEERTE

Begeerte is verwant

Aan uiterlijke voorwerpen.

De mens raakt gebonden door begeerten

En uiterlijke relaties.

Vernietiging van begeerte betekent

Vernietiging van uiterlijke relatie.

Vernietiging van alle relatie

Leidt tot vrede en moksha (verlossing).

Geef daarom alle relatie op.

Heb relatie met Brahman, het Absolute, alleen:

Zie in allen alleen het onvergankelijke.

MOKSHA

Moksha (verlossing) is niet het bereiken van iets.

Moksha is niet het zich begeven naar een plaats.

Moksha is het verwijderen van belemmering.

Het is de verwijdering van de sluier van onwetendheid.

Het is ontstijgen aan lichaamsbewustzijn

En versmelten met het Absolute Bewustzijn hier en nu.

Het is binnengaan in het Oneindige

Voorbij tijd en ruimte.

Het is binnengaan in de hoogste Stilte,

Die voorbij geluid en kleur is.

DE INGEBOREN DRANG

Er is in iedereen een ingeboren drang

Om volmaaktheid en vrijheid te bereiken en

Zich te bevrijden van beperkingen en gebondenheid.

Er is een streven in iedereen

Om eeuwige zaligheid, de hoogste kennis,

Onsterfelijkheid en eeuwigdurende vrede te bereiken.

Niemand plaatste dit streven in de mens.

Hij zelf wil zich ontplooien, ontwikkelen

En de volheid, het plenum, bereiken.

Er is een natuurlijke drang of leiding van binnen uit.

Deze innerlijke aandrang zal niet stil zijn

Voor de mens versmelt met het Absolute.

KENOPANISHAD II

Agni en Vaayoe konden ten minste de yaksha Of Brahman zien.

Maar Indra kon zelfs de yaksha niet zien,

Omdat hij zeer egoïstisch was.

De yaksha verdween zodra Indra verscheen.

Zolang er egoïsme of individualiteit is

Kun je geen Brahma gnyaana of Kennis van het Zelf hebben.

Agni en Vaayoe konden de aard van de yaksha Niet begrijpen.

Dit wijst erop dat Brahman Buiten het bereik

Van de spraak of de praana of de geest ligt.

Agni en Vaayoe zijn de besten onder de goden

En daarom konden ze Brahman zien.

De spraak en de praana kunnen Brahman uitdrukken

Tot op zeker hoogte.

De andere zintuigen, ogen, oren, de huid

Kunnen Brahman niet uitdrukken.

KENOPANISHAD III

Oemaa of Haimavatie zei tegen Indra:

"Aangezien je zo egoïstisch bent

Kun je Brahman niet zien.

Geef egoïsme, rajas en tamas op.

Ontwikkel de zuivere rede.

Vul je geest met zuivere sattva.

Je zult dan in staat zijn Brahman te verwerkelijken."

Indra volgde Oemaa's raad

En bereikte Aatma saakshaatkaara.

Vaayoe en Agni daarentegen raakten slechts Brahmans gewaad aan.

KATHOPANISHAD

De Kathopanishad zegt:

"Brahmanen (priesters) en kshatriyas (krijgers)

Zijn voedsel voor Brahman

En de dood is een pickle."

Dit betekent dat kastenonderscheid

Wordt verbrand in Brahman

En dat Brahman ook de dood is voor de dood.

De Dood of Heer Yama spoedt zich uit angst

De bevelen van Brahman uit te voeren.

De brahmaan stelt kennis voor.

De kshatriya stelt kracht voor.

De kennis en de kracht van deze mensen

Verbleekt tot onbeduidendheid in het aanschijn van

De oneindige kennis en de kracht van Brahman.

DE ALLEGORIE VAN DE KOETS

(KATHOPANISHAD)

De koets moet sterk zijn.

De paarden moeten getemd zijn.

De teugels moeten sterk zijn.

De koetsier moet bekwaam zijn.

De wegen moeten goed zijn.

Dan alleen bereik je veilig je bestemming.

Zo moet ook deze lichaams-koets sterk en gezond zijn.

De zinnen-paarden moeten gedisciplineerd zijn.

De geest-teugel moet goed in de hand worden gehouden.

Hij moet ook sterk zijn.

De intellect-koetsier moet wijs en vastberaden zijn.

Dan alleen kan dejieva, de Heer van de koets,

Veilig zijn bestemming bereiken,

De Vishnoe Paada of het doel,

Het domein van eeuwige zaligheid.

DE STAD VAN DE ELF POORTEN

Dit lichaam is de stad met elf poorten.

Volgens de commentaar van de Kathopanishad

Is het navadvaara poeri (stad met negen poorten).

Volgens de Gietaa zijn de tiende en de elfde poort

De navel en brahmarandhra in de top van het hoofd.

Soms worden de neusgaten beschouwd als één poort.

Dan is de navel de negende.

Het is heel juist het lichaam een stad te noemen,

Omdat het eveneens verscheidene poorten heeft.

Er is ook Bewustzijn, de Heerser of Bestuurder

In het lichaam,

Zoals er een bewuste bestuurder is in een stad.

De zinnen, de praana, de geest enz.

Zijn de bewoners van deze lichaams-stad.

Zoals de eigenaar van een huis verschillend is van het huis,

Zo is ook de Eigenaar van dit lichaam of Aatmaa

Verschillend van dit lichaams-huis.

DHAATOE PRASAAD

Dit komt voor in de Kathopanishad.

Het betekent: genade van de Heer.

Volgens de bhaktischool kun je de Godverwerkelijking

Alleen bereiken door de genade van de Heer.

Volgens Shrie Shankaraachaarya

Betekent het beheersing van de geest

En van zijn vrittis of golven,

Beheersing van de zinnen of indriyas.

Alleen dan kun je de Zelfverwerkelijking bereiken.

De geest houdt op te werken.

Dit is dhaatoe prasaad.

PRAANA EN DE SPRAAK

Dit komt voor in de Chaandoya Oepanishad.

Praana wordt gevormd uit het subtielste deel van water.

De spraak wordt gevormd uit het subtielste deel van vuur.

De geest wordt gevormd uit het subtielste deel van voedsel.

Wanneer je gedurende een lange tijd spreekt,

Wordt veel vuur geproduceerd.

Je voelt je heel dorstig.

Je wil veel water drinken.

Water levert energie of praana.

Er is een innig verband tussen praana en de spraak.

Praana is de levenskracht van de spraak.

ONDERDEEL 06 / 20

Licht van Sivananda : treden 6

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK ZES

DE DRIE STATEN

HOOFDSTUK ZES

DE DRIE STATEN

DE DRIE STATEN

In de waaktoestand werkt alleen de oppervlaktegeest.

In de droomtoestand werkt de onderbewuste geest.

Er zijn dan ook niet veel beperkingen in de droom.

In de droom is er het spel van indrukken.

In de droom is er geen spel van de zinnen.

De droom ligt tussen waken en de diepe slaap,

Zoals de oe tussen a en m ligt (in OM of AUM).

In de diepe slaap ligt het zaad van de wereld.

In samaadhi wordt dit zaad verbrand.

DE ALTIJD WAKKERE STAAT

Sommige schepselen zijn waakzaam van 18 tot 21 uur.

Wereldse mensen zijn waakzaam tussen 21 en 24 uur.

Dieven zijn waakzaam tussen middernacht en 3u uur.

Yogis zijn waakzaam van 3 tot 6 uur.

Maar Brahman of het Absolute,

De getuige van de drie toestanden,

Is altijd waakzaam.

Moge je de staat van saakshie of getuige bereiken,

De altijd wakkere staat van eeuwige zaligheid.

IX

Men kan zeggen dat

Voorwerpen die worden waargenomen in de waaktoestand

Geen louter mentale inbeeldingen zijn,

Omdat de voorwerpen van de waakervaring

Ook worden waargenomen door andere mensen,

Of onze geest ze nu kent of niet.

Maar men kan vaststellen dat ook in de droom

Voorwerpen worden waargenomen door andere mensen,

Ofschoon die mensen en voorwerpen

Alle subjectieve inbeeldingen zijn.

Men kan zeggen dat we in waken

waarnemen met de zintuigen

En in de droom alleen door ideeën.

Maar ook in de droom stellen we vast

Dat we waarnemen met zintuigen

Die behoren tot de droomtoestand en die

Niet minder werkelijk zijn dan die in de waaktoestand.

Aangezien de droom onwerkelijk is,

Moet ook waken onwerkelijk zijn.

De objectieve wereld van ervaring

Kan geen onafhankelijk bestaan hebben,

Omdat hij afhangt van het subject

Dat hem kent of waarneemt.

Het object wordt een object genoemd

Omdat er een waarnemend subject is.

Zo wordt ook een subject een subject genoemd

Omdat er een waargenomen object is.

Geen van beide is op zichzelf bestaand

En daarom zijn beide onwerkelijk.

Subject en object verschijnen

In de vorm van oorzaak en gevolg.

Zonder een oorzaak is er geen gevolg.

Zonder een gevolg kan niets een oorzaak zijn.

Het concept van oorzakelijkheid zelf is onlogisch.

De geest neemt objecten waar en herkent ze

Door één ding in verband te brengen met een ander ding.

De hele waargenomen wereld

Is een bundel van onbegrijpelijke relaties,

Die de geest probeert op te delen in oorzaken en gevolgen.

Ook is er in het geheel geen oorzakelijkheid,

Omdat oorzaak en gevolg voortdurend zijn.

Er kan geen periode van tijd zijn

Waarin de oorzaak onveranderd blijft.

Kon de oorzaak een tijd onveranderd blijven

Dan zou er geen reden zijn waarom ze

Op welk ander ogenblik dan ook zou veranderen.

Ofwel is er een voortdurende oorzakelijkheid

Ofwel is er in het geheel geen oorzakelijkheid.

In geval van voortdurende oorzakelijkheid

Worden oorzaak en gevolg gelijk,

Aangezien ze onafscheidelijk zijn van elkaar.

Indien ze gelijk waren dan zou dit

Betekenen dat er in het geheel geen oorzakelijkheid is.

Is er geen oorzakelijkheid,

Dan is er ook geen wereld van ervaring.

Het gehele oorzakelijkheidsconcept is onlogisch,

Omdat het het bestaan vereist van

Een eerste onveroorzaakte oorzaak

Of anders zelf betekenisloos is.

Het heeft geen zin te beweren dat

Er een eerste onveroorzaakte oorzaak is,

Want daardoor scheppen we een begin voor de tijd.

Indien oorzakelijkheid werkelijk ware,

Dan zou het nooit mogelijk zijn er zich van te ontdoen,

Maar de Zelfverwerkelijking verbreekt

De keten van oorzakelijkheid.

En dus is de wereld van ervaring vals.

Aangezien er ook in de droom ervaringen zijn

Van een oorzakelijke aard,

Is de waakwereld even vals als de droomwereld.

DE DROOM

De stralen van de zon worden opgeslorpt in de zon.

Zo worden ook de zinnen opgeslorpt in de geest

Tijdens de droom en de diepe slaap.

In de droom is de geest zelf

Het subject en het object.

Er zijn geen zinnen in de droom.

Er is rede noch wil in de droom.

Tijdens de droom rust de geest in de hita naadie.

Tijdens de diepe slaap rust de geest in poerietat naadie.

DE DIEPE SLAAP

Je wil gaan slapen

Om te ontsnappen aan pijn en zorgen

En aan de pijn van ontgoocheling en mislukkingen.

Je wil ook uitrusten.

Alle zinnen zijn nu zeer moe.

In de diepe slaap ga je zeer dicht bij het Zelf

En voel je de bries van zaligheid.

Je voelt je verfrist en vernieuwd.

Je wil niet opstaan,

Maar de begeerten en karmas maken je wakker.

SLAAP EN SATTVA

Er zou sattva moeten zijn wanneer je gaat slapen.

Alleen dan heb je een vaste slaap.

Indien er rajas is, wordt je slaap verstoord.

Je zult niet uitgerust zijn als je opstaat.

Ingeval van een volledige tamas

Voel je je zwaar en loom als je opstaat.

EEN ESSENTIE IN DE SLAAP

Honing is een homogene essentie.

Alle sappen zijn erin vermengd.

Er is geen afzonderlijk sap van een bloem in honing.

De oceaan is een homogene essentie.

Alle rivieren zijn erin vermengd.

Er is hier geen afzonderlijk water van Ganges en Yamoena.

Zo is er ook in de diepe slaap

Slechts één homogene essentie.

Mieren, ratten, vlooien, koningen en dokters

Gaan hier binnen in hun eigen essentie.

Ze rusten allen in Brahman of het Absolute.

Er is hier geen afzonderlijke entiteit.

Ze gaan allen naar hun eigen Zelf.

DE DAGERAAD VAN KENNIS

Het stoppen van onwetendheid of avidyaa

En het opkomen van kennis of Brahma gnyaana

Vinden tegelijkertijd plaats.

Het louter afwezig zijn van het waarnemen van dualiteit

Is geen kennis.

In de diepe slaap is er geen waarneming van dualiteit

En toch is er geen kennis.

ONDERDEEL 07 / 20

Licht van Sivananda : treden 7

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK ZEVEN

BOODSCHAP VAN VEDANTA

ZIE ZONDER TE ZIEN

ZIE MAAR KIJK NIET

PIJN IS JE LERAAR

HOOFDSTUK ZEVEN

BOODSCHAP VAN VEDANTA

DE BOODSCHAP VAN VEDANTA

De boodschap van Vedanta kan een belangrijke rol spelen

In het tot stand komen van een stevige basis van begrip

Onder alle geloven, rassen en naties.

Het is de mens die

De fundamentele waarheden moet leren herkennen,

Die sluimeren in de innerlijke wereld van zijn bewustzijn.

Hij moet leren inzien dat hij in werkelijkheid

Het onsterfelijke, aldoordringende Zelf is,

Dat er in allen één gemeenschappelijk zuiver Bewustzijn is.

Dit zal allen verenigen.

Dit zal onwetendheid, jaloersheid, haat

En het denkbeeldige gevoel van afgescheidenheid

Vernietigen en een einde maken aan oorlogen

En het produceren van kernbommen.

HET DOEL VAN HET BESTAAN

Begrijp goed het doel van je bestaan.

Cultiveer een goed en zuiver geweten.

Verdraag moedig moeilijkheden en tegenslagen.

Het doel van je bestaan is

Je medemensen te dienen met een universele bhaava of

Stemming, de geest te zuiveren en rustig te maken,

Vrijheid en volmaaktheid te bereiken,

Wat Zelfverwerkelijking of jievanmoekti is.

KEN DE POTTENBAKKER

Luister nogmaals, vriend.

Ken je de pottenbakker

Die vorm gaf aan dit lichaam?

Hij heeft geen handen en geen instrumenten.

Hij is almachtig en alwetend.

Die pottenbakker verblijft in je hart.

Zijn naam is stilte.

Zijn naam is zoet.

Ken de pottenbakker en wees vrij.

DE BEOEFENING VAN VEDANTA

Een man leerde de theorie van het zwemmen.

Hij kocht zich een mooie poster

Met alle zwemmethodes erop.

Hij bestudeerde die en dacht dat hij goed kon zwemmen.

Hij sprong in de Ganges en verdronk,

Want hij had de praktijk van het zwemmen niet beoefend

En hij had de kunst van het zwemmen niet geleerd.

Zo is het ook met de wetenschap van Brahma vidyaa.

Louter theoretische studie van Vedanta en oepanishads

Zal je niet helpen de oceaan van samsaara over te steken.

Slechts voortdurende meditatie over Aatmaa, het Zelf,

Zal je helpen de andere oever

Van onbevreesdheid en onsterfelijkheid te bereiken.

LEEF IN HET EEUWIGE

Mediteer over OM en zijn betekenis.

Dit is leven in het Eeuwige.

Mediteer over de mahaavaakya of

Grote uitspraak uit de Vedas:

"Aham Brahmaasmi. Ik hen het Absolute. "

En vereenzelvig je met het aldoordringende Aatmaa (Zelf).

Dit is leven in het Eeuwige.

Negeer het lichaam, de geest en de zinnen.

Geef vereenzelviging met de vijf scheden op.

Voel: "Ik ben ondeelbaar Satchidaananda Brahman,

Het Absolute dat Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid is."

Dit is leven in het Eeuwige.

Beheers je gedachten,

Trek de geest, de zinnen en de praana terug.

Versmelt de geest met het Absolute.

Dit is leven in het Eeuwige,

Glorierijk, subliem, wonderbaar.

BEREIKEN IS ZICH BEWUST ZIJN

Indien je Brahman (het Absolute) zou moeten bereiken,

Dan zou je ook moeten terugkeren uit Brahman.

Dat is niet zo.

Brahman kennen is zich bewust zijn van Brahman.

Dit wordt bedoeld met Brahman bereiken.

Je zult dan ook niet terugkeren van Brahman.

Je bent één met Brahman.

ZIE ZONDER TE ZIEN

Een werelds mens ziet

En wordt beïnvloed door uiterlijke voorwerpen.

Hij ervaart plezier en pijn.

Nu is hij uitgelaten dan weer bang.

Voorwerpen laten indrukken na

In zijn gevoelige geest.

Dit is ook het geval als hij iets hoort.

Lof en blaam beïnvloeden hem.

Handel vanuit Zelfbewustzijn.

Geef gehechtheid op.

Wees evenwichtig in succes en mislukking.

Je kunt nu zien zonder te zien.

Wanneer de Brahmakaara vritti functioneert,

Door onophoudelijk te denken aan het Absolute,

Of wanneer je geest voortdurend verwijlt

Op het Zelf dat de achtergrond is van het denken,

Kunnen geen wereldse vrittis (golven) ontstaan en

Kan geen enkel uiterlijk voorwerp

Een indruk verwekken in de geest.

Nu kun je zien zonder te zien.

ZIE MAAR KIJK NIET

Zie maar kijk niet.

Hoor maar luister niet.

Eet maar proef niet.

Word aldus een saakshie of getuige.

Je zult dan niet de slaaf zijn van de machtige zinnen.

Dit is de essentie van Vedanta.

PIJN IS JE LERAAR

De ene zegt: "Plezier is groter dan pijn."

De andere zegt: "Pijn is groter dan plezier."

Maar ik zegje

Dat plezier en pijn onafscheidelijk zijn.

Het zijn twee namen voor één en hetzelfde ding.

Ze zijn als de twee zijden van een zelfde munt.

Plezier is de moederschoot van pijn.

Pijn opent je de ogen.

Ze is een zegen in vermomming.

Ze zetje ertoe aan het Absolute te zoeken,

Waarin onsterfelijke zaligheid ligt.

Pijn is je beste, stille leraar.

ECHTE VRIJHEID

Eten watje wil,

Slapen waar je wil,

Zeggen watje wil,

Vormen geen vrijheid.

Je werd een slaaf van je lichaam,

Zinnen, geest, behoeften, voedsel, mode enz.

Beheers de zinnen en de geest.

Ga voorbij de paren van tegenstellingen.

Overstijg de goenas en de drie lichamen.

Rust in je eigen onsterfelijke Zelf.

Vereenzelvig je met het allesdoordringende Bewustzijn.

Wees één met het alzalige Aatmaa of Zelf.

Dan alleen ben je echt vrij.

DIEPER DAN DE OCEAAN

Is er iets dat dieper is dan de oceaan?

Ja, het is Brahma gnyaana of Zelfkennis.

Is er iets dat harder is dan graniet of diamant?

Ja,het is zonde.

Is er iets dat heter is dan vuur?

Ja, het is woede.

Is er iets dat zwarter is dan kolen of teer?

Ja, het hart van een vrek.

Bereik daarom Brahma gnyaana.

Wees goed, houd je woede onder controle

En dood gierigheid.

EEN STRAAL VAN HOOP, EEN ZILVEREN RAND

Communisten veroorzaken last in één uithoek van het land.

Ze schieten, plunderen en branden.

Er is het Toofan Express Drama in Moghalsarai.

Er is sabotage,

Ontsporing in een andere uithoek.

Velen verliezen het leven.

Er is overal hongersnood,

Aardbevingen in Assam en Bengalen.

De hele wereld wordt geroosterd in vuur.

Maar, kijk, er is een straal van hoop.

Er is een gloed,

Er is een zilveren rand rond de wolk.

Er is een regenboog.

De boodschap van Vedanta

Zal je vrede geven en je opbeuren.

In werkelijkheid is er geen wereld.

Mediteer over Brahman, de enige Werkelijkheid

En dompel je onder in de oceaan van de nectar.

Tat Tvam Asi. Gij zijt Dat.

ONDERDEEL 08 / 20

Licht van Sivananda : treden 8

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK ACHT

BEOEFENING VAN VEDANTA

HOOFDSTUK ACHT

BEOEFENING VAN VEDANTA

ASPARSHA YOGA

Sparsha betekent: aanraking.

Asparsha betekent: niet-aanraking of geen contact.

De zinnen en de geest

Zijn in contact met de zintuiglijke voorwerpen.

Je neemt voorwerpen waar en verwerft er kennis van

Door de kanalen van de zintuigen.

Asparsha Yoga is nirvikalpa samaadhi.

Het individuele zelf is in contact

Met het hoogste Brahman of het hoogste Zelf.

Er is geen echte aanraking of contact

Zoals in de waarneming van voorwerpen.

Hier versmelt de geest met Brahman.

Daarom wordt het Asparsha Yoga genoemd.

NIRVIKALPA SAMAADHI

Nirvikalpa samaadhi is voorbij alle uitdrukkingen.

Elke zin van dualiteit is uitgewist.

Er is zuiver of absoluut Bewustzijn.

Er is volledige verlichting.

Er is verlangen noch egoïsme.

De zaligheid van de wijze eindigt niet.

Hij is verenigd met het Oneindige.

Hij is vrij, volmaakt, onafhankelijk.

Hij is bevrijd van pijn, zorgen en begoocheling.

Hij is een aapta kaama:

Alle begeerten zijn bevredigd.

Hij heeft de staat van verheven vrede bereikt.

MYSTICISME

Mysticisme is intuïtionalisme.

Mysticisme is transcendentalisme.

Mysticisme is aparoksha anoebhoeti:

Mysticisme is directe Zefverwerkelijking.

Mysticisme is anoebhaava advaita:

Mysticisme is spirituele, intuïtieve ervaring,

Die buiten het bereik van het intellect ligt.

Mysticisme is nirvikalpa samaadhi.

Mysticisme is directe communie met God.

Een mysticus is iemand die ervaren is in mysticisme.

VIER SOORTEN MEDITATIE

Er zijn vier soorten dyaana of meditatie,

Namelijk grof, subtiel, subtieler en subtielst.

Savitarka en nirvitarka zijn grove meditatie.

Savichaara en nirvichaara zijn subtiele meditatie.

Saanada is subtielere meditatie.

Saasmita is de subtielste meditatie.

Meditatie over de vorm van Heer Vishnoe met vier armen

Is grove meditaie.

Meditatie over de deugden is subtiele meditatie.

Ook meditatie over licht is subtiele meditatie.

Meditatie over schoonheid, zaligheid,

Vrede is subtielere meditatie.

Meditatie over het vormloze Brahman

Is de subtielste meditatie.

Grove meditatie is concrete meditatie.

Subtiele meditatie is abstracte meditatie.

ZELFVERWERKELIJKING IS GEEN PROCES

Brahman is het Absolute.

Brahman is geen voorwerp.

Het is altijd het subject en de kenner.

Het is het meest innerlijke Aatmaa of Zelf.

Het is het getuigende Bewustzijn.

Brahman is bewegingloos en onveranderlijk.

Het is altijd hetzelfde Zelf-bestaan,

Zelf-zaligheid en Zelf-kennis.

De sluier valt, het gordijn wordt verwijderd.

Men staat vast in zijn svaroepa of essentie.

Brahman wordt niet bereikt door een of ander proces,

Maar Het wordt bereikt door Zelfverwerkelijking

Of directe intuïtieve waarneming.

STILTE

Een zoeker van stilte ben ik.

In stilte vond ik grote kracht, wijsheid,

Rijkdom, vrede, rust, vreugde en zaligheid.

In stilte vond ik eeuwig licht,

Vrijheid, volmaaktheid en onafhankelijkheid.

Stilte is nu mijn centrum, ideaal en doel.

Stilte is diep en onpeilbaar.

Stilte is Brahman, het Absolute.

GA IN STILTE

Stilte is vrede.

Stilte is Brahman of het Absolute.

Ayam Aatmaa shaanto:

Dit Aatmaa of Zelf is stilte.

Voorbij alle geluiden en klanken

Is stilte, je meest innerlijke Zelf.

Stilte is je echte naam.

Stilte versterkt de kracht van het denken.

Stilte is intuïtieve ervaring.

Stilte helpt het intuïtionele Zelf

Om zich uit te drukken.

In stilte gaan is één worden met God.

Ga binnen in de stilte

En word één met het hoogste Zelf.

ERVARING GEHEEL

Diep als de oceaan is het eeuwige leven.

Diep als de zee is de eeuwige wijsheid.

Ik weet het.

Ik heb dit verwerkelijkt.

Niets kan het vernietigen.

Niets kan me deren.

Dit is de Ervaring Geheel.

Dit is aparoksha anoebhaava:

Dit is directe Zelfverwerkelijking.

Dit is de intuïtieve ervaring.

SIVA'S ERVARING

Ik mediteerde lang over liefde en geduld

En zo vergat ik alles over woede en haat.

Ik mediteerde lang over het onsterfelijke Brahman

En zo vergat ik alles over geboorte en dood.

Ik ken de ene essentie in alle dingen

En zo vergat ik alles over geloven en culten.

Ik leefde lang in afzondering in Rishikesh

En zo vergat ik alles over formaliteiten enz.

Ik heb de ervaring van het geheel

En zo vergat ik de behoefte

De opinie van anderen te vragen.

Ik mediteerde lang over het non-dualistische beginsel

En zo vergat ik alles over lof en blaam.

ONDERDEEL 09 / 20

Licht van Sivananda : treden 9

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK NEGEN

DE HEER EN ZIJN NAAM

HOOFDSTUK NEGEN

DE HEER EN ZIJN NAAM

ALOMTEGENWOORDIGHEID VAN DE HEER

De Heer is hier, daar en overal.

Hij is alomtegenwoordig, aldoordringend:

Vyaapaka, vibhoe, sarvagatha.

Hij is de allesdoordringende, inwonende aanwezigheid.

Hij is de draad in de bloemenkrans.

Hij is de soetraatmaa of de draadziel.

Hij is de glimlach van de lotus en de dame.

Hij is het geruis van de Ganges.

Hij is het gemiauw van de kat.

Hij is het gefonkel van de ster.

Hij is het stromen van de adem in de neusgaten.

Hij is de gedachten, gevoelens en emoties.

Hij is de pupil in het oog.

Hij is de geur van bloemen.

Verwerkelijk Hem en wees altijd gelukkig.

VERGEET JE SCHEPPER NIET

Herhaal altijd, zelfs tijdens het wandelen,

Raamakrishna Hari (Naam van de Ultieme Werkelijkheid).

Kwijt je van je dagelijkse plichten met enthousiasme.

Laat je geest de namen van de Ultieme Werkelijkheid herhalen.

Vermeerder de onuitputtelijke weelde van de Naam.

Houd de paarden-zinnen perfect in de hand.

Vergeet je Schepper niet, die alles draagt.

Hij is de oneindige Allerhoogste, boven alles verheven.

Groot is zijn alles schenkende genade.

Bezing zijn grootheid.

Vul je hart met zijn liefde.

Je zult vrij zijn van pijn, dood en illusie.

HEMEL IN JE HART

God is in zijn hemel.

De hemel is in je hart.

Zoek Hem in je hart.

Je zult Hem daar vinden.

Zuiver eerst je hart.

Wied het onkruid van jaloersheid en wellust.

Trek de zinnen terug.

Stil de geest.

Kalmeer opborrelende gedachten.

Stil de golvende emoties.

En ontmoet nu je Beminde.

GOD IS IN JE HART

God is in je hart.

Jij bent in het hart van God.

God is vrede, stilte en zaligheid.

Trek de zinnen terug.

Stil de geest.

Hak de vrittis (golven in de geest) stuk.

Dood de veelkoppige draak "ik".

Ga nu binnen in het koninkrijk van God,

De verblijfplaats van onsterfelijke zaligheid,

De bron van onvergankelijke vreugde.

IMMANENTIE VAN RAAMA

Raama is in het stro.

Raama is in de pilaar.

Raama is in je praana of leven.

Raama is in je lichaam.

Raama is in je geest.

Raama is in de bloem, het fruit en het zaad.

Raama is in je ogen en oren.

Raama is in letters.

Raama is in water en vuur.

Raama is overal.

ZIE DE HEER IN ALLE VORMEN

Raamdaas van Bhadraachalam zei: "O Goeroe,

Laat me darshan (audiëntie) van Heer Raama hebben."

De Goeroe antwoordde:

"Morgen zal de Heer naar je huis komen.

Houd je klaar."

Raamdaas trof heel wat voorbereidingen.

Hij bereidde verscheidene soorten voedsel.

Een buffel kwam zijn huis binnen,

Brak de potten en at al het voedsel op.

Raamdaas joeg hem met stokslagen weg.

Hij zei tegen zijn Goeroe:

"Ik wachtte vergeefs, de Heer kwam niet."

De Goeroe zei:

"De buffel was niemand anders dan Heer Raama.

Hij toonde me de blauwe plekken op zijn rug."

Raamdaas had berouw en jammerde.

Heer Raama gaf hem darshan.

Het is moeilijk te zeggen in welke vorm

De Heer je zal verschijnen.

Wees waakzaam.

Zie de Ultieme Werkelijkheid in alle vormen:

Lelijk, verachtelijk en verfoeilijk.

Hij komt misschien in de vorm van een hond,

Een melaatse of ook een uitgestotene.

DE GLORIE VAN RAAMNAAM

Raamnaam of Gods naam is een nectar.

Hij is een levenselixir.

Status verleent hij.

Met rijkdom overstelpt hij.

Onsterfelijkheid en eeuwige zaligheid verleent hij.

Alle smart en aandoeningen verbrijzelt hij.

Moksha schenkt hij.

Kracht en eeuwige vrede geeft hij.

En al het andere brengt hij voort.

Hij brengt alle goed.

Hij leidt de toegewijde naar Saketpoeri, de grote hemel.

Hij brengt goddelijke genade en licht.

Dat is het woord, de naam Raama,

En die heb ik gevonden!

WAAROM LIET JE RAAMNAAM ACHTERWEGE?

Je liet je woede en je haat niet achterwege.

Maar waarom liet je je japa van Raamnaam achterwege?

Je liet het liegen niet achterwege.

Maar waarom liet je je kiertan en gebed achterwege?

Je liet je gulzigheid, koffie en laddoe niet achterwege.

Maar waarom liet je de studie van

Gietaa en oepanishads achterwege?

Je liet je dagelijkse scheerbeurt niet achterwege.

Maar waarom liet je je morgenmeditatie achterwege?

Je liet het lasteren en het kwaad spreken niet achterwege.

Maar waarom liet je het mantraschrijven achterwege?

DRINK DE NAAMNECTAR

Ontvlucht slechte vrienden.

Zoek goed gezelschap.

Luister naar toespraken over de Zelfverwerkelijking.

Wees doof voor wellust, hebzucht, egoïsme enz.

Zoals alleen zuiver katoen

Ten volle de kleurstof opslorpt,

Zo slorpt ook alleen de zuivere geest

Het beeld van de Ultieme Werkelijkheid op.

Drink nu de nectar van de namen van de Ultieme Werkelijkheid.

TOT DE TONG

O onrust stokende tong, O doder van vrede,

Jij bent een erg woelige duivel.

Word tenminste nu wijs.

Herhaal onophoudelijk: *"OM Namo Naaraayanaaya",*

De mantra van Heer Hari,

De mantra die eeuwige zaligheid,

Onsterfelijkheid en de hoogste vrede geeft,

Die alle zonden, gehechtheid en begeerten verbrandt,

Die alle slechte eigenschappen vernietigt,

Die je goddelijk maakt,

Die je steun, troost en redder is.

EEUWIGE LEKKERNIJ

De hemelse lekkernij van de naam van de Heer

Vernietigt alle kwaad, geneest alle aandoeningen

En schenkt onsterfelijkheid en eeuwige zaligheid.

Ze doodt egoïsme en begeerten.

Ze is een panacee of soevereine methode

Tegen de ziekte van geboorte en dood.

Ze is een lekkernij die nooit bederft.

Mieraa, Toelasidaas, Samartha Raamdaas,

Kabier, Dhroeva en Prahlaad

Aten van deze lekkernij naar hartelust.

Glorie zij Raamnaam,

De onschatbare lekkernij.

EEN HEMELSE BALSEM

Er is een soevereine remedie

Tegen al je ziekten en moeilijkheden.

Versmelt met Hari.

Herhaal zijn Naam: *"Hari. Hari. Hari."*

Zeg: **"O Heer,** uw wil geschiede."

Hoe zoet is de Naam Hari.

Hij zal je zorgen sussen.

Hij zal de wonden van je hart helen.

Hij zal al je angsten verdrijven.

Hij is een nectar, een allesgenezer.

Hij is een verzachtende, hemelse balsem.

GELOOF

Je hebt een volmaakt geloof

In je chequeboek en banksaldo.

Je hebt een absoluut geloof

In je vrouw, kinderen en bezittingen.

Je hebt een intens geloof

In je lichaam, zinnen en de illusoire wereld.

Maar je hebt geen geloof in God of Brahman,

De bron en steun van alles,

De enige solide Werkelijkheid,

Die je bewoner, innerlijke heerser,

Redder, verlosser en beschermer is,

Die licht geeft aan je geest en je zinnen.

Is dit niet heel vreemd?

Heb een absoluut geloof in God en zijn mededogen.

Je zult worden bevrijd van pijn, zorgen en de dood.

Je zult onsterfelijkheid en eeuwige zaligheid bereiken.

VERTROUW OP GOD

Vertrouw op de Ultieme Werkelijkheid en haar wijsheid.

Je zult totaal vrij zijn van vrees.

Denk juist.

Onderhoud goddelijke gedachten.

Dit is de weg naar een dieper,

Rijker en voller, goddelijk leven.

Je geeft maar weinig

Als je geld, kleren of voedsel geeft.

Je geeft alles Als je je hart aan de Ultieme Werkelijkheid geeft.

Geef daarom je hart aan de Ultieme Werkelijkheid.

PRASAADA

Prasaada is goddelijke genade.

Dat men helderheid of schittering van het intellect verwerft,

Is goddelijke genade.

Dat men onderscheidingsvermogen

En onthechting ontwikkelt,

Is prasaada of goddelijke genade.

Dat men vaststaat in het spirituele pad,

Ondanks grote hindernissen,

Is eveneens goddelijke genade.

Dat men verlichting of openbaring krijgt

En vele hindernissen worden verwijderd

Is goddelijk genade.

Dat men een intense saadhanaa shakti heeft,

Is goddelijk genade.

Dat men een Goeroe vindt en alles wat nodig

Is om saadhanaa te beoefenen,

Is eveneens goddelijke genade.

Goddelijke genade wordt verworven door

Geloof, toewijding en een absolute zelfovergave.

Glorie zij de Heer en zijn genade.

KRACHT VAN HET GEBED

Gebed verheft en inspireert.

Gebed verruimt het hart.

Gebed stemt je af op het Onvergankelijke.

Gebed geeft spirituele kracht en vrede.

Gebed bevordert het neerdalen van genade en licht.

Je bidt in je smart en in je nood.

Bid ook in de volheid van je vreugde

En in je dagen van overvloed.

Bid zonder er enige vrucht van te verwachten.

Bid niet voor zoon en rijkdom.

Bid voor de genade van de Heer.

Bid voor zoete versmelting.

ONDERDEEL 10 / 20

Licht van Sivananda : treden 10

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK TIEN

OVER DE GEEST

HOOFDSTUK TIEN

OVER DE GEEST

OORZAAK EN GEVOLG

Brahman (het Absolute) is de oorzaak.

De geest is een effect.

Brahman is het geheel.

De geest is een deel.

Brahman of het Absolute is oneindig.

De geest is eindig.

Hoe kan het effect zijn oorzaak kennen?

Hoe kan een deel het geheel kennen?

Hoe kan het eindige het oneindige kennen?

DE KRACHT VAN DE GEEST

Je handelt, je denkt, je ademt

Door de aanwezigheid van God in jou.

God is de inwoner, de innerlijke heerser.

Hij is de kracht achter de ogen en de oren.

Hij is de kracht achter de geest en het intellect.

Haal de scheidingsmuur van egoïsme neer.

Bereik eenheid met God

En geniet de zaligheid van onsterfelijkheid hier en nu.

GEEST, PRAANA EN HET LICHAAM

Praana is de schakel

Tussen lichaam en geest.

Praana is grover dan de geest.

Praana is de overjas van de geest.

Praana, de zinnen en het fysieke lichaam

Zijn verstoffelijkte producten van de geest.

De geest wil het fysieke lichaam,

De praana en de zinnen voor zijn genot.

DE VIJF STATEN VAN DE GEEST

Kshipta, moedha, vikshipta,

Ekaagrata en niroddha

Zijn de vijf bhoemikas of staten van de geest.

Kshipta is de rusteloze staat.

Er is dan rajas of passie in de geest.

Moedha is een staat van loomheid.

Er is dan tamas of inertie in de geest.

Hij is dan vergeetachtig en traag.

Vikshipta is de wisselvallige staat.

Soms is de geest rustig,

Op andere ogenblikken is hij rusteloos.

Deze staat is niet bevorderlijk voor meditatie.

Ekaagrata is eenpuntigheid van de geest.

Hij is dan als de niet flikkerende vlam van een kaars

Op een windstille plaats.

In de niroddhastaat is de geest volmaakt onder controle.

Samaadhi of de bovenbewuste staat vloeit eruit voort.

DIAGNOSE VAN DE GEEST

Een bepaald iemand is bekwaam, goed van hart.

Hij verzorgt zijn patiënten goed.

Hij wast hun kleren, verwijdert hun uitwerpselen.

Hij is beleefd en hoffelijk en lijkt volmaakt onschuldig.

Niemand vermoedt iets onverkwikkelijks in hem.

Iedereen neemt hem voor een gentleman en een goed mens.

Maar er leeft in hem een gedisciplineerde,

Georganiseerde ondeugd.

Hij intrigeert en zet mensen tegen elkaar op.

Hij is uit op vernietiging.

Het is zeer moeilijk om te achterhalen

Hoe iemand in elkaar zit en hoe zijn geest werkt.

Er leven in de geest tegenovergestelde eigenschappen.

Zijn aard is uiterst geheimzinnige.

Het is het product of de zoon van de maayaa (illusie) van Brahman (het Absolute).

Hij verbijstert ervaren psychologen.

Alleen Brahman kent de geest in al zijn details.

Er is een grote inspanning nodig om de geest te zuiveren.

Een grondige zuivering van de geest is noodzakelijk

Om de Zelfverwerkelijking te bereiken.

DE GEEST-RIVIER

De geest-rivier vloeit onophoudelijk

In twee richtingen.

Ze stroomt door de vlakte van onderscheidingsvermogen.

Haar begeerten worden dan uitgedund

En de zoeker bereikt begeerteloosheid.

Hij bereikt het doel van moksha (verlossing)

En verwerft onsterfelijkheid en vrijheid.

Of ze stroomt door de vlakte van voorwerpen.

Haar begeerten worden in dat geval intenser en

De geest springt dan als een aap.

De mens valt in de afgrond van duisternis

En vergaat.

O mens, kanaliseer de geest-rivier

Naar de oceaan van eeuwige zaligheid,

Door de beoefening van onthechting,

Onderscheidingsvermogen en meditatie

En wees altijd gelukkig.

PLEZIER EN PIJN

De geest zet uit: er is plezier.

De geest trekt samen: er is pijn.

Zijn er evenwichtige trillingen in de geest

Dan is er plezier.

Zijn er onevenwichtige trillingen in de geest

Dan is er pijn.

Overheerst sattva in de geest

Dan is er plezier.

Overheersen rajas en tamas in de geest

Dan is er pijn.

TOT DE GEEST

O geest, wankel niet.

Dwaal niet her en der

Zoals de straathond.

Je zult alleen pijn en zorgen oogsten

Van deze vergankelijke zintuiglijke voorwerpen.

Keer terug naar je zoete, onsterfelijke verblijfplaats

Van weergaloze pracht en luister.

Daar alleen zul je

Eeuwigdurende vrede en onsterfelijke zaligheid vinden.

Geef je oude, verwerpelijke gewoonten op.

Ontwikkel onthechting en onderscheidingsvermogen.

Rust altijd vredevol in het hoogste Zelf.

ONDERDEEL 11 / 20

Licht van Sivananda : treden 11

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK ELF

DE WIJZE

HOOFDSTUK ELF

DE WIJZE

EEN WIJZE IS HET ZELF VAN ALLEN

De wijze gaat binnen in het hart van allen.

Hij wordt het Aatmaa of Zelf van allen.

Hij kan nooit zelfzuchtig zijn.

Alleen door zelfzucht enz. te vernietigen

Bereikte hij de verlossing.

Zijn verheven staat is ongeëvenaard.

Hij ziet de hele wereld als zijn lichaam.

Alle lichamen zijn alleen de zijne.

Alle handen, oren, ogen zijn alleen de zijne.

Als je één wijze te eten geeft,

Geef je de hele wereld te eten,

Want hij is het Zelf van allen.

EEN WIJZE IS DE ZIEL VAN DE HELE WERELD

Een arm man wilde eens duizend brahmanen

Te eten geven (sahasra bhojana),

Maar hij had niet genoeg geld.

Zijn buur zei hem:

"Geef de grootste heilige, Ekanaath, te eten,

Je zult evenveel verdiensten verwerven

Als door duizend brahmanen te eten te geven."

En dus gaf hij Ekanaath te eten met geloof.

De man wilde het blad wegnemen waarop Ekanaath gegeten had,

Hij moest duizend bladeren wegnemen.

Een heilige of wijze is de ziel van het hele heelal.

Hij is de viraat svaroepa zelf: de essentie van het heelal.

Wie hem te eten geeft,

Geeft te eten aan de hele wereld.

DRIE SOORTEN GNYAANIS

Dattaatreya was een zuivere gnyaani.

Koningin Choedalai en Sadaasiva Brahman

Waren Yogi gnyaanis:

Ze beoefenden Raaja Yoga én Gnyaana Yoga.

Ze beschikten over grote krachten.

Raamakrishna Parmahamsa,

Sambandar, Appar en Soendaramoerthi

Waren bhakta gnyaanis.

Ze beoefenden bhakti of devotie

En door bhakti bereikten ze gnyaana of wijsheid.

DE SANNYAASIN HOUDT VAN VIER J'S

De sannyaasin houdt van vier j's:

Jaga, jungle, jala en jignyaasoe of

Afgelegen plaatsen, bossen en wouden,

Goed water en dorstende zoekers.

Waar hij die vier j's vindt,

Daar verblijft hij graag.

PSEUDO SANNYAASINS

O pseudo sannyaasins, kleur de geest.

Het is niet genoeg dat je je kleren verft.

Kleur ook je geest.

Je draagt gevlochten haar

En houdt een maalaa (meditatiesnoer) in je handen.

Je smeert je lichaam in met as

En brengt een tilak aan op je voorhoofd.

Je bezoekt heilige plaatsen om goede verdiensten te verwerven.

Welk nut heeft dit alles

Als je de onzuiverheden niet uit je geest verwijdert?

Er ligt nog veel passie verborgen in je geest.

Je bent erg prikkelbaar.

Uiterlijke voorwerpen bekoren je.

Je neemt namen en vormen voor werkelijkheid.

Je loopt achter zintuiglijke voorwerpen aan.

Zodoende verwerf je nog grotere zonde

En verlies je de verdienste van deze menselijke geboorte.

Je bent gegrepen door het wiel van geboorte en dood

En je probeert niet je eigen essentie te verwerkelijken.

Herinner je de grote Goeroe Naaraayana,

Die je dit menselijke lichaam gaf,

Het meest geschikte instrument voor saadhanaa.

Denk onophoudelijk aan Hem,

Die je beschermde in de schoot van je moeder.

O dwaas, waarom vergeet je die Goeroe en

Loop je vergeefs achter vergankelijke voorwerpen aan?

WAT EEN WIJZE VOELT

De wijze voelt:

"Ik ken alles wat moet worden gekend

En er blijft niets te kennen over.

Niets kan me pijn berokkenen.

Al mijn begeerten zijn bevredigd.

Ik heb niets meer te begeren (aapta kaama).

Ik heb alles bereikt

En niets blijft te bereiken over (praapti praapyam).

Ik heb al mijn plichten vervuld (krita kritya).

Ik ben wat Ik ben.

Ik ben altijd zuiver.

Ik sta vast in mijn Zelf.

Ik ben heel en al zaligheid en kennis."

WIJZEN ZIJN ONGEWOON

Wijzen zijn zeer ongewoon.

Er is geen bepaalde scheidingslijn.

Heer Yama was een volmaakte wijze.

Hij was ook een volmaakte karma kaandi.

Dat was ook de wijze Vasishtha.

Jada Bharata scheen dom en traag van begrip te zijn.

De wijze Janaka bestuurde een koninkrijk.

Sadaasiva Brahman deed vele wonderen.

Shankara werkte hard en vestigde kevalaadvaita (non-dualisme).

Dattaatreya verborg zich in een rivier.

HET GEDRAG VAN WIJZEN

Kennis is dezelfde in alle wijzen,

Maar hun gedrag is verschillend.

Shrie Vasishtha was een karma kaandi.

Hij deed havans (vuuroffers) en offers.

Raja Janaka regeerde zijn rijk en

Genoot koninklijke genoegens.

Shrie Dattaatreya was een zwerver.

Hij was een avadhoeta, een naakte fakir.

Kagboesandhi was een Yogi.

Sommigen waren gehuwd.

ONDERDEEL 12 / 20

Licht van Sivananda : treden 12

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK TWAALF

DIENST

HOOFDSTUK TWAALF

DIENST

DIEN, DIEN, DIEN

Werk. Werk. Werk. Werk.

Dien. Dien. Dien. Dien.

Dienen verheft.

Dienen maakt je goddelijk.

Dienen zuivert, verlost, geeft energie.

Door dienen krijg je het leven lief En bereik je onsterfelijkheid.

Het leven leiden door dienen

Is verbonden zijn met 's levens meest innerlijke dienst.

De mensheid dienen Is verenigd zijn met Viraat en Hiranyagarbha:

Het kosmische Bewustzijn, de Ziel van deze wereld.

Daarom dien, dien, dien met Naaraayana bhaava:

Het gevoel dat alles de Ultieme Werkelijkheid is.

DIEN MET LIEFDE

Alle kennis is ijdel

Indien je niet dient met liefde en genegenheid.

Alle dienen is leeg Zonder liefde, genegenheid, oprechtheid en bhaava is.

Als je dient met bhaava (juiste stemming) en liefde Staat God achter jou.

Hij loopt achter je aan.

De hele wereld zal van je houden en je bewonderen.

Dien daarom met liefde, oprechtheid en bhaava.

Cultiveer telkens weer de bhaava.

Onzelfzuchtig dienen is zichtbaar gemaakte liefde.

GEEN DIENEN, GEEN VEDANTA

De geest van dienen Moet je zijn ingeprent.

De geest van dienen Moet je eigen zijn.

Het mag geen vertoon zijn.

Zonder de geest van dienen, Kun je geen succes hebben

In Vedanta, Raaja Yoga of Bhakti.

Cultiveer daarom overvloedig de geest van dienen.

Shankara, Jezus, Mohammed dienden.

Janaka, Samartha Raamdaas dienden.

Onzelfzuchtig dienen is geen vijand van Vedanta.

Karma Yoga zal je niet binden.

Leer daarom dienen.

DIENEN GEEFT VREUGDE

Dienen houdt je fit en gezond.

Dienen geeft een onmetelijke vreugde.

Dienen maakt je geschikt voor Vedanta.

Dienen verwekt advaita bhaava of eenheid.

Dienen behaagt de goden.

Dienen geeft een lang leven en faam.

Vedanta zonder dienen maakt je tot een lip-Vedanti.

Daarom, dien, dien, met Aatma bhaava (Zelfbewustzijn).

DIEN, HEB LIEF, GEEF

Dien, heb lief, geef.

Wie deze onderrichtingen beoefent

Kan harde tijden en slechte dagen aan.

Hij wordt verlicht door een hemelse straal.

Maak anderen echt gelukkig

Terwijl je probeert zelf gelukkig te zijn.

Hoe dieper je mediteert

En hoe bereidwilliger je dient,

Hoe gelukkiger je wordt.

DE WEG NAAR OVERVLOEDIGE ENERGIE

Verandering van activiteit, aangename oefeningen,

Grote interesse, praanaayaama (ademoefeningen),

Aasanas (Yogahoudingen),

Soeryanamaskaara (Groet aan de Zon),

Japa, kiertan, meditatie

Geven je energie in overvloed

En verdrijven vermoeidheid.

Interesse laadt de menselijke dynamo op.

Interesse is een grote kracht.

Schep behagen in je werk.

De energie zal in overvloed vloeien.

Verandering van werk geeft rust.

Energie hangt af van de emotionele drijfkracht.

Ze hangt niet af van lichamelijke kracht.

Overwerk veroorzaakt geen depressie.

Rust is de kuur tegen vermoeidheid.

HEB EEN BEGRIJPEND HART

Cultiveer een begrijpend hart.

Begrip en verdraagzaamheid zijn de vereisten

Voor spirituele vooruitgang en Zelfverwerkelijking.

Wederzijds begrip lost misverstanden op.

Begrijp een ander mens echt.

Begrip brengt geluk, kalmte, vrede.

Het verdrijft haat, afgunst, onenigheid en oorlog.

Het schept een aangename, spirituele atmosfeer.

Heb allen lief, sluit allen in, haat niemand.

RAANIE EN KOEMAAR SAHIBS

Elke vrouw houdt ervan raanie te worden genoemd.

Er zijn pratap raanies, lilavati raanies,

Soelochana raanies (adellijke titels).

Ze houden van ronkende titels,

Maar ze hebben geen groot hart; integendeel,.

Het zijn wonderbare gierigaards, eerste klas vrekken.

Al zijn het multi-miljonairs,

Het zijn ook multi-gierigaards.

Iedereen wordt graag koemaar sahib,

Raaja sahib, raana sahib genoemd.

Ze voelen zich erg gevleid

Als mensen hen aanspreken

Met koemaar sahib en raaja sahib,

Maar het zijn en blijven A-1 gierigaards.

Alleen een edelmoedig man als Pannalaal

Is een mahaaraaja.

Alleen een edelmoedige vrouw als Koemoedinie

Is een mahaaraanie.

Al die anderen zonder edelmoedigheid

Zijn nep raajas en raanies.

ECHTE EREDIENST

Maak van waarheid je leermeester,

Van geweldloosheid je credo,

Van zuiverheid je aarati (licht) voor de Heer,

Van mededogen je wierook,

Van nederigheid je arghya (water),

Van toewijding je bloem,

Van onthechting je sandelpasta,

Van moed je naivedyam (offervoedsel),

Van het dienen van de mensheid je eredienst.

ONZELFZUCHTIGHEID

Onzelfzuchtigheid is een goddelijke eigenschap.

Een echt onzelfzuchtig mens is waarlijk uiterst zeldzaam.

Hij is inderdaad een goddelijk wezen.

Hij heeft het lagere zelf overstegen.

Hij wordt spoedig overspoeld door het licht van Kennis.

Hij is een Arhat.

Hij is een Boeddha

Hij is een jievanmoekti (levend bevrijd).

Ere zij zulke verheven wezens.

ONDERDEEL 13 / 20

Licht van Sivananda : treden 13

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK DERTIEN

AANMANINGEN

HOOFDSTUK DERTIEN

AANMANINGEN

O DWAAS, ONTWAAK

De sering die ooit bloeide verwelkt.

Schoonheid van de huid vergaat.

Jeugd verdwijnt als de weerlicht.

Mondain leven eindigt in stof.

Vrees, ziekte, dood overwinnen je.

O intelligente dwaas, O geleerde dwaas, ontwaak

Uit deze sluimer van onwetendheid.

Zuiver, zuiver, zuiver.

Mediteer, mediteer, mediteer.

Ken het Zelf en wees altijd vol van zaligheid.

ONTWAAK, VRIEND

Ontwaak, vriend, het is nu Brahmamoehoertha.

Maak je klaar voor de heilige versmelting.

Begin je japa, kiertan, meditatie, onderzoek.

Hoe zoet is meditatie!

Luister naar de zoete muziek van het innerlijke Zelf.

Versmelt met deze goddelijke muziek.

Vul je hart met de goddelijke essentie,

De nectar die geboorte en dood vernietigt.

ZOEK EEUWIGE ZALIGHEID

Kom, vriend, wees snel!

Laten wij de nectar van de zaligheid drinken

Alvorens dit sterfelijke omhulsel vergaat.

Zoek zaligheid waar zaligheid blijvend is.

Zingenot geeft oververzadiging en afkeer.

Keer de geest naar zijn eigen centrum toe,

Dat oneindig en grenzeloos is,

Waarin zaligheid onuitputtelijk en onvergankelijk is.

DOOD ALLE BEGEERTEN

Begeerte is de vijand van vrede, zaligheid en wijsheid.

Vernietig de hang naar een werelds leven.

Begeer niets.

Laat alle begeerten en verlangens achter jou,

Voorkom hun wederopstanding, door onthechting,

Onderscheidingsvermogen, meditatie en onderzoek.

Laat ze niet telkens weer te voorschijn komen.

Je zult spoedig onvergankelijke zaligheid vinden.

Je zult worden bevrijd van geboorte en dood.

LEEF IN HET HEDEN

Vandaag wordt gisteren.

Gisteren is het geheugen van vandaag.

Het is slechts een herinnering.

Morgen is de droom van vandaag.

Het is slechts een verlangen.

Leef alleen in het solide heden.

Wis gisteren en morgen uit.

In God is er verleden noch toekomst.

Hij is slechts heden.

Het heden alleen is de solide werkelijkheid.

WEES JE EIGEN REDDER

Zelfvertrouwen is de grootste deugd.

Wil niet altijd op iemand steunen.

Betrouw op je eigen Zelf.

Er is een magazijn van kracht en wijsheid in jou.

Boor de innerlijk bron aan.

Zoek geen uiterlijke hulp of toevlucht.

Wees je eigen redder.

Niemand kan je redden.

Wees een licht voor jezelf.

Oeddharet Aatmaanaa Aatmaanam:

Verhef het zelf door het Zelf.

TREK GEEN VALS GEWAAD AAN

Kala Nemi, een asoera of demon,

Trok het gewaad van een heilige aan.

Hij verscheen voor Hanoemaan.

Hanoemaan doorzag hem en doodde hem.

Rahoe vermomde zich als een deva of god

Om in de nectar te delen.

Maar hij werd ontdekt en gestraft.

Raavana hulde zich in het gewaad van een sannyaasin

Of monnik en ontvoerde Sietaa,

Maar hij werd ontmaskerd en gedood.

Trek dus geen vals gewaad aan.

Je zult worden ontmaskerd en gestraft.

Wees waarheidslievend, oprecht en eerlijk

In ieder onderdeel van je actie.

Je zult spoedig het onsterfelijke bereiken.

HERHAAL DE HEILIGE NAAM

O mens, herhaal de naam van de Heer.

Zijn heilige naam geeft zaligheid.

Zijn gewijde naam wist alle tekortkomingen uit

En opent de poort naar moksha of de verlossing.

Je verspilt dit kostbare leven

In ijdel gepraat, roddelen, eten en drinken.

Zonder de naam van de Ultieme Werkelijkheid

Ben je op deze wereld slechts een worm,

Ben je als de droge Saharawoestijn,

Ben je als een blinde,

Ben je als een straathond,

Ben je als een verachte uitgestotene,

Ben je als een woudbloem zonder geur,

Ben je als een vruchtboom zonder vruchten.

Herhaal: *Shrie Raama, Hari OM, OM Namah Sivaaya*.

HOUD HET ROER STEVIG IN HANDEN

Onderscheidingsvermogen is het roer.

Onthechting, sereniteit en verwachting zijn de zeilen.

O Zelf-held, O moedige kapitein,

Gebruik het anker van meditatie.

Wanneer de storm van passie woedt,

Houd dan het roer stevig in handen.

Stuur je boot zonder vrees.

Houd je zeil naar de wind van goddelijke genade

En bereik snel de andere oever van onsterfelijkheid.

Wees moedig, wees blij gezind, wees wijs.

Wees geduldig, zet door, wees waakzaam.

DOOD DIT MINDERWAARDIGHEIDSCOMPLEX

Een minderwaardigheidscomplex ontstaat

Uit onwetendheid.

Het is een storing in het onderbewuste.

Het manifesteert zich als een gebrek aan vertrouwen,

Zenuwachtigheid, neerslachtigheid,

Zorgen, een zwakke wil,

Gebrek aan ondernemingszin, schuchterheid, blozen,

Stotteren, vergeetachtigheid, slapeloosheid.

Er is een storingscentrum in de onderbewuste geest,

Dat negatieve impulsen uitzendt,

Die je positieve impulsen overstemmen en verlammen.

Dit doet je blaten als een lam.

Je bent een leeuw van Vedanta.

Brul: *"OM OM OM OM OM!"*

Bevestig: "Ik ben aldoordringend, almachtig Brahman.

Ik ben een Meester. Ik kan. Ik wil.

Mijn wil is machtig en onweerstaanbaar.

Ik kan dingen doen en ongedaan maken.

Ik kan wonderen doen."

Cultiveer positieve deugden, zoals moed, vertrouwen.

Dit minderwaardigheidscomplex zal zijn hielen tonen.

Maar ontwikkel geen meerderwaardigheidsgevoel.

Ook dit is een gevaarlijk ding.

Dit is een ergere ziekte.

Dood trots meedogenloos.

Zie God in elke vorm.

Ontwikkel een gelijkmatige visie of saamadrishti.

Zie het ene Zelf overal.

HINDERNISSEN IN SAADHANAA

Soms komt de zoeker vast te zitten.

Hij kan dan niet verder op zijn pad.

Soms doen siddhis hem op een zijweg belanden.

Hij verliest de weg

En gaat een andere richting uit.

Hij mist het doel.

Soms wordt hij overvallen door bekoringen

En verscheidene vormen van tegenstand.

Soms ontwikkelt hij een valse tevredenheid.

Hij denkt dan dat hij zijn doel bereikte

En hij zet alle saadhanaa stop.

Soms is hij zorgeloos, lui, vadsig.

Hij kan dan geen enkele saadhanaa doen.

Wees daarom altijd waakzaam,

Zoals de kapitein op een schip,

Zoals de chirurg in de operatiezaal.

WEG NAAR ONSTERFELIJKHEID

O mens, er is een weg naar verlichting!

Vergeet de lotusvoeten en de glorierijke naam

Van de Heer niet.

Besteed elke morgen dertig minuten

Aan standvastig denken aan de Ultieme Werkelijkheid

En de goddelijke deugden.

Dien tijdens de dag de lijdende medemens.

Neem één defect; kies zijn tegenovergestelde deugd.

Mediteer erover in de vroege morgen

En beoefen ze tijdens de dag.

HET GEHEIM VAN DE OVERVLOED

Een man zei:

"Ik geef alleen aan degenen die het verdienen."

Maar de Ganges zegt dit niet.

Evenmin de mangoboom of de zon.

Ook niet de lucht, de aarde of het vuur.

Hij die geeft en geeft zal eeuwig leven.

Geef. Geef. Geef. Geef.

Dit is het geheim van de overvloed en van onsterfelijkheid.

JE BENT DE MEESTER VAN JE LOT

Zaai een daad en oogst een gewoonte.

Zaai een gedachte en oogst een gewoonte.

Zaai een gewoonte en oogst een karakter.

Zaai een karakter en oogst een lot.

Jijzelf bent de maker van je lot.

Verander je wijze van denken.

Vernietig alle begeerten.

Denk: "Ik ben niet het lichaam.

Ik ben aldoordringend, onsterfelijk Aatman of Zelf."

Je lot is nu veranderd.

GOD IS IN JOU

O beminde kinderen van die alwetende Vader,

Beef nooit, vrees nooit.

God is groter dan je vermoedt!

Wat Hij doet, is juist en klaar.

God is in jou, verwerkelijk Hem.

Hij is je onsterfelijke Vriend.

Wees vreugdevol en loof Hem,

Jullie allen die waar van hart zijn!

JIJ BENT HET LICHT DER LICHTEN

Zonder zon zou je het kristal noch de roos kunnen zien.

Zo zou je zonder koethastha (het substraat)

De geest noch de voorwerpen kunnen zien.

De geest is zoals een kristal.

Hij is halverwege het Zelf en het voorwerp,

Zoals een kristal halverwege de zon en de roos is.

Het Zelf is de Zon der zonnen, het Licht der lichten.

In wezen ben je de Zon der zonnen.

De zon schijnt met jouw licht.

Tat Tvam asi, O Raama,

Gij zijt Dat.

Verwerkelijk dit en wees vrij.

ONDERDEEL 14 / 20

Licht van Sivananda : treden 14

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK VEERTIEN

ECHTE RELIGIE

HOOFDSTUK VEERTIEN

ECHTE RELIGIE

ECHTE RELIGIE

Liefde voor en het dienen van de lijdende mensheid

Is de echte, praktische religie.

Dit is de echte, praktische Vedanta.

De religie van liefde en dienen

Is de echte, praktische religie.

Leef om te dienen,

Zonder onderscheid van kaste, geloof of ras.

Ontwikkel en beoefen praktische kosmische liefde,

Verdraagzaamheid, geweldloosheid,

Waarheidszin en mededogen.

Dit is de echte religie.

In de naam van religie wordt bloed vergoten,

Worden mensen verdrukt en uitgebuit.

Ze worden tot werktuigen gemaakt

In de handen van godsdienstfanatici.

Geschiedenis is een verhaal van wee en lijden,

Dat werd opgevoerd in de naam van religie.

O mens, ontwaak uit je sluimer van onwetendheid.

Dien, heb lief, mediteer en verwerkelijk!

WEZENLIJKE EENHEID VAN ALLE RELIGIES

Zoek de wezenlijke eenheid van de religies.

Ontdek de draad die door alle

Geloven, erediensten en godsdiensten loopt.

Verwerkelijk het ene gemeenschappelijke

Bewustzijn van het Zelf,

Dat verblijft in het hart van alle wezens.

Er zal overal vrede en harmonie zijn.

Geen twee bomen zijn gelijk.

Geen twee bladeren zijn gelijk.

Geen twee vingers zijn gelijk.

Geen twee geesten zijn gelijk in alle opzichten.

Geen enkele religie is dan ook geschikt voor alle mensen.

Dezelfde jas is niet gepast voor Raama, Tom en John.

Verschillende religies zijn noodzakelijk.

Slechts de ceremoniële vormen en de bijzaken verschillen.

De fundamentele beginselen van alle religies zijn gelijk.

Bijzaken zijn van bijkomstig belang.

Als mensen van verschillende geloven dit inzien,

Zal er geen plaats zijn voor godsdiensttwisten

En bitterheid in de naam van religie.

GODDELIJK LEVEN

In een wereld van verscheidenheid de eenheid zien,

In een wereld van onenigheid de harmonie bevorderen,

In een atmosfeer van bekoring er vrij van zijn,

In het heetste van de levensstrijd

Zijn geestelijke kalmte bewaren,

Te midden van de tegenstellingen

Van succes en mislukking,

Liefde en haat, lof en blaam, goed en kwaad

Zijn evenwicht en harmonie bewaren,

Dat is Goddelijk Leven.

Om deze staat van evenwicht te verwerven

Moet je de Yoga van de Samenvatting volgen.

ESSENTIE VAN GODDELIJK LEVEN

De essentie van Goddelijk Leven

Kan worden weergegeven als vier sa's:

Sankiertan, satsang, santosha, sadaachaara:

Gods Namen zingen, het gezelschap van wijzen,

Tevredenheid en een zuiver gedrag.

Verwerf de vier sa's en

Bereik saayoejya (eenheid met de Ultieme Werkelijkheid).

DE SLEUTEL VAN RAAMRAAJYA'S POORT

Mij zijn kinderen even dierbaar als volwassen mensen.

De zaak van het kind is mijn hart nabij,

Want zij zijn van elke generatie de spits.

Ik zie in hen volmaakte wezens,

Die de wereld van morgen zullen bevolken.

In al hun kleine, kinderlijke daden

Ligt de belofte van welriekendheid besloten.

Als ieder kind ertoe werd aangezet te schitteren

Met het Licht van waarheid en liefde,

Dan zou de wet van het goddelijke

Heersen op aarde, hier en nu.

Streef ernaar hun verborgen goddelijkheid te ontvouwen.

Dit is de sleutel van Raamraajya's Poort.

TIEN GEBODEN

Beoefen waarheidszin, geweldloosheid en zuiverheid. _

Wees goed, doe goed.

Wees verdraagzaam.

Wees vriendelijk voor allen.

Dien allen, dien de Heer in allen, heb allen lief.

Deel wat je hebt met anderen.

Geef, zuiver, mediteer en verwerkelijk.

Denk juist, handel juist.

Zie het ene Zelf in allen.

Zie God in ieder gezicht.

Voel: "Ik ben aldoordringend, onsterfelijk Zelf."

ONDERDEEL 15 / 20

Licht van Sivananda : treden 15

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK VIJFTIEN

VERHELDERENDE ILLUSTRATIES

HOOFDSTUK VIJFTIEN

VERHELDERENDE ILLUSTRATIES

GENEESMIDDEL: BRAHMA VIDYAA

De wetenschap van de geneeskunde beschrijft ziekten,

Oorzaken, behandelingswijzen en geneesmiddelen.

Zo beschrijft ook de filosofie

En de wetenschap van Brahma vidyaa

Geboorte en dood (gebondenheid),

De oorzaak (onwetendheid),

De genezing of emancipatie

En de middelen om die emancipatie te bereiken.

DE ZIEL IS EEN

De aakaasha of ether in verschillende potten is gelijk.

De enige begrenzende factor is de pot.

De lucht in de ene pot kan welriekend zijn

En de lucht in de andere pot kan stinken.

Zo is ook Aatmaa of het Zelf gelijk in alle wezens,

Maar is de geest in ieder wezen verschillend.

Opinies en gedachten verschillen.

Temperamenten en smaken verschillen.

Capaciteiten en mogelijkheden verschillen.

DE ZINNEN WERKEN VOOR HET ZELF

De soldaten en de bevelhebbers vechten

En behalen de overwinning.

Maar de eer gaat naar de koning.

Zo werken ook de zinnen, de praanas en de geest

Voor de vreugde van de koning, het Aatmaa of Zelf.

DE MAAYAABOOM

Dit samsaara of maayaa wordt vergeleken met een boom.

Maar dit is een geheimzinnige boom,

Want zijn wortels zijn bovenaan.

Dat wil zeggen dat hij geworteld is in het Absolute,

Maar niet in de aarde.

Waarom wordt dit een boom genoemd?

Hij kan worden omgehakt met de bijl van onthechting.

Hij heeft takken, bloemen, vruchten en bladeren.

Hymnen zijn de bladeren.

De zintuiglijke voorwerpen zijn de knoppen.

Hij wordt gevoed door de goenas of eigenschappen.

Vaasanas of sluimerende begeerten zijn zijn takken.

Raaga dvesha of voorkeur en afkeer zijn zijn vruchten.

Hij die deze boom kent is een Vedakenner.

PRAKRITI EN POEROESHA

Een blinde kan niet zien,

Maar hij kan lopen.

Een lamme kan niet lopen,

Maar hij kan zien.

Als de lamme op de schouders van de blinde zit,

Kan hij de blinde leiden

En kan de lamme zich verplaatsen.

En bereiken beiden hun bestemming.

Zo is het ook met prakriti en poeroesha.

In de Saankhyafilosofie is prakriti als de blinde:

Zonder bewustzijn, maar actief.

Maar poeroesha heeft bewustzijn en is inactief.

Wanneer poeroesha en prakriti worden verenigd,

Begint de schepping.

Prakriti schept met de hulp van

Het licht van Bewustzijn van de poeroesha.

IESHAVARA EN ZIJN SECRETARISSEN

Zoals er verscheidene secretarissen in het secretariaat zijn,

Zo zijn er ook verscheidene secretarissen

In de Innerlijke Goddelijke Regering

Of Kosmische Hiërarchie.

Dig devataa is de secretaris van het ether-departement.

Ashwins zijn de secretarissen van het aarde-departement.

Varoena is de secretaris van het water-departement.

Agni is de secretaris van het vuur-departement.

Vaayoe is de secretaris van het wind-departement.

De andere regeringssecretarissen

Behoren tot verschillende kasten.

Deze goddelijke secretarissen zijn manifestaties

Van de ene Heer of Ieshvara.

VEREENZELVIGING

Je zegt gewoonlijk: "Ik heb me verbrand aan heet water."

Hoe kan water je verbranden?

Het is de hitte in het water die je verbrandde.

Je zegt ook: "Ik heb me verbrand aan dit gloeiend ijzer."

Hoe kan ijzer je verbranden?

Het is de hitte in het ijzer die je verbrandde.

Wanneer ze afkoelen,

Is er geen hitte meer in het water en het ijzer.

Hitte is toegevoegd aan heet water en gloeiend ijzer.

Zo is ook het bewustzijn in het intellect

Het bewustzijn van het Aatmaa of het Zelf.

DE ZINNEN-BIJEN

Wanneer de koningin vertrekt, volgen de andere bijen.

Zo ook met de praana: wanneer de praana beweegt,

Volgen de zinnen.

Waar de praana is, daar zijn de zinnen.

Waar de geest is, daar is de praana (levenskracht).

DE TRUC MET HET TOUW

De tovenaar werpt een touw in de lucht.

Hij klimt erop.

Hij vecht daarboven tegen iemand en doodt hem.

Dan komt hij naar beneden.

Dit is maar een truc.

Heel de tijd staat hij op de grond.

Alles is toverij.

Zo is ook de wereld de toverij van Brahman.

Brahman (het Absolute) is de tovenaar.

Ken Brahman, ken de tovenaar,

Zijn toverij, de wereld zal verdwijnen.

SCHOENEN VAN ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

Je voeten zijn kwetsbaar.

Je kunt in doorns trappen. 3

Schoenen kunnen dit verhelpen.

Schoenen voorkomen het contact met doorns.

Zo is ook de geest kwetsbaar.

Hij ervaart pijn.

Rajas kan de geest verwonden.

Onderscheidingsvermogen en meditatie voorkomen dit.

Ze spelen de rol van schoenen.

Ze vullen de geest met sattva of zaligheid.

Ze helpen de zoeker het altijdzalige Zelf te bereiken.

ZOALS DE KATOENBOOM

Een vogel wordt aangetrokken door

De vrucht van de katoenboom.

Hij probeert ze te plukken.

Ze barst open, het katoen vliegt weg.

Er zit niets anders in.

Zo is ook deze wereld aantrekkelijk

Voor de onwetende mens.

Hij probeert geluk te vinden in denkbeeldige voorwerpen.

Hij wordt ontgoocheld en het berouwt hem.

O onwetende mens, bereik de Godverwerkelijking.

Dan alleen kun je altijd gelukkig zijn.

INTOXICOMETER EN MAAYAAMETER

De intoxicometer bepaalt de graad van dronkenschap.

De dronkaard blaast in een zakje.

De lucht in het zakje borrelt op

In een buis gevuld met een purperen vloeistof.

Verliest de vloeistof haar kleur in 90 seconden,

Dan is er genoeg alcohol in het bloed van de dronkaard

Om zijn oordeel te beïnvloeden.

Dat is het eerste stadium: verblijd en duivels.

De andere drie stadia zijn:

Duizelig, ijlend, bedwelmd, neerslachtig en stomdronken.

Op een krijtlijn lopen en de tong ronddraaien

Zijn andere tests van Scotland Yard.

Enkele teugen mogen dan de bekwaamheid

Van de chauffeur om te sturen niet aantasten,

Ze beïnvloeden altijd zijn oordeel

En zetten hem ertoe aan risico's te nemen,

Die hij anders niet zou nemen

En die een veel meer voorkomende oorzaak

Van verkeersongevallen zijn dan onhandigheid.

De andere spirituele intoxicometer

Spoort de graad van moha of trots op, die

Het gevolg is van geleerdheid, bezit, siddhis, positie enz.

Het is de maayaameter.

Hij is veel gevoeliger dan de andere.

Hij wordt gebruikt in het Aananda Koetir Laboratorium.

TEST VAN DRONKENSCHAP

Geleerden vonden een instrument uit

Om de graad van dronkenschap vast te stellen.

De dronkaard wordt gevraagd in een zakje te blazen.

De wijze heeft een subtieler instrument

Om de graad van iemands ontwikkeling te testen.

Dat is het instrument van onzelfzuchtigheid.

Wie zijn eigen welzijn opoffert terwille van anderen

Is een goddelijk wezen, een godmens, een heilige.

Wie goed doet voor zichzelf en voor anderen tegelijkertijd

Is een menselijk wezen, een doorsnee mens.

Wie anderen kwaad berokkent voor zijn eigen goed

Is een duivel in mensengedaante, een dier.

Wie anderen schaadt zonder reden

Valt buiten alle classificatie en is slechter dan slecht.

O mens, pas deze test toe op jezelf

En peil je ontwikkeling!

GEEST RADIO

Een radio moet worden afgestemd op de juiste golflengte

Om het gewenste station te ontvangen.

Zo moet je ook de geest afstemmen

Op de Ultieme Werkelijkheid.

Je moet hem afstemmen op de oneindigheid

Door wereldse verstrooiingen te vermijden.

Schakel alle storende trillingen uit.

Mediteer geregeld en met overgave.

Vul de geest met sattva of harmonie.

Hij moet op het niveau zijn van zuiver Bewustzijn.

BORSTEL DE GEEST-RADIO

Er werd een nieuwe radio gebracht.

Alle onderdelen waren perfect in orde,

Maar er kwam geen muziek uit.

Er zat wat stof in het mechanisme.

De radio werd uitgeborsteld en het stof verwijderd.

De uitzendingen konden nu goed worden ontvangen.

Zo is het ook met de innerlijke radio, de geest.

Al is er maar een kleine fout,

Hij kan dan geen echte vreugde, zaligheid of liefde,

Noch de geest van zelfopoffering,

Noch het aroma van de waarheid manifesteren.

Verwijder het vuil dat de kortsluiting veroorzaakt,

Het negatieve en vul hem met goddelijke deugden,

Goddelijke gedachten, positieve idealen.

Je zult schitteren met een spirituele aura,

Met het licht van de Zelfverwerkelijking.

ONDERDEEL 16 / 20

Licht van Sivananda : treden 16

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK ZESTIEN

MATERIALISME VERSUS YOGA

HOOFDSTUK ZESTIEN

MATERIALISME VERSUS YOGA

OOST EN WEST

Wie in het Westen veel bezit, wagens, huizen enz. is rijk.

Wie in het Oosten begiftigd is met onthechting is rijk.

Dit is het markante verschil tussen Oost en West.

WETENSCHAP, PSYCHOLOGIE, RATIONALISME

In de dagen van weleer weerlegden rishis en wijzen

Chaarvaka (materialisme), saankhya (dualisme) enz.,

Aangezien dit atheïstische filosofieën waren.

Ook nu nog doen aachaaryas (leraren) dit.

Maar dit is een spijtige vergissing.

Ze zouden de wetenschap, de psychologie

En het rationalisme moeten weerleggen.

De wetenschap is defect.

Ze neemt alleen de waakervaringen in overweging,

Maar niet die van de andere drie staten.

Een wetenschapper is een extrovert.

Hij bombardeert atomen.

Hij vindt daar geen zuiver Bewustzijn.

Hij zal zijn zinnen moeten terugtrekken

En rusten in zijn innerlijke Zelf.

Hij moet duiken in de oceaan van Absoluut Bewustzijn.

De studie van de psychologie is niet het summum.

De psychologie van de Yoga Vaasishtha is grootser.

De geest is een ijl niets.

Hij is een bundel van subtiele begeerten,

Gewoonten en gedachten.

Er is ook dood voor de geest.

Je moet hem overstijgen

Om de Ultieme Werkelijkheid te vinden.

Ook het rationalisme is defect.

Het kan je geen blijvende vrede geven.

Het intellect is een eindig en kwetsbaar instrument.

Het wordt beperkt door tijd en ruimte.

Het kan niet de Uiteindelijke Waarheid zijn.

Het heeft een begin en een einde.

Het is een product en een effect.

WETENSCHAP EN RELIGIE

Wetenschap is geen vijand van religie.

Wetenschap is alleen een vijand van bijgeloof.

Zowel de wetenschap als religie zoeken de Waarheid.

Hun houdingen zijn in wezen gelijk.

Maar hun toepassingsveld verschilt.

Raaja Yoga is een exacte wetenschap.

Haar methodes zijn zeer wetenschappelijk.

Hindoerishis, -zieners en -wijzen erkenden

De harmonische relatie tussen religie en wetenschap.

De scheiding tussen religie en wetenschap is

De oorzaak van verwarring en conflict.

Wetenschap is religie toegepast op

Het onderzoek van de Waarheid

In de eindige, uiterlijke natuur, het object.

Religie is wetenschap toegepast voor de verwerkelijking

Van het Oneindige, de Bhoema,

De Waarheid aan de basis van alle voorwerpen, het subject.

MATERIALISTEN EN VEDANTINS BROEDERS

Sommigen zeggen: "Materialisten haten God,

Vedantins haten de wereld

En dus zijn het broeders,

Aangezien het beiden haters zijn."

Vedantins zijn geen vijanden van de wereld.

Ze hebben alles lief als hun eigen Zelf.

Ze hebben de hele mensheid lief.

De wereld is in wezen Brahman (het Absolute) voor hen.

Om onthechting op te wekken en non-dualisme te vestigen

Zeggen Vedantins dat de wereld onwerkelijk is, dat hij

Vyaavahaarika satta of een relatieve werkelijkheid is.

In wezen is de wereld Brahman (het Absolute).

Brahman verschijnt als de wereld, door de spiegel-geest.

DRIE GROTE EUVELS

Het communisme dreigt.

De filosofie van gelijkheid en delen is goed,

Maar geweld, moorden, plunderen en schieten

Werden een dodelijk kwaad.

Dit moet worden stopgezet.

Communistische leiders moeten hier terstond op toezien.

Hindoes en moslims moeten in vriendschap samenleven.

Slechts dan zal er vrede zijn in het land.

Ze moeten het gevoel van broederlijkheid

En Zelfheid cultiveren.

Er is geen leerstelling in de islam

Dat een kafir moet worden gedood.

Dit druist in tegen de geest van broederlijkheid

Die werd gepredikt door Heer Mohammed.

De zwarte markt is een ander groot kwaad.

Het snijdt mensen de keel over.

Zwarthandelaars kunnen nooit voorspoed kennen.

Zwarthandel is een directe weg naar de hel.

O onwetende mens, wees eerlijk.

Slechts dan kun je vreugde en overvloed kennen.

ONDERDEEL 17 / 20

Licht van Sivananda : treden 17

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK ZEVENTIEN

OORZAAK EN GENEZING VAN ZIEKTEN

HOOFDSTUK ZEVENTIEN

OORZAAK EN GENEZING VAN ZIEKTEN

TERUG NAAR DE NATUUR

Zwakheid is het gevolg van onwetendheid.

Ook ziekte is het gevolg van onwetendheid.

Bereik daarom kennis of wijsheid.

De meeste ziekten zijn het gevolg

Van de moderne beschaving.

Hoge bloeddruk, ettering

Zijn producten van de moderne beschaving.

Leid een eenvoudig, natuurlijk leven.

Vermijd complicaties

Vitaminecomplexen zijn niet nodig.

Keer terug naar de natuur.

Moeder Natuur zal je gezond en wijs maken.

Haar regels zijn heel eenvoudig.

Haar honorarium is niets.

Haar geneeskrachtige kruiden en factoren

Zijn in overvloed aanwezig en goedkoop.

Het zijn Zonnegroet, Yogahoudingen, ademoefeningen,

Japa, kiertan, meditatie,

Karnemelk, tomatensap,

Citroensap, een diepe slaap, wandelen, rennen,

Zuivere lucht, zuiver water, volwaardig

En eenvoudig voedsel.

VRITTI-ZIEKTEN

De worteloorzaak van ziekte is onwetendheid.

Begeerte is reuma.

Hebzucht is slijm.

Woede is gal.

Deze folteren het hart.

Wanneer deze drie je aanvallen,

Ben je vatbaar voor longontsteking

Mijn-heid is de ringworm.

Jaloersheid is de onweerstaanbare jeuk.

Raaga (voorkeur) is keelkanker.

Afgunst is ongeneeslijke tuberculose.

Kwaadwilligheid is melaatsheid.

Egoïsme is jicht.

Trots, schijnheiligheid zijn zenuwontsteking

Haat is kwaadaardige malaria.

VRITTIS VAN DE NATUURGENEZER

Een natuurgenezer heeft soms de lavement-akaara vritti.

Hij denkt dan vaak aan lavementen.

Soms heeft hij de vasten-akaara vritti.

Hij spreekt dan over vasten en vasten alleen.

Hij heeft soms de moddercompressen-akaara vritti.

Hij denkt dan aan moddercompressen en modderkuren.

Hij heeft soms de groetesoep- en vruchtensap-akaara vritti.

Hij spreekt dan alleen over groetensoep en vruchtensap.

Hij heeft soms de zitbaden-akaara vrittti.

Hij heeft het dan over niets anders

Dan zit- en andere baden.

De geest neemt de vorm aan van wat men denkt.

Zelfs in zijn droom schrijft hij

Lavementen en zitbaden voor.

Dat is de kracht van gedachten uit het waakbewustzijn.

Waar is de plaats voor de Brahmakaara vritti,

De gedachte aan het Absolute?

HET PRAARABDHA KARMA VAN DE GENEZER

Een natuurgenezer moet in zijn vorig leven

Een grote vrek zijn geweest.

Hij heeft waarschijnlijk in zijn vorig leven

Nooit aan liefdadigheid gedaan.

Hij heeft wellicht niet één mens te eten gegeven.

Om die reden leeft hij nu op één enkele maaltijd,

Een halve maaltijd of anderhalve maaltijd,

Een stuk kokosnoot, enkele noten,

Enkele wortels

In dit leven of janma.

Sommige dagen stelt hij het zonder voedsel.

Dit is de straf van de natuur.

Dit is de onafwendbare wet van oorzaak en gevolg.

DE ONVERDRAAGZAME NATUURGENEZER

Een natuurgenezer is verschrikkelijk onverdraagzaam.

Hij mikt altijd op de allopaat of allopathie

Schrijft hij een boek

Dan schrijft hij weinig over de natuurgeneeswijze,

Maar zijn kritiek op de allopathie

Beslaat honderd bladzijden.

Een helderziende ziet in zijn brein rode schichten.

Hij onderhoudt wat vriendschap met de homeopathie.

Verheerlijk je eigen systeem,

Maar waarom besmeur je andere systemen?

God is oneindig.

De aard van de mensen verschilt.

Om die reden zijn er verschillende systemen nodig.

Ieder systeem bestaat

Omdat er in ieder systeem enige waarheid

Of iets goeds schuilt.

Ieder systeem spreekt iemand aan.

Zie daarom God of goed in ieder systeem.

Twist niet, wees wijs.

Verdrijf onverdraagzaamheid,

De vijand van wijsheid en vrede.

ONDERDEEL 18 / 20

Licht van Sivananda : treden 18

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK ACHTTIEN_HET BESTE

HOOFDSTUK ACHTTIEN_HET BESTE

HET BESTE

Thee, zegt de Goejarati,

Koffie, zegt de Madrasi,

Rasagoela, zegt de Bengali,

Poeranboli, zegt de Maharatta,

Peda lassi, zegt de Panjabi,

Voedsel, zegt de gulzigaard,

Geld, zegt de vrek,

Gezondheid, zegt de dokter.

Macht, zegt de politicus,

Schoonheid, zegt de kunstenaar.

Muziek, zegt de zanger,

Liefde, zegt de juffer,

Drank, zegt de dronkaard,

Onzelfzuchtig dienen, zegt de Karma Yogi,

Versmelting met God, zegt de bhakta,

Eenheidsbeleving, zegt de Raaja Yogi.

Kennis van het Absolute, zegt de wijze.

HET GROOTSTE DING

Zal ik zeggen dat deze wereld groot is?

Neen, hij is een mengsel van vijf elementen.

Zal ik zeggen dat de vijf elementen groot zijn?

Neen, het zijn producten van ahamkaara (egoïsme).

Zal ik zeggen dat ahamkaara groot is?

Neen, het is ontstaan uit mahat tattva (groot beginsel).

Zal ik zeggen dat mahat tattva groot is?

Neen, het is ontstaan uit moela prakriti (oermaterie).

Zal ik zeggen dat moela prakriti groot is?

Neen, het is de misleidende kracht van Para Brahma,

Het Absolute.

Para Brahman alleen is de grootste vastoe of ding.

Hij is het oneindige, het eeuwige, het Absolute.

HET GROOTSTE DING

Zal ik zeggen dat de oceaan groot is?

Neen, hij is een samenstelling van zuurstof en waterstof.

Zal ik zeggen dat de wijde hemel groot is?

Neen, hij is louter ruimte of ether, een element.

Zal ik zeggen dat de zon groot is?

Neen, ze is slechts een bol vuur, een element.

Zal ik zeggen dat de geest groot is?

Neen, hij is louter een product van de sattva goena.

Brahman, de bron van de oceaan, de elementen en de zon

Is het grootste ding in alle werelden.

ONDERDEEL 19 / 20

Licht van Sivananda : treden 19

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK NEGENTIEN

HINDERNISSEN EN HUN VERWIJDERING

HOOFDSTUK NEGENTIEN

HINDERNISSEN EN HUN VERWIJDERING

SPIRITUELE VOORUITGANG IS LANGZAAM

Spirituele vooruitgang is langzaam

Aangezien spirituele saadhanaa moeilijk is

En veel inspanning vergt.

Het is zoals een spiraal.

In het begin is veel strijd noodzakelijk.

Geleidelijk echter wordt de cirkel steeds kleiner.

Zo wordt ook de inspanning steeds minder.

De zoeker wint geleidelijk aan spirituele kracht

Hij gaat steeds sneller vooruit.

Uiteindelijk gaat hij met reuzenschreden vooruit.

Hij gaat met mijlen tegelijk vooruit.

Hij snelt vooruit.

Wees daarom geduldig, zet door, wees standvastig.

HINDERNISSEN

Het spirituele pad is bezaaid met horden.

Als je één hindernis hebt genomen

Is er een andere hindernis.

Als je de smaakzin onder controle hebt

Is er een ander zintuig om je te belagen

Met verdubbelde kracht en energie.

Als je je hebzucht hebt uitgeschakeld,

Is woede er om je onderuit te halen.

Als je je egoïsme de ene deur uit jaagt,

Komt het door een andere deur weer naar binnen.

Groot geduld, doorzettingsvermogen, waakzaamheid,

En een ontembare kracht zijn nodig.

KONINKLIJKE WEG NAAR ZALIGHEID

Je hebt dit wonderbare Aatmaa (Zelf) niet gezien.

Je hebt geen idee van zijn ware aard.

Je hebt geen kennis van zijn verblijfplaats.

Hoe het dan te verwerkelijken?

Benader een onderlegde, verlichte Goeroe.

Zit aan zijn voeten met diepe devotie.

Dien hem met gevoel en geloof.

Hij zal je beslist de weg tonen.

Luister naar zijn verklaring van de Schriften.

Zuiver, denk na, mediteer en verwerkelijk.

Dit is de koninklijke weg naar eeuwige zaligheid.

STREEF, STREEF, STREEF

Verlies zelfs geen seconde

Van dit kostbare leven.

Streef onophoudelijk,

Waakzaam, zorgvuldig, alert.

Pak begeerten en verlangens aan.

Maar laat doel en middel juist zijn.

Lever een stevig gevecht

In het aanpakken van Maayaa's werk.

Maak het aan het licht brengen van de waarheid

Het kenmerk van je leven.

DIE MORGEN KOMT NOOIT

De mens is altijd onvoldaan.

Ook als hem een lekker maal wordt voorgezet,

Zegt hij: "Alles was in orde,

Maar het had wat meer gekruid mogen zijn."

Ook al was het goed gekruid,

Dan nog zegt hij: "Er was geen paapad (knapperig brood)."

Hij zegt: "Ik zal met meditatie beginnen

Als ik diensthoofd ben."

Als hij diensthoofd werd,

Zegt hij: "Ik zal met Yoga beginnen

Als ik afdelingshoofd ben."

Als het zover is, zegt hij: "Ik zal zeker en vast

Beginnen met meditatie als mijn jongste zoon geplaatst is,

Als mijn jongste dochter uitgehuwelijkt is."

Hij krijgt een dubbele longontsteking en sterft.

Hij deed helemaal niets.

O mens, wacht niet tot de golven bedaren

Om te baden in zee.

Neem terstond een duik; laat de golven over je spoelen.

De geest zal je misleiden.

Begin nu met je oefening,

Hoe de omstandigheden ook mogen zijn

En bereik snel de Zelfverwerkelijking.

Die "morgen" zal nooit komen.

Velen werden door die "morgen"-s misleid.

VAIRAAGYA

Vairaagya (onthechting) is niet het omhelzen van armoede,

Het dragen van gevlochten haar

En gescheurde en verhakkelde kleren.

Vairaagya is niet gehecht zijn aan zintuiglijke voorwerpen,

Door de buitensporige gehechtheid eraan te vernietigen,

Door het onderscheid te maken

Tussen het werkelijke en het onwerkelijke.

Het is louter een mentale staat.

Het is de nauwgezette discipline van de geest.

Vairaagya geeft je de spirituele weelde van de Heer

En maakt je volstrekt onbevreesd.

Je mag in weelde baden,

Je mag alles en nog wat bezitten

En toch een volmaakte vairaagi (onthechte) zijn.

Viraagya maakt je niet ongeïnteresseerd.

Het berooft je niet van materiële welstand.

Het maakt je bedaard en passieloos en helpt

Je de onvergankelijke zaligheid van het Zelf te genieten.

Wereldse mensen zijn verschrikkelijk bang van

Het woord "onthechting".

Ze schudden en beven.

Dit is een verschrikkelijke vergissing.

Het is heel moeilijk vairaagya te verwerven.

Glorie zij vairaagya.

Glorie zij de vairaagis.

VORM JE KARAKTER

Als je je rijkdom verliest,

Verlies je niets.

Als je je gezondheid verliest,

Verlies je iets.

Maar als je je karakter verliest,

Verlies je alles.

Karakter is alle kracht.

Karakter versterkt je wil.

Karakter plaveit de weg naar verlichting.

Vorm dan ook je karakter goed.

HEB SATSANG

Als stof in het gezelschap van de wind is,

Vliegt het hoog in de lucht.

Als het in gezelschap is van stilstaand water,

Wordt het modder.

Als lucht in het gezelschap van seringen is,

Verspreidt hij een zoet aroma.

Als hij in het gezelschap van afval is,

Verspreidt hij een weerzinwekkende stank.

Zet een papegaai bij een boosaardig mens,

Hij zal beginnen vloeken.

Zet hem in het gezelschap van saadhoes,

Dan herhaalt hij: *"Raama, Raama."*

Zo ook verwerft men kennis

En vliegt men hoog in het domein van eeuwige zaligheid

Door het gezelschap van wijzen.

In het gezelschap van een dronkaard of een schurk

Leer je drinken en je misdragen.

Zoek daarom een toevlucht in satsang.

ONDERDEEL 20 / 20

Licht van Sivananda : treden 20

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK TWINTIG

OVER VERSCHEIDENE

ONDERWERPEN

HOOFDSTUK TWINTIG

OVER VERSCHEIDENE

ONDERWERPEN

VEDAS EN GOD

De autoriteit voor de Vedas is God.

De autoriteit voor God is de Vedas.

De Vedas zijn de adem van God.

De Vedas tonen de weg

Om God of de Waarheid te verwerkelijken.

Vedas zijn openbaringen van God.

De Vedas zijn apauroesheya:

Het zijn geen producten van het intellect van de mens.

Ze bevatten eeuwige waarheden en eeuwige ideeën.

Ze zijn dan ook eeuwig en onfeilbaar.

Ze vormen de hoogste autoriteit.

ACHT TREDEN VAN RAAJA YOGA

De acht treden van Raaja Yoga

Zijn yama, niyama, aasana, praanaayaama,

Pratyaahaara, dhaaranaa, dhyaana, samaadhi.

Aasana en praanaayaama beogen de fysieke ontwikkeling.

Yama en niyama beogen ethische vervolmaking.

Pratyaahaara en dhaaranaa de mentale ontwikkeling,

Dhyaana en samaadhi geven spirituele volmaaktheid.

TOON DE WERVELKOLOM

"Heb je een wervelkolom

Toon het dan."

De ruggengraat of de wervelkolom

Schraagt het hele lichaam.

Houd ze gezond, sterk en lenig

Door voorwaartse buigingen of aasanas,

Zoals pashchimottanaasana, Yoga moedraa enz.,

Door rugwaartse buigingen,

Zoals chakraasana, matsyaasana enz.

En door schroefbewegingen,

Zoals matsyendraasana.

Slechts dan zul je een lang leven,

Een lenige wervelkolom en

Een altijd stralende jeugd hebben.

De beenderen zullen niet snel degenereren.

Ouderdom zal je niet benaderen.

Dit is de betekenis van de uitspraak

"Als je een wervelkolom hebt,

Toon het dan."

GOEDE MORGEN

Voor ambtenaren

Begint goede morgen met Gilette.

Voor sommige mensen

Begint goede morgen met een sigaret.

Voor sommige anderen

Begint goede morgen met een borrel.

Voor sommigen

Begint goede morgen met een kop koffie of thee.

Voor Vedantins

Begint goede morgen met OM-zingen.

Voor toegewijden

Begint goede morgen met OM Namo Naaraayanaaya,

OM Namah Shivaaya of Jaya Sietaa Raama enz.

Het eerste is het pad van preya of lijden.

Het laatste is het pad van sreya of zaligheid.

ANGST VOOR DE DOOD

Iedereen ervaart angst voor de dood.

Waarom?

Je stierf nog niet

En toch ben je bang voor de dood.

Deze angst voor de dood bewijst

Dat je vorige levens had

En dat de angst voor de dood

Sluimert in je geest.

Er is een onbewuste herinnering

In een potentiële staat

Aan de ervaring van de pijn van het sterven

In vorige levens.

Om die reden is er nu angst voor de dood.

HOOP EN VERWACHTING

Aashaa is hoop.

Pratiekshaa is verwachting.

Hoop heeft betrekking op niet geziene dingen,

Zoals de vreugden van de hemel.

Verwachting heeft betrekking op geziene dingen,

Zoals rijkdom.

Hoop en verwachting brengen ontgoocheling.

Geef hoop en verwachting op

En geniet de verheven vrede van het eeuwige.

Hopeloos zijn is een heel hoge staat

In de spirituele betekenis.

In wereldse zin zeggen mensen:

"Hij is hopeloos.

Hij is onverbeterlijk."

Dit heeft een negatieve betekenis.

Hoop is een tonicum van Maayaa (illusie),

Dat de mens ertoe aanzet zich vast te klampen aan deze wereld.

einde