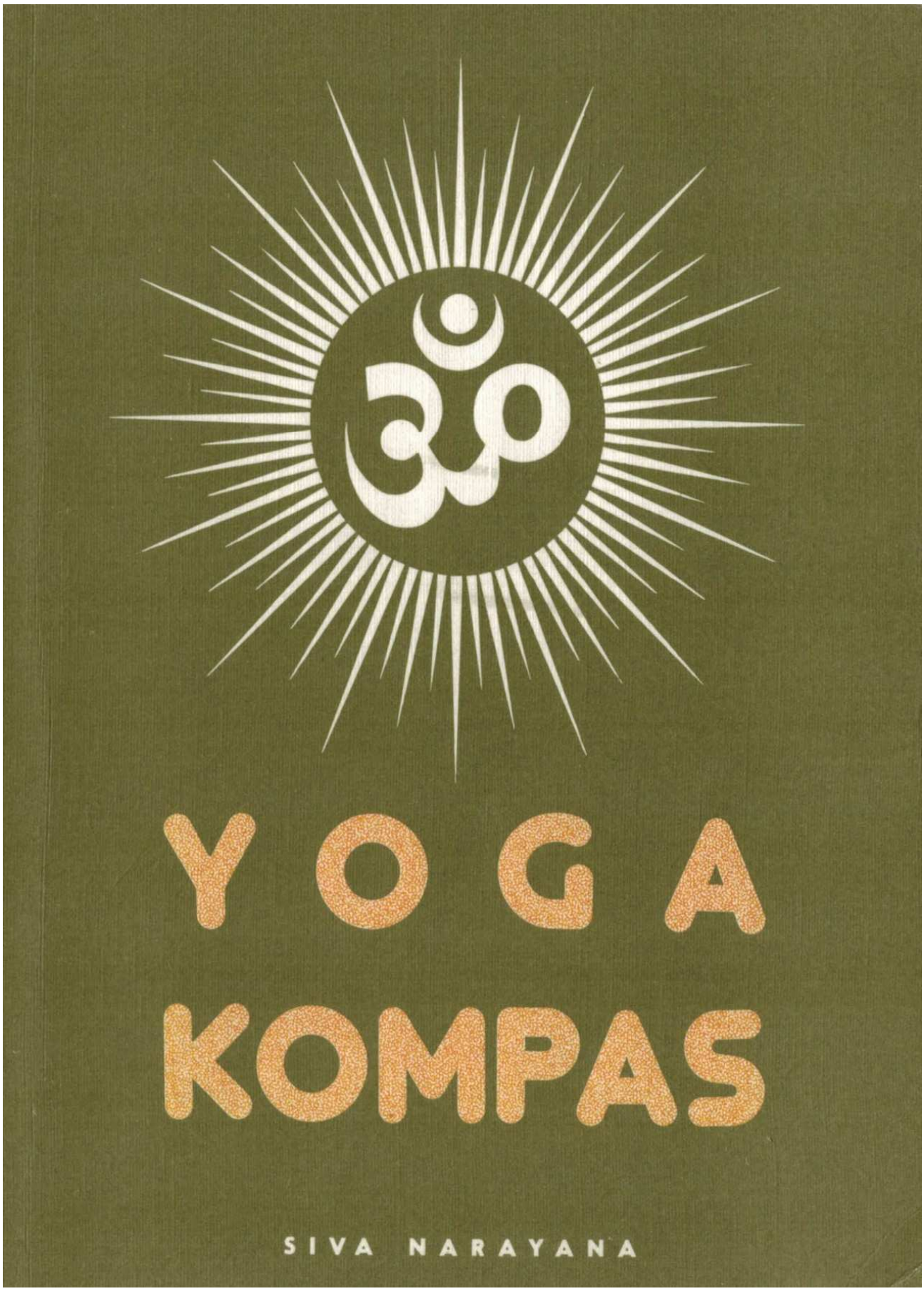

ॐ
YOGA
KOMPAS
SIVA NARAYANA

YOGAKOMPAS

KRIYAA KARMA YOGA YOGAFILOSOFIE

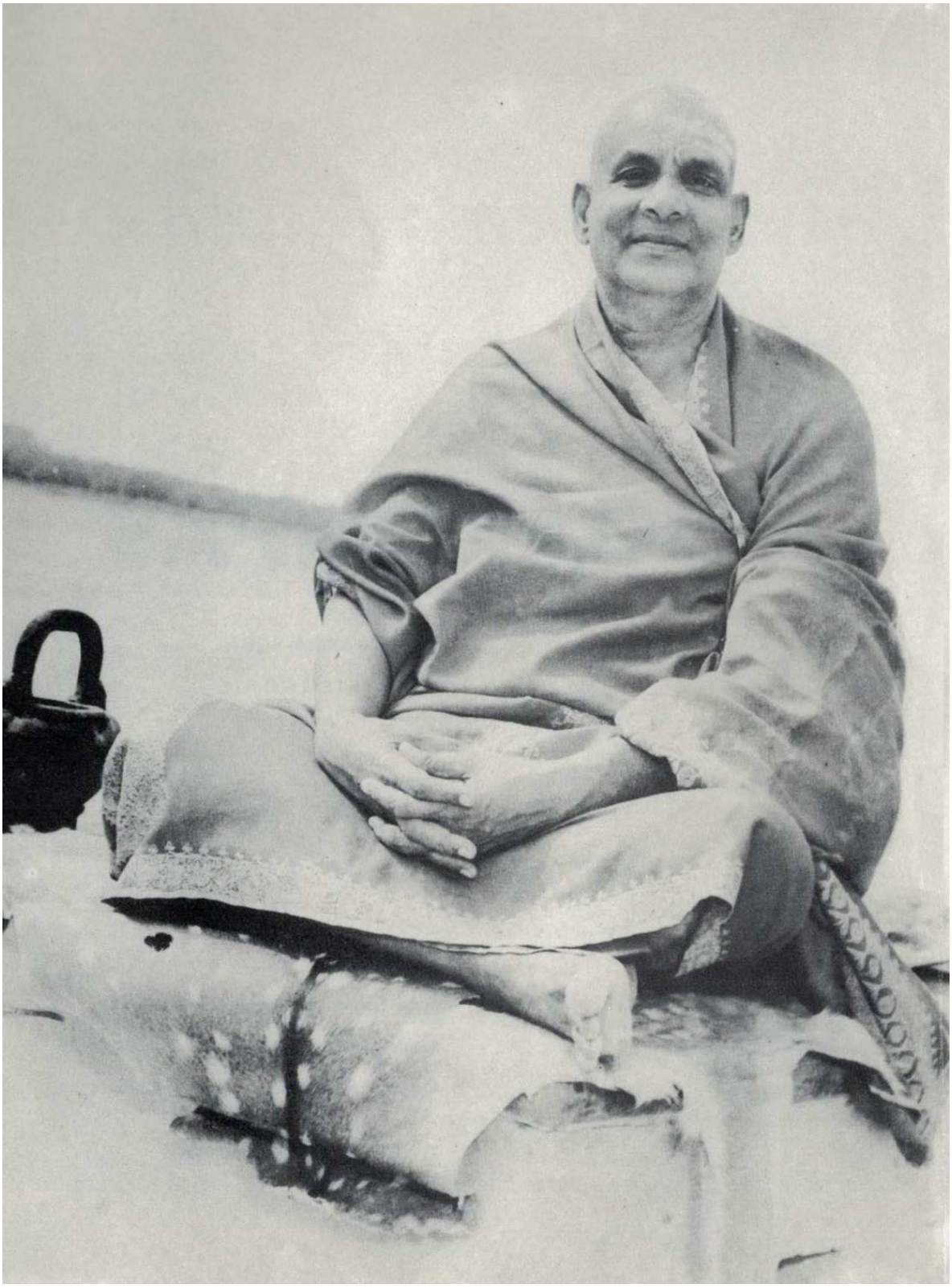
door

Sivanarayan

Yoga Darshana, Maharshi Patanjali

Atma Bodha, Shankaracharya

Autobiografie van Swami Sivananda



Aan Swami Sivananda

Als het oneindige uitspansel
Zou veranderen in één eindeloos blad papier,
Als van alle bomen
Eén grote pen zou worden gemaakt,
Als alle oceanen
Eén enorme inktpot zouden worden,
En als de godin van de wijsheid zelf,
Op dat papier,
Met die pen
En met die inkt,
Zou beginnen schrijven,
Dan nog zou ze er niet in slagen
Zelfs maar een fractie te beschrijven
Van de grootheid en de luister
Van die Werkelijkheid,
Die aan de basis ligt van alle dingen,
Al ging ze er eeuw na eeuw mee door.

Het geluk dat je zoekt
Is niet hoog in de lucht,
Noch diep onder de grond.
Het is dichter dan je eigen kransslagader.
Maar alleen het oog van de liefde
Kan het waarnemen.

INHOUD

YOGAKOMPAS 2
INLEIDING 7
VOORWOORD 8
KRIYAA KARMA YOGA 10
LES 1 10
LES 2 21
LES 3 25
LES 4 30
LES 5 34
LES 6 41
LES 7 44
LES 8 46
LES 9 52
SLOT 59
YOGAFILOSOFIE 60
EEN 60
TWEE 61
DRIE 62
VIER 64
VIJF 66
ZES 67
ZEVEN 69
ACHT 70
NEGEN 73
TIEN 75
ELF 77
TWAALF 78
DERTIEN 79
VEERTIEN 80
VIJFTIEN 82
ZESTIEN 84
ZEVENTIEN 86
ACHTTIEN 89
NEGENTIEN 90
TWINTIG 93
EENENTWINTIG 94
TWEEENTWINTIG 96
DRIEËNTWINTIG 100
VIERENTWINTIG 102
VIJFENTWINTIG 104
ZESENTWINTIG 108

ZEVENENTWINTIG 112
ACHTENTWINTIG 114
NEGENENTWINTIG 116
DERTIG 119
YOGA DARSHANA 122
Samaadhi Paada 124
Saadhana Paada 128
Vibhoeti Paada 132
Kaivalya Paada 134
ATMABODHA - ZELFKENNIS 137
Inleiding 137
ZELFKENNIS 139
SIVANANDA GITA 145
LIED VAN SIVANANDA 167

INLEIDING

De Yogafilosofie kan worden samengevat in enkele korte zinnen.
Vele Yogi's en wijzen hebben dat trouwens gedaan. Vaak op zo'n eenvoudige manier dat vele mensen het niet eens willen geloven. Bovendien is de menselijke geest zo ingesteld dat hij zelfs waarheden die hij ten volle onderschrijft vlug vergeet. De ideeën moeten dieper gaan dan de bewuste geest en doordringen in de domeinen van het gevoel. Ze moeten niet alleen je denken veroveren, maar ook en vooral je hart; dan ben je veilig. Om die reden legt Yoga zo'n grote nadruk op dagelijkse oefening en studie en hechten wij zo'n enorm belang aan onze publicaties. Wij willen onze leden en alle zoekers zoveel literatuur brengen als maar enigszins mogelijk is, om ze een degelijk en diepgaand inzicht te geven in Yoga en ze aan te moedigen in hun oefening en beleving.
Na "Wegwijs in Yoga", een uitstekende handleiding voor beginners, "Yogagids", een prachtige inleiding tot meditatie, en "Sivananda 'Onthoud. Vergeet.' portret van een Yogi", een biografie van Swami Sivananda, stichter van de Divine Life Society en onze spirituele Meester, en enkele andere publicaties, bieden wij aan al onze leden, lezers, zoekers, Yogi's, Yogaleraars dit nieuwe boek aan.
Het bevat een groot gedeelte van de leerstof van de Yoga Academie. Siva beschreef de Kriyaas voor ons maandblad. Ze werden opnieuw bewerkt en geïllustreerd in dit boek opgenomen. Narayan werkte zijn notities van de Yoga Academie om in de vorm van genummerde ideeën. De hoofdbron van die notities was de cursus die werd gegeven in 1970 in Rishikesh door Swami Krishnananda aan leerlingen van over de hele wereld, onder wie Siva, die de lessen opnam. Deze cursus is in feite een commentaar op Maharshi Patanjali's "Yoga Darshana", een beroemd geschrift, dat eveneens -en voorzien van een korte commentaar- in dit boek werd opgenomen. Enkele andere hoofdstukken maken het nog boeiender en volledi ger. Ze hebben alle een verband met de Yoga Academie.
Wij danken alle medewerkers. Shankara die vier jaar geleden Krishnanandaji's cursus in het Engels op papier zette, Gauri voor haar hulp in verband met Patanjali's Soetras, Laxmi die ons door haar werk op de schrijfmachine de kosten van het zetten uitspaarde, onze Yogi-drukker Rama, die de uitgave mogelijk maakte, Nirmala voor haar inspirerend voorwoord, Gangadhar en Norbert Bovijn voor de foto's en de leerlingen van de Yoga Academie, die ons aanmoedigden de onderwezen stof te publiceren.

Sivanarayan
1975

VOORWOORD

Sta me toe dit voorwoord in te leiden met een anekdote uit mijn therapeutische praktijk.
Een meisje van 22. Haar probleem: ze stottert heel erg en heeft een ontzaglijke angst voor alles wat spreken aangaat. Ze volgt reeds verscheidene jaren therapie, hoofdzakelijk ademhalingsoefeningen en ontspanning. Deze technieken helpen haar veel, maar, zoals ze zelf zei, ergens blijkt het de essentie niet te raken. Op het moment dat ze bij ons kwam, was haar spreken heel slecht. Ze kon zich ternauwernood verstaanbaar maken. Ze deed ontzettend haar best; zoveel inspanning, waardoor de ademblokkeringen nog erger werden en het spreken slechter was dan ooit tevoren. Wanneer je als therapeut met zo'n geval geconfronteerd wordt, voel je je aanvankelijk totaal machteloos. Hoe ga je iemands problemen helpen oplossen, als zelfs het spreken praktisch onmogelijk is? De patiënt voelt ergens dezelfde wanhoop, en toch verwacht hij alles van je.
Ik dacht aan de Bhagavad Gietaa, die grote Yogaschrift, aan de Stilte, aan de vele lessen in Kriyaa Yoga (ik ben niet alleen psychotherapeute, maar groeide als het ware op in de Yogavereniging van Aalst) en zei: "Ik aanvaard je eigenheid. Wees jezelf. Je hoeft je voor mij niet anders voor te doen dan je bent. Jij, als persoon, als datgene wat zich spontaan in je uitdrukt, hebt waarde voor mij. Het maakt geen enkel verschil of je stottert of niet.
Het gaat om jou, niet om wat je doet of zegt." Ze bekeek me ongelovig, en ik las in haar ogen: "Is het mogelijk dat er iemand is die me waardeert voor wat IK ben, ondanks mijn stotteren? Zo dikwijls ervaar ik dat ik slechts waardering krijg wanneer ik beantwoord aan HUN verwachtingen, soms ten koste van mezelf. Daarom doe ik zoveel inspanning. Want in mijn behoefte aan liefde heb ik hun waardering nodig."
Stilaan werd ze zich bewust van het feit dat er een verschil bestaat tussen wat IK ben, mijn eigenheid, en wat anderen van mij verwachten dat ik ben. Dikwijls aanzien we dit laatste als de realiteit omtrent onze persoonlijkheid, en worden hun verwachtingen ook de onze. Aldus worden we op de meest subtiele manieren geconditioneerd. Dikwijls betekent dit de grootste ontrouw aan onszelf. Het resultaat is ontevredenheid, angst, allerlei conflicten met anderen, een pijnlijk gevoel van minderwaarde.
"Je doet zo ontzettend veel inspanning. Je wilt het allemaal zo goed doen, maar hoe meer je je inspant, hoe meer spanning je opbouwt. Je hebt geleerd te ontspannen. Weet je wat het is ontspannen? Loslaten. Spreken zonder in je spreken betrokken te zijn. Doe je ogen eens dicht. Voel je zwaar worden. Vertrouw je lichaamsgewicht toe aan de stoel waarop je zit. JIJ doet niets.
Je laat je dragen. Kijk nu naar je adem. Zie je: hij gaat helemaal vanzelf. Een rustige ademhaling; een spontaan proces. Er zijn geen blokkeringen als JIJ niets doet. Voel je hoe stil je bent? Hoe je werkelijk niets hoeft te doen? Je adem stroomt zacht en spontaan in en uit. Blijf de stille getuige en laat je adem overgaan in spreken. Spreken is ademen. En het spreken gaat ongestoord als je niets DOET."
Ze sprak zacht en vloeiend. Gedurende de rest van het therapie-uur ging het verder zonder storing. We praatten beiden zonder betrokkenheid. We voelden ons heel stil, rustig en in diep contact met elkaar. Zij was zichzelf; ze deed geen inspanning om zich "voor te doen". Ik was mezelf. Jezelf zijn betekent niet dat je je moet manifesteren tegenover elkaar. Integendeel, uit het respect voor elkaars eigenheid ontstaat een diepe, harmonische communicatie. Ergens raak je elkaar in Stilte. Het wonder van de Bhagavad Gietaa
Het geval van dit meisje is niet uitzonderlijk. We verkeren allen zonder uitzondering in deze positie. We zijn vervreemd van onszelf, als unieke persoonlijkheid, en van ons Zelf als Ultieme Werkelijkheid. Zoals de appelpit dragen we ons eigen levensplan n ons. We denken dat we alles moeten berekenen, richten, terwijl he er alleen op aankomt onze eigenheid

spontaan naar buiten te laten komen. Bovendien zijn we vergeten dat we in wezen een Volheid zijn. Door de innerlijke armoede die daarvan het gevolg is zijn w< voortdurend afhankelijk van datgene wat ons uit onze omgeving bereikt.
De Gietaa geeft een antwoord op deze twee punten. "Laat je eigen natuur, je Swadharma, zich ongehinderd ontplooien. Je bent niet de doener, maar het Atman of Zelf, de Getuige, die dit proces van de Natuur transcendeert. Wees Tevreden en Stil. Alles ligt in jezelf Je bent een Volheid."
Er zijn zovele publicaties over Yoga. De ene fascineert de geest al meer dan de andere. Is dit werk één van de vele in de rij? Neen. De waarheid die eraan ten grondslag ligt, is zo levensecht en ongecompliceerd, dat het een praktische leidraad kan zijn in ieders leven. Bovendien voelen we op elke bladzijde de inspiratie van de Gietaa. Dit wekt ontegensprekelijk in ieders hart het verlangen de Gietaa. rechtstreeks te leren kennen. En dit is waarschijnlijk de belangrijkste verdienste van deze publicatie.
Moge de wijsheid van de Gietaa in ieders hart weerklank vinden.

Nirmala

KRIYAA KARMA YOGA

Siva

LES 1

Inleiding

Het is ónmogelijk meteen te zeggen wat Kriyaa Yoga is, omdat het veel meer gaat om een ervaring dan om opvattingen en Theorieën. Er bestaan al meer dan genoeg opvattingen over Yoga. Het is niet onze bedoeling er een aan toe te voegen. Yoga is geen opinie, geen geloof en zelfs geen boodschap. Het is een techniek, een experiment, een beleving, een onderzoek, een nieuwe ervaring. Aan jou om uit te zoeken wat Yoga is. Als je wenst te weten wat wijn is, dan beperk je je toch ook niet tot praten alleen en evenmin lees je er dikke boeken over, je proeft hem. De bedoeling van deze cursus Kriyaa Yoga is je enkele eenvoudige technieken aan te leren, zodat je zelf Yoga kunt ervaren.

Technieken zijn geen doel op zichzelf. Het zijn middelen om je ervaring te verdiepen. Ik beweer zelfs met nadruk dat de allereerste en de eenvoudigste oefening die je zult leren al een heel subtiele Yogatechniek kan zijn. Het hangt alleen af van de manier waarop je ze beleeft.

Je zult in de vele Kriyaas een bepaalde lijn ontdekken. De eerste reeks, de Sthoela Kriyaas, maken je sterk en helpen je het lichaam en zijn innerlijke kracht te ontdekken. Ze leren je bewuster te bewegen, te ontspannen en te herademen. En je leert vooral stilaan een "rustvolle getuige" te zijn van je bewegingen. Meteen belanden we hiermee bij de Soekshmaa Kriyaas.

Soekshma Kriyaas zijn weliswaar subtielere oefeningen. Toch slaat de benaming meer op de diepte van de beleving. Soekshma Kriyaas zijn de kunst en de wetenschap juist te handelen. En let wel, juiste handeling duidt niet zozeer op morele regels, maar wel op een andere instelling, een andere manier om de meest gewone dingen te doen. De Bhagavad Gietaa is de schrift bij uitstek over Kriyaa Yoga. In die Gietaa leert Krishna aan Arjoena hoe hij zich op de Yogamanier moet gedragen in een oorlog. Dit feit bewijst dat Kriyaa Yoga praktisch is op ieder moment en in alle omstandigheden. Wat is die bijzondere, andere manier van handelen? Dat is juist het grote geheim dat we met behulp van technieken, richtlijnen en wenken voor jou willen ontsluieren, omdat Kriyaa Yoga een onfeilbare methode is om je te verlossen van angsten, kwellingen, spanningen, zorgen, conflicten en problemen.

Kriyaa, van de Sanskrietwortel Kri (doen), betekent: oefening. Kriyaas bevloeien het lichaam met levenskracht. Probeer eens. Je bent er zo voor gewonnen. "Yoga is a healthy, happy, holy science. Yoga is een gezonde, gelukkige, heilige wetenschap," zei een wijze. Ervaar het! Beleef het!

STHOELA KRIYAAS OF GROVE KRIYAAS

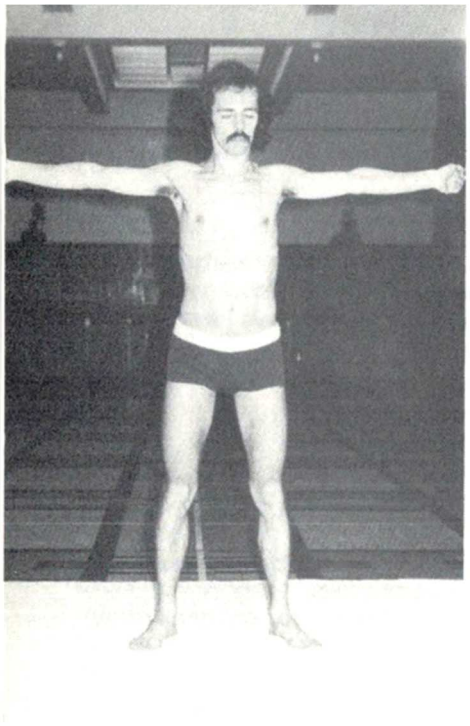
Kriyaa 1

1. Kleine spreidstand. Ogen gesloten.
2. Hef diep inademend langzaam de armen zijwaarts op schouder hoogte. De handpalmen zijn naar boven gekeerd.
3. Houd een ogenblik de adem in en druk de armen flink rugwaarts, zodat de borstspieren worden gerekt. Niet veren met de armen. Blijf ze met een gelijkmatige druk rugwaarts drukken.
4. Laat diep uitademend langzaam de armen zakken.
5. Herhaal enkele malen.

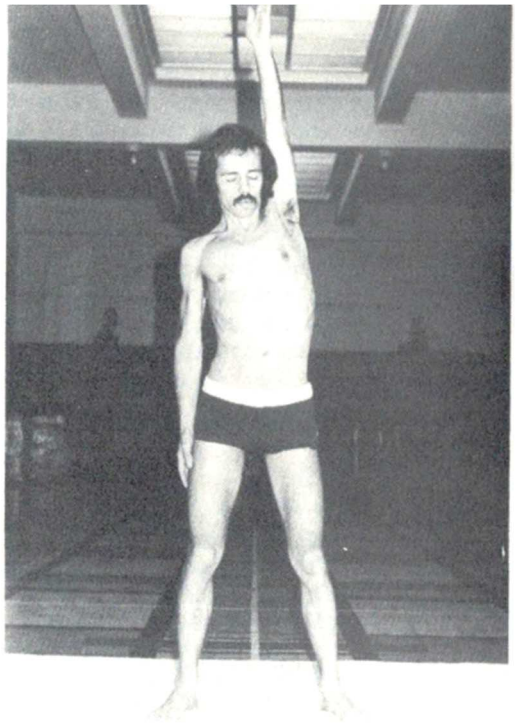
C o n c e n t r a t i e

Als je 's morgens wakker wordt is er weinig Praana of energie in het lichaam. Terwijl je slaapt vloeit de Praana net genoeg om de levensfuncties gaande te houden. Om die reden voel je je bij het ontwaken wat loom en stijf. Als je ontvankelijkheid voor innerlijke impulsen niet afgestompt is, doe

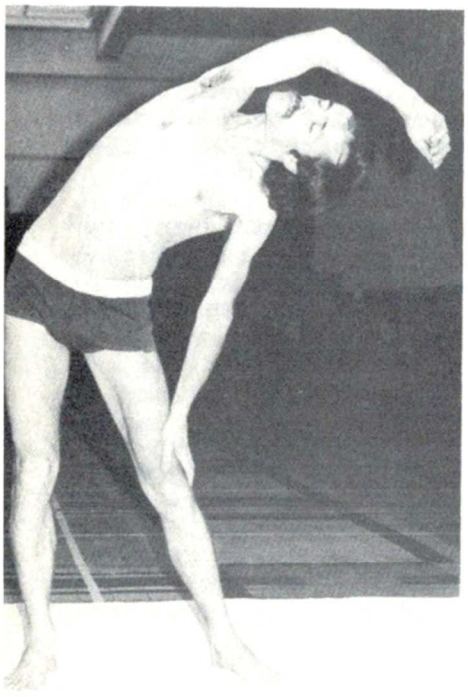
je op dat ogenblik onmiddellijk onbewust een Kriyaa: je rekt je behaaglijk uit. Let er eens op hoe je dat doet, ervaart en beleeft, en boots het eens na, met evenveel welbehagen. Op dezelfde manier moeten de Kriyaas worden uitgevoerd.
Observeer aandachtig wat er gebeurt: je zult merken dat je in een bepaald bewustzijn bent als je inademt en in een ander bewustzijn als je uitademt. Inademen ervaar je als een bekrachtiging, een ontvangen, een geboren worden. Uitademen ervaar je als een mentale zucht, een diepe ontspanning, een bevrijding, een loslaten, een geven. Zoveel woorden om subtiele gevoelens te beschrijven. Je zult het maar begrijpen, als je het bewust leert beleven.
Terwijl je een ogenblik de adem inhoudt, stroomt er een vloed van kracht door het lichaam, vooral in de lichaamsdelen die uitgerekt zijn. Ervaar ook dit bewust.
Het spreekt vanzelf dat in alle Kriyaas door de neus wordt geademd De neus filtert de lucht en brengt hem op temperatuur voor hij in de longen komt. Adem geruisloos, langzaam en diep



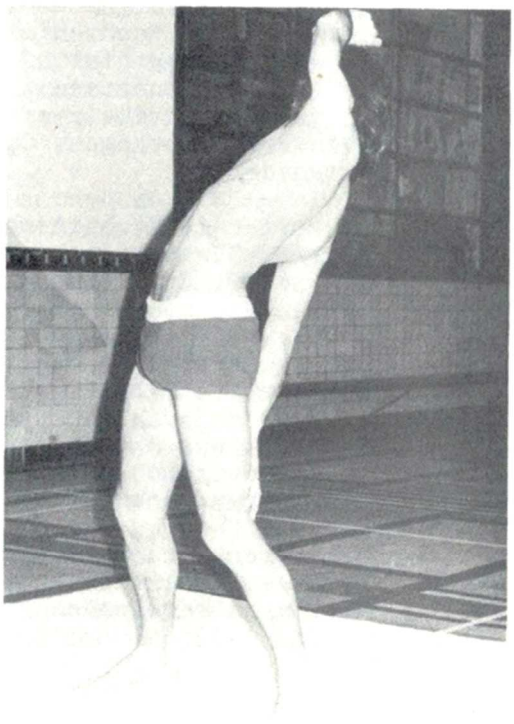
Kriyà 1



Kriyà 2



Kriyà 3



Kriyà 4

Kriyaa 2

1. Kleine spreidstand. Ogen gesloten.
2. Steek diep inademend langzaam de linkerhand verticaal omhoog tot de linkerarm boven het hoofd gestrekt is.
3. Houd een ogenblik de adem in terwijl je krachtig de hele linkerzijde van het lichaam uitrekt van de linkerhand tot de linkervoet.
4. Laat diep uitademend de linkerhand verticaal zakken.
5. Doe hetzelfde rechts. Herhaal enkele malen.

C o n c e n t r a t i e

Onbewust passen we al de Kriyaas toe. Het zijn heel natuurlijke zaken. Observeer aandachtig wat er gebeurt als je geeuwt. Eerst adem je diep in: je vult vooral de longtoppen en houdt er een ogenblik de adem vast.
De longtoppen zijn niet dikwijls actief. Het is dan ook goed dat je er eens aandacht aan schenkt. Tijdens deze Kriyaa adem je in op dezelfde manier: vooral de longtoppen vullen.
Beleef deze oefening zoals Kriyaa 1.

Kriyaa 3

1. Kleine spreidstand. Ogen gesloten.
2. Buig inademend de romp een beetje naar rechts terwijl je de linkerarm zijwaarts boven het hoofd heft.
3. Houd de adem in en rek krachtig de linkerzijde van het lichaam uit. Je voelt het effect vooral links in de borstkas en de lendenen.
4. Kom recht met een diepe mentale zucht.
5. Doe hetzelfde aan de andere zijde. Herhaal enkele malen.

C o n c e n t r a t i e

Houd, als het enigszins mogelijk is, de ogen dicht als je Kriyaas doet. De geest wordt dan automatisch geconcentreerd, omdat hij van seconde tot seconde moet zorgen voor je evenwicht. Bovendien wordt Yoga altijd beoefend in een Bewustzijn van alleen-zijn. Verbreek je betrokken zijn met de buitenwereld. De wereld loopt niet weg. Hij wacht wel op jou. Hetzelfde doe je als je slaapt. Als je Yoga beoefent doe je het bewust.
De Concentratie is dezelfde als in de vorige Kriyaas.

Kriyaa 4

1. Kleine spreidstand.
2. Draai inademend de romp een beetje naar rechts, en buig terzelfder tijd een beetje rugwaarts, zodat je met de rechterhand de linkerknieholte kunt aanraken. Strek inmiddels de linkerarm boven het hoofd.
3. Kijk naar de linkerhand.
4. Kom uitademend terug.
5. Doe hetzelfde aan de andere zijde. Herhaal enkele malen.

C o n c e n t r a t i e

Het is belangrijk dat je begrijpt dat Kriyaas niet zozeer te maken hebben met het lichaam, maar dat het vooral gaat om de Praana of levenskracht en om de geest of de beleving van het gevoel van bekrachtiging tijdens de inademing en het inhouden van de adem en het gevoel van diepe ontspanning tijdens de uitademing. Kriyaas doe je dus nooit als louter mechanische bewegingen. Kriyaas zijn bewegingen van het bewustzijn en de Praana. Kriyaas

zijn geen gymnastiek of oefeningen, al zijn er weinig oefeningen die je lichaam zo sterk en soepel maken. Je zou ze de gymnastiek van het vitale lichaam, van de innerlijke krachtvelden kunnen noemen, die we in een volmaakte harmonie willen brengen en waaruit we alle spanning en kortsluitingen willen verdrijven. Het effect van de Kriyaas wordt groter naarmate je ze beter leert beleven!

Kriyaa 5

1. Grote spreidstand.
2. Hef uitademend de armen zijwaarts op schouderhoogte, met de handpalmen naar beneden.
3. Kijk naar de linkerhand en draai de linkerhandpalm naar boven.
4. Buig diep inademend naar rechts tot de rechterhand de rechtervoet raakt, terwijl je de linkerarm tegen het hoofd strekt en de hele tijd naar de linkerhand blijft kijken.
5. Houd de adem een ogenblik in om de linkerzijde van het lichaam uit te rekken. Houd armen en benen flink gestrekt en draai de romp zoveel mogelijk in het vlak van de benen.
6. Kom recht met een ontspannende, diepe uitademing.
7. Doe hetzelfde aan de andere zijde. Herhaal enkele malen.

C o n c e n t r a t i e

Dit is een prachtige oefening voor de wervelkolom. De reflexcentra in de wervelkolom worden gestimuleerd. Er wordt veel Praana vrijgemaakt.
Deze Kriyaa is al wat moeilijker, zodat het ook moeilijker wordt hem echt innerlijk te beleven. Doe wat je kunt. Adem vooral diep in en uit. Rek één zijde van het lichaam flink uit terwijl je de adem inhoudt.

V a r i a t i e

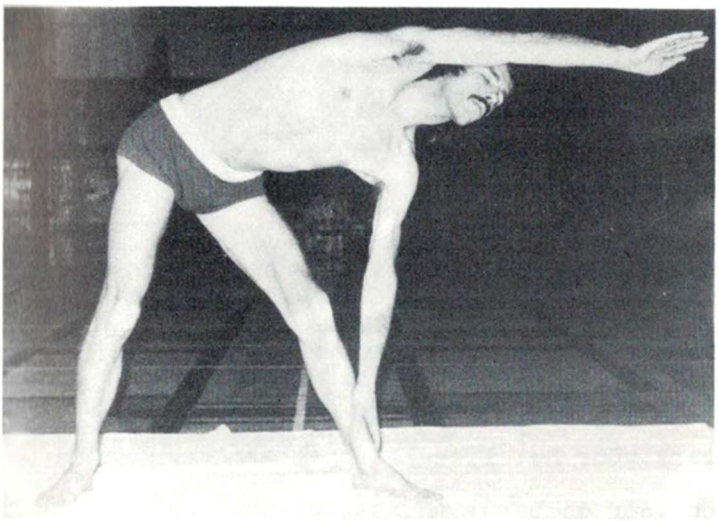
In "Wegwijs in Yoga", blz. 14 en 15 onder Trikonaasana, wordt een variatie beschreven met een andere ademtechniek.

Kriyaa 6

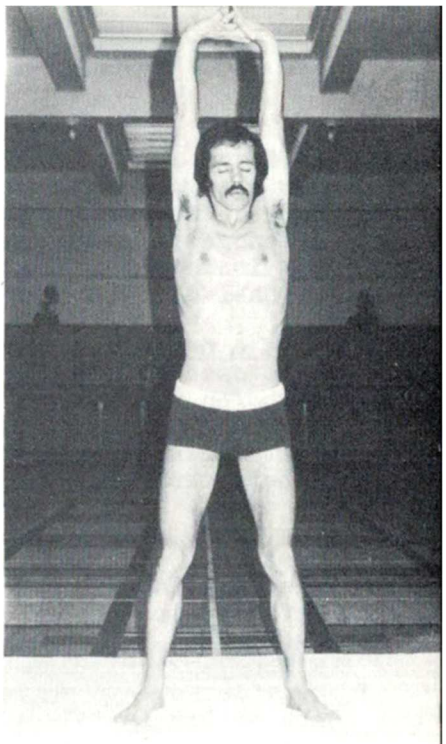
1. Kleine spreidstand; de vingers achter de rug in elkaar gestrengeld.
2. Laat diep inademend het bekken ontspannen naar voren zakken en de romp en het hoofd achterover hangen.
3. Houd een ogenblik de adem in.
4. Kom diep uitademend recht en
5. buig de romp voorover -houd de benen gestrekt- terwijl je de armen gestrekt zo hoog mogelijk heft.
6. Kom inademend recht.
7. Herhaal de oefening.

C o n c e n t r a t i e

Je kunt deze oefening zeer innerlijk doen: voel de inademing aan als geboren worden, het inhouden van de adem -het lichaam hangt dan totaal ontspannen neer- als een bevloeid worden door Praana, het uitademen als ontspannen, als een overgave, wat je in deze fase beter kunt beleven omdat je ook "neerbuigt".



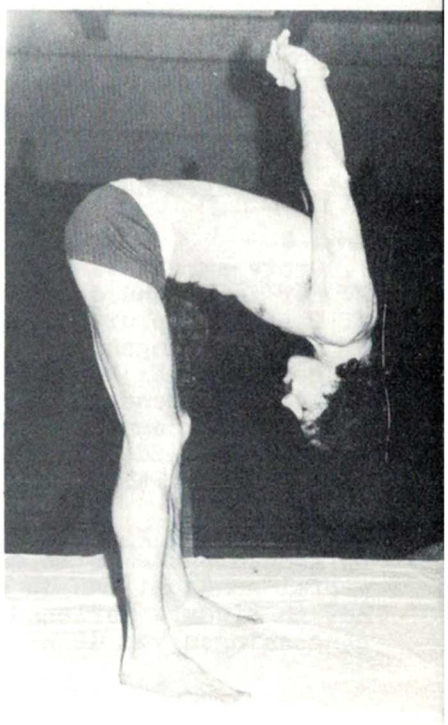
Kriyà 5



Kriyà 7



Kriyà 6 (a)



Kriyà 6 (b)

Kriyaa 7

1. Kleine spreidstand; de vingers vóór het lichaam in elkaar gestrengeld.
2. Hef diep inademend de handen vóór de borst en het gezicht langzaam boven het hoofd, de handpalmen naar boven gekeerd, tot de armen gestrekt zijn.
3. Houd de adem in en rek je krachtig uit, alsof je de zoldering zou willen aanraken.
4. Ontspan en laat diep uitademend de handen vóór het gezicht en de borst zakken. Herhaal de oefening.
5. Na enkele uitvoeringen kun je zelfs op je tenen staan, zodat je je nog krachtiger kunt uitrekken.

C o n c e n t r a t i e

Je hebt nu zelf al ervaren dat de bewegingen perfect moeten gekoppeld zijn aan de ademhaling. Adem en beweging moeten nauwkeurig samengaan, vooral tijdens de inademing. Tijdens de uitademing kun je de armen vlugger laten zakken, maar je moet blijven uitademen tot de longen helemaal leeg zijn.

Kriyaa 8

1. Grote spreidstand.
2. Hef inademend de armen zijwaarts op schouderhoogte.
3. Plaats diep uitademend de linkerhand op de rechtervoet.
4. Houd de longen leeg. De armen zijn in elkaars verlengde gestrekt. Kijk naar de rechterhand.
5. Kom inademend recht en
6. Laat uitademend de armen zakken.
   Doe hetzelfde aan de andere zijde.
   Herhaal enkele malen.

C o n c e n t r a t i e

De concentratie is in alle Kriyaas gelijk. Haar hier schenk je vooral aandacht aan de schroefbeweging van de wervelkolom en aan het in elkaars verlengde strekken van de armen. Vergroeiingen en aandoeningen van de wervelkolom worden voorkomen.

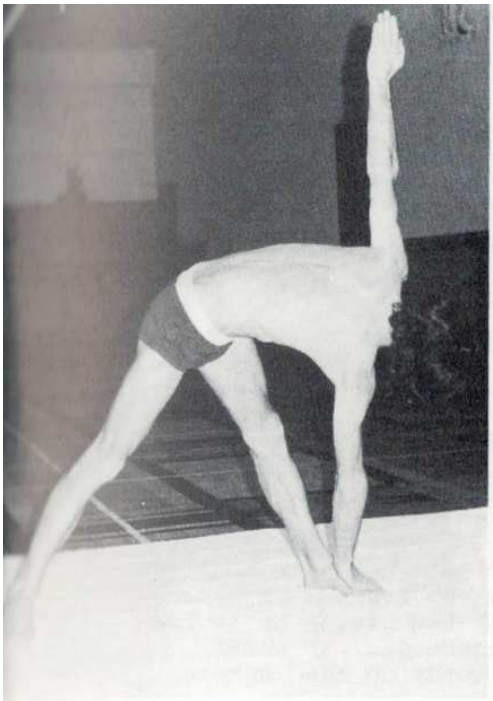
Kriyaa 9

1. De grootst mogelijke spreidstand. Houd achter de rug de ellebogen vast.
2. Buig diep uitademend de rechterknie en probeer met het gezicht de rechtervoet aan te raken.
3. Kom inademend recht. Doe hetzelfde aan de andere zijde.
4. Herhaal tweemaal.

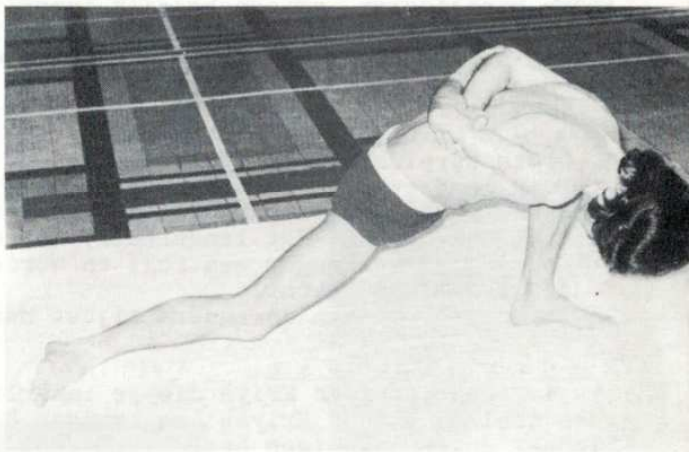
C o n c e n t r a t i e

Wees zo goed mogelijk ontspannen. Laat de romp gewoon hangen. Je hoeft het niet lang vol te houden. Enkele seconden maar. De bedoeling van de Kriyaas is een korte, krachtige impuls te geven aan de zenuwen; bepaalde Naadies (Praanastromen) moeten opengemaakt of opgewekt worden. We geven daarom korte prikkels aan de Praana om ze op te wekken.
Aasanas -de naam "houdingen" zelf leert het ons- hebben een enigszins andere bedoeling: ze willen gedurende een langere tijd de Praana kanaliseren, om een bepaald innerlijk bewustzijn op te roepen. De adem wordt op dat ogenblik niet ingehouden. Er wordt rustig

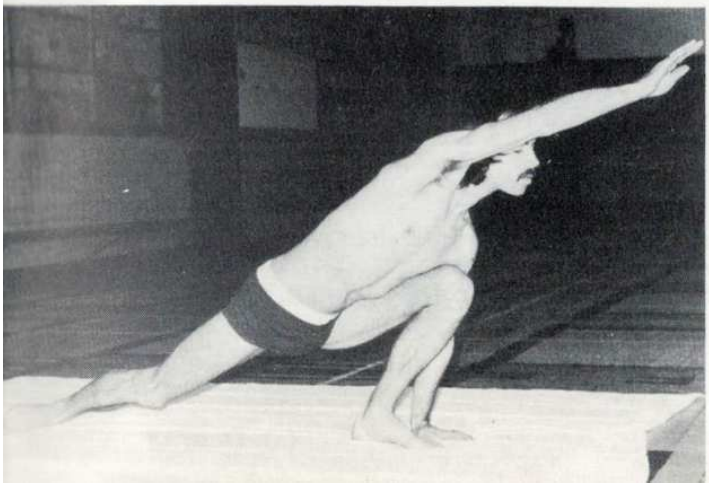
doorgeademd. In Kriyaas daarentegen wordt de adem enkele seconden geblokkeerd.



Kriyà 8



Kriyà 9



Kriyà 10

Kriyaa 10

1. Grote spreidstand.
2. Buig inademend de rechterknie en plaats de rechterhand op de grond aan de buitenkant van de rechtervoet.
3. Houd de adem in. Het linkerbeen, de romp en de linkerarm zijn in elkaars verlengde gestrekt en worden krachtig uitgerekt.
4. Kom uitademend recht.
5. Doe hetzelfde aan de andere zijde. Herhaal.

C o n c e n t r a t i e

Dit is een prachtige Kriyaa die je innerlijk kunt beleven. Er is geen tonicum als de Kriyaas: ze brengen harmonie in het vitale lichaam en bekrachtigen het. Vitaliteit is niet in het lichaam; een bodybuilder b.v. kan zich trouwens ook futloos voelen. Je kracht schuilt in je Praana.

Kriyaa 11

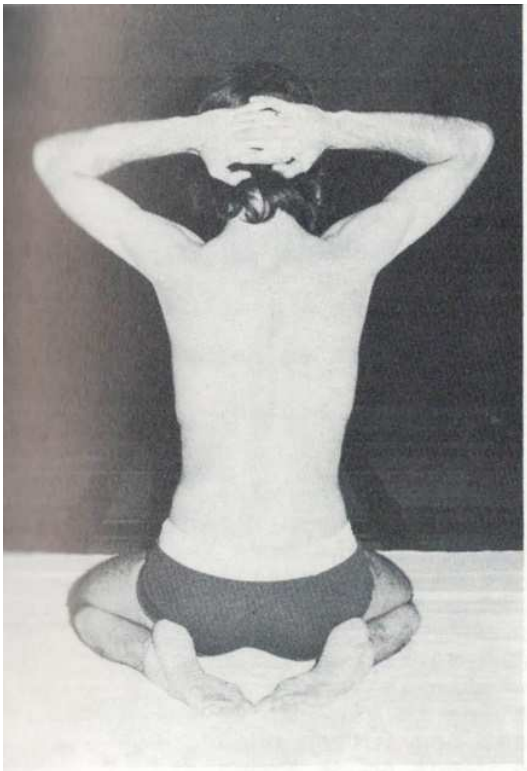
1. Kikvorshouding: zit op de knieën, met het zitvlak op de binnenkant van de voeten, de grote tenen samen, de hielen gespreid, de knieën op de lengte van een voorarm van elkaar verwijderd.
2. Strengel de vingers in elkaar en leg de handpalmen op het achterhoofd.
3. Druk heel diep inademend de ellebogen naar achteren en probeer naar boven te kijken.
4. Buig diep uitademend schuin links en leg het hoofd en de ellebogen nabij de linkerknie op de grond.
5. Hef inademend de linkerelleboog van de grond zo hoog mogelijk.
   Steun op de rechterelleboog. Kijk naar boven.
6. Laat uitademend de linkerelleboog zakken.
7. Ontspan een ogenblik.
8. En hef dan inademend de rechterelleboog. Haak een flinke schroefbeweging.
9. Kom uitademend neer.
   Herhaal vijfmaal.
10. Kom inademend recht, buig uitademend schuin rechts en herhaal vijfmaal dezelfde oefening.
    Het zitvlak blijft op of zo dicht mogelijk bij de hielen.

C o n c e n t r a t i e

Een mens is meer dan een lichaam alleen. Het lichaam van vlees en bloed is slechts het voertuig van een fijner lichaam, een vitaal lichaam, met een dynamo, reflexcentra en Naadies of geleiders van Praana of levenskracht. Dit subtiel lichaam is verantwoordelijk voor alle levensfuncties. Praana is leven. Dit vitaal lichaam is de band tussen lichaam en geest. Via de Naadies ontvangt de geest zijn indrukken en geeft hij zijn bevelen. De Yogi's verklaren dat het vitale lichaam de verdichting of de manifestatie is van de geest en dat het lichaam op zijn beurt de verdichting is van het vitaal lichaam, "de geest zichtbaar gemaakt voor het oog (Sivananda)". De geest, de Praana en het lichaam zijn één. De geest en de Praana zijn dus in de oefeningen betrokken. En ze zijn dat meer naarmate we ze bewuster beleven. Dit feit is ook de verklaring van het buitengewoon effect van de Kriyaas. Veel meer dan gymnastiek, waarin energie wordt verspild, zijn Kriyaas een tonicum en een natuurlijk pepmiddel -geen onnatuurlijk en schadelijk pepmiddel.

Voor de Kriyaas die we later zullen bestuderen, moet je de Bandhas en bepaalde innerlijke disciplines beheersen (zie "Yogagids"). Dergelijke Kriyaas leert men liefst in een Yogaklas

onder bevoegde leiding of tijdens onze Yogaretraites. Als je de Kriyaas beter leert beleven, zul je ook meer succes hebben met Aasanas en Moedraas (zie "Wegwijs in Yoga" en "Yogagids"), omdat je meer ontspannen zult zijn, wat het gevolg is van het feit dat het vitale lichaam in een harmonischer toestand verkeert. Je bent dan ook beter voorbereid op Praanaayaama, de ademhalingsoefeningen (in "Wegwijs in Yoga" vind je een volledige, overzichtelijke en bijzonder degelijke cursus).
Het feit dat je de geest betrekt bij de Kriyaas is een uitstekende voorbereiding tot de Soekshma Kriyaa.8 en ook tot Concentratie en meditatie. Hatha Yoga is een eenvoudige, gemakkelijke, volmaakt wetenschappelijke methode om innerlijke harmonie te scheppen, om het vitale lichaam te bekrachtigen, om de geest tot rust te brengen en om de voorwaarden te scheppen voor rustvol Zelfbewustzijn.
Betere oefeningen dan deze aloude Kriyaas zul je moeilijk vinden, omdat ze gebaseerd zijn op een diepgaand en juist inzicht in het wezen van de mens.
Na Kriyaas en Aasanas moet je een korte tijd ontspannen. Ga daarna een ogenblik zitten op Yogawijze (rechtop, ontspannen en onbeweeglijk) voor meditatie: om de Stilte, de innerlijke harmonie, de vrede en de onuitsprekelijke vrijheid te beleven.



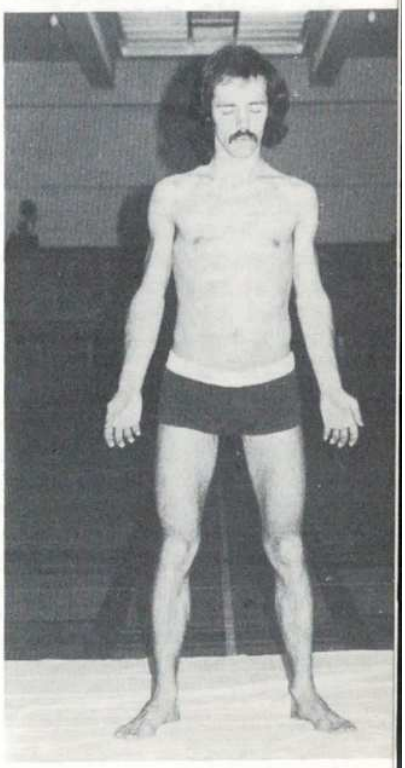
Kriyà 11 (a)



Kriyà 11 (b)



Kriyà 11 (c)



Berghouding

LES 2

Inleiding

Als je ze behoorlijk uitvoert -rustig en innerlijk vooral- kun je een hele reeks Kriyaas doen zonder enig spoor van vermoeidheid. Kriyaas werken als een pepmiddel -min de schadelijke gevolgen- een tonicum, een perfecte "pick-me-up". Dit resultaat is de test van je bedrevenheid in de Kriyaas. Als je je daarna niet krachtiger voelt, doe je beslist ergens iets mis. Kriyaas op de juiste manier beleven is overigens niet zó gemakkelijk, omdat we te gemakkelijk vergeten dat Yoga GEMAK of "easeness" is en we zó moeilijk verleren altijd inspanningen te doen, altijd gejaagd te zijn. De Bhagavad Gietaa beschrijft dit probleem heel mooi. We doen nooit eens iets zonder motief. We willen altijd iets bereiken. Nooit doen we iets zonder een bewuste of onbewuste drijfveer, zonder de drang om iets te presteren. Het is dan ook geen wonder dat we altijd gespannen, altijd gejaagd zijn. Deze levenskunst is niet alleen geldig in grote zaken, maar ook in kleine en ook in de beoefening van Kriyaas. Oude gewoonten leggen we niet gemakkelijk af. Het moet geleidelijk worden geleerd. Yoga moet onze batterijen opladen, en de Praana (levenskracht) niet draineren. "Het moet een energy-gain en geen energy-drain zijn." Het is dit inzicht vooral dat de oefeningen tot echte Yoga maakt. Als je een reeks Kriyaas juist hebt uitgevoerd, moet je je fit en fris voelen. Dit is de test. Let er dus op: oefen zonder gejaagdheid, zonder enige andere verwachting dan voortdurend je rust en stilte te bewaren. Vergeet de tijd. Het is beter één of twee Kriyaas behoorlijk te doen dan een heel schema af te haspelen. En let er dan eens op hoe intens je ze beleeft, hoe vlot het gaat, hoe innerlijk, hoe rustvol en hoe vrij je je voelt. Mettertijd zul je zelfs leren je rust te bewaren in de moeilijkste oefeningen. Er blijft nadien iets van die rust hangen. Je draagt die stilte mee. Was je bewust van het feit dat je nu aan het lezen bent? Je dacht er niet aan, maar toch was je er ergens bestendig bewust van. Op dezelfde manier kun je leren bewust te zijn van de wezenlijke stilte, zonder dat je eraan denkt of er inspanningen voor doet. Wie de Gietaa kent, merkt eens te meer hoe deze eenvoudige oefeningen het diepste proces van Yoga en de filosofie van de Gietaa uitwerken. Yoga blijft me altijd verbazen. Yoga is een zegen. Soms zoeken we een methode om fit te blijven. Mijn vast geloof is dat er geen betere methode is dan Kriyaas en Aasanas, ontspanning en stilte. Je moet nog een stap verder gaan. Door te oefenen in de geest van de Gietaa merk je stil aan dat je niet meer betrokken bent in de oefeningen. Het is een openbaring als je begint te ervaren dat je niet zelf ademt, maar dat "het," ademt. De adem pulseert uit zichzelf. Je beweegt niet zelf'; het lichaam beweegt. Je wordt steeds meer en meer de getuige van de oefeningen. Je bent een tastbare Stilte die niet verandert als het lichaam verandert, beweegt of niet beweegt. Om deze Stilte gaat het! De oefeningen zijn experimenten om de Stilte te ontdekken.

Nog een praktisch punt: leg je de discipline op na elke vier of vijf Kriyaas een minuutje te ontspannen. Gebruik hiervoor een instant-techniek, die onmiddellijk werkt en niet te omslachtig is: de berghouding.

De berghouding vind je beschreven in Wegwijs in Yoga, blz. 18 e.v. Toch wil ik nogmaals benadrukken waar het vooral on gaat.

Berghouding

T e c h n i e k

Kleine spreidstand. De armen een beetje verwijderd van het lichaam, de handpalmen naar voren gekeerd. Span krachtig alle spieren van het hele lichaam. Laat ze een ogenblik daarna weer los. Ontspan vooral goed buik en dijen. Sluit de ogen. Dit is de uiterlijke techniek. Waar gaat het nu innerlijk om? Zoek een punt van VOLMAAKT EVENWICHT, liet een uiterst PASSIEVE, maar subtiele aandacht kun je een innerlijk punt vinden van volmaakte ontspanning, een punt waarin elk bewustzijn van spanning of inspanning plots helemaal verdwijnt. Een punt van volmaakt gemak, waarin je zweeft als het ware. In dat punt vind je jezelf. JEZELF. Je wezenlijke Zelf, je Zelfheid, je Stilte. Je rust. Je bent. Misschien' beweegt je lichaam nog wel een beetje, maar dat heeft geen enkel belang; je moet niet de minste inspanning doen om het te beheersen want in je diepste wezen ben je stil en onbeweeglijk als een berg, vol van rust.

VOORBEREIDING TOT EEN TWEEDE REEKS VAN KRIYAAS

Nu volgen enkele basishoudingen of oefeningen ter voorbereiding van een nieuwe reeks van Kriyaas met een enigszins andere bedoeling. De voorgaande reeks dienen om de 72.000 Naadies, zenuwbanen of geleiders van Praana, te openen, te bevloeien en te bekrachtigen In de volgende reeksen gaat het om slechts drie Naadies, Idaa, Pingalaa en Soeshoemnaa, drie centrale geleiders van levenskracht, drie subtiele voertuigen van het LEVEN zelf. Het gaat om heel belangrijke oefeningen die dan ook goed moeten worden voorbereid.

1 s t e v o o r b e r e i d i n g

Zit in Vajraasana of diamanthouding: zit op de knieën, houd de grote tenen samen, ontspan de voeten en laat de hielen naar buiten vallen; ga zitten op de binnenkant van de voeten en leg de handpalmen op de knieën. Houd de knieën samen. Zit flink rechtop. Wees goed ontspannen.

C o n c e n t r a t i e

Sluit de ogen. Vestig je bewustzijn in de basis van de romp. Tussen de geslachtsorganen en de aars, maar enkele vingerbreedten meer naar boven, ligt een belangrijk centrum vanwaar de 72.000 Naadies of geleiders van de levenskracht ontspringen. Dit centrum heet Kanda. Het heeft de vorm van een ei, is wit van kleur en ziet eruit als een opgewonden zwachtel. Dit is de beschrijving die wordt gegeven door de Yogi's die hun innerlijke blik hebben ontwikkeld. Het is niet noodzakelijk voor de oefening dat je je dit centrum voorstelt. Je moet er gewoon het bewustzijn in vestigen.

Concentreer je na een tijd op de as van het lichaam: ze moet in volmaakt evenwicht op het basiscentrum of Kanda rusten. Zoek een punt van volmaakt evenwicht, zoals je dat ook doet in de berghouding. In dit volmaakt innerlijk evenwicht vind je de diepe Stilte. In die Stilte vind je je Zelf.

2 d e v o o r b e r e i d i n g

Je zit nog altijd in Vajraasana. Wees bewust van de ademhaling. Roteer de aandacht in de as van het lichaam: van Kanda, het basiscentrum, naar de neusgaten met de inademing, en van de neusgaten naar Kanda met de uitademing. Ga hier een tijd rustig mee door.

Laat de longen zelf ademen. Laat de Praana pulseren volgens haar eigen ritme. Laat elke inademing vanzelf opkomen. En let er eens op: er is geen onderbreking tussen de in- en de uitademing.

Om dit echt te kunnen beleven moet je aandacht subtiel zijn. Onthoud dat je aandacht subtieler wordt, naarmate ze ook PASSIEVER is. Deze gouden regel moet je zelf testen. Observeer je zelf tijdens je dagelijkse bezigheden en let erop hoe je altijd je best doet en je in-"spant". Je wil iets presteren. Je wil dat alles goed en mooi wordt. En dat het vlug gebeurt. Je bent dan ook gespannen. Waarom zou je het niet eens anders proberen?! Denk eens niet aan dat goede en mooie. Doe eens afstand van je motieven. Vergeet de tijd. Laat je handen rustig zelf "handelen". Geef je handen aan het werk en je geest aan de Stilte. Wees een Stille Getuige. Laat het werk rustig doorgaan. Hoe vrij en ongedwongen zijn je handen dan! Let erop hoe innerlijk vrij dit je maakt en hoe subtiel je aandacht wordt, omdat ze nergens gegrepen, nergens in betrokken, niet gekanaliseerd is. Je aandacht is stil, helder en algemeen. Je bent niet bewust van iets in het bijzonder. Je bent een Stille Getuige van een volheid van ervaring. Je bent Stilte zelf, ontspanning zelf. Alles gaat zo gemakkelijk. Dit is de "Yogapassiviteit". Denk hierover na. Experimenteer ermee. Onderzoek het. Het is de beste voorbereiding tot Soekshma Kriyaa Yoga. Meer nog: het IS Kriyaa Yoga!

C o n c e n t r a t i e

De Yogi's beweren dat de ziel in ieder levend wezen de "Ajapa Gayaatrie" herhaalt: "Ham" met elke uitademing en "So" met elke inademing. Dag en nacht. Elke dag en nacht herhaalt ze 20.600 maal de Mantra "Soham".

De Praana of vitale kracht pulseert onophoudelijk. Dit is het leven zelf dat klopt. De Yogi die met grote innerlijke aandacht naar de beweging van de Praana luistert hoort "So" als hij inademt en "Ham" als hij uitademt. De adem is slechts een grovere uitdrukking van de innerlijke levenskracht. Met elke ademhaling hoort hij "Soham".

In deze oefening roteren we dus ons bewustzijn van het basiscentrum, Kanda; naar de neusgaten met "So" en van de neusgaten naar Kanda met "Ham". Dit is een van de Soekshma of subtiele Kriyaas.

Soham

De Mantra SOHAM heeft een diepe filosofische betekenis. Hij is samengesteld uit de twee woorden "SAH" en "AHAM": "Hem" en "Ik", en betekent: "Ik ben Hem."

3 d e v o o r b e r e i d i n g

Je zit nog altijd in Vajraasana. Doe Jaalandhara Bandha:
1. adem diep uit,
2. druk de kin krachtig tegen het borstbeen. Houd de rug kaarsrecht. (Voor meer details: zie Yogagids.)

4 d e v o o r b e r e i d i n g

Zit in een Yogazithouding met de benen gekruist. Trek de aarsspieren krachtig samen en naar omhoog. Dit is Moela Bandha. Vestig het bewustzijn in het basiscentrum of Kanda.

5 d e v o o r b e r e i d i n g

Leer Oeddieyaana Bandha uitvoeren: zie blz. 100 van Yogagids.

6 d e v o o r b e r e i d i n g

Beoefen Mahaa Vedha. Zie blz. 105 van Yogagids.

C o n c e n t r a t i e

Voor de Kriyaas moet je de drie Bandhas samen leren uitvoeren. Houd de longen leeg. Stel je met een subtiele en volstrekt passieve aandacht voor dat de Praana blijft pulseren in de as

van het lichaam: roteer het bewustzijn in de as, stijgend met "So", dalend met "Ham". Deze oefening is een andere Soekshma Kriyaa, die ons bij verscheidene Kriyaas van pas zal komen.

Kriyaas leiden tot diepe ervaringen. De Yogaschriften verklaren dat Praana Brahman of de Ultieme Werkelijkheid zelf ie. Je gaat dus met de Kriyaas naar je Zelf, naar het in jou kloppende leven zelf. Je gaat naar de bron van de Praana, die de bron van het leven en de Ziel zelf is.

LES 3

SOEKSHMA KRIYAAS OF SUBTIELE KRIYAAS

Inleiding

De Krivaas behoren ook tot de Hatha Yoga Vidyaa, de wetenschap (Vidyaa) van Hatha Yoga. Onthoud vooral dat het er in Hatha Yoga om gaat harmonie te scheppen in het vitale lichaam. Het principe is dat de Naadies of geleiders van Praana worden bekrachtigd in die delen van het lichaam die rustvol uitgerekt zijn. We doen dus uit- rekoefeningen op een heel systematische manier en in een welbepaalde volgorde om zodoende de 72.000 Naadies te bevloeien en alle spanningen uit het vitale lichaam te verdrijven.

De Yogaschriften verklaren dat de Hatha Yoga Vidyaa wordt onderwezen om de Raaja Yoga toegankelijk te maken. Raaja Yoga is de cultuur van de stilte, het stoppen van alle mentale en intellectuele processen, zodat "de Ziener rust in zichzelf", zoals Maharshi Patanjali schrijft. Wie het geprobeerd heeft weet hoe moeilijk dit is. Er zijn vele hindernissen. Patanjali Maharshi somt ze op: "Ziekte, loomheid, twijfel, onoplettendheid, luiheid, zinnelijkheid, waan, het missen van de hoofdzaak en onevenwichtigheid zijn de oorzaken van de wispelturigheid van de geest. Ze zijn de hindernissen." Om ze uit de weg te helpen ruimen werd de Hatha Yoga ontworpen. Als de harmonie van het vitale lichaam wordt hersteld, is de noodzakelijke voorwaarde geschapen om het lichaam zijn natuurlijke gezondheid te laten weervinden. Harmonie is gezondheid, disharmonie of spanning is ziekte. Dit is een fundamenteel punt van Ayoerveda, de oude geneeskunde van de Yogi's. Loomheid en luiheid zijn geen kenmerken van het lichaam, ze hebben hun zetel in het vitale lichaam. De levenskracht of Praana is energie. Energie heeft een bepaald trillingstempo. Het trillingstempo van de Praana kan, om het in Yogataal te zeggen, Tamasisch, Rajasisch of Sattwisch zijn. De inerte toestand, zoals b.v. in luiheid of loomheid, is Tamas -denk aan het Nederlandse "tam". Als we met behulp van Kriyaas aan de zenuwen krachtige impulsen geven, voeren we het trillingstempo van de Praana op tot een sterk actieve toestand of Rajas. Als we bovendien aandacht schenken aan de sfeer waarin de Kriyaas moeten worden gedaan, maken we de trilling Sattwisch. Sattwa betekent letterlijk ZIJN-heid of rustvol bewustzijn. Sattwa is stilte, geen inertie. Sattwa is actieve stilte, rustvolle aandacht, stille waakzaamheid. De Bhagavad Gieta noemt dit met een paradox "inactie in de actie". Het bewustzijn van de Yogi is iets heel bijzonders: niemand kan het verwoorden. Je kunt het echter zelf ervaren, door Yoga. Iemand in dit bijzondere bewustzijn kent niet langer twijfels. Zijn bewustzijn is een bestendigheid. Dit verklaart zijn vastberadenheid en ook het feit dat hij nooit onoplettend is. Hij kent geen zinnelijkheid, omdat zijn aandacht rustvol en passief is, gelijkmatig en bestendig. Hij kent geen waan, omdat zijn bewustzijn schouwend of intuïtief is en hij de dingen niet ziet doorheen de mist van allerlei herinneringen en vooroordelen. De methode om dezelfde ervaringen te hebben is de Kriyaas te doen in een atmosfeer van stilte en tevredenheid.

Er is een bijzondere oefening waarin we dit Yogabewustzijn spontaan en gemakkelijk ontwikkelen. Goeroedev's slogan is: "Satsang, Shantosha, Shaanti." Een wijsheid die de deelnemers aan onze zaterdagsatsangs ervaren. Satsang betekent: samen zijn met Sat, Dat Wat Is. Er wordt ook gezongen tijdens onze Satsangs. Dit heet Kiertan. Wat we zingen zijn de Namen van de Stilte, van de Werkelijkheid, van Zelfbewustzijn, verklankingen van dat diep bewustzijn waarin de Yogi's verblijven. Een voorzanger leidt, de groep volgt. De juiste toon en het juiste ritme. Een bestendige diepe aandacht, die alleen maar komt door een bewustzijn van "niet-doen". Het wachtwoord is passiviteit. De klanken, en ook de Aasana waarin we zitten, scheppen een diepe rust. Toch zijn er al eens spanningen. Die reageer je af.

Je wiegt een beetje mee, speelt op cimbalen, een trommel of Kartals. Sous gaat het er weleens luidruchtig aan toe. Toch zijn we in een onuitsprekelijke Stilte. De Sanskriet- namen, de ritmes, de melodieën zijn verklankingen van die diepe Innerlijke Stilte zelf. Een belangrijk ingrediënt is devotie, interesse voor de Stilte. Er ontstaat dan spoedig een spontane, rustvolle aandacht. Je ervaart dan dat er niemand anders aanwezig is dan ikzelf, als rustvolle aandacht, én de Namen. De man, de vrouw, de secretaris, de bediende, de Yogi, de discipel en weet ik veel, zijn NIET aanwezig. Je gaat voorbij je relaties. Satsang verzwelgt de wereld. En nog een andere Satsang-ervaring: gedurende anderhalf uur heb je geen enkele behoefte. Was er ooit in je leven één uur dat je niet de onweerstaanbare drang voelde allerlei verlangens te bevredigen? Denk maar eens na. In de Satsang gebeurt het. Hier ben je tevreden met niets. Zelfs als je anders nooit tevreden bent. In de Satsang, als je echt meedoet, vind je de bron van de Tevredenheid zelf. Shantosha is tevredenheid. In Shantosha vind je Shaanti, vrede. Shaanti is Stilte. In die Stilte vind je jezelf! Dat is de reden waarom Yogi's Satsang zo ophemelen. Niet eens uit nieuwsgierigheid, maar geregeld, om een nieuw bewustzijn op te bouwen, om de sfeer te pakken te krijgen die alle oefeningen succesvol maakt. Wat we in dit bijzondere bewustzijn ook doen, is een Soekshma Kriyaa, een subtiele Kriyaa. We zitten hier in het domein van de echte Kriyaa Yoga. Denk niet dat Kriyaa Yoga een moeilijke, hoog boven jou verheven en zeer geheime Yoga is. Het hele geheim bestaat erin dat je iets moet leren doen in een bewustzijn van uitzonderlijke rustvolle aandacht. Twee zaken zijn aanwezig: de oefening en de uiterst passieve aandacht of, anders voorgesteld, het Zelf en de Kriyaas of, nog anders voorgesteld, God en de oefening. Met passieve aandacht wordt bedoeld, dat we zelf niet betrokken zijn in de oefening, maar er de Getuige van zijn. Een beginner is natuurlijk wel betrokken in zijn oefening. Dat hebben we jullie trouwens doelbewust zo geleerd. De oefeningen in dat stadium noemen we dan ook Sthoela Kriyaas, grove Kriyaas. Herinner je hoe in de eerste les je aandacht werd gevestigd op het feit dat je de in- en de uitademing op een andere manier ondergaat. Je had dan het gevoel dat JIJ ademde, dat JIJ bekrachtigd werd en ontspande. Dat is het wat wordt bedoeld met betrokken zijn in de oefening. Daarna komt er een subtieler stadium, waarin we leren die betrokkenheid af te leggen. In dat stadium worden dezelfde oefeningen Soekshma Kriyaas, subtiele Kriyaas, genoemd. Het onderscheid wordt dus bepaald door de beleving. Je leert de Getuige te zijn van de oefening en de ademhaling. Bestendig ben je de passieve getuige van de oefeningen, die verblijft in een gelijkmatige stilte. Kriyaa Yoga is inactie in de actie. Later meer hierover. Probeer dit inmiddels te begrijpen en te beoefenen.

Het is interessant hoofdstuk IV van de Bhagavad Gietaa na te lezen. Wat ik hier Kriyaas noem, noemt Krishna "Yajna". Hij openbaart ons in dit hoofdstuk het geheim van Kriyaa Yoga, dat ik hier beschrijf met mijn eigen woorden en vanuit mijn eigen ervaring.

Een van de hindernissen in Yoga is dat we "de hoofdzaak missen". Laat ons vooral deze fout niet begaan. Laat ons ten eerste de diepe filosofie en psychologie van Yoga begrijpen en ten tweede inzien dat Yoga meer is dan het begrijpen van zijn beginselen. Stilaan moet je een heel nieuw bewustzijn opbouwen. Dit is de hoofdzaak, het centrale punt. Leer "schouwen", leer een Getuige zijn. "Verkoop je intellect en koop intuïtie," zei Swami Sivananda, op zijn ongeëvenaarde manier. Ontwikkel je intuïtie. Wees een getuige. Wees stil. Wees aandachtig. Geef ambities en verwachtingen op, niet uit wanhoop, maar omdat je weet dat de toekomst volmaakt is als het heden volmaakt is. Leef in het hier en nu. Wees rustvol bewust, zonder oordeel en zonder keuze. "Geef je handen aan je werk en je geest aan God," zei Sivananda ook. Wees zelfbewust. Doe je plicht om de plicht en bewaar je vrede en stilte. Dit is het Yogabewustzijn dat je moet ontwikkelen. De verdienste van Swami Sivananda was dat hij ons leerde "de nectar" of de essentie te puren uit alle Schriften, uit alle leringen, uit alle

paden.

Ga naar de hoofdzaak.

Nu volgt een nieuwe reeks oefeningen, om Idaa en Pingalaa (linker- en rechterneusgat) gelijkmatig te doen vloeien en daardoor harmonie te scheppen in het vitale lichaam. Dit geeft de beoefenaar een stevige gezondheid en een standvastige sereniteit.

Kriyaa 12

1. Zit in Vajraasana (diamanthouding: de dikke tenen tegen elkaar, het zitvlak op de binnenkant van de voeten).
2. Spreid de knieën op de lengte van een voorarm: als je de gebalde rechtervuist tegen de binnenkant van de linkerknie plaatst, komt de rechterelleboog tegen de binnenkant van de rechterknie. Bepaal op die manier de juiste spreiding van de knieën.
3. Zit rechtop. Strengel de vingers in elkaar achter de rug, de handpalmen naar beneden. Sluit de ogen.
4. Adem diep in, strek de wervelkolom, kijk zoveel mogelijk naar boven, buig het hoofd achterover.
5. Buig diep uitademend voorover. Sluit de ogen. Plaats het voorhoofd op de grond. Houd het zitvlak tegen de voeten.
6. Hef de armen gestrekt omhoog tot ze een verticale lijn vormen. De vingers blijven in elkaar gestrengeld. De handpalmen zijn naar boven gekeerd.
7. Schommel de armen verscheidene keren van links naar rechts en van rechts naar links. Het voorhoofd blijft plat op de grond. Het hoofd blijft onbeweeglijk. Alleen de romp maakt een kantelende beweging: de linkerschouder komt eerst te0en de linker-knie, verlaat hem dan weer, zodat de rechterschouder nu tegen de rechterknie komt enz. De armen wentelen heen en weer in hetzelfde vlak. Adem rustig en diep of houd de longen leeg.
8. Om te eindigen: kom inademend rechtop.
9. Herhaal dit van 5 tot 12 maal.

C o n c e n t r a t i e

Wees de Getuige van de oefening. Wees stil. Wat gebeurt er in deze houding? Observeer dat aandachtig. Het hoofd blijft onbeweeglijk. Ook het zitvlak blijft onbeweeglijk. Als je de armen opheft wordt de rug nog meer gestrekt en worden de wervels van elkaar getrokken. De kantelende beweging van de armen en de schouders geeft de wervelkolom een draaiende beweging. Er is een grotere doorbloeding van het ruggenmerg. De wortels van de ruggenmergzenuwen krijgen een overvloedige bloedtoevoer.

De reflexcentra (Chakras) in de wervelkolom worden gestimuleerd. Als je deze oefening ontspannen uitvoert, geeft ze een prettig gevoel. Ze bestrijdt kouwelijkheid en stijfheid

Kriyaa 13

I

1. De uitgangshouding is dezelfde als voor Kriyaa 12.
2. Buig uitademend schuinvoorwaarts. Leg het hoofd in de nabijheid van de rechterknie, zodat het rechtergedeelte van de borstkas stevig tegen de rechterdij drukt.
3. Adem diep in en hef de armen zo hoog mogelijk.
4. Houd de adem in.

5. Laat uitademend de armen zakken en ontspan.
6. Herhaal dit 12 maal.
7. Concentreer je voor het ademen op het linkerneusgat en de linkerlong: de rechterlong is samengedrukt, alleen de linker- long kan vrij bewegen: laat haar flink werken. Voel dat je alleen door Ida ademt.
8. Om te eindigen: kom inademend rechtop.

II

Doe hetzelfde links. Concentreer je op het rechterneusgat en de rechterlong.

III

Doe hetzelfde in het midden: leg het voorhoofd in het midden van de knieën. Voel hoe je ademt in de Soeshoemnaa of as van de romp.

C o n c e n t r a t i e

Wees vooral bewust van het rustig vloeien van de adem in Ida, Pingalaa of Soeshoemnaa. De zuurstoftoevoer is voor onze lichamelijke en mentale gezondheid van niet te overschatten belang. Eerst krijgt de linkerlong een beurt, dan de rechter en dan beide longen samen. Dankzij de ontspanning na de uitademing kan het bloed de opgenomen zuurstof naar alle lichaamsdelen brengen. Als je de spieren gespannen houdt belemmert dat de bloedsomloop. Om die reden is het van zo groot belang iedere spierspanning los te laten.

Wie de ontspanning volmaakt onder de knie heeft mag de armen gedurende de hele oefening opgeheven houden.

De vorige les beschreef enkele voorbereidingen op moeilijker Kriyaas. Ga er rustig mee door. Zoals van de meeste zaken is ook in Yoga de voorbereiding het belangrijkste en veruit moeilijkste gedeelte. Op je hoofd staan b.v. is heel gemakkelijk. Leren op je hoofd stam is echter moeilijker. Leer vooral de diepe 3tilte beleven. Je zult dan stilaan het effect beginnen merken van je oefeningen: "Dat de Naadies gezuiverd zijn, merk je aan uiterlijke tekens, het lichaam wordt licht en stralend."

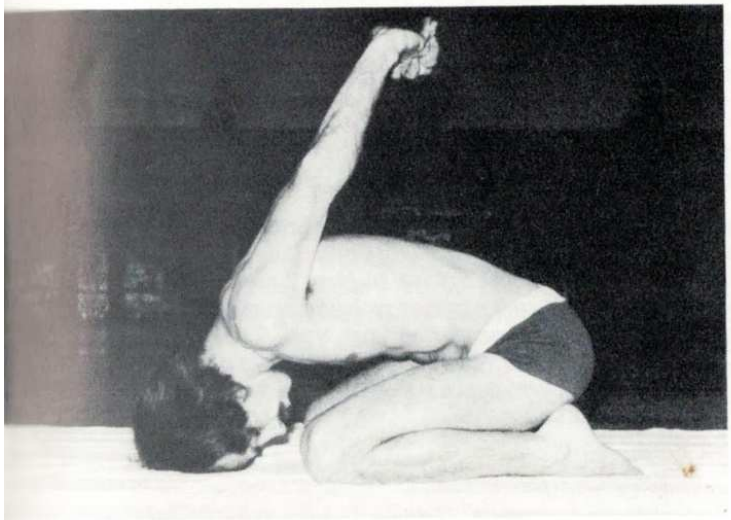


Vajràsana - Diamanthouding

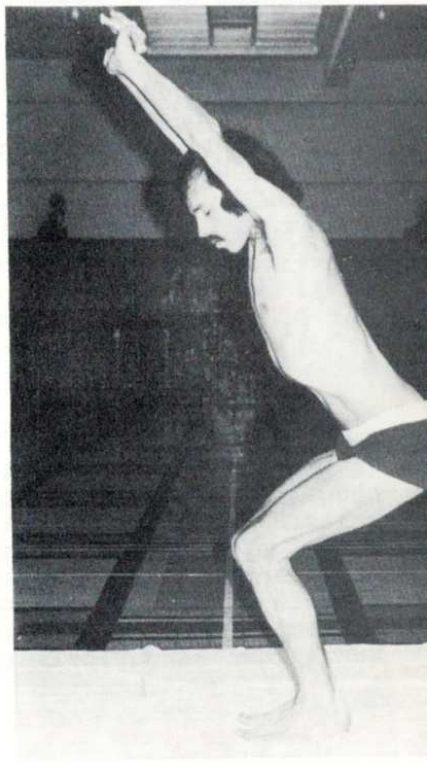


Kriyà 13 (fase I en II)

les 2 : 1ste en 2de voorbereiding



Kriyà 12 en Kriyà 13 (fase III)



Kriyà 14

LES 4

Inleiding

We beginnen nu met een derde reeks Kriyaas, die de bijzondere bedoeling hebben de Soeshoemnaa Naadie te doen vloeien. Je hebt geleerd dat de Naadies geleiders zijn van de innerlijke levenskracht of Praana. De Soeshoemnaa Naadie is gelegen in het ruggenmerg: ze ontspringt in de Yoektatrivenie (de samenvloeiing van Idaa en Pingalaa. in het basiscentrum Moelaadhaara) en vloeit via de Vishnoetrivenie (hun samenvloeiing in het hartcentrum) naar Moektatrivenie (hun samenvloeiing in de neusholte). Normaal vloeit de Soeshoemnaa niet. De levenskracht pulseert om beurten in Idaa en Pingalaa. Op het ritme van de adem. Om die reden adem je dan ook door het ene neusgat altijd een beetje meer dan door het andere. Dit wisselend ademen gaat gepaard met wisselend denken, d.w.z. met een onbedwingbare rusteloosheid van de geest, het voortdurend wisselen van gedachten. Als de Soeshoemnaa actief is, zijn beide neusgaten even actief. De geest is dan opvallend rustig en kent uitzonderlijke momenten van stilte en ontspanning. Meteen begrijpen we waarom de Yogi's zo'n belang hechten aan de Soeshoemnaa: Idaa en Pingalaa scheppen de tijd; Soeshoemnaa verzwelgt de tijd. Wanneer de Soeshoemnaa stroomt zijn we spontaan stil en innerlijk. In een bestendigheid van bewustzijn. In hier- en nuheid. Elke verandering in het vitale lichaam schept andere mentale toestanden. Dat is ***één*** van de redenen waarom de Yogi's een gymnastiek ontwierpen voor het vitale lichaam: de Kriyaas.

Sommigen denken ten onrechte dat het vloeien van de Soeshoemnaa iets te maken heeft met Koendalinie. De Soeshoemnaa is namelijk niet één Naadie, maar verscheidene Naadies in elkaar, zoals de scheden van een grashalm. De Praana vloeit door de buitenste Naadie. De Koendalinie Shakti rust in haar potentiële, slapende toestand. Het Shakti-pad is de centrale Naadie.

De Koendalinie "wekken" is maar een uitdrukkingswijze. Koendalinie is Gods immanentie in alle wezens. En God zelf kun je vanzelfsprekend niet manipuleren. Er bestaan geen technieken om de Koendalinie te wekken, al drukken de Schriften het wel zo uit. De Koendalinie is de schone slaapster uit het sprookje. Niemand kan haar wekken of de betovering doorbreken, wat men ook probeert. Alleen de prins kan dat, met een kus. Koendalinie is Gods kracht zelf. Ze slaapt, omdat het ego wakker is. Wanneer het ego er is, is God er niet. Wanneer God er is, is het ego er niet. Dit ego is het monster van de sprookjes, de vijfkoppige draak, die de vijf zinnen voorstelt. Hoe zou een mens er kunnen van dromen Gods kracht te wekken? De goddelijke prins moet aanwezig zijn en de Shakti of kracht aanraken, met de zachtheid van een kus. De technieken van Koendalinie Yoga zijn altijd zacht en zoet. De voorbereiding is de strijd met het ego en de zinnen, het gevecht met de draak, die de schat bewaakt.

Er bestaan vele technieken, we beschreven ze in "Yogagids"; maar die bestaan alleen voor God zelf. Wat betekent dit technisch?

Wanneer een mens iets loet, dan is "hij" het die doet. De eerste reeks Kriyaas hebben we in een dergelijk bewustzijn leren doen:

" 'Ik' adem, 'ik' word bekrachtigd, 'ik' ontspan..." Maar stilaan hebben we geleerd in de Kriyaas niet aanwezig te zijn als een persoontje, maar als een volheid van de meest passieve, de meest rustvolle aandacht. Bewustzijn. "Bewustzijn is God." In de Soekshma Kriyaas zijn twee dingen aanwezig: de oefening en de rustvolle aandacht, de Kriyaas en God. In vorige lessen werd dit uitvoerig beschreven. Als onze aandacht honderd percent onpersoonlijk en passief is, kan ze de Koendalinie wekken zonder enige techniek, alleen al door ze aan te

raken of door haar Naam uit te spreken.

Ze kan doorheen de centrale Naadie naar Sadaasiva (letterlijk: "Altijd vrede-voorspoed") worden geleid alleen al door de Soeshoemnaa en de Trivenies aan te raken. Koendalinie Yoga is uiterst eenvoudig, maar toch ook moeilijk omdat hij alleen maar kan worden beoefend in Godbewustzijn. Yoga is alleen maar mogelijk als men het "ik" kan bewaren als "ik", zonder relaties. Het "ik" is de wortel van de geest en uiteraard is elke Yoga transcendentaal. Yoga is supramentaal, supra-intellectueel. Yoga is intuïtie gevestigd in zichzelf. En dit is zelfs niet het einde van Yoga.

Een wijze (Ramana Maharshi) zei: "Als het 'ik' wordt behouden als 'ik', dan tuimelt het 'ik' in het 'Ik-Ik'." Dit is de essentie van alle schriften. Het betekent dat de individuele ziel in haar relatieloze toestand haar Atmaschap of Zelfheid realiseert. Gemakkelijker gezegd dan gedaan. Want er zijn vele hindernissen. De eerste hindernis wordt gevormd door het probleem dat we niet in rustvol zelfbewustzijn kunnen zijn, wat we in een vorige les "de hoofdzaak" noemden. Hoe gaan we tewerk? Elke Yoga werkt ditzelfde proces uit. "Een synthese is de beste methode," zegt Swami Sivananda: Kriyaas, Aasanas, Praanaayaama, Moedraas, Japa, meditatie, Satsang, Sankiertan, studie enz. Een beetje van alles is de beste formule. Belangrijk is: een nieuw leven. Als we dit begrepen hebben, kunnen we van elke handeling een Kriyaa maken, of we nu een brief schrijven, een kop koffie drinken of wat dan ook.

Een ander probleem is dat "het 'ik' niet zómaar in het 'Ik-Ik' tuimelt," hoe vanzelfsprekend dit voor de wijze ook lijkt. Doorgaans verzinken we in "de zwarte nacht", in een diepe duisternis, leegte: de ziel gehuld in haar laatste sluier: Anandamayakosha. De schriften schrijven dat we deze toestand maar kunnen doorbreken met Gods genade, of met de genade van de Goeroe. Om deze toestand te doorbreken geeft de Goeroe inwijding. De Goeroe Gietaa noemt drie dingen geheim en zegt dat ze alleen maar worden gegeven aan discipelen die klaar zijn voor de hogere treden van Yoga: Mantra, Moedraa, Paadoekaas. Dit zijn de drie middelen om de laatste stappen in Yoga te zetten. Ze worden alleen maar gegeven door inwijding: Mantra (formule), Moedra (symbool of zegel) en Paadoekaas (devotie of overgave; letterlijk: sandalen).

Vele mensen gaan op hun eentje tewerk en maken van Yoga dikwijls wat Amerikanen zo treffend een egotrip noemen. Bovendien durven ze zich dan nog wagen aan hogere technieken. Ofschoon we met een klein beetje inzicht toch moeten begrijpen dat een "Divine Life, Goddelijk Leven" de basis en het uitgangspunt is van elke Yoga.

Goeroedev wist blijkbaar wat er zou gebeuren: hij was zo nadrukkelijk! "When shall I be free? When I ceases to be". Wanneer zal ik vrij zijn? Als het ik ophoudt te bestaan." En veel beter nog dan 'Goeroedevs instructies te horen is hem te leren kennen. Hij was een Satgoeroe (spirituele leraar), maar tegelijk een eeuwige discipel, die de fundamentele principes nooit vergat. Narayan schreef zijn biografie in het Nederlands. Je mag niet verzuimen dit relaas te bestuderen. Je zult diep onder de indruk zijn. Het inspireerde me geweldig.

Kriyaa 14

1. Sta rechtop. Voeten samen.
2. Strengel de vingers voor het lichaam in elkaar en hef de armen boven het hoofd met een diepe inademing. Houd de longen vol.
3. Nu moet je doen alsof je op een stoel zou gaan zitten: je gaat gewoon zitten met de armen boven het hoofd gestrekt. Boots de houding zo perfect mogelijk na. De rug

wordt krachtig gerekt.
4. Kom langzaam recht en laat uitademend de armen zakken.

Kriyaa 15

1. Sta in een kleine spreidstand.
2. . Hurk neer in Oetkataasana (hurkzit), met de voeten plat op de grond. Ontspan, zodat het zitvlak zo laag mogelijk doorzakt.
3. Adem de longen grondig leeg en doe Moela Bandha. Dit heb je geleerd in de voorbereidingen (zie ook Yogagids).
4. Doe alsof je zou willen gaan zitten: Druk het zitvlak naar beneden en leun ook een beetje achterover, zodat het heiligbeen -een passende naam, vind je niet? - gerekt wordt.
5. Even volhouden.
6. Kom inademend terug in de ontspannen hurkzit.
7. Herneem de hele oefening een paar maal.

Kriyaa 16

6. Oetkataasana zoals in vorige Kriyaa. De armen tussen de knieën, de handpalmen samen.
7. Met een heel diepe inademing breng je de armen bij de borst en druk je met de opperarmen de knieën zover mogelijk naar buiten. Hef de kin omhoog en vul flink de longtoppen. Houd de rug gestrekt.
8. Strek uitademend de armen en druk de knieën tegen de opperarmen.
9. Houd de longen leeg. Doe de drie Bandhas (zie Yogagids).
   Wees stil en roteer je aandacht in de as van het lichaam, zoals je geleerd hebt tijdens de voorbereidingen.
10. Laat de Bandhas los zodra je ademnood voelt. Herneem de oefening. Herhaal enkele malen.

C o n c e n t r a t i e

Wees een Getuige van de oefening: wees een niet-doener.

In Kriyaa 16 doe je dus opnieuw iets heel bijzonders: het is de Soekshma Kriyaa. die je leerde in de voorbereidende oefeningen. Je bent in de meest passieve en onpersoonlijke aandacht; op het ogenblik dat de longen leeg zijn, roteer je je aandacht enkele malen in de as van het lichaam, van de basis naar de neusgaten en terug.

Ga na de Kriyaas zitten voor meditatie vooral als de Soeshoemnaa vloeit en je dus uitzonderlijk Stil bent. Stilte is geen eigenschap: je bent Stilte in wezen. Stilte is stilzijn, in de meest Massieve, onpersoonlijke, neutrale en keusloze aandacht.



Kriyà 15



Kriyà 16 (a)



Kriyà 16 (b)

LES 5

Kriyaa 17

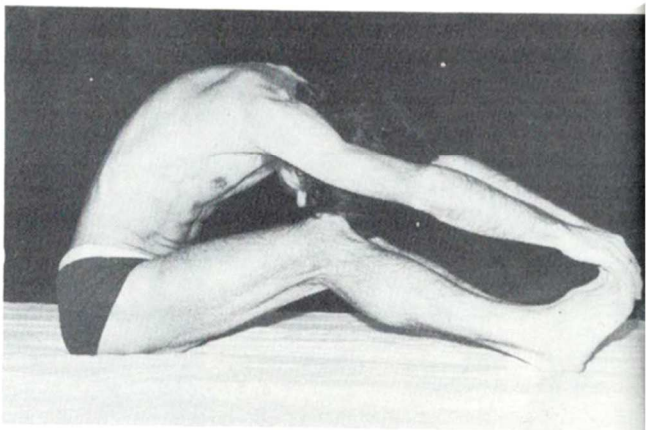
1. Ga zitten met de benen gestrekt en samen.
2. Leg de handpalmen op de tenen, zodat de vingers op de voetzolen liggen. Je mag de knieën buigen, anders zou de houding voor de meeste beginners onuitvoerbaar zijn. Door het contact tussen de handen en de voeten, ontstaat er een kringloop voor de zenuwenergie.
3. Adem diep in terwijl je de wervelkolom strekt, het hoofd achterover buigt en op de voeten trekt.
4. Buig uitademend voorover.
5. Leg het hoofd op de knieën en strek de voeten zonder de handpalmen van de tenen te verwijderen. Druk de kin stevig tegen de borst. Concentreer je op de Manipoera Chakra (het reflexcentrum in de wervelkolom ter hoogte van de navel). De knieën worden wat meer gestrekt, maar het is niet nodig dat je ze helemaal strekt.
6. Kom inademend recht, strek de rug, kijk naar boven, trek op de tenen en herbegin.
7. Herhaal dit van 5 tot 12 maal.
   In deze oefening wordt het hele lichaam flink uitgerekt. Er ontstaat een grote druk in de buik en de borstholte. Deze oefening zorgt voor een vrije doorstroming van de zenuwenergie. Kramptoestanden verdwijnen. Gassen in de darmen worden uitgedreven. Het effect wordt groter als je tijdens het leeghouden van de longen de buik intrekt en de aars samentrekt.
   Bij het roteren van het bewustzijn door de as van de romp speelt de verbeelding een grote rol. Je vertrekt altijd van Kanda en gaat omhoog, doorheen de as van de romp, naar de neusholte (Moektatrivenie).

Kriyaa 18

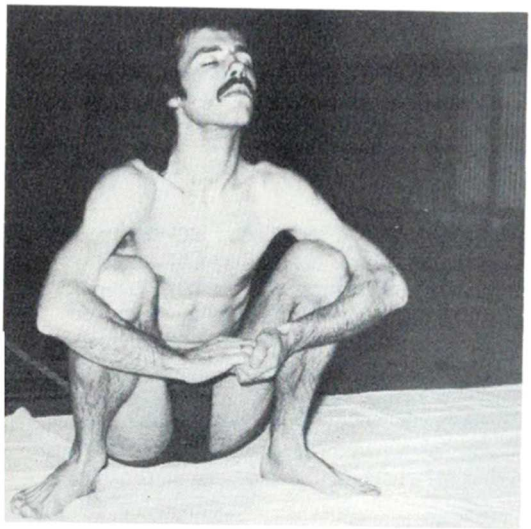
1. Zit gehurkt met de voeten gespreid en plat op de grond. Leg de armen rond de benen. Haak de vingers in elkaar.
2. Strek inademend de romp, kijk naar boven en spreid de knieën.
3. Strek uitademend de armen, sluit de knieën en klem de kin stevig tegen de borst.
4. Houd de longen leeg.



Kriyà 17 (a)



Kriyà 17 (b)



Kriyà 18 (a)



Kriyà 18 (b)

Kriyaa 19

1. Houd het linkerbeen in Vajraasana (diamanthouding): zit ofwel op de voet of naast de voet. Leg het rechterbeen in Padmaasana (lotushouding): d.w.z. leg de rechtervoet tegen de buikwand op de linkerdij, draai de rechterknie tegen de grond.
2. Leg de linkerarm op de rug met de hand tussen de schouderbladen en de elleboog naar onderen.
3. Grijp met de rechterhand over de rechterschouder de linkerhand.
4. Houd de rechterarm achter het hoofd.
5. Adem diep in terwijl je de romp strekt en naar boven kijkt.
6. Het hoofd drukt de rechterarm achterover.
7. Buig uitademend voorover zo diep je met gemak kunt. De rechterarm drukt het hoofd voorover. Houd de longen leeg.
8. Kom inademend recht en herbegin.
9. Herhaal van 5 tot 12 maal.

Dit is een oefening die alle gewrichten op een prachtige manier oefent. Ook de lendenwervels worden flink getraind. Dit is van groot belang, want als je springt, buigt of werkt zijn het vooral deze wervels die werken.

Let goed op de houding van de opwaarts gerichte arm: hij wordt achter (en niet naast) het hoofd gehouden. Als het rechterbeen in Padmaasana ligt is het de rechterarm die omhoog gestoken wordt; als het linkerbeen in Padmaasana ligt is de linkerarm van boven. Bij hot voorwaarts buigen drukt de opgestoken arm het hoofd voorover, bij het inademen drukt het hoofd de arm achterover.

Kriyaa 20

1. Zit gehurkt zoals in vorige oefeningen. Deze hurkzit kan een beetje pijnlijk zijn voor beginners. Hij vraagt enkele weken geduldige oefening.
2. Plaats de rechterhand tegen de rechterknie en de linkerhand tegen de linkerknie.
3. Draai naar rechts en plaats de linkerknie tegen de rechtervoet.
4. Druk het rechterbeen stevig tegen het lichaam.
5. Draai de romp en het hoofd zoveel mogelijk naar rechts.
6. De rechtervoet staat nu plat op de grond.
7. Doe dan hetzelfde naar links.
   Herhaal dit verscheidene malen. De tenen en de handen veranderen niet van plaats. De hielen worden om beurten opgeheven.
   Adem normaal.

Deze oefening is er speciaal op berekend de spijsvertering te stimuleren. De peristaltiek (de knijpende, stuwende beweging van de darmen) wordt krachtig gestimuleerd. Dit is heel belangrijk. Verstopping is een oorzaak van vele ziekten. De darminhoud bederft. De gifstoffen die daardoor ontstaan vergiftigen het organisme.

Kriyaa 21

1. Zit gehurkt met de voeten gespreid en plat op de grond.
2. Steek de vingers onder de voetzolen. Houd de armen tussen de knieën. De handpalmen zijn naar boven gekeerd.
3. Strek diep inademend de benen.
4. Houd de adem in en wees stil en ontspannen.
5. Buig uitademend de knieën en keer terug naar de hurkzit,
6. Herhaal vijfmaal.

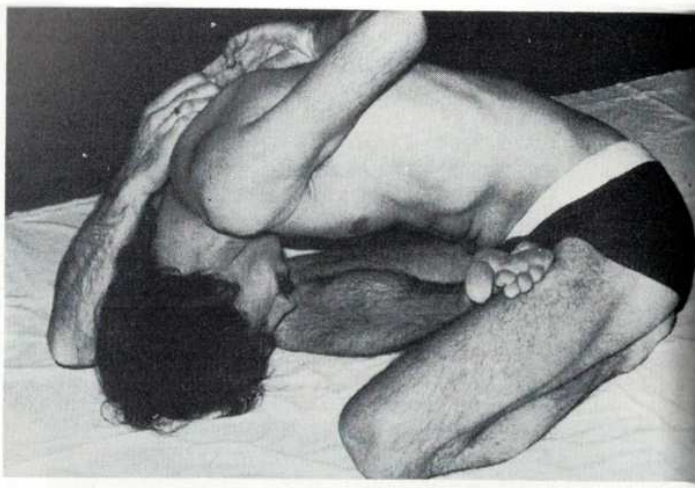
Variatie

Adem uit terwijl je de benen strekt. Houd de longen leeg en doe Oeddiyaana Bandha, zodat de ingewanden in de borstkas zakken.
Adem uit als je opnieuw gaat zitten.

Al deze oefeningen zijn van grote waarde zolang het lichaam niet zuiver is: zolang de gewrichten en spieren niet soepel zijn, long je gewicht niet normaal is en zolang je moeilijk een meditatief bewustzijn kunt oproepen.

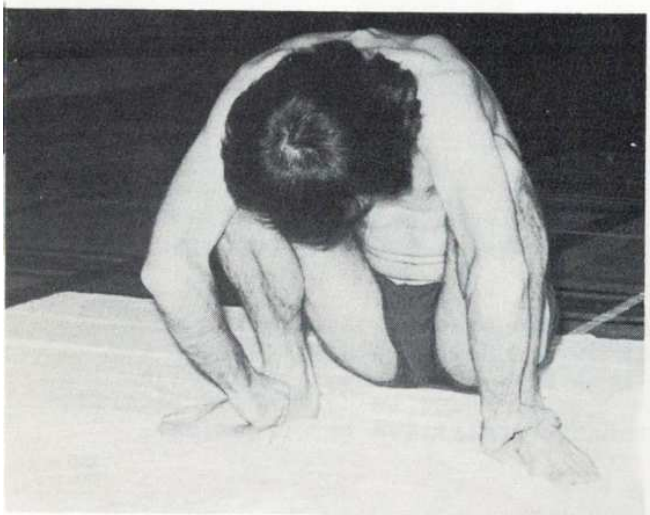


Kriyà 19 (a)

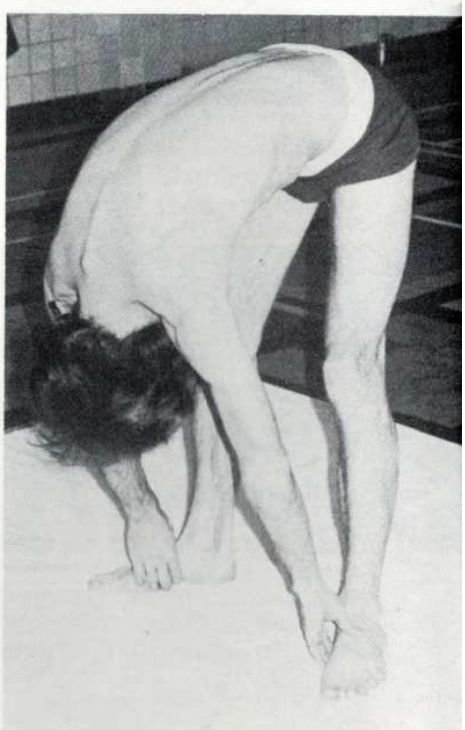


Kriyà 19 (b)

Illustratie Kriyà 20 : zie Oedarakarshàsana
(les 9, zuiveringsoefeningen)



Kriyà 21 (a)



Kriyà 21 (b)

Concentratie in al deze oefeningen

Wees stil. Wees een Getuige van de oefeningen, zonder erin betrokken te zijn. Wees aandachtig, keuzeloos en passief. En realiseer je niet-doenerschap in de oefening. Beoefen inactie in actie.

Kr bestaat een Kriyaa, de bekendste overigens, die zowat de synthese in van ALLE Kriyaas. Samenvatten en de essentie beoefenen is uiterst belangrijk, want we hebben té weinig tijd om niet bondig en gevat te zijn. Concentreer je op de essentie. Dit vereist natuurlijk inzicht, begrip en een juiste benadering.

Die synthese van de Kriyaas is Soerya Namaskaar, die we uitvoerig beschreven in Wegwijs in Yoga blz. 51 e.v. Er zijn vele variaties van. Die die wij beoefenen is ingegeven door de filosofie en de psychologie van de Kriyaas. Ze vergt niet zozeer een inspanning, maar rekt het lichaam uit en doet je diep ademen. Het gaat hier vooral om het vitale lichaam. Ook Moedraas, die symbolisch uitdrukken wat we in deze lessen beschreven, maken deel uit van de oefening zoals de Namaskaara Moedraa. of begroeting of bewustzijn van de Werkelijkheid en overgave eraan, zodat dit ikje niet meer aanwezig is en wij de onbeweeglijkheid of niet-doenerschap in de beweging beleven. Lees dit allemaal na in Wegwijs in Yoga. Het is zo inspirerend. Een punt wil ik toch nog benadrukken: de fundamentele gedachte van Kriyaa Yoga is dat we stil en onbeweeglijk kunnen zijn terwijl we werken, terwijl we iets doen. Hoe zouden we trouwens bewust kunnen zijn van onze bewegingen als we in wezen zelf niet onbeweeglijk zijn? In Yoga doorbreken we onze vereenzelviging met het lichaam, de geest en het intellect. We zijn wat we zijn. En dat is Stilte! Doe Soery Namaskaar op die manier: in een passieve aandacht, bewust van "Dat Wat Is".

Er zijn Kriyaas die alleen maar gegeven worden door inwijding, ofschoon ze vernield staan in o.a. hoofdstuk IV van de Bhagavad Gietaa. Waarom geheimdoenerij over Yoga? Waarom zegt men dat Yoga geheim is? Mijn persoonlijke opvatting is, dat alleen onze ervaringen geheim zijn. Zij hebben te maken met de intiemste relatie die we ons maar kunnen indenken: onze relatie met God zelf, met de Werkelijkheid zelf. Over intieme relaties praat men niet. Men kin er niet over praten. Maar er is hoegenaamd geen geheim in de filosofie, de psychologie en techniek van Yoga. Yoga is voor iedereen. Het is geen schending van een geheim een eenvoudige Soekshma Kriyaa te beschrijven: je aandacht en je Mantra roteren in de as van de romp, van Kanda naar Moektatrivenie en terug, op het ritme van de adem.

De volgende Kriyaa., die eenvoudig is, kun je altijd beoefenen: wees bewust van je adem die bestendig je Mantra herhaalt. Dit maakt de geest stil. verslijt je ikje en maakt je bewust van je wezenlijke Zaligheid.

Laten we, tot besluit van deze les Kriyaa Yoga samenvatten met de woorden van Maharshi Patanjali (Yoga Darshana II 1): "Kriyaa Yoga is Tapas, Swaadhyaaya en Ieshwarapranidhaan." Tapas is versterving. Versterving is sterven. Wat moet sterven? Luister naar Goeroedev:

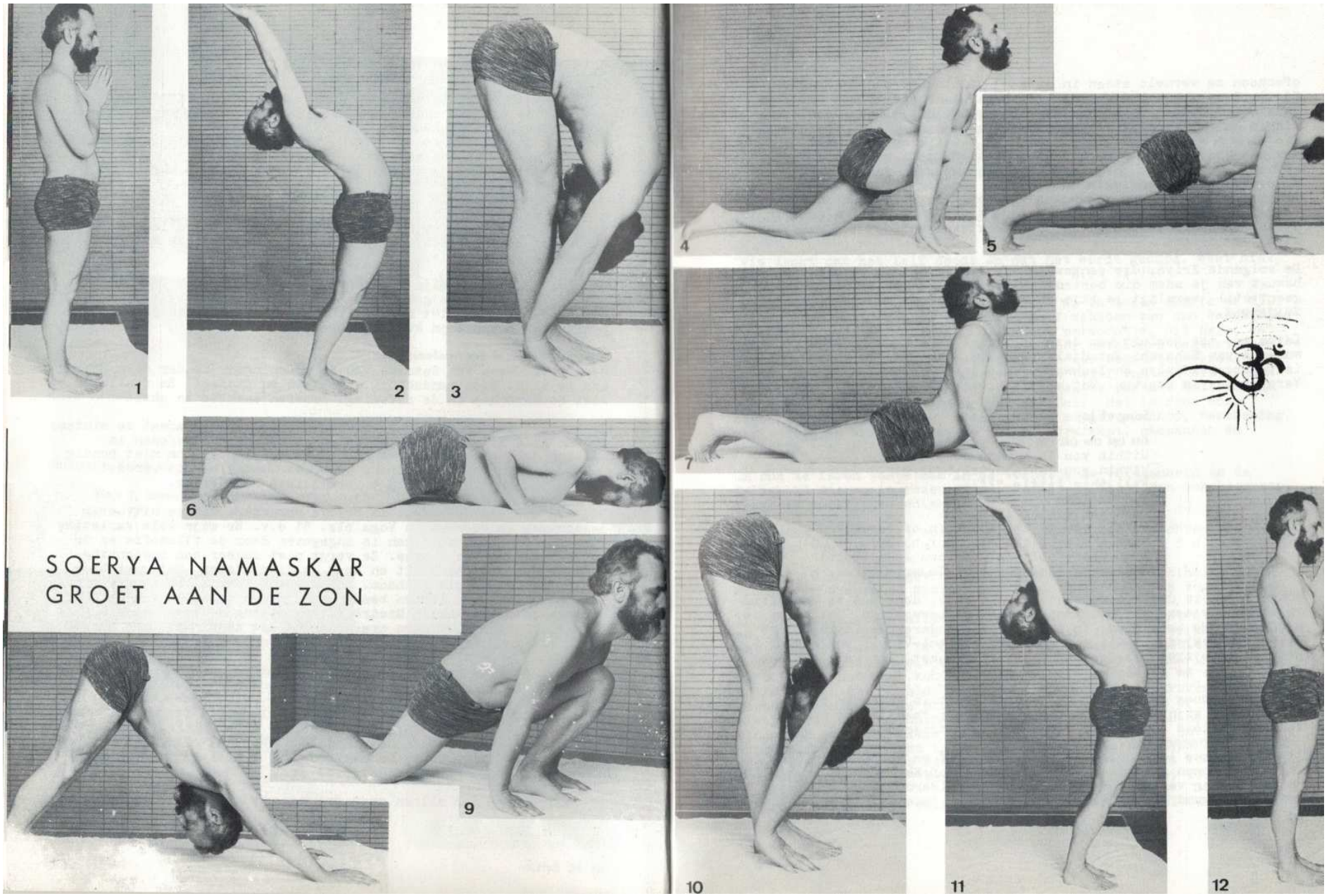
Song of Joy
OM OM OM OM OM
Within you is hidden God,
Within you is Immortal Soul.
Kill this little "I"
Die to live
Lead the divine life.

Within you is the fountain of joy,
Within you is the ocean of bliss,
Rest peacefully in your own Atma (Self)
And drink the nectar of Immortality.

Echte Tapas is dus het opgeven van dit ikje, door ons te verheffen in een onpersoonlijk, keusloos en passief bewustzijn. Swaadhyaaya is studie van de Schriften. In een meer bijzondere betekenis is het Zelfonderzoek, de studie van het Zelf of Atma-Vidyaa. En Ieshwarapranidhaan is zich plaatsen in Ieshwara, in het "Dat Wat Is", het "Altijd-zo", de Stilte of Zelfschap.

Wie deze lessen daadwerkelijk gevolgd heeft is gewonnen voor Kriyaas. Het zijn wonderbare technieken voor "health and wealth", voor gezondheid en de weelde van Zelfbewustzijn.

In de volgende les zullen we onderzoeken of we wel tot een diep inzicht gekomen zijn in verband met Kriyaa of Karma Yoga, hoeveel de beoefening van de Kriyaas je al heeft geleerd. "Yoga stelt je voor aan iemand die je wellicht niet kent: jezelf."


1
2
3
4
5
6
7
SOERYA NAMASKAR
GROET AAN DE ZON
9
10
11
12

LES 6

Je begint te begrijpen wat het betekent dat we in wezen Bewustzijn, STILTE en ONBEWEEGLIJKHEID zijn en dat slechts onze instrumenten, het intellect, de geest en het lichaam bestendig actief zijn. Zodra dit doordringt lam je OP ELK MOMENT in Kriyaa Yoga zijn. Dit is ook de essentie van de Bhagavad Gietaa.

"Dit Zelf kan niet worden gekliefd, verbrand, bevochtigd of opgedroogd. Het is eeuwig, aldoordringend, vast, oud en ONBEWEEGLIJK." (B.G. II 24).

"Wie denkt dat het Zelf doodt en dat Het wordt gedood, weet niet. liet doodt niet, noch wordt Het gedood." (B.G. II 19)

Met deze verzen benadrukt de Gietaa dat we in wezen Akarta of NIET-DOENER zijn. Het zijn de bedekkingen of scheden van ons Wezenlijke Zelf die bewegen en werken. Het is dit persoontje, dit ikje, dat altijd actief is. Het wordt gedreven door ontelbare begeerten en verwachtingen. Wanneer we iets doen met een begeerte, vereenzelvigen we ons met dat en verliezen wij het besef van ons NIET-DOENERSCHAP. Door onze begeerten vereenzelvigen we ons met het lichaam on de geest en vervreemden we van ons Zelf. Het is door onze begeerten, verwachtingen, bedoelingen, motieven, hoop, berekening, verlangens en ambities dat we ons zo verkrampt, gespannen en onrustig voelen.

Om ons te leren vaststaan in de Volheid, de Voldaanheid en de Zaligheid die we in wezen zijn, predikt de Gietaa dan ook begeerte- loosheid en gelijkmoedigheid.

"Je recht betreft het werk alleen, maar niet de vruchten ervan; de vruchten van het werk mogen niet je motief zijn..." (B.G. II 17).

"Handel, O Arjoena, gevestigd in Yoga, zonder gehechtheid, evenwichtig in succes en mislukking. GELIJKMOEDIGHEID is Yoga." (B.G. II 48.)

In gelijkmoedigheid alleen kan men stil en zelfbewust zijn! Ben je nu bang van Yoga? Zul je door Yoga lui en apathisch worden? Welnu, wat denk je? Luiheid is het ideaal van mensen die ambitie en bezit prediken: zoveel mogelijk bezitten en bereiken ZONDER inspanningen. Als we het maar konden gevonden krijgen zouden we ons leven zó inrichten dat we slechts op een knop hoeven te drukken om alle gewenste genoegens te proeven. Voor de Yogi bestaat er niet zoiets als luiheid en inspanning. Hij is stil en rustvol in het meest dynamisch werk: "Inactie in actie" (B.G. IV 17). Heb je dat trouwens zelf niet ervaren in je Kriyaas? "Yoga is BEDREVENHEID in het werk" (B.G. II 50) is een andere definitie van Kriyaa Yoga. Krishna zelf waarschuwt ons: "Wees niet gehecht aan inactie" (II 47).

De grote vraag is of we iets kunnen doen zonder motieven. Wat is je ervaring met de Kriyaas? Krishna leert ons niet alleen dat we zonder motief "kunnen" werken, maar ook dat we gedwongen zijn te werken, ondanks onszelf. Alle wezens zijn als radertjes in een machine, die meedraaien, of ze nu willen of niet. Er is iets in ons dat ons aanzet tot handeling, iets wat zich wil manifesteren. Hiermee belanden we bij een ander groot principe van de Gietaa: ons SWADHARMA, onze EIGENHEID, onze NATUUR, onze PLICHT.

Wat is Swadharma? Elk wezen heeft zijn eigenheid, die zich spontaan manifesteert en uitdrukt. Het Swadharma van de appelpit b.v. is te kiemen en te groeien tot een boom en appels te geven. Geen peren of citroenen, maar appels. Het Dharma van een bij is honing te vergaren. Ieder wezen heeft zijn eigen natuur die ZICHZELF tot drijfveer heeft. Het zijn onze begeerten en motieven die ons Swadharma verdoezelen en tegenwerken. Onze spanningen, conflicten en problemen zijn niets anders dan het conflict tussen ons Swadharma en dat waartoe onze begeerten ons drijven, het conflict tussen wat we doen en wat we spontaan

zouden moeten doen. Dat is de reden waarom de Gietaa zo dikwijls en met zoveel nadruk zegt dat we onze begeerten moeten opgeven, zodat we ons Swadharma kunnen uitdrukken in een bewustzijn van niet-doenerschap. De Gietaa leert ons onze eigenheid te beleven, omdat dit de enige omstandigheid is "waarin ons intellect onbeweeglijk en vast in het Zelf zal staan" (B.G. II 43).

Arjoena vraagt waarom we altijd dwaze dingen doen ONDANKS ONSZELF. Krishna antwoordt: "Het is begeerte, het is woede geboren uit de eigenschap van Rajas, die alles verslindt; weet dat dit de vijand is." (B.G. III 37).

Dit vers leert ons dat onze Rajasische (onrustige) natuur de oorzaak is van onze problemen. We moeten dus eerst Sattwisch (stil) worden, iets wat wordt uitgewerkt door ALLE Yogatechnieken. Maar Krishna leert ons meer in hoofdstuk III van de Bhagavad Gietaa:

En dan volgt het grote geheim van de Gietaa: "De wijzen zeggen dat de zinnen groot zijn, maar groter dan de zinnen is de geest, groter dan de geest is het intellect. Maar wat groter is dan het intellect is HIJ." (III, 42)

"Nu je weet dat Hij groter is dan het intellect, moet je het zelf beheersen met het Zelf, O Arjoena, en de vijand doden n de vorm van begeerte, die zo moeilijk te overwinnen is." (III, 43)

De Gietaa wil ons overduidelijk leren van elke handeling een Kriyaa te maken, innerlijk stil en onbeweeglijk te zijn door ons te verhullen tot Getuige van het intellect. GETUIGESCHAP! Getuigeschap van onze handelingen en onze situatie. De grootst mogelijke gelijkmoedigheid die van ons leven een offer (Yajna) maakt, Beoefening van de Stilte in het werk is de ziel van de Gietaa! Het is de MOELA KRIYAA, de wortelkriyaa, de belangrijkste Kriyaa! Het is oen korte en zekere weg om de onnoemelijke Schat te ontdekken die we ZELF zijn. Zolang we motieven en begeerten hebben zijn we ongelukkige mensjes met spanningen en conflicten bij de vleet. Zodra we ons, door stilte in de beleving van ons Swadharma, verheffen tot Zelfschap, zijn we onnoemelijk gelukkig. Velen denken dat het in de Gietaa alleen om moraliteit te doen is. Het gaat om de Waarheid, om de realisatie van Dat-Wat-Is. In de Gietaa leren we dat moraliteit realiteit is, dat de eenheid van alles een feit is!

Iemand zei me dat hij eutonie beoefent. Hij gaf uitleg: "Een Westerse soort van Yoga, die niet bezig is met het Ikje, maar die veeleer leert dit ikje naar buiten te projecteren." Uiteraard heeft die iemand nooit de essentie van Yoga begrepen. Met "Ik" of "Zelf" bedoelen we het "Ik"-behouden-als-"Ik", zonder relaties, en dat is puur bewustzijn. Er is geen plaats waar Dit niet is, waarheen zullen we het dus projecteren? Het Zelf is een tijdloze en ruimteloze Werkelijkheid. Als bedoeld was dat een zoeker oog moet hebben voor zijn omgeving, dan gaan we akkoord. In harmonie zijn met de wereld is de allereerste stap in Yoga. Dit is de natuur van Swadharma. En Sivananda's boodschap begint met "Serve, love, give, purify, Dien, bemin, geef, zuiver," voor er sprake is van "meditate, realise". De Gietaa benaderen zoals ze IS, zonder te blijven hangen in woorden en ideeën, en vooral de Gietaa beluisteren en beleven, is een volmaakte Yoga voor alle mensen en voor alle tijden. De Waarheid is één en verandert nooit! De Gietaa is een Goeroe voor iedereen! Zo universeel en allesomvattend is ze.

Laat ons niet te theoretisch zijn. Honderd percent praktisch moeten we zijn. Yoga heeft te maken met ons leven van alle dag. Ook als het pijnlijk lijkt. "Pijnlijke momenten hebben een wetenschappelijke waarde die een goede zoeker niet wil missen," zei Sivananda. Hoe relatief is pijn! Sommigen zouden wellicht in mijn huid willen kruipen, velen niet. Onze situatie bevindt zich altijd ergens in het midden. Er zijn momenten dat we jammeren en wenen om

niets en er zijn ogenblikken dat we echt wel bestand zijn tegen een duwtje. Als we echt willen, kunnen we in alle omstandigheden GELIJKMOEDIG zijn, in het besef dat niets ons diepste wezen raakt en dat gelijkmoedigheid in om het even welke situatie een bron is van grote zaligheid.

We kunnen de pijnlijkste ervaringen offeren in de Stilte en ons stilaan verheffen tot Atmische Voldaanheid. Wellicht zullen we dan jubelen zoals Arjoena: "Mijn begoocheling is vernietigd, omdat ik Zelfbewustzijn (Jnaana) verwierf door uw Genade, 0 Krishna. Ik ben vastbesloten, zonder twijfels. Ik zal handelen naar uw woord" (XVIII 73).

De Voorzienigheid heeft ons een rol toegemeten in een situatie waarin we thuis horen. Daarin GELIJKMOEDIG zijn, ons SWADHARMA vervullen en bewust zijn van onze Wezenlijke Zaligheid, dat is KRIYAA YOGA.

Om te besluiten nog iets over een heel bijzondere Kriyaa. In de Gietaa (IX 25) zegt Krishna: "Japayajnosmi. Ik ben het offer of de Yajna (Kriyaa) van Japa." Volgens Goeroedev is Japa Yoga het beste en snelste pad. Ofschoon vele beoefenaars me vroegen of het herhalen van een Mantra en het verschuiven van de kralen niet tegengesteld is aan de Stilte die we zoeken. In deze cursus over Kriyaas werd op deze vraag een duidelijk antwoord gegeven. De ervaring van vele zoekers is dat Japa op een ongeëvenaarde manier de geest stil maakt. In Japa is meneer zus-en-zo niet aanwezig. De Werkelijkheid is aanwezig als een onbeschrijflijke Stilte-Zaligheid, en haar Naam is aanwezig. Met die Naam verliezen we onszelf, dit ikje, in het Zelf. Het Zelf is één. Bewustzijn is één. Dit is een kosmische ervaring. Niets anders dan de Werkelijkheid kan bestaan. Yoga voert ons naar de realisatie van het Absolute.

LES 7

Een groot geheim van Kriyaa Yoga is dat we bewust leren zijn van VELE DINGEN TEGELIJK, ofschoon de Yogapsychologie beweert dat dit onmogelijk is. We kunnen b.v. niet tegelijkertijd horen en zien.

We schijnen dit alleen maar te kunnen, omdat de aandacht met een elektronische snelheid van het ene hersencentrum naar het andere gaat. Dat is trouwens de reden waarom denken, horen en zien ons vermoeien. Onze aandacht is altijd slechts in één centrum. Al onze ervaringen zijn aaneenschakelingen van ontelbare, uiterst korte impulsen en bezitten dezelfde soort bestendigheid als een film.

Ook deze bestaan uit talrijke afzonderlijke beelden.

Als het een feit is dat we onmogelijk van vele dingen tegelijk kunnen bewust zijn, hoe kunnen we dan de ingewikkelde oefeningen van Kriyaa Yoga beleven? Het eenvoudige antwoord is: de GEEST kan inderdaad geen twee dingen tegelijk doen, maar we zijn MEER dan de geest! Er zijn geen begrenzingen voor het BEWUSTZIJN dat we in wezen zijn. Om het met de woorden van de Vedas te zeggen: het Oog van het oog en het Oor van het oor zijn EEN EN HETZELFDE BEWUSTZIJN. Het is de VEREENZELVIGING met de geest en het intellect die het bewustzijn versnippert en kanaliseert in zovele banen.

Shankaraachaarya zegt dat de objecten, het oog, de geest en het intellect alle veelvoudig (samengesteld) en veranderlijk zijn, muur dat het Bewustzijn of de Ziener één is. De Gietaa wijdt een hoofdstuk (XIII) aan het onderscheid tussen het "veld" en de "Kenner van het veld". Het "veld" wordt de veelheid en veranderlijkheid van alle lagen van de persoonlijkheid bedoeld. Het veld is veelheid; de Kenner is één! De Kenner kan dan ook bewust zijn van duizend zaken ineens. Hij is in staat tot een TOTAALERVARING.

Dit inzicht onthult ons een groot principe van Kriyaa Yoga:

DE GEEST EN HET INTELLECT WORDEN GETRANSCENDEERD DOOR SYSTEMATISCH TE PROBEREN VELE ZAKEN TEGELIJKERTIJD TE ERVAREN! In de Soekshma Kriyaas doen we verscheidene oefeningen ineens. Wie deze oefeningen geprobeerd heeft weet hoe moeilijk dit in het begin wel is.

Soekshma Kriyaas beginnen slechts te lukken ALS DE GEEST DOOR BESTENDIGE OEFENING ZIJN GEVOEL VAN INSPANNING AFLEGT. We zijn Kriyaa Yogi's als we echt PASSIEF kunnen zijn, ALS DE GEEST STIL IS en ALS WE ONS KUNNEN VERHEFFEN TOT DE KENNER.

Wanneer zijn we passief in onze ervaringen? Als wij geen BIJZONDERE interesse hebben, als we de dingen neutraal kunnen bezien, zonder oordeel, als we kunnen zien zonder keuze en dus zonder onze aandacht ergens in het bijzonder te laten grijpen.

De geest en het intellect kanaliseren het bewustzijn, maar zodra ze stil zijn RUST HET BEWUSTZIJN IN ZICHZELF en IS HET GELIJKMATIG AANWEZIG in alle ervaringen. In Zelfschap of Zijnheid hebben we een TOTAALERVARING! Dit is een uitzonderlijke zaligheid. Hier houdt Kriyaa Yoga op vermoeiend, lastig en vervelend te zijn, omdat het bewustzijn niet meer versnipperd is, maar zijn wezenlijke eenheid beleeft. Dit stadium van Kriyaa Yoga is de diepst mogelijke ontspanning, de volmaaktste rust en de beste balsem voor alle lagen van de persoonlijkheid. Zodra we eenmaal die bijzondere ervaring hebben gehad kunnen we ze oproepen op ieder ogenblik. We zullen dit rustig moeten beoefenen, een korte tijd in onze Saadhanaakamer (Kriyaa Yoga) en heel dikwijls tijdens onze gewone bezigheden (Karma Yoga). Op zeker ogenblik zullen we ontdekken dat we in de meest dynamische veelheid van activiteiten stil kunnen zijn. De Bhagavad Gietaa. noemt dit "bedrevenheid in het werk" (II

50).

Een belangrijk kenmerk van vele Kriyaas is dus dat we van vele dingen tegelijkertijd bewust zijn. Zullen we enkele voorbeelden zoeken? In één van de Kriyaas die we leerden, observeren we de adem, het roteren van de aandacht in de as van de romp, en de herhaling van een MANTRA en zijn we zoals in alle Soekshma Kriyaas bewust van ons "niet-doenerschap". In Japa herhalen we onze Mantra en bewegen we op een bijzondere manier de kralen van de Maala. In Likhit Japa of Mantraschrijven, herhalen we mentaal de hele Mantra voor elke lettergreep die we schrijven. In Shavaasana moet men tegelijkertijd bewust zijn van het lichaam, de adem en de hele innerlijke ervaring. Voorbeelden in overvloed.

Laten we nu een van de allerbelangrijkste Yoga Kriyaas leren:

Zit stil neer in Soekhaasana, je eigen gemakkelijke zithouding en sluit de ogen. Herhaal als inleiding b.v. enkele Goeroestotras. Wees dan heel stil. Word een keusloze GETUIGE VAN HET INNERLIJKE LICHT, in de grootst mogelijke passiviteit. Op zeker ogenblik begin je hierdoor een heel innerlijk, subtiel geluid te horen. Wees TEGELIJK bewust van het innerlijk LICHT en dat GELUID. Herhaal inmiddels je MANTRA. Een drievoudige oefening dus! Het geheim van het succes is passiviteit, rustvolle aandacht en stilte. Deze Kriyaa alleen kan je verheffen in Zijnheid. Je ervaart een overvloed van Zaligheid. Geef dan de oefening op, rust in jezelf en geniet van de onuitsprekelijke Volheid van Zelfbewustzijn.

LES 8

KRIYAA YOGA in de Bhagavad Gietaa

Ofschoon men de naam Kriyaa Yoga er niet in vindt wordt de Bhagavad Gietaa door Kriyaa Yogi's toch erkend als de bron bij uitstek van hun Yoga. Wie echt in de diepte wil gaan in Kriyaa Yoga, kan dan ook terecht in de Gietaa. Hier enkele wenken voor Gietaastudie.

De Bhagavad Gietaa (letterlijk: het Lied van de Heer) is niet het boek, niet de woorden, niet de zinnen, zelfs niet de betekenis. De woorden en verzen zijn wegwijzers naar een onuitsprekelijk Wezen, het "Altijd-zo". Benader de Gietaa dan ook op die manier. De Gietaa bestuderen is de Gietaa beluisteren. Zoals ze is. "Alsof er een Gietaa zou zijn zoals ze niet is," zei iemand. Er is inderdaad zo'n Gietaa. We lezen de Gietaa met onze opvattingen en overtuigingen, met onze oordelen en vooroordelen. Niet met de stilte van onze intuïtie. Alleen als we ons verheffen in de stilte geeft de Gietaa haar geheimen prijs.

Echte Gietaastudie begint met meditatie: Gietaa Dhyaanam, negen inspirerende verzen die een correcte benadering aangeven en ons verheffen in een luisterend bewustzijn, een stille ontvankelijkheid, een passieve openheid, een rustvolle armoede van geest, en de subliemste en subtielste aandacht. Zelfs de klanken, het ritme en de melodie van deze verzen verheffen ons: "... Moekam Karoti Vaachalam, Pangoem Langhayate Girim; Yatkripaa, Tamaham Vande Paraamaanandamaadhavam... Dhyaanaavasthitatadgatena Manasaa Pasyanti Yam Yogino; Vasyaantam Na Vidoeh Soeraasoeraganaa Devaaya Tasmai Namah. Ik groet Madhaava (de gemaal van Maa, de godin van de voorspoed), bron van de hoogste zaligheid, door wiens genade de stommen kunnen spreken en de kreupelen bergen beklimmen. Ik begroet dat Wezen, dat de Yogi's zien in de meditatie, hun geest verdiept in Hem, van wie zelfs Soeras en Asoeras het einde niet kennen."

Gietaabhyaasa is een intensieve studie en beleving van de Gietaa. Abhyaasa betekent oefening. We nemen het besluit elke dag een bepaald aantal verzen te beluisteren, ze in ons op te nemen en te beleven of te realiseren, d.w.z. ze waar te maken in ons leven. Yogi's laten Gietaabhyaasa voorafgaan van enkele rituelen: ze doen Poejaa, eredienst. Dit betekent dat we een geest van offervaardigheid moeten ontwikkelen. Je moet niets na-apen. Het gevoel is belangrijk. Onze Westerse, kritische geest verzet zich tegen o.a. Poejaa omdat hij niet kritisch genoeg is. Hij staart zich blind op uiterlijkheden. Er is nog een andere reden: onze geest verzet zich tegen alles wat tegen zijn belangen is. De geest moet worden getranscendeerd. Daartegen verzet hij zich. Maar een Yogi met een juist begrip legt zijn vooroordelen af en doet op zijn eigen eenvoudige manier wat nuttig is om zijn Gietaabhyaasa voor te bereiden. De uiterlijkheid van Yoga zit dikwijls vol verrassingen. Als we doordringen tot de kern, de diepe psychologische betekenis, merken we hoe wetenschappelijk Yoga wel is. Het is een exacte wetenschap, in de juiste betekenis van die woorden. Goeroedev Sivananda zei: "Wetenschap moet religieus zijn; religie moet wetenschappelijk zijn." Wat bedoelde hij? De wetenschapsmens zou Ir natuur meer moeten benaderen met intuïtie. Elk feit dat intuïtief wordt geschouwd, openbaart ons iets over de relatie tussen de natuur en de mens. De wetenschapsmens dringt dan met elke ontdekking door in die wezenlijke relatie. Hij begint te vermoeden dat er een wezenlijke eenheid is in alle bestaan. En misschien zou hij dan begrijpen dat het verkeerd is de natuur te manipuleren, uit te buiten en te onderwerpen. In elke ontdekking zal hij dan een middel vinden niet zozeer om de natuur aan te passen aan zichzelf, maar om zichzelf aan te passen aan de natuur en de wezenlijke relatie te herstellen. Als een wetenschapsmens dit doet is hij religieus. Wetenschap is dan religie. Anderzijds zou religie wetenschappelijker moeten zijn. In plaats van dogma's te maken en over alles een oordeel klaar te hebben, zouden we de

essentie en zelfs de zogenoemde uiterlijkheden van de religies moeten doorgronden. We zouden moeten peilen naar hun psychologische betekenis, met een grote openheid. Dan pas kan religie waarachtig zijn. Als religie wetenschappelijk is en wetenschap religieus, is harmonie geen utopie. Laat ons hieruit de nodige besluiten trekken, die betrekking hebben op ons en die voor ons van belang zijn. Laat ons openstaan en alle opvattingen en ideeën een kans geven, laat ons luisteren en zoeken naar de essentie, laat ons de innerlijke betekenis vatten van alle uiterlijkheden. Alleen dat is wetenschappelijk. En dan bestaat er een kans dat de Waarheid ons vandaag of morgen haar aangezicht toont. Alleen dan is de weg open om iets te realiseren.

De Gietaa is een gedeelte uit de Mahaabhaarata (een epos), het verhaal van "de grote strijd". Voel je wat hier zou kunnen bedoeld worden? Wat is de grote strijd? Wat is JOUW grote strijd?

De Gietaa is een dialoog tussen Krishna en Arjoena. In de Gietaa beschrijft Krishna zichzelf als de Ultieme Werkelijkheid. Maar wie is Arjoena?

Arjoena is een zoon van Paandoe. De Mahaabhaarata vertelt namelijk over twee broers: Dhritaraashtra en Paandoe. Dhritaraashtra is de "blinde" koning en Paandoe is de "witte" koning. De blinde koning heeft honderd kinderen, de Kauravas; de witte koning heeft vijf kinderen, de Paandavas. Arjoena is dus een Paandava. De vijf kinderen zijn in feite niet de kinderen van Paandoe: de twee vrouwen van Paandoe bleven kinderloos, maar door hun voorbeeldig leven mogen ze een wens doen. Ze wensen een kind te krijgen. Hun wens wordt vervuld. Ze krijgen kinderen van de goden zelf. Zo is Arjoena de zoon van Indra, de koning van de goden. Paandoe sterft en de Paandavas worden opgevoed door Dhritaraashtra samen met de Kauravas. Er ontstaat ruzie, omdat de Paandavas op elk gebied de Kauravas overtreffen. Ze zijn moediger en intelligenter. Vooral Doeryodhana, de oudste van de Kauravas, wordt verschrikkelijk jaloers. De Paandavas worden amper geduld. Daarom besluiten ze zich terug te trekken in hun deel van het koninkrijk. Maar Doeryodhana zint op wraak. Hij nodigt Yoedhishthira (Arjoena's oudste broer) uit tot een dobbelspel, met hun hele bezit als inzet. Doeryodhana speelt vals en verslaat zijn tegenstander. Uiteindelijk wordt de twist beslecht met de uitzetting van de Paandavas. Gedurende twaalf jaar moeten ze gaan leven in het oerwoud en moeten zich nadien nog één jaar schuilhouden. Na dertien jaar komen ze terug om van de Kauravas hun deel van het koninkrijk op te eisen. Maar Doeryodhana weigert. Vooral onder impuls van Arjoena's moeder en van Krishna besluiten de Paandavas er desnoods voor te vechten. De Paandavas zijn van de kaste van de Kshatriyas of edelen, wier plicht het is de belangen van het volk te verdedigen. Maar de beslissing wordt niet zo vlug genomen. De hulp van Krishna wordt ingeroepen door beide partijen. Krishna slaapt juist als ze in zijn paleis aankomen. De trotse Doeryodhana installeert zich aan het hoofdeinde van Krishna's bed, de nederige Arjoena neemt plaats aan het voeteinde. Als Krishna ontwaakt vallen zijn ogen dan ook onmiddellijk op Arjoena, die daarom eerst aan het woord mag komen. Krishna belooft hulp. Hij laat Arjoena kiezen tussen hemzelf, Krishna, en zijn leger.

Arjoena kiest Krishna ofschoon Krishna hem waarschuwt dat Hij slechts getuige van de strijd zal zijn. Doeryodhana is gelukkig dat hij kan rekenen op Krishna's leger. Krishna zelf wordt Arjoena's wagenmenner in de grote strijd. Eerst probeert Hij nog bij de Kauravas te bemiddelen als gezant van de Paandavas, maar tevergeefs, zodat er een oorlog uitbreekt. Arjoena verzoekt Krishna zijn strijdwagen tussen de twee legers te plaatsen, zodat hij beide kan overschouwen. Aan beide zijden ziet hij familieleden vrienden en verwanten. Aan de kant van de Kauravas ziet hij zelfs Bhisma (zijn grootvader) en Drona (zijn leraar). Arjoena wist dit voordien ook wel, maar nu hij zijn tegenstanders ziet, wordt hij overmand door

moedeloosheid en diep medelijden:

Bhagavad Gietaa, hoofdstuk I:

"Bedroefd en diep bewogen door medelijden sprak Arjoena: Nu ik mijn verwanten zie, O Krishna, in slagorde opgesteld en vol van strijdlust, (28)

Falen mijn ledematen, is mijn mond droog, beeft mijn lichaam en staat mijn haar rechtop; (29)

Mijn boog glipt uit mijn hand en overal gloeit mijn huid. Ik kan mij niet staande houden en mijn geest dwarrelt rond." (30)

Hoe komt dit gegeven van de Gietaa nu op je over? Wat is nu die grote strijd? Moeten we dit verhaal letterlijk nemen? Het is duidelijk dat het om een symbolische voorstelling gaat. Wat stelt het voor:' Het gaat om de grote innerlijke strijd van de mens. Dhritaraashtra is een blinde koning: hij is verblind door gehechtheid. Het eerste kind van gehechtheid is egoïsme, Doeryodhana. Gehechtheid heeft niet één kind, maar honderd kinderen, honderd ondeugden, gebreken, angsten, problemen en conflicten. Paandoe is de witte koning. Wit is het symbool van zuiverheid of Sattwa, "zijnheid" of stilte. Paandoe heeft vijf kinderen, vijf deugden, liet zijn niet zijn eigen kinderen; ze werden verwekt door de goden zelf. In de stilte begenadigt God ons met enkele deugden.

Vijf deugden, honderd gebreken. Dit is de menselijke situatie. In de meeste mensen is Paandoe dood: ze kennen geen stilte, geen innerlijkheid meer. Die enkele deugden hebben het dan ook moeilijk zich te handhaven. Ze worden verdrongen en verbannen. Gedurende dertien jaar. Gewoonlijk verdringen we onze goede bedoelingen slechts tot morgen: "Morgen zal ik Yoga doen..." Maar die morgen komt nooit. Al onze goede voornemens zijn altijd voor morgen, nooit voor vandaag. En zo gaat het door, dertien jaar lang. Als Arjoena dan uiteindelijk toch tot bezinning komt en besluit te strijden, onder impuls van zijn moeder en Krishna zelf, met andere woorden door de genade van God zelf, wordt Krishna's hulp ingeroepen. Arjoena heeft de keuze tussen Krishna zelf en allerlei krachten of vermogens. Arjoena is de zoon van Indra en de zoon van Paandoe of van Sattwa. De zoon van Sattwa is zelfbewustzijn of ik-heid. Arjoena, de zoon van Indra, is de individuele ziel, die in wezen bewustzijn is. Krishna is Paramaatma, het Hoogste Zelf. In een ogenblik van diepe helderheid kiest Arjoena voor Krishna Zelf, ondanks het feit dat Krishna hem zegt dat Hij slechts aanwezig zal zijn als een getuige van de strijd. Toch wordt Krishna eerst nog op vredesmissie gestuurd. Dat wil zeggen dat de mens bidt opdat God de strijd zelf zou voeren. Maar God is slechts aanwezig als getuige. Arjoena verzoekt Krishna dan om zijn strijdwagen in het midden van de beide legers te plaatsen. In bezinning, vooral als we kiezen voor Krishna of Zelfbewustzijn, kunnen we onze hele persoonlijkheid overschouwen. We nemen dan een afstand van de geest. Van aangezicht tot aangezicht zien we onze honderd gebreken en vijf deugden. En aan de kant van de ondeugden zien we Bhisma en Drona, onze grootvader en onze leraar, wat betekent dat onze gewoonten en tradities én onze opvoeding aan de Kauravakant staan. En vooral om deze zijn we erg begaan. We beminnen onze gewoonten, vooral als we ermee zijn opgevoed, en we kunnen ze gewoon niet bestrijden. De strijd is hopeloos. We zijn moedeloos en neerslachtig.

Wat betekent dit? In onze eigen ogen schijnen we vaak een hopeloos geval te zijn, wij zijn bezorgd om het resultaat van onze strijd en zijn gehecht aan dat wat wij als onze persoonlijkheid beschouwen. In wezen zijn we Atma (Zelf) d.w.z. dat wij nu reeds vrij zijn. Wij staan dan boven goede en slechte daden. Als we deze idee begrijpen kunnen we onze persoonlijkheid bezien als een "geval", zoals een psychiater zijn patiënt: zonder

betrokkenheid, onpersoonlijk. Niet alleen kunnen we dan de patiënt behoorlijk onderzoeken en het juiste geneesmiddel voorschrijven, maar ook kunnen we dan onze persoonlijkheid loslaten en in Yoga zijn. We kunnen stil zijn. In de stilte gedijen alleen maar deugden. In de stilte "doet ons Swadharma zichzelf", komt onze eigenheid vanzelf tot uiting.

"Wanneer je intellect perplex zal stam door wat je gehoord hebt, onbeweeglijk en vast in het Zelf, dan zul je de Zelfrealisatie bereiken." Dan word je een Sthitaprajna, iemand die vaststaat in Zelfbewustzijn.

We hebben gehoord dat een mens tevreden zou moeten zijn niet wat hij bezit, maar ontevreden met wat hij is. Dit is ongetwijfeld een goede instructie, maar niet voor Kriyaa Yogi's. Zodra we hebben uitgemaakt dat we beslist kiezen voor Krishna of de Stilte, moeten we tevreden zijn en onze persoonlijkheid gewoon leren zien zoals ze is, als een geval of een patiënt. Met de grootste "onverschilligheid". Zonder Raagadwesha, zonder voorkeur of afkeer: zonder oordeel. Dan werpen we ons in de strijdloze strijd: een strijd zonder verwachting, zonder berekening, zonder vrees, zonder hoop, zonder begeerten. Moeten we een verheven ego ontwikkelen of moeten we het ego helemaal terzijde zetten? In de Gietaa staat dat zelfs de boosdoener onze waardering verdient, als hij besluit een toevlucht te zoeken in Krishna. De Gietaa schijnt heel gemakkelijk te zijn: geen disciplines. In werkelijkheid is ze zó enorm drastisch: ze plaatst ons voor de keuze tussen de grillen van het ego en de Stilte. Hoe minder ego, hoe meer diepe stilte, waarin het intellect perplex staat in Krishna's Aanwezigheid. Alleen dan vinden we voldaanheid. In het Zelf. Pas clan zijn we een rustvolle getuige van onze mentale en emotionele toestanden, wat de beste gedragstherapie is. De psychologen leren ons dat onze angsten b.v. conditioneringen kunnen zijn. In onze onderbewuste geest zijn dingen, mensen en situaties geassocieerd met zekere gevoelens. De psycholoog legt een lijst aan van allerlei situaties waarin de patiënt zich abnormaal gedraagt. Hij probeert dan met behulp van allerlei ontspanningstechnieken, die situaties te associëren met rust en ontspanning.

Al deze technieken zijn het bezit van Yoga sinds vele eeuwen.

Maar in Kriyaa Yoga doen we iets anders. In plaats van nieuwe conditioneringen te scheppen, worden we gewoon een getuige van onze persoonlijkheid, zonder Raagadwesha. We stoppen ermee ons te vereenzelvigen met onze geest. Onze angsten en onze spanningen bekijken we met het onderzoek: "Wie is angstig? Slechts de geest, in wezen raakt het me niet." Het is een wonder hoe de geest meteen zijn grillen opgeeft als we hem op die manier kunnen aanschouwen, het intellect stil kunnen maken en het kunnen vestigen in het NU. In deze stilte, zonder verwachting, zonder begeerten, drukt het Swadharma zich uit. In gelijkmoedigheid zijn we meer onszelf nu beleven we onze eigenheid. Als we onszelf zijn is het intellect stil genoeg om zich te vestigen in het Zelf. Om dit te leren geeft de Gietaa ons een reeks praktische oefeningen: de Yajnas of Kriyaas. Door deze oefeningen ontwikkelen we ons Yogabewustzijn, Zelfbewustzijn of Krishnabewustzijn. Stilte in actie. De Gietaa geeft alle instructies over meditatie, alles over devotie, alles over de methodes om ons te verheffen in Sattwa of zijnheid. Een schat van middelen. Ergens in de Gietaa zegt Krishna: "Onder de Yajnas ben ik Japa." Japa Yoga is de beste van alle Yogas! (Japayajnosmi, X 45.) Kriyaa Yoga sluit andere Yoga's niet uit. Stilte is niet tegengesteld aan een beetje discipline: Krishna leert ons onze "demonische" natuur om te vormen tot een "goddelijke" natuur. Hij leert ons alle dingen, personen en situaties te associëren met hun wezenlijke goddelijke natuur (Vibhoeti Yoga), veeleer dan met onze gevoelens, onze liefde, onze haat, onze angsten. Vibhoeti Yoga, beoefend in Yoga Nidraa en tijdens onze dagelijkse bezigheden, is de gedragstherapie van de Gietaa. Het is een doeltreffende manier om de persoonlijkheid te zuiveren van abnormaliteiten en om onze normaliteit te verheffen tot Zelfschap. De Gietaa is

de superpsychotherapeut!

Dat de Gietaa. een symbolische betekenis heeft, wordt ons vooral geopenbaard in hoofdstuk I, waar Doeryodhana spreekt:

"Ons leger schijnt onvoldoende te zijn, ofschoon het wordt aangevoerd door Bhisma, wijl hun leger voldoende schijnt te zijn, ofschoon het wordt aangevoerd door Bhima (I, 10).

Laat allen daarom volgens hun functie en rang met vastberadenheid in hun respectieve divisies Bhisma beschermen, ook u allen (generaals)." (I,11)

Wat betekenen "voldoende" en "onvoldoende"? Missen we een juist woord om Biraksham en Abiraksham te vertalen? Het antwoord is vervat in vers 11. Wie is Bhisma? Hij is de grootvader van de Kauravas en de Paandavas, wat betekent dat hij de bron is van de hele persoonlijkheid. Wat houdt ons gevangen in een kleine persoonlijkheid, terwijl we in wezen een volheid van Bewustzijn zijn? Is het niet onze onwetendheid of AVIDYA? Bhisma is AVIDYAA. En Avidyaa neemt een einde zodra er Vidyaa (Bhima) of een rechtstreekse ervaring van de Werkelijkheid is. Geen wonder dat de Kauravas beslissen vooral Bhisma te verdedigen. Want als Bhisma sterft, als de onwetendheid wordt vernietigd, sterven meteen alle Kauravas. Onwetendheid en al haar nakomelingen zijn als de duisternis die verdwijnt zodra men het licht aansteekt.

Het opzet van de Kauravas mislukt: Arjoena, die de essentie van de Gietaa begrijpt, heeft het gemunt op Bhisma, die alleen maar verslagen kan worden met de hulp van Bhima, Satvidyaa of de realisatie van de Waarheid. Arjoena verslaat Bhisma, amper enkele dagen later. De strijd is gestreden; de onwetendheid is geveld.

De grote misvatting over Yoga is het geloof dat we zowel het ego als de Atmische Zaligheid kunnen bezitten. Het is één van beide! Het Zelf kennen is het resultaat van zelfvergetelheid en van de ervaring dat het ego niets anders is dan een knooppunt van relaties, een mythe. Een mythe waardeer je wel, maar je voelt je er niet in betrokken en niet om begaan. Deze heilige onverschilligheid en het beoefenen van Zijn Aanwezigheid zijn die zelfvergetelheid en de manier om het "zelf te verheffen tot het Zelf".

We kunnen ook de Gietaa letterlijk nemen. Ook die lezing sluit goed aan bij de vorige. De mens kan niets in de wereld zien wat niet in hem is. Hij ziet alleen maar fouten in de wereld en niet in zichzelf. Zijn fouten ziet hij weerspiegeld in de wereld. Dezelfde instructies gelden als we de Gietaa letterlijk nemen. Het conflict is dan met de wereld. We leren hem zien zoals hij is. Als een "geval". Zonder oordeel: zonder gehechtheid en zonder afkeer. En we leren leven in de wereld zonder ambitie, zonder hoop, zonder verwachtingen, zonder begeerten, zonder vrees. Zoals op het belfort van Aalst staat: "Nee spe, nee metu (noch door hoop, noch door vrees)." Wij worden stil en realiseren de Werkelijkheid die tevens het Zelf, de Zelfheid is van alle dingen. De wereld wordt dan onze vriend. In het allerlaatste vers zegt Krishna: "Waar Krishna, de Heer van Yoga, en Arjoena, de houder van de boog (d.w.z. hij laat nu zijn boog niet meer vallen in neerslachtigheid, maar weet wat zijn plicht is) aanwezig zijn, verzekerd zijn daar voorspoed, overwinning, vooruitgang en een standvastige rechtvaardigheid. Dat is mijn opinie."

Dit is natuurlijk maar een inleiding tot de Gietaa. Je moet ze zelf leren beluisteren en ervaren en ontdekken wat de essentie is. Als ik je hiertoe heb aangezet ben ik heel gelukkig. Zoals in een bloem zit de nectar binnenin. De essentie ligt niet in de woorden, maar in de stille benadering en in de overgave en devotie van de oprechte zoeker. Intuïtie en liefde zijn de middelen om de nectar te vinden en hem met volle teugen te drinken.

Een nieuwe houding leren aannemen tegenover jezelf en de wereld en de wereld en zijn

Aanwezigheid leren voelen, dat is de boodschap van de Gietaa.

Wees een Stille Getuige. Vind Hem in de Stilte. Stilte is zijn naam. Stilte is zijn aard. Jaya Gietaayana.

Een andere bron van Kriyaa Yoga is de Oeddhava Gietaa, boek XI van de Srimad Bhagavatam, b.v. IX 34:

"Terwijl men de letter OM naar boven brengt moet men er de klank bijvoegen. De OM is zoals het voortdurend luiden van een bel en strekt zich uit als een draad in een lotusstengel."

Maar belangrijker dan alle technieken is de beoefening van de Stilte in onze meest gewone bezigheden. In de uitdrukking van onze eigenheid of Swadharma is de Stilte altijd aanwezig! Als we er maar bewust van zijn! De Stilte is de hoogste openbaring en ze is zo duidelijk aanwezig als het voortdurend luiden van een bel.

LES 9

HATHA YOGA KRIYAAS

SHAT KRIYAAS
of
ZES ZUIVERINCSOEFENINGEN

Alle oefeningen worden Kriyaas genoemd. Kriyaa. is afgeleid van de Sanskrietwortel "Kri", wat "doen" betekent. Maar met de SHAT KRIYAAS bedoelt men de zes (Shat) zuiveringsoefeningen van Hatha Yoga, zoals ze worden beschreven in de Gheranda Samhita en de Hatha Yoga Pradipika.

Yoga begint met SH0DHANAM, een zuiveringsproces. Onze wezenlijke volmaaktheid is altijd een feit. Dat we dit niet ervaren is het gevolg van allerlei spanningen en onzuiverheden van de persoonlijkheid. Om die reden kunnen we zeggen dat het in elk stadium van Yoga om zuivering gaat. Aangezien Hatha Yoga het lichaam als uitgangspunt neemt, schenken Hatha Yogi's vanzelfsprekend extra aandacht aan de zuiverheid van het lichaam. Toch moet ik eraan toevoegen dat de zes zuiveringsoefeningen zich niet beperken tot het lichaam alleen. Dhauti, Nauli en Kapaalabhaati hebben vooral een effect op het vitale lichaam. In Traatak en Kapaalabhaati gaat het vooral om de geest.

Misschien met uitzondering van Traatak en Kapaalabhaati zijn deze Kriyaas niet volstrekt noodzakelijk voor succes in Yoga. "Als je minder onzuiverheden in het lichaam zou stoppen, zou je het ook niet moeten zuiveren," zegt Satchidananda Swamiji. Een beetje dieet, af en toe eens vasten, geregeld Kriyaas en Aasanas doen, houdt het lichaam in topconditie. Toch kan een korte beschrijving van de Shat Kriyaas nuttig zijn. Er bestaan variaties van die niet al te tijdrovend zijn en die zowat in ieders bereik liggen. Van elke Kriyaa bestaan allerlei variaties. We beperken ons tot de nuttigste, die iedere intelligente beoefenaar op zichzelf kan leren. De zes Kriyaas zijn: Dhauti, Basti, Neti, Lauliki of Nauli, Traataka en Kapaalabhaati.

I. Dhauti

In Dhauti onderscheidt men:

1. Vaatsaar Dhauti (met lucht).
2. Vaarisaar Dhauti (met water),
3. Vaahnisaar Dhauti (met vuur).

V a a t s a r D h a u t i (met lucht)

Gheranda zegt: "Houd de lippen in de vorm van de bek van een kraai en drink de lucht. Laat de lucht een tijd in de maag bewegen (met Nauli) en breng hem dan terug naar buiten." (Nauli: zie Wegwijs in Yoga.) Probeer de lucht in te slikken. De bijzondere houding van de lippen, die Gheranda "bek van een kraai" noemt, maakt de mondholte een beetje groter. Hap lucht, sluit de lippen en slik. Herhaal dit tot je voelt dat de maag vol is. Doe enkele malen Nauli en breng dan de lucht door de mond naar buiten.

Volgens Gheranda wakkert Vaatsaar Dhauti de spijsvertering aan en geneest vele ziekten.

V a a r i s a a r D h a u t i (met water)

1. Zit in Oetkataasana of hurkzit (voeten gespreid en plat op de grond), zodat de maag een steun heeft, wat ervoor zorgt dat de oefening niet pijnlijk is. Drink water tot de maag vol is. Het moet liefst op lichaamstemperatuur zijn en een beetje worden

gezouten. Steek de vingers in je keel en braak de maag leeg.

2. Vele Yogi's doen deze Kriyaa dagelijks. Samen met tanden poetsen en Neti is het hun inwendig toilet. Ons lijkt het toch best deze oefening te beperken tot éénmaal per week of per maand.
3. Bet de slapen met koud water. Druk de duimen krachtig tegen de slapen en masseer ze zachtjes. Dit verfrist en stimuleert de oogzenuwen.
4. Volgende Kriyaa kan men een- of tweemaal per jaar doen. Hij zuivert grondig het hele darmkanaal.

T e c h n i e k

a. Drink vier glazen water (op lichaamstemperatuur en zodanig gezouten dat je het zout een beetje smaakt). Doe dan de vier bijzondere oefeningen die we hier beschrijven.
b. Drink 1 glas van het water. Herneem de vier oefeningen.
c. Drink 1 glas van het water. Herneem de vier oefeningen. Ga een tijdje op het toilet zitten.
d. Zo doe je verder: 1 glas water, de vier oefeningen en een tijdje op het toilet zitten. Op zeker ogenblik beginnen de darmen te werken: eerst komt hun vaste inhoud eruit, dan wordt de stoelgang vloeibaar en ten slotte komt het water even helder naar buiten als het erin gaat.
e. Drink dan nog eens de maag vol terwijl je in Oetkataasana (hurkzit) zit en braak ze leeg. Daarna moet je een half uurtje rusten.
   Swami Sivananda noemt deze Kriyaa Sang Pachar Kriyaa.

De. vier bijzondere oefeningen die we telkens elk 8 maal doen (d.i. 8 maal links en 8 maal rechts):

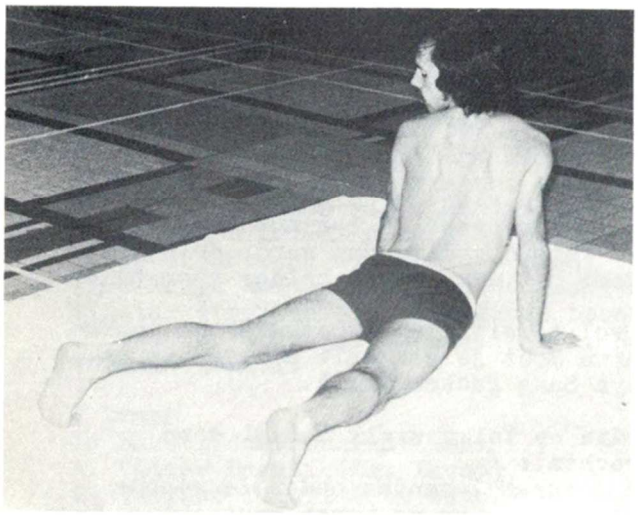
1. Lig op de buik met de benen gespreid, handen onder de schouders. Strek de armen en duw het lichaam en de benen gestrekt omhoog. Laat het bekken ontspannen naar beneden vallen, maar steun met de knieën niet op de grond. Kijk over de linkerschouder naar ie rechtervoet, en over de rechterschouder naar de linkervoet, om beurten. Herhaal dit 16 maal: 8 maal links en 8 maal rechts. Houd het bekken flink ontspannen. Dit heet TRIYAK BHOEJANGA.
2. Sta in kleine spreidstand. Strengel de vingers in elkaar. Strek de armen boven het hoofd, buig de romp naar links en buig ook een heel klein beetje achterover. Het evenwicht van de romp rust op het rechterbeen. Herhaal aan de andere zijde. Doe dit 8 maal aan beide zijden. Dit heet TRIYAK TADAASANA.
3. Sta in berghouding: kleine spreidstand de armen een beetje verwijderd van het lichaam. Draai de romp naar links en laat de armen: meeslingeren rond het lichaam. Herhaal hetzelfde rechts. Doe dit 8 maal aan beide zijden. Dit heet KATI CHAKRAASANA.
4. Zit in Oetkataasana: hurkzit, de voeten gespreid en plat op de grond, de handen op de knieën. Plaats de rechterknie op de grond, terwijl je de romp naar links draait en met de rechterschouder de linkerknie aanraakt. Hetzelfde aan de andere zijde. Druk dij en romp stevig tegen elkaar. Herhaal 8 maal aan beide zijden. Dit is OEDARAKARSHANA (zie Kriyaa 20).

Doe deze Dhautis 's morgens op een lege maag. Voor Sang Pachar mag je de avond voor de oefening geen vast voedsel gebruiken. Na Sang Pachar wordt nog een uurtje gevast. Dan neem je als eerste maaltijd KICHARI, d.i. zacht gekookte witte rijst, vermengd met geklaarde

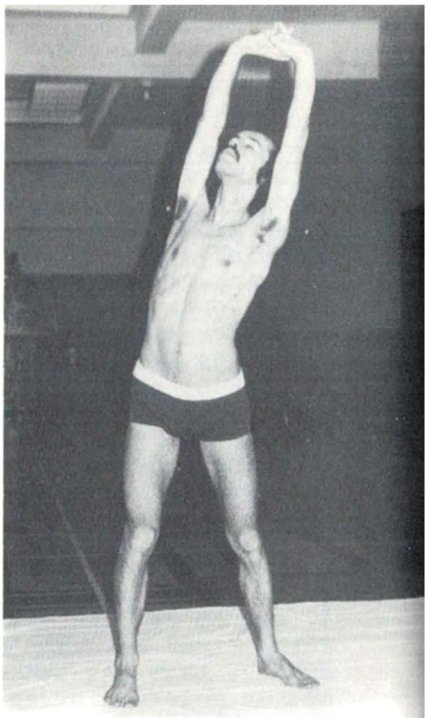
boter (GHIE). Verwaarloos onder geen enkele voorwaarde deze voorschriften.

Een waarschuwing: mensen met hart- of nierkwalen mogen de laatste Dhauti NIET doen! Het is van groot belang dat men zich aan alle voorschriften houdt**.**

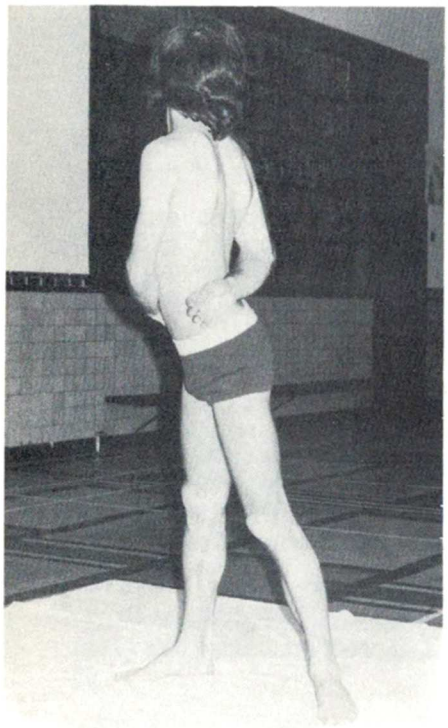
ZUIVERINGSOEFENINGEN



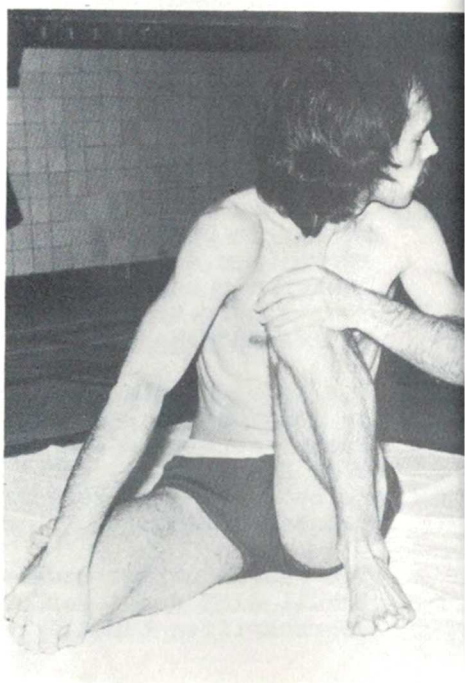
TRIYAK BHOEJANGA



TRIYAK TADASANA



KATI CHAKRASANA



OEDARAKARSHASANA
(zie Kriyà 20)

V a a h n i s h a a r D h a u t i (m e t v u u r)

Zit in Vajraasana of diamanthouding. Adem de longen krachtig leeg en trek enkele malen met kracht de buik in. Ontspan voor je ii pil louw inademt. Herneem enkele malen.

Gheranda's tekst: "Druk de navel honderdmaal tegen de wervelkolom. Dit geeft Yogasiddhi. "

Je kunt dit niet onmiddellijk honderdmaal doen. Drijf het aantal geleidelijk op. Een gulden regel: Yoga mag nooit pijnlijk zijn!

"Deze oefening vernietigt alle ingewandsziekten," aldus Gheranda.
Ze wakkert het "vuur" van de spijsvertering aan; vandaar haar naam.

II. Basti

Zit in Pashchimottanaasana of voorwaartse buiging. Trek geleidelijk de aarsspieren samen en naar omhoog (Moela Bandha). Ontspan ze even geleidelijk. Deze oefening bekrachtigt het vitale lichaam. Herhaal enkele malen.

(Voor Aasanas, Bandhas en Moedraas: raadpleeg Wegwijs in Yoga en Yogagids.)

III. Neti

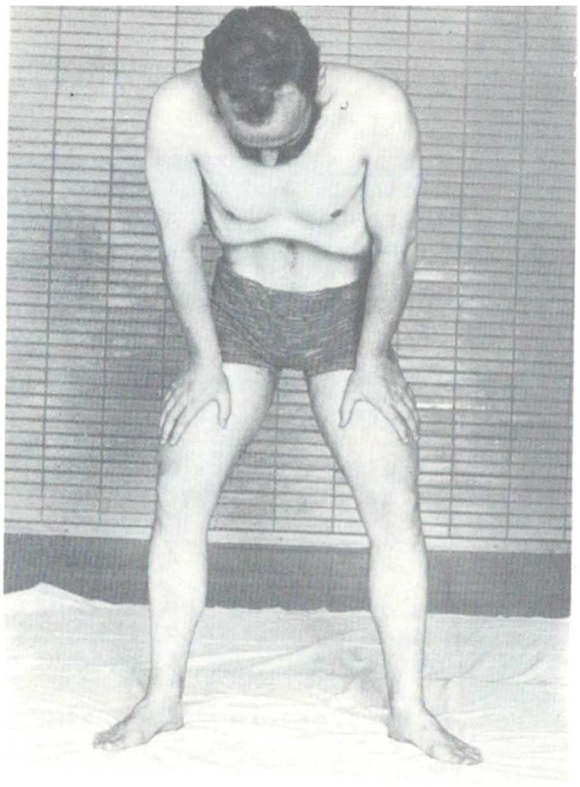
Noem een kop licht gezouten en niet te koud water. Sluit één neus- r.at. Houd het open neusgat in het water en snuif het water op tot hot in je mond loopt. Spuw het water uit. Snuit flink de neus. Herhaal net het andere neusgat. Dit is Jalneti of Neti met water. Yogi’s reinigen ook de neus met een sonde (Soetraneti), maar Jalneti geeft het gewenst resultaat. Neti dient om de neus zuiver te houden.

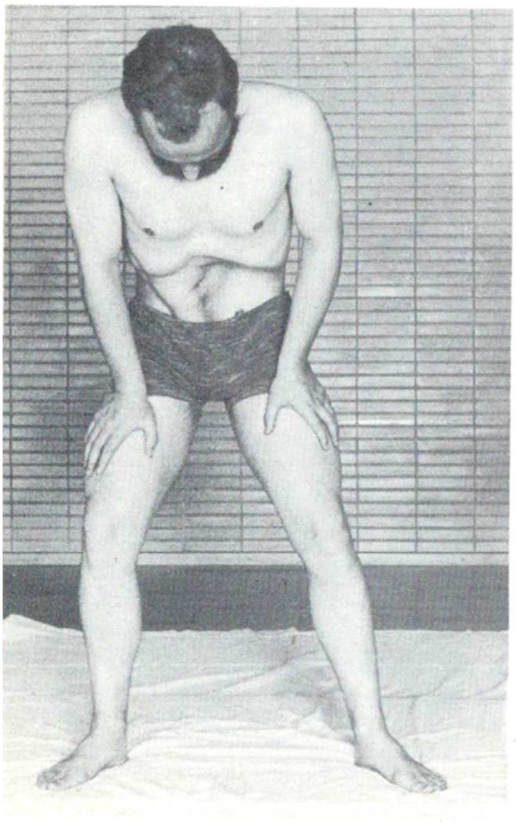
IV. Lauliki of Nauli

Sta in kleine spreidstand en plaats de handen op de dijen. Adem krachtig de longen leeg en doe Oeddiyaana Bandha (zie Wegwijs in Yoga). Duw dan de rechte buikspieren vooruit. Dit is Nauli. Leer mettertijd deze spieren draaien, eerst naar rechts en dan naar links. Dit kan alleen worden geleerd met veel geduld. Eerst moet men Oeddiyaana Bandha onder de knie hebben.

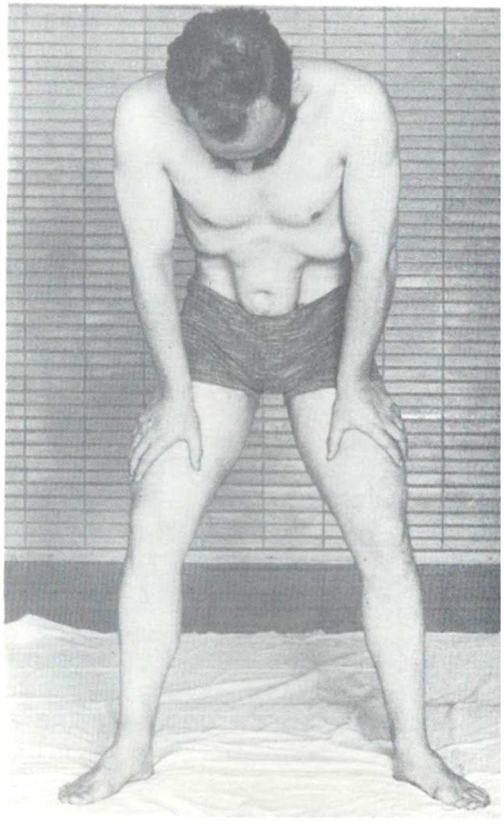
Het Nauli kan men Idaa. of Pingala laten vloeien. Deze oefening heeft dus hetzelfde effect als de Kriyaas van Kriyaa Yoga. Nauli wakkert de spijsvertering aan.

Oeddiyàna Bandha





Nauli



Nauli

V. Tratak

Traatak is ontspannen STAREN, zonder de oogleden te bewegen.

Er zijn vele technieken. Ik beschrijf er twee.

1. Plaats een afbeelding of b.v. een kaars voor jou. Of teken een stip op de muur. Zit rustig neer. Bekijk de afbeelding, kaars of stip zonder de oogleden te bewegen tot de ogen overvloedig treinen. Sluit dan de ogen en visualiseer het beeld. Dit is uitstekend voor beginners.

Zit rechtop in een gemakkelijke houding. Plaats het beeld van je Ishta Devataa of je Goeroe of een ander symbool op de hoogte van je ogen. Laat je blik rusten op een centraal punt van het beeld, m u u r wees gelijkmatig bewust van het HELE beeld, zonder dat een bepaald detail je aandacht opeist of naar voren komt. Wees zoveel mogelijk AANWEZIG in het ZIEN, zodat er geen andere gedachten komen dan die die het beeld oproept. Als je het beeld leert zien ZONDER een HOUDING en ZONDER iets te denken over het beeld dan is je geest stil. Als je het beeld kunt zien ZONDER het te BENOEMEN en ZONDER er allerlei BETEKENISSEN in te zien, dan is je intellect stil. Je bent dan een SPIEGEL van het beeld. Je voelt je dan niet meer als het lichaam, niet als de geest, niet als een IETS. Je BENT. Een Volheid van aldoordringende Stilte die OVERAL aanwezig in. Dit is Traatak. Als de ogen moe worden, kun je ze sluiten.

Proef de innerlijke stilte. Herbegin na een tijdje. Traatak zuivert ALLE lagen van de persoonlijkheid. Siva zelf leerde deze techniek min Parvati. Siva (de Stilte) zal hem aan jou leren, als je oefent in grote Stilte!

VI. Kapaalabhaati

Kapaala betekent schedel. Kapaalabhaati dient trouwens om de geest (Kapaala) aandachtig en stil te maken. Hoe? Door de Praana "te schudden" en ze daarna met een diepe inademing terug te trekken in Sahasraara, de top van de schedel. De techniek vind je uitvoerig beschreven in "Wegwijs in Yoga". Een heel belangrijke, uiterst doeltreffende Kriyaa.

Nabeschouwing

Yoga is meer dan het begrijpen en meer dan het beoefenen van zijn beginselen. Hoezeer we ook proberen, Yoga echt verwoorden kunnen we niet, omdat Yoga een nieuw bewustzijn is. Bewustzijn kan alleen zichzelf verklaren. We kunnen op pad gaan, maar niet met onze kritische geest, niet met onze wilskracht, niet met ons intellect, en ook niet met een bedoeling en allerlei verwachtingen, maar met die zelfvergetelheid en openheid die intuïtief maakt. "Verkoop je intellect en koop intuïtie," was een grote slogan van Goeroedev. Wat de eerste en de volgende stap in Yoga is zullen we moeten aanvoelen met ons hart, veeleer dan met ons verstand. "Yoga is een padloos pad," zegt een Schrift daarom.

Zo kwam een dame eens voor de eerste maal naar een Satsang. Vol goede voornemens, maar geweldig kritisch en met duizend vooroordelen. Ze moest op zeker ogenblik buitengaan. Ze kon het niet meer aanzien hoe we in "vervoering" gingen en ons uitleefden met trommels en cimbalen, "bijna zoals wilden". Ik vroeg haar: "Wat heb je tegen vervoering? Wat is vervoering?" Is het niet jezelf verliezen, dit ikje opgeven, "vervoerd" worden naar de oneindigheid? Wanneer dit gebeurt vindt de geest zijn kinderlijke spontaneïteit weer. De ongewenste remmen, de beklemming vallen weg. Hij krijgt een gevoel van vrijheid! De vrijheid zichzelf te zijn en dat uit te drukken. Zo heeft alles in Yoga zijn uiterlijkheid en zijn innerlijkheid. Intuïtie gaat naar de innerlijkheid. De Kriyaas zijn meer

dan rekken en ademen. Hun effect kan nooit verklaard worden op een mechanische manier. We kunnen het alleen maar aanvoelen. We kunnen ervaren hoe de Praana vrij beweegt en hoe we inmiddels rusten in onszelf. Alleen in deze ervaring doen we echt Kriyaas. De Adhikaari, de geschikte discipel van Kriyaa Yoga, is iemand die stil genoeg is, die niet jaagt op ervaringen, die niet zoekt zijn geest te bevredigen met allerlei verklaringen, maar die bereid is iets te doen met geen andere verwachting dan de realisatie van zijn wezenlijke natuur.

Sommigen noemen Yoga een therapie. Yoga IS dat! Omdat Yoga ons fundamenteel spiritueel conflict oplost waarvan alle ziekten, spanningen en conflicten slechts afstammelingen zijn. Het Zelf wordt door de Schriften de Vaidieshwara, de super-dokter, de super-psycholoog genoemd. Zijn aanwezigheid alleen is genoeg. Wanneer de zon schijnt kan er geen duisternis zijn. Wanneer het Zelf straalt zijn we in Yoga.

> "Wanneer de geest gestild werd door Yoga, ziet hij het Zelf in alle wezens en alle wezens in het Zelf; hij ziet overal hetzelfde."
>
> Bhagavad Gietaa, VI 29

Eén van India's grote zieners (Ramana Maharshi) predikte alleen Zelfonderzoek, ofschoon hij toch alle zoekers aanmoedigde in het pad dat ze eventueel reeds hadden gekozen. Volgens hem is de echte schrift in ons, zodat hij het overbodig vond te studeren.

Een bezoeker vroeg hem echter eens of het goed was de Bhagavad Gietaa te lezen. "De Gietaa moet je ALTIJD lezen," was zijn antwoord. Er is geen Schrift zoals de Gietaa waarin de zoekers van alle paden zoveel inspiratie vinden. Ze is ook en VOORAL de Schrift van Karma of Kriyaa Yoga. Misschien heb je de Gietaa al eens gelezen en heeft ze je niet erg aangesproken. Na deze cursus Kriyaas ben je echter beter voorbereid. Als je ze nu leest zul je er vele richtlijnen in vinden. De geest van de Gietaa, haar innerlijke betekenis, die ver voorbij de reikkracht van woorden ligt, zal je zo duidelijk het padloze pad tonen als een vrucht in je handpalm.

"In de hele wereldliteratuur is er geen boek zo verheffend en inspirerend als de Gietaa. Ze is je grote gids. Ze is je opperste leraar. Ze is een onuitputtelijke schat. Ze is een fontein van zaligheid. Ze is een oceaan van wijsheid. Ze is vol van goddelijke luister en grootheid. Ze is de essentie van Vedas en Oepanishads. Ze is een universele schrift voor alle mensen van alle temperamenten en van alle tijden. De lering van de Gietaa is universeel en subliem en behoort niet tot enige godsdienst, sekte, geloof, plaats of land. De Gietaa. is voor de hele wereld. Ze heeft een boodschap voor de vertroosting, de vrede, de wijsheid en de vervolmaking van alle mensen." Dit schrijft Goeroedev Swami Sivananda.

De Waarheid zelf sprak: "Gietaa Me Paramaa Vidyaa. De Gietaa is mijn hoogste Wijsheid. Gietaa Me Chottamam Griham. De Gietaa is mijn hoogste verblijf." (Gietaamaahaatmyam 7 en 8)

SLOT

Het was mijn grootste bekommernis zo bondig en duidelijk mogelijk uit te leggen wat Kriyaa Yoga is. Ik wou vooral naar de essentie, naar het geheim ervan gaan. Ik had een uitstekende leraar en ben zelf nog altijd bezig te verteren wat hij me gaf. uiteindelijk moet iedereen zelf zijn weg zoeken.

De laatste instructie die ik kreeg en die ik zelf op mijn beurt

Seef, is dat de hele wetenschap van Kriyaa Yoga te vinden is in de Gietaa. Dag na dag vond ik daar inderdaad het geheim in vele verzen.

Met allermooiste vers is misschien dit: "Tatboeddhayas Tadaatmaanas Tannishthaas Tatparaayanaah; Gacchantyapoenaraavrittim, Jnaananirdhoetakalmashaah. Het intellect versmolten in Dat, Dat zelf zijnde, gevestigd in Dat, met Dat als hoogste doel, gaat men naar Dat vanwaar geen terugkeer is en waarin alle onvolkomenheden verdwijnen" (V 17).

Je bent in wezen onbeweeglijk, niet-doener. Daarin gevestigd zijn en een neutrale, onpersoonlijke en keusloze "getuige zijn van deze wereldshow" (Sivananda) is Kriyaa Yoga. Deze Yoga is maar mogelijk als we elk bewustzijn van strijd opgeven, als we ons Swadharma of eigenheid aanvaarden zoals ze is, als we rustvol bewust leren zijn van WAT IS, zonder keuze, zonder iets te willen worden, zonder iets te willen presteren, zonder iets te willen bezitten of te bereiken dan wat is.

"Uitersten raken elkaar," zei mijn leraar. "Observeer de dieren als je wil weten wat het betekent je Swadharma te beleven. Ze zijn altijd hier en nu. Voor hen bestaat alleen het WAT IS." Ik zag eens een kat sterven. Ze was erg toegetakeld. Maar haar blik war zo rustvol. Voor dieren is er geen verleden en geen toekomst, en uiteraard is er niets te verliezen en niets te winnen. Er is alleen maar dit NU. De rest is onwerkelijk. De dieren en de wijzen zijn rustvol bewust van het NU. De wijze is bovendien gevestigd in Dat, zijn wezenlijke Natuur. Dit is het enige verschil tussen het dier en de wijze.

Deze idee maakt vele Yogi's bang, omdat ze denken dat ze dan zullen vergaan in vuil en armoede, zoals Job op zijn mesthoop. Maar dat is onzin. Ons Swadharma heeft zichzelf tot drijfveer. De enige goede drijfveer. Het is trouwens zinloos daarover te redetwisten.

Het juiste antwoord ligt in de beoefening van Kriyaa. Yoga en in de eigen ervaringen. Mijn ervaring is dat Kriyaa Yoga bevrijdt van angst en remmingen, spanningen, strijd, lijden en pijn.

"Tam Vidyaad Doehkhasamyogaviyogam Yogasamjnitam. Het opgeven van de eenheid met pijn is Yoga" (B.G. VI 23).

Swami Sivananda schreef in 1957:

Attlee is slechts de koning van Engeland.

Stalin is slechts de koning van Rusland.

Truman is slechts de koning van Amerika.

Nehroe is slechts de koning van India.

Maar Sivananda is de koning van de hele wereld,

Want zijn rijk heeft geen grenzen

YOGAFILOSOFIE

Narayan

EEN

1. Waarom Yoga? Heeft Yoga wel nut?
2. Je schijnt iets te ontberen. Je voelt een leemte. Je bent niet tevreden met voedsel dat alleen je honger stilt: het moet ook lekker zijn. Je kleren moeten je niet alleen bedekken, ze moeten ook mooi zijn. Je geeft op die manier onbewust uitdrukking aan een gemis, dat je probeert aan te vullen. Op een bepaald ontwikkelingsstadium word je hiervan bewust. Dit noemen de wijzen een "goddelijke ontevredenheid", omdat ze het begin van de wijsheid is. Yogi's noemen het VIVEKA, onderscheidingsvermogen.
3. Er is een evolutie: van stof naar plant, van plant naar instinctief denken in dieren, van instinctief denken naar het vermogen tot begrijpen en logisch beslissen in de mens.
4. De mens probeert te denken in termen van het hogere.
5. Het lagere beoordelen in termen van het hogere noemt hij WETTEN. Het is de verzuchting een lager bestaan te bepalen met behulp van een hoger ideaal, dat nog niet werd gerealiseerd, maar dat aanwezig is in de geest als een ideaal.
6. Er is een spanning tussen de werkelijkheid en het ideaal. Het "zou zo moeten zijn" verschilt grondig van het "wat is".
7. Het echte leven van de mens is het in overeenstemming brengen van de werkelijkheid met het ideaal.
8. Dieren hebben geen ideaal.
9. Ons ideaal is een van de redenen van onze zorgen.
10. Het ideaal is voor ons een toekomst. Die toekomst moet het heden worden.
11. Dit ideaal is geen opvatting van je geest, anders zou je het kunnen verwerpen. Je idealen zijn als je kinderen: je kunt ze niet negeren.
12. Je kunt je idealen bevredigen of verwerpen. Beide zijn moeilijk.
13. Je kunt ze vervangen door iets anders of verdringen.
14. Maar vervanging en verdringing zijn geen oplossingen. Beide zijn integendeel oorzaken van je ziekte.
15. Zelfs als je in samenspel bent met de maatschappij heb je nog zorgen.
16. De meeste mensen drijven op de oppervlakte van de geest. Ze kunnen niet diep doordringen en antwoord geven op de vraag: "Wat is er mis met mij?"
17. De psychoanalyse wil de geest afstemmen op de maatschappij. Hier begint Yoga: Yoga begint met normaalheid. Volgens de psychoanalyse is abnormaalheid de spanning tussen de maatschappij en het individu. Maar, zegt Yoga, ook als die spanning niet bestaat, ook als je gezond en welvarend bent, heb je nog problemen, is er nog een leemte.

18. Hier betreden wij het domein van de filosofische analyse.

19. De Yogapsychologie en de Yogabeoefening zijn gebaseerd op de Yogafilosofie. Filosofie betekent hier geen standpunt of zienswijze, maar levenswijsheid. De theorieën zijn talrijk, maar de wijsheid is één. We moeten het leven begrijpen.

20. "Hoe moet ik de dingen rondom mij aanpakken?" Dat is de vraag die belangrijk is. Want het leven is je relatie als individu met de wereld. Het leven is een zin voor waarden. Je leven moet verband houden met de levensfeiten, anders krijg je een "trap" van het leven, zoals je ook een schok krijgt als je b.v. je vingers in een stopcontact steekt.

21. Wij moeten onszelf stadium na stadium aanpassen.

TWEE

22. Vorig hoofdstuk: de aard van ons conflict: het "zou zo moeten zijn" is niet gelijk aan het "wat is".

23. Een bijzonderheid van dit conflict is dat we niet altijd beseffen dat we ons in een conflict bevinden. Wij nemen het niet waar, omdat het een deel van ons wezen werd.

24. We kunnen niet eeuwig in een conflict gewikkeld blijven. Maar hoe kun je eruit geraken als je niet weet dat je erin zit? Er is een spontaneïteit in het gedrag van de geest: hij zoekt spontaan uitwegen uit het conflict. Ik doe automatisch allerlei zaken om het conflict op te lossen.

25. Dit "ik" is zelf een vorm van het conflict. Dit "ik" heeft vele lagen. De buitenste laag bestaat uit "mentale conflicten".
Dit ik is niets anders dan een bundel van conflicten, zoals een doek slechts bestaat uit draden.

26. Het conflict is echter niet je ware aard; het is een onnatuurlijke toestand.

27. Wat onnatuurlijk is kan niet lang blijven duren. Het is de natuur die voortduurt. De Natuur is de waarheid. Wat tegen de natuur is, is tegen de waarheid: Satyam Eva Jayate, de waarheid overwint uiteindelijk altijd.

28. De waarheid van het evenwicht probeert zich in en door het conflict van de geest uit te drukken.

29. Er zijn vele kanalen voor de uitdrukking van een conflict. Dit zijn verdedigingsmechanismen van de geest. Het zijn pogingen om mensen of dingen te gebruiken om een conflict te verdrijven.

30. Conflicten sterven niet. Ze zijn als schuldeisers. Ze wachten op een gelegenheid om je te pakken te nemen.

31. Een andere manier is: vereenzelviging met grotere groepen (zoals sociaal hulpbetoon, spreken over wereldverbetering enz.). Maar mentale conflicten kunnen niet worden genegeerd. Je moet er iets mee doen, zoals je dat ook moet doen met b.v. schuldeisers.

32. Wij moeten te werk gaan als dokters, niet als zieke kinderen: ga rustig zitten en denk over dit alles na: "Waarom ben ik in deze toestand? Zijn anderen wel gelukkiger dan ik?"

33. Yoga gebruikt andere middelen dan de empirische methodes van de wetenschap.

"Wat is er verkeerd aan deze methodes? Gaan we b.v. niet naar de maan?" Het antwoord is ja. Maar... jij als mens verandert niet. Je probleem is jezelf.

34. Je leeft altijd in de toekomst. Je moet jezelf zijn. Niet iemand anders. Er is een vreemde stof in je geest, een toxine als lint ware, waardoor er een vals zelf ontstond, dat je niet kunt I geven en dat je ook niet kunt worden, omdat je het niet bent.

35. Word je ware jij en wees gelukkig. Het onware jij is een wolk van conflicten.

36. Er zijn vele lagen van het zelf, uiterlijk zowel als innerlijk. Uiterlijk: sociaal, nationaal, maatschappelijk, persoonlijk, innerlijk: lagen die het ware Zelf bedekken als wolken de zon.

37. Empirische methodes slagen niet, omdat ze de ene zaak met de andere niet oorzakelijk kunnen verbinden en omdat ze de zin van de dingen niet doorzien.

38. Als je naar iemand kijkt zie je niet zijn ware Zelf, maar een bovenop geplakt zelf. Je moet de dingen leren zien zoals ze zijn in wezen.

39. Er is een dieper conflict dan het psychologisch conflict: het fundamenteel conflict tussen de mens en de natuur, niet tussen de mens en de maatschappij. Dat is maar een klein conflict.

40. Welke relatie is er tussen jou en de kosmos? De schepping is het probleem, niet de maatschappij. Je medemens is de moeilijkheid die je belet het grote conflict te zien. En deze moeilijkheid is slechts het resultaat van een veel grotere oorzaak: het conflict tussen jou en de natuur.

41. De gehele situatie kan worden samengevat aldus: wat is je relatie met je uitgestrekte omgeving? Als je hierop antwoord geeft zijn alle vragen beantwoord,

42. Belangrijke Sanskriettermen: Adhyaatma en Adhibhoeta (zie Bhagavad Gietaa VIII 1).

43. Adhyaatma betekent: wat behoort tot het Zelf; het vanbinnen, het innerlijke.

44. Adhibhoeta betekent: wat verband houdt met objecten; het vanbuiten, het uiterlijke.

45. Wat is de relatie tussen beide?

46. Hier ontstaat een andere moeilijkheid: wat is een relatie?

47. Je zegt misschien: "Een soort van verbinding, zoals b.v. schakels van een ketting?" Maar zo eenvoudig is het niet.

48. De natuur ligt buiten ons.

49. Wij denken dat wij hem bezitten. Maar dan verlaat hij ons. Wij bouwen erop, maar de dingen zijn relatief. Wij zijn niet onafhankelijk.

DRIE

50. Er is een onoverbrugbare kloof tussen subject en object, een onbegrepen relatie tussen mens en natuur.

51. "Wat moet ik aanvangen met dat wat vóór mij staat?"
Astronomen, fysici, scheikundigen, biologen, psychologen probeerden hierop een antwoord te geven, maar niemand slaagde erin. Ze zijn zoals de blinden die ieder een ander deel van een olifant betastten en dan begonnen te twisten.

52. Niemand kan de natuur ineens aanraken. Hun theorieën zijn goed als werkhypothese, maar ze schenken geen voldoening aan de ziel van de mens.

53. Wij knoeien en maken een warboel van de dingen, omdat wij ze niet begrijpen.

54. Wij zouden de natuur niet mogen benaderen met de mentaliteit van een zakenman, maar zoals we zelf benaderd willen worden: met sympathie en begrip.

55. Haar wat doen de wetenschapsmensen? Ze willen de natuur veroveren.

56. Eerst dachten ze dat de dingen zijn zoals de zintuigen ze waarnemen. Dan ontdekten ze dat er een aantrekking bestaat tussen alle dingen.

57. Eerst verdeelden ze de natuur in vijf elementen, omdat ze hem met vijf zintuigen waarnamen en omdat ze hem in vijf toestanden zagen: als leegte, gasvormig, vuurvormig, vloeibaar en vast. Later ontdekten ze de verscheidene atomen en dachten dat ze de bouwstenen van de natuur hadden gevonden.

58. Spoedig werd echter ontdekt dat het atoom kan worden gesplitst. Alles bestaat uit energie, was hun conclusie.

59. Sommigen zeiden dat die energie uit deeltjes bestaat, anderen dat ze uit golven bestaat. Eddington zei: "Laat ze ons dus, om het probleem op te lossen, golfdeeltjes noemen."

60. Ik vroeg echter: "Wat is de substantie waarvan de natuur is gemaakt en hoe moet ik er tegenover staan?" Maar de wetenschap antwoordt totaal naast de kwestie en zegt: "Stel geen verdere vragen. Wat jij vraagt interesseert ons niet."

61. In India kwam de Saankhyafilosofie op hetzelfde zijspoor terecht.

62. Saankhya betekent: opsomming van de categorieën van de werkelijkheid. De Saankhya-analyse was dat er een onoverbrugbare kloof is tussen de Poeroesha (de mens in wezen, de persoon, Adhyaatma) en Prakriti (de natuur in wezen, Adhibhoeta).

63. Patanjali's Yoga gaat hiermee samen.

64. De wetenschap gedraagt zich zoals de leider in het verhaal van de tien mensen die een rivier overstaken. Hij wou tellen of er iemand van zijn groep verdronken was. Hij telde er slechts negen, «Mulat er paniek ontstond. Een voorbijganger die vroeg wat er «minde was, telde op zijn beurt: "U bent de tiende man," zei hij tegen de leider.

65. De wetenschapsmens ziet de natuur, maar nooit zichzelf. "Wie in het die ziet?" De ogen? Je kunt zoveel lenzen gebruiken als je wilt, tenslotte is hun samenstelling het onderwerp van je studie: je lenzen behoren tot de natuur. Je neemt iets aan wat je moet bewijzen. Subject en object zijn hetzelfde voor de wetenschapsmens. Je lichaam is begrepen in de natuur en je gebruikt het voor je waarnemingen en experimenten.

66. En hoe observeren we een experiment? Saankhya was zich bewust van deze moeilijkheid. Wetenschap werd filosofie: het gebruik van de zuivere rede in de analyse van de waarheid.

67. Filosofie is werk van de geest. Wetenschap is werk met stoffelijke instrumenten.

68. Saankhya is een van de oudste scholen van de filosofie.

69. Er werd ontdekt dat het noodzakelijk is iets te vinden dat met behoort tot de natuur, opdat de natuur kan worden bestudeerd.

70. “Ik moet eerst mezelf kennen." "Heb ik iets anders dan het lichaam?"

71. Het subject wil het object bestuderen. Wie is het die de natuur wil bestuderen? Niet de natuur. De natuur zegt niet: "Ik ga mezelf bestuderen."

72. Saankhya: "Als ik mezelf niet begrijp zal ik niets anders begrijpen."

73. De filosofische analyse brengt veel feiten aan het licht.

74. Een mens kan een ander mens niet bestuderen, omdat die andere dan een object wordt.

75. Het subject kan het object niet bestuderen, ten gevolge van hun onbegrijpelijke relatie.

76. Om b.v. te weten of rijst gaar is moet je niet alle korrels proeven.

77. Om verschillende munten op te tellen, leg je ze eerst per soort. Een analytisch proces gaat vooraf aan een proces van synthese. Verdeel de dingen in fundamentele eenheden en probeer ze dan te verbinden op een methodische manier. Dit heet analyse en synthese.

VIER

78. De slaap is niet gemakkelijk te bestuderen, omdat we geen bewustzijn hebben tijdens de slaap. Degene die de slaap wil bestuderen, valt in slaap tezamen met datgene wat hij bestudeert. Om die reden lieten de meeste psychologen dit verschijnsel buiten beschouwing.

79. Maar de psychologie is niet slechts een studie van de waaktoestand, omdat deze niet de gehele menselijke natuur omvat.

80. Met zintuiglijke methodes kan de slaap niet worden gekend. Maar waarneming is niet de enige manier om iets te onderzoeken.

81. Afleiding en vooronderstelling zijn andere methodes. Met beide methodes bestuderen we de slaap.

82. Bestond je tijdens de slaap?

83. Hoe weet je dat je bestond? Je kimt dit niet gemakkelijk beantwoorden, al ben je zeker.

84. Er is een hulpmiddel: het geheugen. Je herinnert je dat je geslapen hebt. Om die reden moet de slaap in zekere zin een bewuste ervaring zijn.

85. Als je zegt: "Ik herinner me iets," vooronderstelt dit dat je huidig bewustzijn kan worden verbonden met je voorbije bewustzijn. De voorbije bewuste ervaring heeft een indruk in je geest gemaakt. Als die indruk wordt geactiveerd door je huidige staat van bewustzijn wordt hij een geheugenfeit.

86. Geheugen is de activering van een vorm, gemaakt door de geest tijdens een voorbije ervaring. Bewustzijn is zoals een vloeistof, die men in een gietvorm giet.

87. Wie maakte deze groef in de geest? Wat een verandering van de geest veroorzaakt, wordt een ervaring. In de Yogapsychologie is de slaap een verandering van de geest (een Vritti).

88. Dit is een vooronderstelling: het feit dat er een herinnering is vooronderstelt het bestaan van een bewustzijn, zelfs in de toestand van de diepe slaap.

89. Je vraagt een bewijs voor alles, maar niet voor je bestaan tijdens de slaap.

90. Het verschijnsel van de slaap openbaart een geweldig feit: je je bestond in een toestand waarin je met niets verbonden was.

91. Wij bestaan dus en kunnen bestaan in een relatieloze toestand. We zijn iets in wezen dat niet wordt bepaald door onze relaties. Het is dus niet juist dat ons leven alleen maar sociaal is. Wat je werkelijk bent kun je slechts weten wanneer je slaapt. Niet nu: je bent zozeer opgeslorpt in andere vormen van bewustzijn: lichaams- bewustzijn, zintuiglijk bewustzijn, lichamelijke noden enz.

92. Wat ben je in de diepe slaap? Beschouw je jezelf als volledig aanwezig tijdens de slaap of als gedeeltelijk aanwezig? Als geheel. Wat is het dan dat je "ik" noemt tijdens de waak- en droomtoestand? Voeg je iets toe aan het geheel? Niemand kan iets toevoegen aan de "volheid". De volheid is de volheid.

93. Wat zijn lichaam en zinnen dan? Zijn ze een deel van jezelf? Zeg je ja, dan was een deel van jou niet aanwezig in de slaap. Je kunt niet zeggen dat slechts een fractie in de slaap aanwezig was.

94. Als je geheel aanwezig was in de slaap, zonder relaties, dan is de relatieloze toestand het geheel, de volheid; en zijn je lichaam en zinnen niet-Zelf. Relaties zijn dus vals: "De wereld is Maayaa, een illusie, niet-bestaand."

95. Waarom was je niet bewust tijdens de slaap en schijn je toch bewust te zijn geweest? Dit raadsel wordt "onwetendheid" genoemd. Het is geen negatieve afwezigheid van kennis, maar een positieve toestand.

96. Onze ware aard schijnt relatieloos te zijn. En toch is hij een toestand van bewustzijn, anders zou herinnering onmogelijk zijn.

97. Wat ben ik in wezen? Een relatieloos bewustzijn, want je kunt geen relaties hebben met het geheel.

98. We worden wakker met een geweldig gevoel van vrijheid, verfrissing en geluk. Dit betekent dat we gelukkig zijn wanneer we relatieloos zijn.

99. Macht bezitten, een groot man zijn enz. vormen een bundel van relaties, die je in werkelijkheid niet bent. Relaties zijn een bedekking van jezelf, een vals zelf. De vele zaken die je schijnt te bezitten zijn niet echt van jou. Dat is de reden waarom ze geen echt geluk geven. Alleen het Werkelijke maakt je gelukkig. Je kunt alleen echte voldoening vinden in je eigen relatieloze Zelf.

100. Je komt uit de slaap met een gevoel van verfrissing en geluk. Je staat niet graag op. Je wenst niet terecht te komen in een bundel van relaties.

101. Tijdens de slaaptoestand rust je in je ware aard. Geluk (Ananda) en je ware aard zijn hetzelfde. Ook is het een toestand van Zijn (Sat) en Bewustzijn (Chit): Satchidaananda, de Zaligheid van bewust, relatieloos jezelf te zijn. Zijn, Bewustzijn en Zaligheid zijn geen drie verschillende eigenschappen, maar één Werkelijkheid. In de slaap verzink je erin. Niets kan je zo gelukkig maken.

102. Maar als je terechtkomt in een bundel van relaties vergeet je je ware aard en ten gevolge van een geheimzinnige onwetendheid zeg je: "Dit is van mij. Dat is van mij."

103. Saankhya strandde in een vergissing met deze geweldige ontdekking: dat er een of andere materiële substantie moet zijn als bouwstof van het heelal. Waarin kom je terecht tijdens de waaktoestand? In Prakriti, de materie, de wereld. Prakriti start tegenover het innerlijk bewustzijn.

104. Saankhya is de dualistische filosofie van de Poeroesha- Prakriti-relatie, de subject-object-relatie, de relatie van bewustzijn en materie. Dit was haar einde. Evenmin als de wetenschap kon ze verder.

105. Bewustzijn kan niet worden verdeeld in twee delen. Wie wordt bewust van het verdeelde bewustzijn? Het bewustzijn is er bewust van dat het bewustzijn verdeeld is in twee delen. Wat is de relatie tussen bewustzijn en stof? Is ze stof of bewustzijn?

106. Het is een eenvoudige psychologische waarheid dat twee delen niet kunnen worden gekend tenzij iets de twee delen transcendeert. De veelheid wordt gekend door één. Niet twee zeggen: "Er zijn er twee," maar het Ene zegt: "Er zijn er twee." Ik als eenheid zeg dat er vele zaken zijn. Dit Ene transcendeert de begrenzing van de wereld. Dit Ene is de volheid, het ondeelbare, en kan geen uiterlijke relatie zijn.

107. Saankhya beweerde dat er twee gehelen zijn: materie en bewustzijn. Dat is onmogelijk: beide zouden dan delen zijn.

108. Door vooronderstelling kwamen we tot het besluit dat ons bewustzijn een geheel is. Dit is de Adhyaatma-analyse van de oude zieners van de Oepanishads.

109. Ze doken in de ervaring van wat we in wezen zijn.

110. Je schijnt betrokken te zijn in iets anders.

111. Dit ongedaan maken is het doel van Yoga.

112. In elke toestand die je volheid weerspiegelt ben je gelukkig. Samatwam Yoga Oechyate: gelijkmoedigheid is Yoga (Bhagavad Gietaa II 48). Je volheid wordt niet weerspiegeld in spanning, evenmin als de zon in woelig water.

113. Yoga is eenvoudig. Je bent gelukkig als je het begrijpt, omdat het verband houdt met jezelf.

VIJF

114. Wij hebben een grondig verkeerd begrip van onszelf.

115. Wij beginnen met fouten en eindigen met fouten.

116. Ons leven is er een van tegenspraak en verwarring.

117. Wij denken dat we een bepaald iets zijn en werken op die basis, maar we zijn iets totaal anders.

118. Dat we onszelf beschouwen als verschillend van wat we werkelijk zijn, zou onze moeilijkheden moeten verklaren. We moeten niet verder zoeken. Dit is ons antwoord.

119. Je begint van een verkeerde veronderstelling en komt dan ook terecht in een warboel. Dit is Samsaara, het verward zijn van onze valse persoonlijkheid in een reeks van valse ervaringen.

120. Opstijgen uit Samsaara is ons ware Zelf bereiken.

121. Onszelf zijn zou niet moeilijk mogen zijn. De moeilijkheid zou moeten zijn: zijn wat we niet zijn.

122. De aard van deze complicatie is het begin van de Yogapsychologie. Dit is geen studie van de mens, maar een studie van het menselijk denken.

123. Het lichaam is een van de objecten die we waarnemen.

124. Naast het lichaam hebben we ook zinnen. Dit zijn niet de uiterlijke organen, maar bepaalde krachten.

125. Achter de zinnen staat de geest.

126. De Praana of levenskracht houd je levend, zelfs tijdens de slaap. De Praana Shakti is het leven zelf. Het is een trilling van je eigen Zelf.

127. In Yoga omvat het begrip "geest" meer dan in de algemene psychologie.

128. Het psychologisch orgaan heeft vier functionele aspecten:

    a. Manas: de geest in zijn capaciteit van denken of aandacht,

    b. Boeddhi: de geest in zijn functie van begrijpend, oordelend, beslissend vermogen,

    c. Ahamkaara: de geest in zijn functie van zelfbevestiging of ego,

    d. Chitta: de geest in zijn functie van geheugen.

129. Bij Patanjali worden deze vier functies samen "Chitta of denkstof" genoemd. In Vedanta worden ze samen het "Antahkarana of innerlijk instrument" genoemd.

130. Deze functies zouden kunnen worden vermenigvuldigd. Het zijn de innerlijke lagen van onze persoonlijkheid. Het zijn graden van manifestatie, innerlijk in Adhyaatma (het vanbinnen), uiterlijk in Adhibhoeta (het vanbuiten).

131. Hier moet een nieuw begrip worden ingevoerd: Adhidaiva (het vanboven).

132. Adhidaiva is dat wat voorzit of controleert. Hier komt de rol van religie op de voorgrond naast de filosofie en de beoefening van Yoga.

133. De noodzaak om het begrip Adhidaiva in te voeren, ontstaat uit het feit dat wij de relatie tussen Adhibhoeta en Adhyaatma moeten verklaren.

134. Wat verbindt ons met de voorwerpen rondom ons? De waarneming.

135. Geen enkel van de instrumenten, die een rol spelen in de waarneming, met inbegrip van de geest, heeft bewustzijn als wezenlijke eigenschap.

136. De verbinding tussen jou en de wereld is de waarneming.

137. Deze verbinding moet een bovenstoffelijk iets zijn, omdat ze de brug slaat tussen de volheid van bewustzijn die je bent en de materie.

138. Het is het Bewustzijn dat de aanwezigheid van het object buiten jou openbaart.

ZES

139. Bewustzijn levert de ziel aan het proces van de waarneming.

140. De schakel tussen de "Ziener" en het "geziene" moet een bewuste schakel zijn. Anders zouden we onze kennis niet kunnen verklaren.

141. Bewustzijn schijnt aan de basis van een proces te liggen.

142. Een proces is een reeks van bewegingen, schakels, delen.

143. Niemand kan bewust zijn van een proces tenzij iets aanwezig is in alle fasen van het proces en alle fasen transcendeert.

144. Dat wat bewust is van een opeenvolging is niet betrokken in de opeenvolging.

145. Het kennisproces vooronderstelt iets dat van het proces verschilt.

146. De gedachte dat wij eindig zijn vooronderstelt iets oneindigs in ons.

147. In de waarneming zijn twee zaken betrokken: het mentale en het spirituele.

148. De geest is zeer elastisch, heeft een grote doordringendheid, is uiterst snel. Hij gaat zo snel dat je niet merkt dat hij beweegt.

149. Niet alleen de lichamelijke nabijheid van het object is van belang voor de waarneming, maar ook de interesse. Aandacht volgt interesse. Maar een essentiëler element is bewustzijn.

150. De waarneming heeft twee kenmerken: 1. kennis, 2. bewustzijn van een vorm.

151. In de waarneming van een object heb je een bepaalde kennis. Dit is geen algemene kennis, maar kennis van een bepaald object.

152. De beperking van de waarneming tot een bepaald object is het werk van de geest. De verlichting erachter is het werk van het bewustzijn.

153. Het tweevoudig kenmerk van de waarneming is dus: 1. de vorm, 2. het bewustzijn van de vorm. Deze bepaling van een object wordt een VRITTI (golf) genoemd (Mano Vritti).

154. Een Vritti is een functie van de geest, waardoor hij een bepaalde verandering ondergaat in relatie tot een object. Het is een vorm waarin de geest zichzelf giet in verband met een object waarin hij geïnteresseerd is.

155. Vrittis na Vrittis worden opgestapeld in de lagen van de geest. De geest heeft vele lagen. Ze kunnen worden verdeeld in drie groepen, die we kunnen vergelijken bij de drie magen van een koe: 1. om te ontvangen, 2. om op te stapelen, 3. om te verteren. Dit zijn de bewuste, onderbewuste en onbewuste lagen van de geest.

156. De geest verteert zelden iets. Hij stapelt op. Er zijn vele zaken in de onbewuste geest. Een beetje wordt bewaard voor dagelijks gebruik in de onderbewuste geest. Zaken die onmiddellijk nodig zijn worden vooraan gehouden, in de bewuste geest.

157. Psychologie is de studie van deze Vrittis.

158. De Vrittis worden verlicht door het innerlijk bewustzijn. De Vrittis ontvangen hun licht en leven van het bewustzijn. Je kunt ze vergelijken bij zaden: ze kiemen slechts in de gepaste omstandigheden.

159. In de waarneming functioneert een Vritti of vorm van de geest in verband met een object. Het bewustzijn ligt aan de basis ervan.

160. Het bewustzijn in verband met de waarneming van een object is de Adhidaiva van dat object.

161. Het object is Adhibhoeta.

162. Het bewustzijn dat immanent is in de Vritti en dat noodzakelijk is voor de waarneming van een object is de Adhidaiva (godheid) van dat object.

163. Adhibhoeta, Adhyaatma en Adhidaiva kunnen worden vergeleken bij de drie zijden van een driehoek. De ene zijde is niet onafhankelijk van de andere.

164. Dit psychologisch feit uitgebreid tot het heelal is God, wereld en ziel.

165. Er is een bewustzijn aan de basis van zowel de ziener als het geziene. Hierdoor is de

waarneming mogelijk. Je moet bewustzijn van jezelf en van het object. De schakel tussen jezelf en het object is bewustzijn, dat object en subject transcendeert.

166. Beweegt het bewustzijn naar het object toe?

167. Beweging is een andere naam voor een proces. En een proces kan slechts worden gekend door een wezen dat niet in het proces betrokken is.

168. Het proces is niet van het bewustzijn, maar van de Vritti.

169. Bewustzijn is "zijn" en geen proces. Het is bestaan.

170. Adhidaiva is het bewustzijn achter de ziener, het geziene en het zien. Het is niet onderhevig aan verandering. Het is de godheid die de subject-object-relatie voorzit.

171. Hoe ontstond de religieuze idee van vele góden? Er zijn verscheidene stadia of graden van werkelijkheid, zowel objectief als subjectief, m.a.w. buiten ons (Adhibhoeta) en in onze persoonlijkheid (Adhyaatma). Al deze lagen worden bezield door Zijn-Bewustzijn, dat er als het ware de zon van is. Wij zijn er dan ook bewust van dat we een totale persoonlijkheid zijn van lichaam, Praana, zinnen enz.

172. Als je aanvaardt dat er graden van werkelijkheid zijn moet je ook aanvaarden dat er bewustzijn (Adhidaiva) is in alle lagen van de werkelijkheid.

173. God is niet alleen de voorzitter van de kosmos, maar ook van de zinnen, de Praana, de geest enz.

174. Je moet opstijgen van de lagere Vrittis naar de hogere Vrittis. Religie heeft een praktische waarde in het leven: ze leidt je van de lagere graden van werkelijkheid of de lagere góden naar de allerhoogste Werkelijkheid of Godheid.

175. Yoga is niet louter subjectief, maar universeel. Want bewustzijn is overal. In Yoga ga je van uiterlijkheid naar innerlijkheid. Er is echter een volgende trede: van het innerlijke ga je naar het universele.

ZEVEN

176. De Adhyaatma-analyse openbaarde ons een grotere waarheid dan de Adhibhoeta-analyse. Om de relatie tussen beide te onderzoeken, ontleedden wij de waarneming. Wij ontdekten dat achter het proces van de waarneming bewustzijn staat.

177. Ga rustig zitten. Denk hierover na. Overweeg je positie.

178. Zing OM op een diepe, welluidende manier. Denk aan niets. Denk niet aan de adem. Laat de adem zorgdragen voor zichzelf. Vestig de geest op de aldoordringendheid van het Bewustzijn. Zing een lange tijd OM. Wees daarna een korte tijd volledig stil.

179. Een suggestie: noteer in een schrift alle gedachten die in je opkwamen. Onderzoek deze gedachten die in feite je begeerten zijn. Dit is een middel om je begeerten op te sporen.

180. Doe dit dagelijks. Het zal je batterijen opladen.

181. Een opmerkelijk feit: je omgeving zal veranderen als je zelf innerlijk verandert.

182. Mediteer echter niet voor de gevolgen. Die komen vanzelf.

183. Boor de bron aan. Ga naar de oorzaak. Ga niet naar uiterlijkheden. 183- Breng geleidelijk de gedachten terug tot enkele fundamentele gedachten. De wereld zal je

vriend worden.

184. Een hond blaft tegen jou, maar likt je hand als je op zijn kop wrijft. De wereld gedraagt zich als een hond. Hij blaft tegen vreemdelingen. Wees dus geen vreemdeling in de wereld. Haak hem tot vriend.

ACHT

185. Begrijp alle schakels van deze lessen: je bouwt hiermee je leven op. Vergeet er geen enkele. Deze gedachten kunnen je alleen helpen als ze een deel van je leven worden.

186. We ontdekten dat een ervaring drie zijden heeft. Sommige mensen denken: "Moeilijkheden komen nooit voort van anderen. Alle invloeden komen van buiten mij." Dit is de Adhibhoeta-zienswijze. Een volgende stap is: "Ook ik schijn betrokken te zijn in de veranderingen van de wereld." Dit is de Adhyaatma-zienswijze. De Adhidaiva-zienswijze is aannemen dat er iets is dat zowel het innerlijke als het uiterlijke omvat.

187. Het eerste is een materialistisch standpunt. Het tweede kan men een idealistisch standpunt noemen. Het derde is geen realisme en geen idealisme, maar iets meer.

188. Dit derde element is onzichtbaar, maar werkelijker dan de zichtbare zaken die wij waarnemen en ervaren.

189. Het werkelijke is niet het zichtbare. Het zichtbare is niet het geheel van de werkelijkheid. Dit was onze conclusie na de analyse van de waarneming, die aantoonde dat er een bewuste schakel is.

190. Adhidaiva transcendeert Adhibhoeta en Adhyaatma en is immanent in beide: God is boven en ook in de dingen.

191. Mensen kennen Adhidaiva niet omdat het onzichtbaar is, omdat het nooit in de positie van een object kan staan. Wij geloven in wat wij zien.

192. Wij kunnen ons niet aanpassen aan de wereld: hij verandert zo snel. Wij proberen hem te verbeteren, maar slagen er niet in. Hij behoeft geen verbetering, maar begrip. Hij zou kunnen vragen: "Wat is er verkeerd met mij? Waarom wil je mij verbeteren?" Hij heeft minder egoïsme dan de geest. Alleen waar een ego aanwezig is, is verbetering noodzakelijk.

193. Er is geen egoïsme in de natuur. Er is egoïsme in de mens die klaagt.

194. Je kunt de wereld niet verbeteren. Welke kracht heb je? Je bent een deel van de wereld.

195. Alleen dat wat jou en de wereld transcendeert kan de wereld verbeteren.

196. Wat tot de wereld behoort heeft alle kenmerken van de wereld. Het defectieve element probeert het defect te verwijderen.

197. Wie anders zal de wereld verbeteren dan een kracht en een begrip die superieur zijn aan de natuur?

198. Menselijke pogingen falen. De mens sterft ontevreden. Hij begrijpt de dood niet en daarom is hij bang voor de dood.

199. Wij probeerden de wet in eigen handen te nemen. Dit was een fout. Alleen wat de natuur begrijpt, heeft macht over de natuur.

200. Het doel van de mens is niet de natuur aan te pakken, maar de kracht te

onderzoeken, die de natuur kan manipuleren, met een autoriteit die groter is dan die van de krachten van de natuur.

201. Je kunt in de wereld niets doen tenzij je hem benadert door het Adhidaiva.

202. Yoga is de dingen kennen zoals het Adhidaiva ze kent en niet zoals de mens ze kent.

203. Yoga is in het bewustzijn duiken dat de schakel is tussen Adhibhoeta en Adhyaatma. Yoga is het zelf verheffen tot het Zelf, het Adhidaivikabewustzijn dat de Zelfheid is van alle dingen en alle dingen transcendeert.

204. Bhoga (genot) is de rechtstreekse benadering van Adhibhoeta en Adhyatraa.

205. Yoga is de Adhidaivikabenadering. Yoga is realisatie.

206. Wij proberen de natuur te genieten in plaats van te begrijpen. Deze verkeerde benadering veroorzaakt heel wat lijden.

207. Het subject zoekt contact met de natuur door middel van de zintuigen. Er schijnt geen andere manier te bestaan.

208. Als de zintuigen defect zijn is genot onmogelijk.

209. Wij kunnen met de zintuigen niets bezitten op een blijvende manier. Het ligt niet in de aard van de dingen dat wij ze kunnen bezitten met de zintuigen.

210. Ten onrechte beschouwen wij lichamelijk contact als bezit.

211. De natuur wil worden begrepen. Als je dat weigert wordt zij onvriendelijk. Haar wetten zijn vriendelijk noch onvriendelijk, maar onpersoonlijke symbolen van de relaties tussen de dingen.

212. Genot is een prikkeling van de zenuwen. Daarna is er een val van kracht. Nooit zijn wij echt en blijvend bevredigd door genot. Wij proberen gelukkig te zijn in deze wereld. Haar dat is onmogelijk.

213. Waarom is Yoga noodzakelijk?

214. Je kunt nooit gelukkig zijn zonder Yoga. Je hebt het, of je leeft ongelukkig.

215. Yoga is leven met begrip en inzicht.

216. Er is geen ontsnapping TENZIJ in wijsheid, begrip en eerlijkheid van opzet.

217. De enige manier is de Yogamanier: het lagere contacteren door middel van het hogere.

218. Er is geen toekomst voor de werkelijkheid, wamt ze is niettijdelijk. Je kunt Yoga NU toepassen, zelfs in kleine zaken.

219. Te veel wijsheid is niet nodig. Gebruik de eenvoudige techniek eerlijk met de dingen te zijn. Als je eerlijk bent met de natuur reageert ze met sympathie.

220. Natuurlijk zijn is eenvoudig zijn. De waarheid is eenvoudig. De Yogabenadering is: wees eenvoudig, nederig, bijna een niets. Dit is zelfovergave.

221. Je wordt één met de wereld als je ophoudt een onafhankelijk persoon te zijn. Met dit doel bestuderen wij de technieken van Yoga.

222. Yoga schijnt iets technisch te zijn als je het niet begrijpt. Als je het begrijpt wordt het een natuurlijk iets.

223. De natuur contacteren met de zinnen moet altijd mislukken, omdat de natuur buiten

de zintuigen ligt.

224. Onze relatie met de wereld is steeds uiterlijk geweest en niet innerlijk.

225. Genot is niet de weg van de wijsheid. Yoga is de weg.

226. Yoga is geen soort van ascetisme, geen terugtrekking uit de wereld. Want waaruit zou je je kunnen terugtrekken en in wat? Je gaat gewoon op in iets hogers.

227. Het vanbuiten (Adhibhoeta) en het vanbinnen (Adhyaatma) moeten worden gesublimeerd in het vanboven (Adhidaiva).

228. "Zalig de armen van geest." Zalig degenen die aan niets gehecht zijn. Denk niet dat je iets in de wereld bezit. Maar ga naar het derde element van bewustzijn, dat beide andere elementen transcendeert; dan zal er een vereniging zijn, zoals van twee kinderen onder één ouder of zoals lopen op twee benen of zien uit twee ogen.

229. In Yogabewustzijn komen de uiterlijke wereld en het innerlijke subject tot eenheid, omdat ze elkaar niet bezitten. Bezitten is geen eenheid.

230. De Yogamethode is het lager bewustzijn verheffen door een hoger begrip te hebben van het innerlijke en het uiterlijke.

231. Dit proces omvat verscheidene stadia.

232. Probeer niet naar een hoger stadium te gaan voor je het lagere begrijpt. Verwacht niet dat het hogere je ogenblikkelijk te hulp komt.

233. "Geef Caesar wat van Caesar is." Leef niet met de opvatting dat je de wereld moet verachten.

234. De wereld is niet buiten de Werkelijkheid.

235. De Werkelijkheid omvat subject en object. Er is geen weglopen mogelijk. Waarom vluchten?

236. Yoga is dus het voorzichtig manipuleren van het bewustzijn. Het is subtiel in zijn handelingen, spontaan en een bron van vreugde als het een deel van je leven wordt.

237. In elke stap van Yoga zijn wij als levende personen betrokken. Niet alleen met onze lichamen, zintuigen enz., maar met onze hele persoonlijkheid, met alle relaties die wij schijnen te bezitten.

238. Je kunt niet gewoon vaarwel zeggen aan alles waarin je betrokken bent en zeggen: "Ik zal Yoga beoefenen in mijn kamer." Al deze zaken moeten worden gesublimeerd. De wereld is een deel van je Yoga. Je kunt hem niet buitenschoppen.

239. Wat in Yoga dus wordt betracht: maak een inventaris van al je relaties, met aandacht voor alle relaties, en ook van je begeerten en zaken waarin je betrokken bent. Vervul ze eerst. Doe dan Yoga. Of ontdek een manier om er op een efficiënte wijze een einde aan te maken. Anders bewaar je al deze zaken als ongekiemde zaden.

240. Swami Sivananda raadde heel sterk een een spiritueel dagboek bij te houden.

241. In onze natuur is er een tweevoudig conflict: 1. een psychologisch conflict, tussen je begeerten en hun vervulling, 2. een feitelijk conflict tussen jou en de natuur. Ga van het psychologisch conflict (bestudeerd in de abnormale psychologie) naar het feitelijk conflict (bestudeerd in de algemene psychologie).

242. Het inventariseren van psychologische conflicten moet gebeuren op een onthechte

manier. Verberg jezelf niet voor jezelf. Sta ten minste open voor jezelf.

NEGEN

243. Je hebt geen weerspiegeling in modderig water.

244. De waarnemer weet dat er ergens een licht moet zijn, anders zou de waarneming onmogelijk zijn. Maar hij kan dat licht niet zien.

245. De ontleding van de waarneming toont aan dat er een licht, een bewustzijn, moet zijn achter het proces van de waarneming.

246. Dat we bewust zijn van de wereld bewijst dat er een bewustzijn bestaat.

247. Maar we zijn meer bewust van de wereld dan van dat bewustzijn. Wij zien alleen de rumoerige oppervlakte, niet het licht.

248. Elke waarneming vooronderstelt dat er een intelligentie is die ons verbindt met de objecten. Ze is verborgen achter het proces van de waarneming. Ze is nooit een object van onze waarneming.

249. We zitten zo vast aan het lichaam dat het zelfbewustzijn uit ons leven verdween.

250. Wij leven meer in het lichaam dan in het bewustzijn.

251. Een Vritti (letterlijk: golf) is een stemming, een verandering van de geest, een wijze waarop de geest zich probeert te verbinden met een object, een storing aan de oppervlakte van het bewustzijn.

252. Vritti bezit het vermogen zich in de vorm van een object te gieten.

253. Deze vereenzelviging gaat tot uitersten in liefde en haat. De geest verliest zich dan in het object.

254. Dat wij ons verliezen in de objecten die we niet zijn, is het geheim van de geest. Het maakt Zelfbewustzijn onmogelijk en richt het bewustzijn op de objecten.

255. Avarana (sluier) is de sluier over het bewustzijn, het geheel van Vrittis.

256. Vikshepa is de projecterende kracht van de geest; het is een geweldige passie voor waarneming.

257. De waarneming is een soort van Vikshepa.

258. Avarana is de oorzaak: je vergeet eerst jezelf. Vikshepa is het effect: je wordt dan bewust van de objecten. Beide vinden tegelijkertijd plaats.

259. Yoga is Zelfbewustzijn.

260. De geest moet tot stilstand komen. Slechts dan is de oppervlakte kalm. Eerst vang je een glimp op van wat je zoekt. Dan ontdek je het.

261. De Vrittis beletten het vestigen van het bewustzijn in zichzelf.

262. Ze zijn als een eeuwige wind, die uit alle richtingen waait. Verstrooidheid en passie zijn twee Vrittis. De eerste is van een matig of mild type. Je zegt: "Ik ben verstrooid." Je zegt niet: "Ik ben in een toestand van passie," want intense afwijkingen ken je niet, omdat je er totaal jezelf in verliest. Daarom is passie een sterke Vritti. Ook stilstand van de geest is een Vritti; het is een voorbereiding tot beweging. Sommige Vrittis zijn verward: ze weten niet wat te doen.

263. De Vrittis zijn dus in beweging, in stilstand (voorbereiding) of in een toestand van

aarzeling. In deze drie toestanden van de Vritti wordt het bewustzijn dat onze ware aard is verduisterd. We zijn dan niet bewust van onszelf. Yoga is dan onmogelijk.

264. Met Yoga verwerf je niet iets nieuws. Je wordt bewust van wat er is. Dat we betrokken schijnen te zijn in iets wat we niet zijn, is het geheim van de geest.

265. Hoe dichter je het Zelf benadert, hoe gelukkiger en sterker je wordt.

266. De krachten van Yoga zijn trillingen van het Zelf die de geest ontvangt als hij het Zelf nadert. Dit is het geheim van Yoga.

267. Kunnen wij verwijderd zijn van ons Zelf?

268. Neen. Alleen psychologisch kun je dat. Het is denken dat je iets anders bent dan wat je werkelijk bent.

269. De geest moet worden gespeend van die waangedachte.

270. Je moet een grondige psychologische analyse ondergaan voor je een poging tot Yoga kunt ondernemen.

271. Als je intelligent genoeg bent kun je dat zelf doen, anders heb je de hulp van een meester (Goeroe) nodig.

272. Yoga is de onderwerping van de geest. Zelfbewustzijn is onmogelijk zolang de geest functioneert op zijn gewone manier.

273. De grote hindernis in Yoga is de Vritti.

274. Je kunt je ware aard niet kennen zolang de Vrittis objectief en uiterlijk functioneren.

275. De Yogaleerling moet eerst zijn passies doden. Dit is de morele voorbereiding. Dan moet hij aandacht schenken aan zijn gewone zwakheden in de vorm van de algemene Vrittis van waarneming. Dit is de eigenlijke meditatie.

276. Een passie is een intense begeerte. Ze kan behoren tot de zinnen of tot het ego. Alle zinnen kunnen in een toestand van passie verkeren.

277. Elk zintuig is een herrieschopper. Tapas (versterving) is voorkomen dat een zintuig functioneert. In Tapas zul je weten wat de zintuigen echt willen. Het is moeilijk ze te kennen in hun gewone doen.

278. Moraliteit is geen dwang die door de maatschappij wordt opgelegd. Zo'n moraliteit houdt niet lang stand.

279. Er zijn verscheidene begeerten: 1. de noodwendigheden (voedsel, drinken enz.); ze zijn weinig talrijk; ze veranderen gemakkelijk in een luxe; 2. de verlangens van het ego; 3. biologische noden; 4* verlangen naar een hoger leven.

280. De verlangens van het ego zijn: naam, faam, nacht enz. Het zijn grote hindernissen in Yoga.

281. Slaap en seks spelen een grote rol. Sluit er je ogen niet voor. Ze worden moeilijk hanteerbaar als ze worden genegeerd.

282. Een begeerte begint met een voorkeur. Ze wordt dan een noodzaak. En tenslotte verandert ze in een passie. Dood ze in de knop.

283. De ethische en morele voorbereiding is belangrijk.

284. Vermijd de uitersten van de passies van liefde en haat.

TIEN

285. Yoga is meer dan het begrijpen van zijn principes.

286. Het begrijpen kan gemakkelijk zijn. De beoefening is moeilijk.

287. De reden hiervan is de bijzondere training die men moet ondergaan.

288. Er is een unieke kracht nodig om Yoga te beoefenen.

289. Een zwakke geest is ontvankelijk voor alle uiterlijke invloeden. Sommige mensen geloven alles. Ze leven in andermans geest, niet in hun eigen geest. Het gevolg hiervan is verwarring en wanhoop.

290. De Yogaleerling heeft OORDEELKUNDIGHEID nodig, zoals een rechter. Een rechter luistert naar alle getuigen, maar hij aanvaardt niet alles.

291. Kennis is niet het vergaren van feiten. Je moet het essentiële nemen.

292. Je kunt niet altijd in geleende wijsheid leven.

293. Je kunt niet altijd leven te midden van anderen die je zullen beschermen. Er kout een tijd dat je alleen bent.

294. Zich deze ALLEENHEID realiseren is wijsheid.

295. De waarheid is dat we alleen zijn. Dat we te midden van verwanten leven is een illusie, die verdwijnt als de tijd komt. Dan moet je de kracht hebben om het leven het hoofd te bieden.

296. De Yogaleerling is degene die bereid is het leven het hoofd te bieden als alle valse relaties wegvallen.

297. Op zekere dag zul je alleen staan. De natuur zal je dat leren met de roede in de hand. Wacht niet zolang. Leer het uit jezelf en behoud je waardigheid.

298. Niemand kan ontsnappen aan de wetten van de natuur. De waarheid zal zegevieren. De waarheid is dat je alleen bent in je wezenlijkheid en dat je de laatste stappen van je evolutie alleen zult zetten. "Smal is de poort naar het Uiteindelijke."

299. Yoga is een bewuste poging tot deelneming aan de evolutie van de natuur. Dit vereist een kracht die niet kan worden gekocht met geld of bezit.

300. De fundering van de Yogabeoefening is de ontwikkeling van de innerlijke kracht van de persoonlijkheid, zodat je kunt slapen met vertrouwen en ook ontwaken met vertrouwen.

301. Deze kracht is geen spierkracht. Anders zou de olifant de beste Yogaleerling zijn.

302. Het is een kracht die de meeste mensen ontberen. Je verwerft ze niet door activiteit. Het is een kracht die je vertrouwen geeft.

303. Oepanishads: "Dit Atman (Zelf) kan niet worden bereikt door zwakkelingen."

304. Je wordt zwak door verscheidene redenen.

305. Wat doet je je zwak voelen? De reden is een versnippering van het leven op vele manieren. Kinderen b.v. hebben een schitterend lichaam. Ze zijn mooi. Iedereen houdt van kinderen. De reden is dat er in kinderen een harmonie is, die later wordt verstoord. In volwassenen verhardt het ego geleidelijk. De begeerten worden gekanaliseerd en gelokaliseerd in bepaalde objecten. Dit verstoort de harmonie van

de elementen. Je gezicht wordt lelijk.

306. Het ego is de drijfkracht achter de kanalisatie van de begeerten.

307. Een kind heeft geen bepaalde begeerten. Hun begeerten zijn algemeen verdeeld. Daardoor wordt de harmonie bepaald.

308. Waar harmonie is, is er een gevoel van vrijheid en geluk. Kinderen zijn gelukkig. Hun eenvoud is de reden van hun vreugde.

309. Hoe ouder we worden, hoe zwakker we worden, door onwetendheid in verband met de wetten van het leven. Wij beelden ons in dat iets goed voor ons is. Wij vechten met feiten tijdens onze pogingen om onze begeerten te bevredigen. Maar de feiten winnen. Onze illusies houden geen stand.

310. De impulsen van het ego zijn niet in harmonie met de wetten van de maatschappij of de natuur.

311. De begeerten van een kind zijn in een zaadvorm of ongemanifesteerd. Het evenwicht in het organisme van een kind is het gevolg van zijn onwetendheid.

312. Hetzelfde evenwicht kan worden bereikt door een bewuste aanpassing. Een heilige of wijze is even luisterrijk als een kind. De onwetende mens lijdt in het midden.

313. Yoga geeft luister aan het lichaam en schenkt het vermogen om hard te werken en goed te slapen.

314. Zijn begeerten involgen is geen wijsheid.

315. Zwakheid is het gevolg van de versnippering van onze energie.

316. De natuur heeft wetten. Zij verdraagt slechts vergissingen tot op zekere hoogte. Haar molen maalt langzaam, maar grondig.

317. In Yoga moet de energie in het lichaam worden bewaard om de geest te kunnen concentreren.

318. Concentratie is hetzelfde als ontspanning. Het is geen wils- daad, maar rust van de geest.

319. Yoga is geen dwang die je je lichaam en je zinnen oplegt, maar vrijheid die je ze geeft. Je vindt vrede met jezelf. Dit is een feit in alle stadia vaal Yoga.

320. Het Yogagevoel moet er een zijn van rust, het ontbreken van spanning, het juist afgestemd zijn met jezelf.

321. Probeer niet al je begeerten te vervullen. Je moet een rechtvaardiging hebben om een begeerte te vervullen. Ze moet verband houden met een niveau, dat onmiddellijk hoger ligt dan wat je wenst te bereiken. Dit is de moraliteit van de begeerte.

322. Het hogere is dat wat sublimeert, omsluit, transcendeert en je vrij en gelukkig doet voelen.

323. Moraliteit geeft je een innerlijke kracht.

324. Immoraliteit maakt je zwak.

325. Moraliteit kun je niet leren uit tekstboeken. Moraliteit verschilt van persoon tot persoon, van land tot land.

326. Een moreel mens is sterker dan iemand met een wapen.

327. Er is geen Yoga zonder een innerlijk moreel bewustzijn.

328. Wat je bent in jezelf is je moraliteit. Wat je doet in de ogen van de wereld is iets anders. Wat ben je innerlijk? Dat is het belangrijke punt in Yoga.

329. Denk niet dat je helemaal in orde bent. Dat is niemand. Wees niet zelfvoldaan. Wees kritisch voor jezelf.

330. Je hart moet erover voldaan zijn dat je moreel bent.

331. Onderzoek de gedane stappen voor je de volgende zet. De fundering is belangrijker dan het gebouw.

332. De weg naar dit moreel bewustzijn is lang, want het betekent ONZELFZUCHTIG zijn.

333. Je kunt niet zelfzuchtig en moreel tegelijk zijn.

334. Je geluk hangt niet af van immoraliteit. Dat is een valse notie. Een moreel bewustzijn zelf maakt je gelukkig.

335. Het is een vergissing te geloven dat men gelukkig kan zijn door immoreel te zijn.

336. Wees voorzichtig in het begin. Plaats elke stap zorgzaam. Gooi geen ton kolen op een klein vlammetje.

ELF

337. Yoga houdt verband met jezelf en niet met je uiterlijke relaties! alleen als JIJ in orde bent, zal Yoga in orde zijn met jou.

338. Niet wat je bent in de maatschappij zal je hier helpen. Beoordeel jezelf niet in termen van het oordeel van anderen. Dat heeft geen zin.

339. De morele praktijk moet je persoonlijkheid gezond maken. Zonder gezondheid zijn alle dingen zinloos.

340. Yoga is niet moeilijk. De voorbereiding is moeilijk.

341. Van onszelf goede instrumenten maken moet ons meer bezighouden dan wat we door Yoga verwerven. Deze vruchten van Yoga zullen wel zorgdragen voor zichzelf.

342. Er zijn vele hindernissen. Zelfs een poging om ze te overwinnen is prijzenswaardig.

343. In het begin zijn er misschien twijfels. B.v.: "Ben ik geschikt? Is het de moeite waard? enz." Dit zijn symptomen van de onzuiverheden van de persoonlijkheid.

344. Vele mensen stellen zich te weer: "Alles is in orde met mij. Laat mij met rust." Dit is een gevolg van Tamas (inertie).

345. Alle hindernissen in Yoga zijn vormen van Rajas (activiteit) en Tamas. Tamas werkt negatief: het belet je iets te doen. Rajas werkt positief: het leidt je op een zijspoor.

346. De geest volgt de methode van regressie: hij trekt zich terug op een lager stadium als het hogere buiten zijn bereik wordt gehouden. Hij kan zich hechten aan zulke kleine zaken dat een normale geest het bijna niet begrijpt.

347. De geest past ook de methode van vervanging toe: hij vervangt de ene begeerte door een andere.

348. Meestal realiseren wij ons de ernst van de toestand als het te laat is. De reden van deze moeilijkheden is gebrek aan begrip en onderscheidingsvermogen.

349. Oprecht zijn is niet genoeg. Je hebt ook een juist oordeel nodig. Een zoeker moet

geen dwaas zijn. Devotie is geen emotionaliteit.

350. Yoga is een integrale discipline. Zowel hoofd als hart moeten worden ontwikkeld.

351. De nederigheid van de Yogi is geen zwakheid, maar het gevolg van begrip gecombineerd met waardering voor de dingen. Dit maakt ons sterk.

352. Swami Sivananda schreef drie methodes voor voor zelfdiscipline en persoonlijke controle: het bijhouden van 1. een spiritueel dagboek, 2. een besluitenformulier, 3. een dagroutine. Hij noemde dit zijn Trisoela of drietand.

353. Het spiritueel dagboek: je ondervraagt jezelf. Dag na dag kun je je evolutie nagaan. Je maakt een inventaris van je gedrag en je oefeningen.

354. Het besluitenformulier: je besluit bepaalde zaken niet en andere zaken wel te doen.

355. Dagroutine: je volgt elke dag een welbepaalde routine. Doortastendheid in de routine is van groot belang. Gewoonte is kracht. Discipline is Yoga. Geen discipline: geen Yoga en geen succes in welk domein dan ook.

356. Wat je bent is belangrijker dan wat je zegt en soms zelfs dan wat je doet.

357. Pronk niet met geleerde veren. Sommigen zijn belangrijk door de functie die ze bekleden. Als ze die afleggen zijn ze niemand meer. Naast wat je bent voor anderen, ben je iets voor jezelf. Het is dit echte jij dat Yoga moet beoefenen.

358. De valse persoonlijkheid (meneer zus-en-zo) zal je niet helpen. "Yoga is de vlucht van het Allene naar het Allene." Je kunt je bagage niet meenemen in de beoefening van Yoga.

359. Onderzoek "Wie ben ik?" Niet de zoon, dochter, bediende, arbeider enz. De kracht van de Alleenheid die je bent is een unieke kracht. Verlos jezelf van valse vereenzelviging. Mediteer op wat je werkelijk bent.

TWAALF

360. Waarom werkt de begeerte om alles te beheersen in mij?

361. Deze drang is zeer zinvol en redelijk, al kan de manifestatie ervan onredelijk zijn.

362. Yoga is de redelijkheid ontdekken, die aan de basis ligt van deze drang.

363. Het hele heelal onderwerpen is mogelijk, want iets wat onmogelijk is kan niet in ons bewustzijn komen.

364. Er is een conflict tussen de wetten van de maatschappij en onze begeerten, tussen de onweerstaanbare innerlijke drang naar volmaaktheid en de onmogelijkheid deze te bewerkstelligen in het dagelijks leven.

365. Volmaaktheid is de enige zaak die wij willen. Het is ook de enige zaak die we op de wereld niet kunnen vinden.

366. Het bewustzijn is ondeelbaar. Het geeft een aandrift aan de begrensde geest om de onbegrensde volmaaktheid te bereiken. Dit is de redelijkheid achter de aandrang.

367. Als iets redelijk is moet het ook praktisch zijn. Het onpraktische is het onredelijke. Yoga is een praktische zaak.

368. Als de oneindigheid van mijn diepste wezen de verklaring van mijn verlangen is, dan moet ik dit verlangen ook kunnen bevredigen.

369. Mijn vergissing is niet het verlangen, maar het niet kunnen waarmaken ervan.

370. De vergissing ligt niet in het verlangen zelf. De drang is niet zonder betekenis. De moeilijkheid is: hoe moet ik hem in verband brengen met de buitenwereld?

371. Er zijn intelligente mensen genoeg. Maar er ontbreken mensen die hun intelligentie in verband kunnen brengen met de situaties op de wereld.

372. Echte intelligentie is zich kunnen aanpassen aan de wereld.

373. De Yogapsychologie gaat dieper dan de psychoanalyse.

374. De psychoanalyse houdt zich bezig met het conflict van één persoon. De Yogapsychologie houdt zich bezig met het conflict van de menselijke geest in het algemeen.

375. Niet alleen abnormale geesten zijn in conflict. Als iedereen krankzinnig is, schijnt dit normaal te zijn. Het conflict werd voor ons de normale toestand.

376. De Yogapsychologie is fundamenteler: normaal zijn is vrij zijn van ieder conflict met de natuur en niet alleen met mensen.

377. De zintuiglijke voorwerpen zijn de zorg van de Yogapsychologie. Verzoening van de geest met de zintuiglijke voorwerpen is de fundering van de Yogapsychologie.

378. De Yogapsychologie is gebaseerd op het feit dat de kloof tussen subject en object niet finaal is, maar kan worden overbrugd door een hoger middel te gebruiken, dat ter beschikking staat van de individuele geest en dat verband houdt met de diepere aard van het individu of het Zelf.

379. De mens in zijn egoïsme voelt dat de wereld hem moet volgen. Dit is de houding van een dictator. Maar de natuur heeft geen ego en duldt geen ego.

380. De egoloze toestand is hoger dan de egoïstische toestand. Egoloosheid is toepasselijk in alle omstandigheden. Egoïsme is alleen individueel toepasselijk. Het bijzondere moet ondergeschikt zijn aan het algemene. De mens moet gehoorzamen aan de natuur. De natuur gehoorzaamt niet aan de mens. Er kan een juiste verhouding tussen beide worden bereikt als ze bestaan en functioneren op een gemeenschappelijk niveau van werkelijkheid. Nu zijn beiden als tegenpolen, zodat er een conflict bestaat, dat het gevolg is van het ego van de mens.

381. Twee egoloze wezens houden op twee wezens te zijn: ze worden één wezen. Een egoloos mens wordt één met de natuur en wordt even machtig.

382. Hoe harder zijn ego, hoe zwakker de mens, want hoe verder hij verwijderd is van de natuur.

383. Het Yogapad bewandelen, betekent dat je het ego verkleint tot het in samenspel is met de egoloze toestand van de natuur. Je moet niet het hoofd bieden aan vele objecten, maar aan één object: de natuur.

384. Meditatie bestaat erin dat de geest functioneert in relatie met de wereld als geheel. In Yoga bestudeer je geen bepaalde geest, maar de Chitta of "geeststof" of de geest in zijn algemeenheid.

385. Yoga is de studie van een universele kracht en de realisatie ervan in het leven.

DERTIEN

386. Het doel van Yoga is de afstemming van het individu op de kosmos, die moet worden

benaderd zoals hij is, en niet zoals hij voor ons verschijnt.

387. Dit is een moeilijkheid, want niemand weet wat de kosmos is in zichzelf. Elke verkeerde benadering die hieruit voortkomt, heeft een verkeerde handeling tot gevolg en lokt een reactie uit.

388. De zinnen zijn niet competent om de natuur te kennen, om twee redenen: 1. ze maken deel uit van de natuur en kunnen dus ook hun eigen oorzaak niet kennen; 2. de wereld staat vóór de zinnen als een object, dat in structuur tegengesteld is aan de zinnen en zelfs aan de geest, door de wetten van ruimte, tijd en oorzakelijkheid.

389. Maar er is een manier om te weten wat de natuur in zichzelf bevat: wat in de natuur is, moet ook in ons zijn. Door een studie van wat wij zijn, kunnen wij de natuur kennen.

390. Yoga is de poging tot integratie van de innerlijke krachten met uiterlijke krachten. Dit nam vele vormen aan. Er zijn subjectieve benaderingswijzen, zoals Hatha Yoga, Koendalinie Yoga en sommige aspecten van Raaja Yoga. Er zijn ook objectieve benaderingswijzen, zoals Bhakti Yoga. Andere methodes probeerden beide benaderingswijzen te combineren.

391. Deze methodes die bedoeld waren als een oplossing voor onze problemen, eindigden als theorieën. Mensen werden de speelbal van ideologische discussies, die geen verband hielden met het dagelijks leven. Filosofie, die oorspronkelijk een wijsheid voor het dagelijks leven was, leidde de geest op een dwaalspoor.

392. Theorieën zijn slechts formules. Ze moeten worden toegepast.

393. Diagrammen, formules, technieken, Theorieën enz. zijn slechts symbolen van een feit. Als je alleen de symbolen behoudt en de feiten vergeet verliest het leven zijn zin. Het resultaat is revolte overal.

394. De reden van deze opstandigheid is gemakkelijk te begrijpen: er is geen verband tussen wat je hart voelt en wat je leven vereist. Er is een kloof tussen het innerlijke en het uiterlijke op alle niveaus: politiek tussen staat en religie, psychologisch tussen je begeerten en hun vervulling, spiritueel tussen jou en je Schepper enz.

395. Het doel van Yoga is deze kloof te overbruggen.

396. Waar er een kloof is tussen innerlijk en uiterlijk is er lelijkheid. Waar harmonie bestaat is er schoonheid. Alle lijden in het leven is het gevolg van het onvermogen eenheid te brengen tussen het innerlijke en het uiterlijke.

397. Alle extremistische houdingen moeten in Yoga dan ook worden vermeden.

398. Er is niet zoiets als een Bhakti of een Vedantin voor God. Benader Yoga zoals je God zou benaderen, in alle eenvoud, niet als een man, een vrouw, een minister enz., want voor God ben je niets van dat alles.

399. Wees nederig: ga niet met namen en borden.

VEERTIEN

400. Yoga is een systeem van harmonie. Dit begint sociaal. Haat of gehechtheid zijn niet juist. Harmonie tussen de persoonlijkheid en de maatschappij is de eerste stap in Yoga. Dit heet Yama, een ethische en morele discipline. (Yoga Darshana II 29, 30, 31)

401. Een morele code volgen is zichzelf plaatsen in de positie van anderen. Dit is de

psychologische vorm van moraliteit.

402. Yogamoraliteit is een moeilijker vorm, omdat ze persoonlijk is.

403. 403* Je gaat niet in Yoga met de menselijke gemeenschap; je neemt jezelf mee als vertegenwoordiger van de mensheid. De gehele menselijke aard is in jou geconcentreerd als je het domein van Yoga binnentreedt. Als een centrum van de mensheid plaats je jezelf vóór het mysterie van de kosmos.

404. Zelfstudie is geen studie van je individualiteit. "Ken je Zelf." Wat is dit Zelf? Het is geen persoon, die zichzelf bestudeert. Het is de natuur achter een persoonlijkheid, die wordt gestimuleerd tot studie en die eveneens datgene is wat wordt bestudeerd.

405. In Yogamoraliteit is het noodzakelijk uit te stijgen boven conformiteit aan de wet.

406. In het Yogasysteem zijn er twee stadia in de beoefening van moraliteit: Yama en Niyama. (Yoga Darshana II 29, 30, 31, 32)

407. Yama zijn de beperkingen die men vrijwillig aan zichzelf oplegt om de persoonlijkheid in samenspel te brengen met de maatschappij.

408. Niyama zijn de beperkingen die men zich vrijwillig oplegt om in harmonie te zijn met zichzelf.

409. Geleidelijk wordt de geest gesublimeerd eerder dan teruggetrokken in deze processen van zelfaanpassing.

410. Er is niet zoiets als een zuivere terugtrekking in Yoga. De kwestie van terugtrekking volgt alleen als er een verbinding is.

411. Onze verbinding met de wereld is echter geen louter mechanische verbinding, die zou kunnen worden verbroken als wij willen. Ze is fundamenteler en vitaler. Daarom is het moeilijk zich van de gemeenschap los te maken: je bent innerlijk verbonden. Daarom ontwierp Yoga een methodische techniek die de banden niet wil doorsnijden, maar sublimeren.

412. Sublimering verschilt van losmaken of doorsnijden.

413. Je affectie voor een object doorsnijden is iets anders dan geen affectie hebben. Yoga verlangt niet dat we onze affectie doorsnijden, maar dat wij geen affectie hebben.

414. Affecties afsnijden is zoals je ledematen afsnijden.

415. Onderdrukking en vervanging zijn de methodes die wij gewoonlijk gebruiken. Onderdrukking: met kracht van de wil de impulsen die een manifestatie in de wereld zoeken terugdrijven in het onbewuste. Vervanging: je geest iets anders geven in de hoop dat hij zal vergeten wat hij verlangt.

416. Maar wat de geest nodig heeft is niet beknotting, maar opvoeding.

417. Sublimatie is een kombinatie van begrip en concentratie van de geest op hogere waarden.

418. Een moreelbewustzijn vooronderstelt een poging om de geest te spenen van de greep van het lagere en de regeling van de wetten van het lagere in termen van het hogere.

419. In ieder stadium van Yoga komt het hogere naar voren en oefent een geweldige invloed uit.

420. Hoop doet ons leven. Ze is diep in ons hart geworteld. Bewust beoefend wordt ze Yoga.

421. Yamas zijn er om harmonie te vestigen tussen onszelf en de wereld. Denkwijzen die conflicten veroorzaken moeten worden uit de weg geruimd door Yama.

422. Liefde en haat zijn de hoofdkanalen van zelfuitdrukking, die je partijdig maken tegenover de dingen. Partijdigheid maakt je enggeestig en onbemind.

423. Wat een hindernis vormt voor je affectie wordt een voorwerp van je haat. Je gedachten, woorden en daden zijn een uitdrukking van je voorkeur en afkeer. Deze twee beletten dat je gelukkig bent op de wereld.

424. Dit neemt verscheidene vormen aan. B.v. je wenst waarheid noch leugen. Je wenst succes. Je denkt dat het middel niet zo belangrijk is als het doel. En je doel is succes. Als je denkt dat een leugen je meer succes garandeert, lieg je. Zo kom je echter in conflict met bepaalde delen van de gemeenschap.

425. Patanjali geeft vijf Yamas: II 30.

426. Wij zijn namelijk op vijf manieren met de maatschappij verbonden: 1. wij kunnen mensen en dingen schaden (Ahimsaa: geweldloosheid); 2. wij kunnen ze beliegen (Satya: niet-liegen); 3- wij kunnen ze bestelen (Asteya: niet-stelen); 4. wij staan in een seksuele relatie tegenover onze medemensen (Brahmacharya: kuisheid); 5. er is ten slotte de kwestie van bezit: wij moeten niet meer bezitten dan we kunnen gebruiken (Aparigrahaa.).

427. Wij laten ons leiden door eigenbelang. Wij gebruiken alles en iedereen als een instrument. Onze relatie met anderen zien we als een kwestie van geven en nemen: wij vestigen een handelsrelatie.

428. Wij begrijpen de menselijke aard niet, hebben geen respect voor het leven en zien in onze medemensen middelen voor ons genoegen. Dit neemt de vorm aan van slavernij, onderdrukking, oorlog enz.

429. Behandel anderen en jezelf met respect. Beschouw niemand als een middel. Stel je de vraag of je zou willen dat je gedrag door iedereen wordt gevolgd. Moraliteit komt niet van buiten, maar moet een innerlijk gevoelde noodzaak zijn.

VIJFTIEN

430. De gedachte aan meditatie schrikt velen af, ten gevolge van gevoelens die niet gemakkelijk kunnen worden verklaard.

431. Wij zijn gewoon aan bepaalde denkwijzen, waaraan wij moeilijk kunnen ontsnappen.

432. Wij denken altijd in termen van werk, plicht, functie, activiteit. Zo ook in verband met Yoga. Daarom schrikt het ons af, want wij houden niet van werken, tenzij het voordeel brengt.

433. Zal meditatie je iets opleveren? Ben je gelukkig dat je kunt gaan zitten voor meditatie? Onderzoek op die manier de situatie als je verlangt dat je meditatie succes heeft.

434. "Jij" moet mediteren. Niemand kan het voor jou doen.

435. Je kunt niet mediteren alleen omdat iemand anders het je vraagt.

436. Meditatie moet volstrekt vrijwillig gebeuren.

437. Meditatie is geen daad, geen werk.

438. Wij zijn iets naast dat wat wij doen.

439. Meditatie houdt verband met wat we zijn.

440. Wat kan je meer voldoening schenken dan het feit dat je iets bent?

441. Wens je voldoening om iets wat je doet of om iets wat je bent?

442. Al je daden houden verband met je wezen. Ze komen voort van jou en keren tot jou terug. In het domein van de oorzakelijkheid wordt dit Karma genoemd. In het domein van de ethica noemt men het vreugde en pijn.

443. Als de actie van je wezen geen reactie verwekt, dan wordt actie meditatie. Actie die een reactie voortbrengt wordt Karma.

444. De meditatie-activiteit verwekt geen reactie, omdat ze een beweging van je wezen in zichzelf is. Ze schenkt je vreugde die niet de vorm van een reactie aanneemt.

445. Meditatie slorpt alle reacties op in zichzelf. Het karakter van "Zijn" wordt de hele tijd onderhouden: het is Zijn dat op Zijn contempleert. Je bent in de meditatie verdiept in het Zelf, niet in iets anders.

446. En zelfs als er in de meditatie factoren zijn, die met je Zelf verband houden, toch vereenzelvig je je er zozeer mee dat ze ophouden uiterlijk te zijn.

447. Zelfs meditatie op een voorstelling van God zal maar succes hebben als die voorstelling op een vitale manier met jou verbonden is, zodat Hij niet onafhankelijk van jou kan bestaan en jij niet onafhankelijk van Hem.

448. Een object dat met jou geen verband houdt zal altijd verstrooiing veroorzaken. Het zal een van de vele eenheden van de wereld zijn, die een reactie kan veroorzaken van de andere eenheden waarop je niet mediteert.

449. Het denkproces is integraal aanwezig in de meditatie: het kent het positieve in de vorm van het uitverkoren ideaal waarop je mediteert (Ishta Devataa) en het negatieve in de vorm van ideeën die uit de meditatie uitgesloten zijn. De objecten die verschillen van het uitverkoren ideaal veroorzaken een reactie.

450. Aandacht voor één ding zonder aandacht voor iets anders, waarvan je gelooft dat het eveneens bestaat, is de oorzaak van de beweging van de geest tijdens de meditatie. Hij beweegt naar de voorwerpen toe, die verschillen van het uitverkoren ideaal waarop je mediteert.

451. Ofwel associeer je alle andere dingen met het uitverkoren ideaal, ofwel neem je alle dingen ineens in beschouwing, zodat de vele objecten van de wereld slechts verscheidene vormen zijn van één object, de natuur in zijn volledigheid.

452. Factoren van een succesvolle meditatie zijn dus: 1. Het object van meditatie mag niet los van jou staan. Het moet met jou innerlijk verbonden zijn. 2. Het object van meditatie mag geen spanning veroorzaken tussen zichzelf en andere objecten. Het moet dus ook innerlijk verbonden zijn met de andere objecten. 3- Je moet verlangen naar het uitverkoren ideaal. Je hart moet ernaar uitgaan. Je moet het beminnen. Ishta betekent: bemind. Je bemint het ideaal zozeer dat het een God wordt: Ishta Devataa. Bemin het met hart en ziel. Mediteer aldus.

453. De mond droogt op, de zenuwen zijn wat gespannen in het begin. De ledematen worden gevoelloos. Deze verschijnselen doen zich ook voor tijdens de slaap, maar in

de meditatie ben je er bewust van. Je zult je gesterkt voelen. Je zult een gevoel van vreugde en zoetheid ervaren.

ZESTIEN

454. In Yoga is het zuiveringsproces even belangrijk als wat volgt.

455. Voorbereiding is noodzakelijk. Het is de geest die Yoga beoefent. Het is dan ook de geest die moet worden voorbereid.

456. Alle geesten kunnen geen Yoga beoefenen. Zoekers worden vergeleken met: 1. buskruit: er is heel weinig nodig om het te doen ontbranden; 2. hout: er is wat voorbereiding nodig om het te doen branden; 3. hout van de banaanboom: hoe je ook probeert, je krijgt het niet in brand.

457. Yoga is geen studie in verband met iets. Je bestudeert iets rechtstreeks in Yoga: het is meer dan alleen maar feiten verzamelen.

458. Je moet in zekere zin een Yogi zijn van in het begin. Het is niet zo dat je maar een Yogi wordt op het einde. Zelfs bij de eerste stap ben je al een Yogi: je hele wezen moet de stap zetten.

459. Dit is het grootste kenmerk van Yoga: je bent er helemaal in betrokken.

460. Wat betekent dit: het geheel van de persoonlijkheid?

461. Yoga is geen functie van het intellect, geen functie van de emoties, geen bepaalde activiteit.

462. Om dit te begrijpen moet je al je vooroordelen opzij zetten.

463. "Je moet worden als een kind." Ga nooit als een geleerde in Yoga, want wereldse wijsheid is een hindernis om de Yogawijsheid te ontvangen.

464. Als je een Meester benadert, doe het dan met een open hart, een open geest en intellect, om te ontvangen in plaats van om te reageren.

465. Het vermogen om te ontvangen is een groter deugd dan geleerdheid.

466. Geleerdheid is een opstapeling van informatie "in verband met" iets, in plaats van kennis "van" iets.

467. Geleerdheid helpt ons niet leven. Yoga is leven, eerder dan handelen, begrijpen en reageren. Het is een leven van de gehele persoonlijkheid.

468. Geheel je persoonlijkheid wordt getraind in Yoga, niet alleen je geest, gevoel enz. Deze zijn slechts functies VAN iets. Het is dit iets dat Yoga studeert en beoefent.

469. Vereenzelvig je niet met het denkproces alsof je dat bent: je bent geen proces.

470. Hoe kun je zeggen dat je een wordingsproces bent?

471. Je bent de waarnemer van een proces.

472. Dit moet je dagelijks beoefenen. Moraliteit zal dan een spontane uitdrukking van je wezen zijn.

473. Moraliteit wordt moeilijk door ons onvermogen onze relatie met de dingen te begrijpen.

474. We werden verkeerd opgevoed. De maatschappij pompt ons een verkeerde manier in om de dingen te benaderen.

475. Juist handelen zou niet moeilijk mogen zijn. Verkeerd handelen zou moeilijk moeten zijn. Hoe komt het dan dat goed zijn moeilijk is voor ons? Dit is heel vreemd.

476. Wij vinden immoraliteit gemakkelijker, omdat we afdwaalden van ons Centrum.

477. Moraliteit is een uitdrukking van wat je werkelijk bent.

478. Moraliteit heeft twee aspecten: 1. oordeel vanuit het standpunt van je ware aard en niet vanuit de bovenop geplaatste persoonlijkheid, 2. zie anderen als eenheden die gelijk zijn aan jezelf.

479. Iedereen is zelfstandig en heeft zijn eigen status.

480. Wij gedragen ons als een zelfstandig iemand en gebruiken anderen als ondergeschikt aan ons. Dit is het begin van alle immoraliteit.

481. Moraliteit is een uitdrukking van rechtvaardigheid of Dharma. Dit is geen religieuze term.

482. Yogamoraliteit is het voornaamste Dharma van de Yogaleerling.

483. Dharma betekent: een eigenschap, een kwaliteit, een eigenheid van iets.

484. Wat voortkomt uit het wezen van iets is zijn Dharma. Het komt spontaan, zoals licht van de zon.

485. Dat is het hoogtepunt van alle religieuze filosofie. De reden dat het vaak wordt vereenzelvigd met religie is het feit dat het de voornaamste lering ervan is.

486. De manier waarop je je moet gedragen in het leven is Dharma.

487. De termen die worden gebruikt in de Vedas (oudste schriften) zijn Satya en Rita. Rita kan worden vereenzelvigd met Dharma.

488. De bepalende factor van Dharma of Rita is Satya of Werkelijkheid of Waarheid.

489. Dharma is een woord dat later werd ingevoerd om het begrip Rita te verduidelijken.

490. De oorspronkelijke betekenis van Rita is: kosmische orde, regelmaat van het heelal. Ons gedrag mag niet afwijken van de kosmische orde.

491. Als we, gedreven door egoïsme, tegen de kosmische orde ingaan, is er een reactie, die ons doet lijden.

492. Wie vond deze morele wet uit? Ze werd niet uitgevonden. Ze is alomtegenwoordig. Nergens kunnen we dan ook alleen zijn. Er is altijd Iets dat ons "ziet".

493. Er ligt een ratio aan de basis van de wetten die de seizoenen, de groei van het lichaam enz. beheersen. Ze zijn slechts verklaarbaar in termen van kosmische orde, die een uitdrukking is van de ondeelbaarheid van de dingen.

494. Wat zou de wet kunnen zijn van een ondeelbaar iets? Het kan zichzelf slechts uitdrukken in termen van ondeelbaarheid. Dit is een neiging tot integratie.

495. Dat wat weigert te ontbinden is Zijn. Dit is de definitie van het Zijn. Als het kan ontbinden is het geen Zijn.

496. Dit ondeelbaar Zijn richt de dingen naar zichzelf. Deze tendens is de kosmische orde.

497. De neiging tot Zijn is de definitie van moraliteit.

498. De neiging tot ontbinding is de definitie van immoraliteit.

499. De neiging te bewegen in de richting van het centrum is moraliteit, zich ervan verwijderen is immoraliteit.

500. Yoga is de bewuste poging van de geest tot integratie met de kosmos. Dit is de verklaring van de Yogamoraliteit.

501. Je moet moreel zuiver (Yama) en persoonlijk gedisciplineerd (Niyama) zijn.

502. Yama omvat universele regels, die gelden voor iedereen zonder onderscheid. (Yoga Darshana II 31)

503. Niyama omvat de Yogaregels.

504. Niyama: 1. Saucha: properheid (uiterlijk: verzorging van het lichaam; inwendig: dieet), 2. Shantosha: tevredenheid, 3. Tapas: versterving, 4. Swaadhyaaya: studie (meer bepaald: zelfstudie), 5. Ieshwarapranidhaan: overgave aan Ieshwara (God). (Yoga Darshana II 32)

ZEVENTIEN

505. De eigenlijke Yoga begint met Aasana (houding). (Voor praktische instructies: zie "Wegwijs in Yoga",)

506. Vaak wordt hier het belangrijkste punt niet begrepen.

507. Aasana is een essentieel deel van Yoga.

508. Het doel ervan verklaart hoe het moet worden beoefend.

509. Yoga is de poging evenwicht te brengen in het leven.

510. Iedere trede is een hulpmiddel hiertoe.

511. Alles wat er toe bijdraagt wordt beschouwd als een onderdeel van Yoga,

512. Het doel van Aasanas is harmonie te vestigen op het lichamelijk niveau en later ook op niveaus die met het lichaam verbonden zijn op een vitale manier,

513. Het einddoel ervan is evenwicht te vestigen in het denken.

514. Het denkproces verkeert in een toestand van onevenwichtigheid, omdat het dagelijks het hoofd moet bieden aan zintuiglijke voorwerpen.

515. Alles wat denkt aan iets anders is uit zijn evenwicht.

516. Alle bewustzijnstoestanden waarin het bewustzijn gevestigd is in een object dat verschilt van zichzelf zijn onevenwichtig.

517. Patanjali (I 3): "Yoga is het vestigen van het bewustzijn in zichzelf."

518. Gewoonlijk is het bewustzijn niet gevestigd in zichzelf, maar in een ander. Dit is Samsaara.

519. Alle Yogaoefeningen zijn pogingen om het bewustzijn terug te brengen tot zijn oorspronkelijke toestand.

520. Dit is niet onmiddellijk mogelijk. Er zijn verscheidene stadia of lagen van verward bewustzijn.

521. Ons bewustzijn is aan de objecten gebonden met verscheidene banden, die innerlijk worden gemanipuleerd door de gedachten.

522. Het sprong niet onmiddellijk in de objecten. Er is een geleidelijke, verdichting van het

bewustzijn tot stoffelijke niveaus.

523. Dat het bewustzijn neerdaalt op het mentale niveau en zich vereenzelvigt met de denkprocessen is slechts een manier van spreken, want het bewustzijn kan stijgen noch dalen.

524. Als het denken wordt vereenzelvigd met het bewustzijn, dan beschouw je het denken als jezelf en jezelf als de wijze van denken.

525. Het bewustzijn gaat dan door de geest naar de zinnen, naar de Praana, naar het zenuwstelsel, naar het lichaam en de objecten. Dit is een soort van onvrijwillige Avataara of incarnatie van het bewustzijn, dat neerdaalt van zijn universele toestand en zijn onafhankelijkheid naar de laegste, verdeelde, geïsoleerde wereld van objecten.

526. Je kunt niet plotseling terugkeren naar het hoogste niveau als het bewustzijn zo laag gezonken is dat het zelfs niet meer schijnt te bestaan.

527. Vele psychologen, b.v. de gedragspsychologen, geloven dat het bewustzijn een uitloper is van de stof. De vereenzelviging van het denken met zijn stoffelijke bedekking is zo intens dat wij vergaten dat er een onafhankelijk bewustzijn bestaat en wij de stof voor de oorsprong van de dingen nernen.

528. Yoga begint dus met het lichaam, op het niveau van de objecten. Om die reden zijn Asanas noodzakelijk.

529. Er zijn vele Aasanas, maar hun doel is gelijk, zoals er b.v. ook vele geneesmiddelen bestaan met hetzelfde doel: lichamelijk evenwicht scheppen.

530. Als er een evenwicht tot stand komt in het lichaam gaat hiervan een invloed uit op de dieper gelegen lagen.

531. Er zijn vijf bedekkingen (Pancha Koshas of vijf scheden):

    1. een lichamelijke bedekking (Annamaya Kosha),
    2. een vitale en zintuiglijke bedekking (Praanamaya Kosha),
    3. een mentale bedekking (Manomaya Kosha),
    4. een intellectuele bedekking (Vijnanamaya Kosha),
    5. een causale bedekking (Anandamaya Kosha).

532. Achter die bedekkingen staat het Bewustzijn.

533. Aasanas hebben geen rechtstreekse invloed op het bewustzijn, maar een onrechtstreekse door een geleidelijk proces.

534. Aasanas zijn belangrijk, maar niet alles.

535. Aasanas bewerkstelligen een evenwicht in de cellen en organen van het lichaar.i. Daardoor bevorderen zij de spijsvertering, de bloedsomloop, de ademhaling. De functies van de stofwisseling beginnen te verlopen op een soepele en doeltreffende manier.

536. Gezondheid is harmonie. Om die reden geven Asanas een uitstekende gezondheid.

537. Maar ze doen meer. Ze versterken de zenuwen. Je voelt je krachtig. Evenwicht is kracht.

538. Aasanas worden geluidloos uitgevoerd. Je vermijdt dat de energie door de zenuwen

jaagt. Ze moet zacht vloeien. Bruuske bewegingen worden vermeden.

539. Aasana is een proces van opvoeding. Opvoeding geef je niet met een stok of zweep. Het is een geleidelijk groeiproces. Je ziet het niet, zo geleidelijk gaat het. Er ontstaat geen uitputting, geen vermoeidheid door Aasanas te beoefenen. Het moet een vreugdevol proces zijn.

540. Er zijn bijzondere Aasanas voor meditatie.

541. Patanjali's definitie van Aasana (II 46): "Wat gemakkelijk en aangenaam is." De liggende houding is niet geschikt voor meditatie: je zou in slaap vallen. Ook de staande houding is niet geschikt: je zou vallen; een gedeelte van de geest zou zich altijd moeten bezighouden met je evenwicht en zou zich niet kunnen verdiepen in de meditatie. De zithouding is dus meest geschikt voor meditatie.

542. Ook de handen en benen moeten in een goede houding worden gehouden, zodat de energie niet wegvloeit maar kan circuleren in het organisme zelf.

543. De wervelkolom moet rechtop gehouden worden, zodat de zenuwen niet verwrongen zijn.

544. De ademhaling wordt langzaam, omdat de Praana evenwichtig vloeit.

545. Hortende bewegingen van de Praana veroorzaken zuchten en gapen.

546. Het hogere doel van Asana is de vrije uitdrukking van de Praana mogelijk te maken.

547. Als de Praana door de zenuwen stroomt mag ze geen geluid maken of wrijving veroorzaken.

548. Als de Aasana volmaakt is gebeuren er vele zaken automatisch, zoals b.v. beheersing van de adem.

549. De zenuwen en de geest hebben een invloed op het lichaam. Met een bezorgde geest en geschokte zenuwen kun je niet in een Asana zitten. Er is dus een invloed van het uiterlijke op het innerlijke, maar ook van het innerlijke op het uiterlijke.

550. Houd de geest dus kalm.

551. Het is moeilijk te zeggen welke trede eerst komt. Je hebt alles terzelfder tijd: lichaam, zenuwen, geest enz. Je moet dus niet elke trede (Yama) beoefenen gedurende tien jaar, dan een andere trede gedurende tien jaar enz. De treden worden afzonderlijk opgesomd en beschreven voor studiedoeleinden. In de praktijk komen ze samen.

552. Ook Aasana is Yoga. Yoga is heilig. Je kunt het niet beschouwen als een hobby, een werk of een zaak.

553. Het gevoel dat men ontsnapt aan de greep van het lichaam is het begin van succes in Aasana. Je ervaart een vrijheid op verscheidene domeinen (vrijheid van honger, dorst, pijn enz.). Vrijheid is geluk. (Yoga Darshana II 48)

554. De Aasana moet vrij zijn van het bewustzijn van inspanning. Het is de inspanningsloze houding, die je vrijheid geeft.

555. Patanjali geeft hiervoor een interessante instructie (II 47): "Denk aan de oneindigheid." Dit zal de verstrooidheid verdrijven. Denk niet dat je in een houding zit. Denk niet dat het lichaam geen inspanning doet. Denk aan de oneindigheid.

556. Wat is de oneindigheid? Niemand kan de oneindigheid denken. Aan hoeveel zaken ineens kun je denken? Je begint: de mensen rond jou, de hond, de bomen enz. Laat

de geest niet toe dat hij iets vergeet. Voed hem tot hij zijn inhoud uitbraakt.

557. Hij zal dan rustig zijn. Hij bereikte zijn oneindigheid van denken. Dit is een psychologische oneindigheid. De geest blijft in een toestand van evenwicht als hij niet aan een bepaald objekt denkt.

558. In de Ashram was er een trappende koe, die niemand kon melken. Een Swami raakte haar telkens aan met een stok. Onmiddellijk trapte ze. Ze hield het een dag vol. Ze trapte daarna nooit meer. Op dezelfde manier moet je de geest behandelen.

ACHTTIEN

559. Bandhas en Moedraas (voor praktische instructies: zie "Yogagids") zijn een hulp om vastheid van Aasana te verwerven. Het zijn lichaamsoefeningen, die de zenuwen en de Praana beïnvloeden.

560. De zenuwen zijn niet alleen de zichtbare draden, maar ook de subtiele kanalen (Naadies). Het is moeilijk te zeggen waar het grove lichaam eindigt en het subtiele lichaam begint.

561. Aasanas, Bandhas en Moedraas houden de Naadies in een bepaalde houding.

562. Het algemeen kenmerk van rust is dat het evenwicht in het zenuwstelsel behouden blijft.

563. Maar er kan nog iets anders worden gedaan met de energie: ze kan worden gericht, gevestigd, gekanaliseerd.

564. Dit kan zowel innerlijk als uiterlijk gebeuren.

565. Als ze naar buiten wordt gericht gaat ze gepaard met concentratie. Maar dit ligt buiten het domein van Yoga.

566. Belangrijk is het verinnerlijken en vestigen van de energie in bepaalde delen van het lichaam, vooral in het subtiele lichaam.

567. Dit leidde tot Tantra Yoga en Koendalinie Yoga. Het houdt ook verband met Japa en Kiertan.

568. Energie kan worden versnipperd door Concentratie op zintuiglijke voorwerpen of ze kan stagneren in het lichaam, als ze niet wordt gebruikt. Beide zijn slecht voor Yoga (Rajas en Tamas).

569. Noodzakelijk is Sattwa. Dit verschilt van denken en niet- denken.

570. In Tantra, Kriyaa. of Koendalinie Yoga is er een kanalisatie van energie of mentale kracht, die wordt gekenmerkt door de volgende factoren: 1. ze wordt naar binnen gericht, 2. deze verinnerlijking is beperkt tot het lichaam, in plaats van gericht te zijn op het universele geheel (ze geloven dat kennis van de microkosmos even goed is als kennis van de macrokosmos). Dit is de filosofische basis van Koendalinie en Tantra Yoga.

571. Lichaamsbewustzijn is niet gemakkelijk te overwinnen. Met de mond bevestigen: "Ik ben niet dit lichaam," is niet genoeg. Je gevoel moet het bevestigen. Hatha Yoga zegt: "Ga geleidelijk te werk."

572. Een gezonde kombinatie in Dhyana-Aasana (zithouding voor meditatie) is: Moela Bandha, Jaalandhara Bandha, Oeddiyaana Bandha, samen met een concentratie van de Praana (zie: "Wegwijs in Yoga" en "Yogagids").

573. Deze oefeningen geven succes als de volgende voorwaarden vervuld zijn: 1. sublimeer je zinnelijke begeerten tot op een redelijke hoogte; 2. beoefen deze oefeningen zonder motief: iets verwerven is niet het doel van Yoga.

574. Door de druk op het lichaam die ontstaat door de beoefening van Aasana, Bandha en Moedraa wordt de Praana soms geblokkeerd in bepaalde delen van het lichaam, wat pijn veroorzaakt. Dit is geen opwekking van de Koendalinie, want dit gaat niet gepaard met pijn. Pijn ontstaat als je op een zijspoor zit en geconcentreerd bent op ongewenste delen van het lichaam.

575. Chakras zijn draaikolken van energie in het subtiele lichaam. Deze draaikolken zijn bewegingen van het denken, de geest gebonden aan een bepaald niveau.

576. Als fouten worden gemaakt tijdens de oefening kan een lager centrum worden bekrachtigd. Dit heeft tot gevolg dat eenvoudige begeerten grote afmetingen aannemen. Andere tekens zijn: rusteloosheid, achterdocht, arrogantie.

577. Dit alles gebeurt als men oefent met een onvoorbereide geest.

578. In Koendalinie Yoga is de Goeroe heel belangrijk.

579. Beoefen deze vorm van Yoga niet met behulp van boeken.

580. Chakras zijn als schakelaars: innerlijke veranderingen veroorzaken uiterlijke veranderingen (de zeven Chakras stemmen overeen met de zeven werelden).

NEGENTIEN

581. Aasanas, Bandhas en Moedraas stimuleren de psychische centra (Chakras), zodat hun draaibeweging een rechte stroom wordt. De energie kan dan vrij doorstromen.

582. De Chakras bewegen alle in een verschillende richting. Dit bepaalt het onderscheid tussen de Chakras.

583. Chakras verschillen in de richting en intensiteit van hun bewegingen.

584. De essentie van deze Sadhanè is de ontwarring van deze draaikolken, die gelijken aan een knoop. Dit moet langzaam gebeuren; stadium na stadium.

585. Hoe lager het centrum, hoe langzamer en hoe grover zijn beweging en hoe minder het reageert op de processen van het denken. De lagere centra weerspiegelen heel weinig het licht van het bewustzijn.

586. De laagste is Moelaadhara Chakra. Als de geest hier gevestigd is, hebben wij een door en door werelds bewustzijn en kennen wij geen intellectuele genoegens. In de hogere Chakras worden de begeerten geleidelijk zuiverder.

587. In Koendalinie Yoga is er een netwerk van drie praktijken: 1. Mantra: het reciteren van formules, 2. Tantra: het opdragen van rituelen, 3. Yantra: Concentratie op diagrammen.

588. De Chakras worden voorgesteld als lotussen. De Mantra doet de bloembladen van de lotus opengaan. Men kan dit vergelijken met het wekken van iemand die slaapt, door hem aan te raken.

589. De herhaling van de Mantra zelf is een grote wetenschap. Dit is geen geluid dat men voortbrengt, maar energie die men vrijmaakt met behulp van Vaakya of de spraak.

590. De spraak is de uitdrukking van deze energie. De kracht van een woord is geweldig. Een woord is niet slechts de geschreven vorm. Deze is slechts het uiterlijk symbool.

591. Een Mantra wekt een bepaalde kracht op in je organisme. De Mantra is opgesloten kracht, zoals b.v. vuurwerk. De ontsteking is altijd gelijk, maar de manier waarop de kracht wordt vrijgemaakt is verschillend voor elke bundel van energie. De herhaling van de Mantra is zoals het aansteken van de lont.

592. Er zijn vele Mantras. Maar het doel van de zoeker moet altijd spiritueel zijn.

593. Eerst worden de lagere Chakras ontward. Geleidelijk worden de krachten kalmer. In het begin echter worden ze zo actief dat ze moeilijk te hanteren zijn.

594. Je hart moet in de herhaling zijn. Je moet regelmatig zijn en methodisch te werk gaan.

595. De letters van de Mantra reageren op elkaar zoals chemische stoffen. Ze voegen zich samen tot één enkele kracht.

596. Melk wordt boter door een verandering van samenstelling. De oorzaak wordt het gevolg en het gevolg kan er totaal anders uitzien. Zo kan ook het effect van de herhaling van de Mantra verschillen van de Mantra.

597. Mantras werden "gezien", d.w.z. ont-"dekt", door Rishis (zieners). Het zijn geen uitvindingen van de geest.

598. Een Mantra wordt voorgezeten door een godheid of Devataa Dit is de potentiële kracht van de Mantra.

599. De energie wordt automatisch vrijgemaakt door de kombinatie van de letters tijdens de herhaling.

600. Eerst denk je aan de Rishi, dan contempleer je op de kracht erin: dit is meditatie op de Devataa. Daarna herhaal je de Mantra. Dit heet Japa.

601. Inwijding is belangrijk. Vooral voor Vedische Mantras en Bieja Mantras.

602. Schenk geen aandacht aan bijzondere ervaringen. Ze zijn geen object van Concentratie. Ze zijn het gevolg van het vrijmaken van energie. Ze zijn soms aangenaam, soms storend. Ze betekenen een stap voorwaarts of achterwaarts en zelfs dan is het voor een grotere sprong vooruit.

603. Er zijn vier stadia van manifestatie van de Mantra Shakti, (de energie van de Mantra):

    a. Para: hoogste, ongemanifesteerde vorm,

    b. Pasyantie: neiging tot manifestatie,

    c. Madhyamaa: grof noch subtiel (Anaahata-stadium),

    d. Vaikharie: spraak. Deze stadia zijn de geleidelijke manifestatie van de energie naar het bewuste stadium toe. Tijdens het OM-zingen b.v. kun je voelen hoe de klank opstijgt van de navel naar het hoofd.

604. Je Mantra moet in samenspel zijn met je wezen. De Mantra is een trilling. Alle Mantras culmineren in de hoogste trilling OM, zoals rivieren in de oceaan.

605. Mantra Japa leidt uiteindelijk tot OM-Japa, die geen bepaalde vorm heeft. OM heeft geen bepaalde godheid. Hij is algemeen en trekt de universele kracht van de kosmos aan.

606. Je Mantra moet Sattwisch zijn: hij moet verband houden met Omkara (letter OM).

607. Door een mooie kombinatie van Japa (herhaling) van de Mantra, Concentratie op de

betekenis ervan, het richten van de levenskracht of Praana op een centrum, Aasana, Bandha en Moedraa kun je heel goede resultaten bekomen in je centrum.

608. Deze centra (Chakras) zijn geen objecten van waarneming. Ze zijn betrokken in je eigen persoonlijkheid. Als ze worden beïnvloed wordt je hele organisme beïnvloed.

609. Je verandert met de Chakras. Wees dus voorzichtig.

610. Er zijn verscheidene moeilijkheden zoals obsessies, ziekten enz. als je de energie met behulp van de wil opwekt.

611. Yoga is een sublimatie van de wil gecombineerd met begrip en gevoel. Dit evolueert naar intuïtie, d.w.z. dat je met je hele wezen begint te zien.

612. Waarneming is als je de objecten waarneemt met de zintuigen. Kennis is als je de objecten ziet met de geest.

613. Je wezen is nooit helemaal in harmonie met de dingen. Daardoor is intuïtie iets onbekends voor jou.

614. Het geleidelijk opstijgen van Chakra naar Chakra is het opstijgen van voelen naar waarnemen, van waarnemen naar kennen, van kennen naar intuïtie. Zo verwerf je edeler en grootser visies van de Werkelijkheid, die je meer macht, kennis en vreugde geven, omdat de geest wordt bevrijd uit de lagere centra en naar de hogere centra gaat.

615. Dit is een proces van evolutie. Je "springt" niet van Chakra naar Chakra.

616. De Chakras zijn organisch verbonden. Als je er één aanraakt, raak je ze alle aan.

617. Ons denken is zodanig naar buiten gericht, dat we geloven dat God, de wereld en de Chakras buiten ons liggen. Wij kunnen niet aannemen dat we in al deze zaken zelf verwikkeld zijn.

618. Je kunt niet buiten de dingen staan als een waarnemer. Dit is belangrijk in de meditatie, omdat het vele moeilijkheden veroorzaakt. Als je uit je evenwicht bent, ben jijzelf uit je evenwicht. Niet iets anders.

619. Hier was dus een woord van wijsheid en waarschuwing noodzakelijk.

620. Na Aasana is Praanaayaama de volgende trede (voor praktische instructies: zie "Wegwijs in Yoga").

621. Praanaayaama is de poging de innerlijke levenskracht (Praana) tot harmonie te brengen. (Yoga Darshana II 49 tot 53)

622. De energie die onze leden doet bewegen en verantwoordelijk is voor de ademhaling is de uiterlijke vorm van de Praana.

623. Deze uiterlijke vormen van de Praana tonen aan hoe het innerlijk met de Praana en met het denken is gesteld.

624. Evenals de Aasanas moeten ook de ademhalingsoefeningen worden uitgevoerd zonder schokken en bruuske bewegingen. Meestal ademen wij oppervlakkig.

625. De slaap en de meditatie hebben gelijkaardige kenmerken: 1. de ademhaling wordt langzamer, 2. het bewustzijn is teruggetrokken van de objecten. Beide vergroten het gevoel van zelfbewustzijn en geven een gevoel van opluchting en geluk: je voelt je opgelucht als je dichter bij jezelf komt.

626. Het zich terugtrekken in het Zelf maakt de ademhaling langzamer, vermindert de spanning en geeft een gevoel van voldoening.

627. Om die reden moet je elke dag slapen. Je kunt niet lang de verstrooiingen van de wereld verdragen.

628. Verstrooiingen zijn onnatuurlijk voor het Zelf. Het Zelf kan niet lang in een onnatuurlijke toestand blijven. Een werelds bewustzijn verstoort het Zelfbewustzijn. Tijdens de slaap verfris je je organisme.

629. Elke inspanning van de geest om in contact te komen met uiterlijke dingen is proberen het innerlijke te zoeken in uiterlijke dingen.

630. Hij probeert de innerlijke vreugde te vinden in de uiterlijke voorwerpen. Deze toestand van verwarring vermoeit de geest.

631. Dan keert hij terug naar het Zelf.

632. Maar hij weet niet wat er gebeurt tijdens de slaap, ten gevolge van de begeerten die het bewustzijn bedekken.

633. Wat je onbewust doet zijn tijdens de slaap is de laag van begeerten. Onvervulde begeerten liggen ingebed in je eigen Zelf, de ene laag over de andere.

634. Als je opgesloten bent op dit onbewuste niveau, zegt men dat je slaapt.

635. Diepe meditatie is bewuste terugtrekking. Praanaayaama is een voorbereiding.

636. Het volgende stadium dat verband houdt met Praanaayaama is Pratyaahaara of terugtrekking uit zintuiglijk of objectief bewustzijn. (Yoga Darshana II 54,55)

637. Aasana, Praanaayaama en Pratyaahaara zijn het uiterlijk domein van Yoga. (Yoga Darshana III 7 en 8).

TWINTIG

638. Wat je hier bestudeert brengt je dichter bij jezelf, zowel in zijn aspecten van innerlijkheid als uiterlijkheid. Dit is de hoofdzaak van de Yogaleringen.

639. Als je afwijkt van jezelf -zowel in je innerlijk bewustzijn als in de uiterlijke uitzetting ervan- heb je een werelds bewustzijn.

640. Problemen ontstaan als het bewustzijn verward is in processen waarvan je je voorstelt dat ze buiten jou liggen. Niets kam buiten het bewustzijn liggen. Maar je kunt een notie van uiterlijkheid ontwikkelen.

641. Het is deze notie die slavernij veroorzaakt.

642. Yoga is de bewuste terugtrekking uit deze notie van uiterlijkheid en de versmelting van innerlijkheid en uiterlijkheid in iets waarin innerlijkheid noch uiterlijkheid bestaat.

643. Dat er iets buiten ons bestaat, is een notie van het bewustzijn.

644. Alle Yogatreden zijn pogingen om het bewustzijn te ontmantelen en om uit te stijgen boven de notie van uiterlijkheid.

645. Hoe meer je de notie van uiterlijkheid aflegt, hoe dichter je bij het universele komt.

646. Het universele en het innerlijke worden dan ervaren als hetzelfde.

647. Daarom zeiden ze: "God is in jou," "Het koninkrijk der hemelen is in jou."

648. Het universele is een andere naam voor bewustzijn.

649. De nadruk mag niet worden gelegd op het verschil tussen de verscheidene Yoga's of verscheidene paden, maar op hun doel en de geest die eraan ten grondslag ligt.

EENENTWINTIG

650. Alle stadia in de ontwikkeling van je denken zijn belangrijk en noodzakelijk. Geen enkel stadium mag worden vergeten.

651. Doe niet zoals de jongen die de bladen die hij had geleerd uit zijn boek scheurde. Er is in feite geen hogere ontwikkeling. Hoger is een andere naam voor de sublimatie van het lagere.

652. Het hogere wordt gevormd uit bestanddelen van het lagere. De fundering is zo belangrijk als het gebouw. Je kunt ze niet verwijderen als het gebouw er staat.

653. Het is dus belangrijk een terugblik te werpen op de stadia die reeds werden bestudeerd.

654. Hecht je niet aan één stadium, alsof dat alles zou zijn. Het is slechts alles in die zin dat het al het lagere omvat.

655. Ons denken evolueerde volgens deze stadia:
1. Sociale analyse: de diepere implicaties van onze ervaringen.
2. Methodes van objectieve analyse van de wetenschap.
3. Terugkeer van het bewustzijn naar zichzelf.
4. Ontdekking van Bestaan-Bewustzijn in ons.
5. Analyse van de waarneming en ontdekking van de schakel tussen subject en object, die beide transcendeert.
6. Begin van de Yogabeoefening: beoefening is onmogelijk zonder een juist begrip.

656. Sommige mensen denken: "Er is geen behoefte aan studie, begrip enz. Wij willen iets doen!" Maar wat wil je doen als je de technieken niet begrijpt?

657. Beoefening is slechts het rusten van begrip in zichzelf. Oefenen is niet iets lichamelijks, beweging van de ledematen. Het is het wennen van het bewustzijn aan een bepaalde wijze van denken, tot je levenswijze er niet meer van afwijkt.

658. Dit omvat het lichamelijke en alle hogere niveaus.

659. Na de filosofische en de psychologische analyse werd de Yogamoraliteit bestudeerd. Moraliteit is een belangrijke basis voor de structuur van de Yogabeoefening.

660. Je moet een zin voor moraliteit ontwikkelen: je moet je kunnen aanpassen aan de aard van de Werkelijkheid. Zonder die eigenschap kun je geen Yoga beoefenen. Aanpassing is zoals de naald van een kompas: ze toont je waar je bent.

661. Na de morele trede kwamen we a.-n de eigenlijke oefening. Dit is het afstemmen van de persoonlijkheid op de Werkelijkheid.

662. Nu gaan wij dieper in op de implicaties van de meditatie, wat echte Yoga werkelijk is.

663. Twijfels blijven altijd bestaan. Vergeet daarom de lagere stadia niet die je doorgelopen hebt. Vergeet je kleine begin niet, want dat zal altijd tot jou komen als een echte vriend, gids en filosoof.

664. Wij zijn oorspronkelijk eenvoudige wezens. Die eenvoud komt ons uiteindelijk ter hulp. Wij schijnen ingewikkeld te zijn door vele kunstmatige relaties.

665. De belangrijkste vereiste in Yoga is dat je tot jezelf moet komen en je wezenlijke eenvoud realiseren. Wees eenvoudig en nederig. Je zult ontdekken dat deze eenvoud ook de eenvoud van het wezen van de kosmos is.

666. De wereld is eenvoudig en ook jij bent eenvoudig, als je al je bedekkingen aflegt. Yoga wenst je naar deze eenvoud te leiden door alle spinnenwebben te verwijderen, die je visie belemmeren.

667. De Yogateksten benadrukken de eenvoud waarmee je vóór de glorie van de kosmos moet staan. Deze eenvoud is geen eigenschap maar een feit: het is niet iets wat je moet worden, maar wat je bent.

668. Je moet je dus niet inspannen om nederig te zijn. Als je iets anders bent is het schijn.

669. Yoga is de eenvoudige benadering van de eenvoud van het heelal.

670. God wordt in het Sanskriet ook Bhola-Baba genoemd, iemand die simpel is, een onnozele bloed: Hij is zo simpel, zo gemakkelijk te benaderen.

671. Hij is moeilijk te benaderen door de moeilijkheden die we ons omtrent Hem inbeelden.

672. Wij scheppen onze eigen gevangenis. Daarom is het zo moeilijk eruit te ontsnappen.

673. Meditatie is dus eenvoudig. Het is mediteren op de eenvoud van de Werkelijkheid, waarin je realiseert dat God, de wereld en jezelf niet los staan van elkaar. Want zodra je die drievoudige verdeling maakt, schep je een compli0catie.

674. Ze zijn niet zoals de drie poten van een tafel. Van veelvoudigheid ga je naar de drievoudige benadering en vandaar naar de ondeelbaarheid van de eenvoud.

675. Het ondeelbare is ook eenvoudig, simpel.

676. Als er een structuur van relaties is tussen God, de wereld en de ziel houden ze op eenvoudige wezens te zijn.

677. Schep geen familie-werkelijkheiü. De Werkelijkheid is geen lid van een grotere familie, want dan zou de familie georganiseerd zijn door een grotere werkelijkheid. Het is een kracht die de familie verenigt. Die kracht is de Werkelijkheid.

678. Yoga leidt je naar de ondeelbare een-voud van het zijn met schijnbaar moeilijke technieken.

679. Het belang van deze technieken is dat ze de weg banen naar deze ondeelbare Werkelijkheid.

680. Eerst schijnt Yoga ingewikkeld te zijn: "O, dat is niet voor mij." Later begrijp je dat niets anders voor jou is.

681. Praanaayaama is het tot harmonie brengen (Ayaama) van de Praana (levenskracht).

682. Je ademt anders in verschillende omstandigheden. Je innerlijke toestand bepaalt je ademhaling. Je ademhaling houdt verband met de functies van lichaam en geest.

683. Lichaam, Praana, geest en zinnen zijn met elkaar verbonden. Uiterlijk houdt Praanaayaama dus verband met de Aasana en innerlijk met de geest.

684. De ademhaling die onregelmatig is bij drukdoende mensen moet tot rust worden gebracht. Dit betekent dat het mechanisme dat de ademhaling van binnenuit bepaalt in orde moet worden gebracht.

685. De Praana verschilt van de adem, zoals elektriciteit verschilt van de motor.

686. De ademhaling is de activiteit van de motor. De Praana is de drijfkracht.

687. De term Praana kan niet worden vertaald. Praana is de vereiste voor elke vorm van beweging.

688. Waarschuwing: ga niet tot uitersten in Praanaayaama. Voel je je geschikt om de Praana te regelen? Blijf er anders af.

689. Belangrijk is je innerlijke aanleg. Als je geest te veel begeerten bevat; te sterk op activiteit is ingesteld, doe dan geen Praanaayaama. Bestudeer eerst jezelf. Kun je alleen zijn, of ben je Rajasisch? Voor Praanaayaama is een hoeveelheid Sattwa (evenwicht) nodig in lichaam en geest.

690. In het begin mag de adem niet worden ingehouden.

691. Observeer de ademhaling. Je zult merken dat ze oppervlakkig is. Begin dus met diep te leren in- en uitademen. Als je dit doet gedurende b.v. een vijftiental minuten zul je je geweldig verfrist voelen.

692. Doe het kalm aan, zonder verwachtingen in je geest. Doe het op een lege maag. Dit is in feite nog geen Praanayaama, maar gewoon diep ademen. Het zal vele ziektes weren.

693. De Praana is niet gelijkmatig verdeeld over het hele lichaam.

694. De gelijkmatige verdeling van de Praana wordt mogelijk als je niet toelaat dat ze in een bepaalde richting beweegt.

695. De geest is er oorzaak van dat de Praana beweegt in een bepaalde richting. Overmatig denken aan zintuiglijke voorwerpen Concentreert de energie in die richting. Elke overdaad is niet goed voor het organisme.

696. In Yoga is er nog altijd iets niet in orde als je gezond schijnt te zijn in de ogen van de dokter, namelijk het wisselend ademen (nu is het ene neusgat actief, dan het andere). Dit is een storing, omdat het wisselend denken veroorzaakt, d.w.z. denken in termen van tegengestelden, zoals liefde en haat enz.

697. Door de ademhaling te manipuleren probeer je deze schommelende beweging te vermijden. Dit gebeurt met behulp van Koembhaka, het inhouden van de adem, wat heel voorzichtig moet worden beoefend.

698. Koembhaka is niet louter het inhouden van de adem. Het is opvoeding van de beweging van de Praana, zodat haar wisselende beweging ophoudt en ze kalm wordt.

699. Dit kan niet worden gedaan met geweld.

700. In Yoga groei je van binnenuit. Er worden je geen zeiken opgelegd van buiten uit.

TWEEENTWINTIG

701. Als we ons concentreren houden wij automatisch de adem in. Dit toont de wisselwerking aan tussen het denken en de Praana (levenskracht).

702. Als we ons concentreren stopt niet alleen de adem maar ook de zintuigen. Het is met dit doel dat wij Praanaayaama beoefenen.

703. Patanjali schrijft (II 53) dat het stoppen van de adem de geest tot rust brengen.

704. De krachten die de geest beïnvloeden zijn de neigingen tot genot en pijn. De geest

beweegt zich tussen twee punten: opwinding en droefheid. In beide wordt hij meegesleurd tezamen met de levenskracht.

705. Een versnelling van de geest veroorzaakt onmiddellijk een beweging van de Praana. Er is een relatie tussen beide zoals tussen de wijzers en het mechanisme van een uurwerk: als je de wijzers tegenhoudt valt het mechanisme stil; als je het mechanisme stilzet, stoppen de wijzers.

706. Patanjali (I 33, 34): "Opwinding van de geest, veroorzaakt door uiterlijke factoren, kan worden gestopt door diep uit te ademen en de longen leeg te houden."

707. Als je niet wenst te denken, adem dan diep uit en houd de longen leeg. Herhaal dit gedurende enkele minuten.

708. Het inhouden van de adem gebeurt meestal met volle longen. Het inhouden heet Koembhaka. Koembha betekent: pot.

709. Patanjali beschrijft vier vormen van Praanaayaama (II 50,51):

    a. uitademing en leeghouden,

    b. inademing en inhouden,

    c. Koembhaka met wisselend ademen,

    d. Kevala Koembhaka: het automatisch stoppen van de adem; dit is de belangrijkste Koembhaka, die wordt bereikt door de beoefening van de drie voorgaande.

710. Kevala Koembhaka en het stoppen van de geest zijn parallelle bewegingen van één enkele kracht.

711. Hier worden wij herinnerd aan de controverse over de relatie tussen lichaam en geest.

712. Materialisten en gedragspsychologen geloven dat de geest wordt gecontroleerd door reflexen van de lichamelijke functies en dat de geest een vorm is van lichamelijke energie.

713. Anderen geloven dat het lichaam wordt geregeld door de kracht van de geest.

714. Het feit is echter dat het lichaam niet volledig de meester van de geest is en dat de geest niet volledig de meester van het lichaam is.

715. Ze schijnen samen naar één bestemming te gaan, zoals onze twee benen. Er is een kracht die hun bewegingen transcendeert. Beide worden geregeld door één enkele drang, die teleologisch of doelgericht is.

716. Het is deze drang die van belang is als wij de Yogabeoefening willen begrijpen.

717. Filosofen nemen het ene of het andere standpunt in; dat is de reden waarom filosofie niet veel hielp en strandde in theorie.

718. Dikke boeken zeggen ons alleen wat zovelen hebben gezegd.

719. Maar hun argumenten schiften en ze in een organische relatie brengen met een systematisch geheel, vereist een geest, die de hoofdzaak en de goede punten ziet in de verscheidene argumenten.

720. Over de relatie tussen lichaam en geest was er ook een debat tussen Hatha Yoga, Raaja Yoga en ook Jnaana Yoga.

721. Hatha Yoga legt de nadruk op de Praana en het lichaam. Raaja Yoga en Jnaana Yoga leggen de nadruk op de geest en de rede. Dit zijn slechts gezichtspunten, d.w.z. beelden van één zijde van een geheel. En men zou niets mogen bekijken van slechts één zijde.

722. Aandacht moet worden geschonken aan Praana en geest in hun wezenlijke relatie, eerder dan aan hun uiterlijke manifestatie.

723. Het is de kracht van de ziel die handelt als relatie tussen lichaam en geest. Wij hebben een ziel, naast een denkproces en een ademhaling. Dit punt mogen wij nooit over het hoofd zien.

724. Deze ziel is moeilijk te definiëren, omdat wij ze zelf zijn. De ziel die we zijn drukt zich uit als denken en handeling. Als de ene functie wordt aangeraakt, wordt ook de andere aangeraakt.

725. Praanaayaama is geen doel op zichzelf. Doe niet zoals spraakkundigen die heel hun leven de spraakkunst bestuderen zonder naar de literatuur te gaan.

726. Praanaayaama is een hulp in echte Yoga.

727. Alle Yogatreden, vanaf Yama, moeten worden gebundeld tot één geconcentreerde energie.

728. Ze verschillen van de treden van een trap. De treden van een trap zijn niet organisch maar mechanisch verbonden.

729. Alle treden nemen aan de concentratie en meditatie deel.

730. De hele ziel doet Yoga. JIJ beoefent Yoga.

731. Als wij ons concentreren (Dhaaranaa) houden de zintuigen op met functioneren. Dit heet Pratyaahaara. (Yoga Darshana II 54)

732. Dhaaranaa (Concentratie), Praanaayaama en Pratyaahaara gaan samen.

733. Concentratie hangt af van de interesse. Dit is allerbelangrijkst in Yoga, zoals ook in ieder ander domein. Geen interesse, geen succes.

734. De interesse hangt voor een groot gedeelte ook af van het begrip.

735. In Yoga beweegt geen deel naar het geheel toe. Het geheel wordt bewust van het geheel.

736. Pratyaahaara is het tot harmonie brengen van de activiteiten van de zintuigen. Het is geen echte terugtrekking, maar een tot harmonie brengen van de krachten van de zinnen.

737. Alle Yoga is harmonie. Er is geen terugtrekking of uitsluiting. De terugtrekking uit uiterlijkheid is harmonie.

738. In Pratyaahaara komt de kanalisatie van de mentale energie tot rust, zodat er geen kanalisatie meer is.

739. Als water in een reservoir niet kan wegvloeien in verschillende richtingen, dan stroomt het naar de tank, die dan ook boordevol wordt gevuld en overloopt.

740. De geest is een reservoir van energie met verscheidene kanalen, o.a. de zintuigen, die stromen van kracht zijn.

741. De Praana is de drijfkracht die de energie naar de kanalen van de zintuigen leidt.

742. De geest is zoals een reservoir vol water. De zinnen zijn de kanalen. De Praana is zoals de neiging van het water om door de kanalen weg te stromen.

743. De neiging om naar de zintuiglijke voorwerpen te gaan is het werk van de Praana.

744. De geest is het motief achter de activiteit van de Praana en de zinnen.

745. Het psychologisch orgaan in Yoga, dat werkt als een eenheid in ons, bestaat uit de geest, de zinnen en de Praana.

746. Het is de activiteit van de vitaliteit. Het is ook de poging van de zinnen om de dingen te kennen en waar te nemen. En het is ook het denkproces.

747. Pratyaahaara is moeilijk, omdat de zinnen oproerig zijn.

748. Praanaayaama is moeilijker dan Aasanas. Pratyaahaara is moeilijker dan Praanaayaama. Hoe hoger de treden, hoe moeilijker, omdat ze steeds onzichtbaarder en subtieler worden en steeds meer ontsnappen aan lichamelijke controle.

749. De zintuigen zijn moeilijk te begrijpen.

750. "Wat is een zintuig? Hoe kan ik het beheersen? Waarom moet ik het beheersen?" Deze twijfels zullen de interesse doen verdwijnen. Als dat gebeurt bereik je niets.

751. Vanaf Pratyaahaara wordt een juist begrip nog belangrijker.

752. Je kunt succes hebben tot aan Praanaayaama. Maar van dan af is het moeilijk succes te hebben.

753. Je kunt je adem inhouden, maar je kunt je zinnen niet bedwingen. Men leerde ons te denken in termen van zintuiglijkheid. Dit veranderen is een moeilijke taak.

754. Het vereist een nieuwe opvoeding.

755. Wij proberen het, maar de geest zegt: "Wat doe je toch?"

756. Sedert je geboorte leerde je onjuist denken en nu probeer je plotseling juist te denken.

757. De oude gewoonte verdwijnt niet zo gemakkelijk.

758. Vooral de emoties zijn oproerig. Ze willen niet luisteren. Je logische argumenten helpen niet veel: "Het hart kent redenen die de rede niet begrijpt."

759. Als je luistert naar logische argumenten, zeg je: "Ja, maar...

760. Dit "maar" verlaat je nooit.

761. Het "ja" is het hoofd dat spreekt, het "maar" is het hart dat spreekt. Het is dit "maar" dat je afhoudt van Pratyaahaara.

762. Je luistert nooit helemaal naar iets. Dit "je" is je emoties. Het spreekt de taal van het hart.

763. Als de logica je hart niet raakt, zal ze ook niet werken.

764. Overtuiging moet gevoel worden.

765. Intellectuele overtuigingen zullen je niet helpen in Yoga.

766. Wij voelen iets en beginnen iets anders te denken. Dit is de reden van onze mislukking.

767. Wat je voelt is je leven. Wat je denkt is de uiterlijke uitdrukking van je

persoonlijkheid.

768. Pratyaahaara is niet slechts een uiterlijke uitdrukking van je persoonlijkheid, het is geen intellectuele of lichamelijke functie, het is een functie van de emotie, die de drijfkracht van je persoonlijkheid is.

769. Wat ons aanzet tot actie is emotie. Waar de emotie afwezig is, wordt alles rustig.

770. "Hoe prachtig," of "Hoe dwaas," zeg je met kracht. Deze kracht komt van je e-"motie". Zonder emotie heb je geen kracht.

771. Emotie is dus niet slecht, want ze levert de kracht. Een kracht kan voor een goed of voor een slecht doel worden gebruikt.

772. Deze kracht werkt als zintuiglijke activiteit, met behulp van de Praana. De regeling van de zintuiglijke activiteiten is dus noodzakelijk.

773. Daarom moeten wij de structuur van onze interesse en onze emotionele relaties ontleden, eerder dan filosofisch de structuur van de schepping of onze opvattingen over de logica te analyseren.

774. In Pratyaahaara probeer je je emotionele binding met de dingen en je verborgen impulsen tot bevrediging te analyseren en te begrijpen.

775. Pratyaahaara is noodzakelijk door onze behoefte aan bevrediging in verband met zaken die verschillen van Yoga. Niets kan je zo aantrekken als dat wat je bevredigt.

776. Om die reden is het dat we in Pratyaahaara op een dood punt komen.

777. Wij eindigen in complexen, spanningen, moeilijkheden, omdat wij emotie beschouwden als onbelangrijk en omdat mechanische methodes van onderwerping werden gebruikt.

778. In het stadium van Pratyaahaara komen we aan het grensland van de geest. Daarom zijn er hier ook meer moeilijkheden.

779. Pratyaahaara raakt je zwakke plek aan.

780. De vijf zinnen werken samen. Ze zijn als vijf gaten in een kruik. Als je één gat dicht, vloeit er meer weg door de andere vier. Je moet alle zintuigen ineens aanpakken.

DRIEËNTWINTIG

781. Je drinkt geen vergif, zelfs niet als je dorst hebt. Alleen per vergissing doe je zoiets.

782. De zinnen beoordelen de waarden verkeerd. Het zijn slechte gidsen. Toch nemen zelfs geleerden ze tot gids.

783. De dingen zijn anders dan wat .de zinnen waarnemen. En zoals je ziet, zo handel je.

784. Er is geen overeenkomst tussen de innerlijke gesteldheid van de zinnen en de uiterlijke werkelijkheid. Daarom denken sommigen dat de wereld een schijn is.

785. Je bent in een wereld van gewaarwordingen.

786. Materialisten denken dat de dingen zijn zoals ze worden gezien. Maar wat op jou afkomt is geen actueel contact met de objecten, maar een reactie die wordt veroorzaakt door iets buiten jou, waarvan je niet weet wat het is. Het is een wereld van reacties, veroorzaakt door gewaarwordingen of psychologische handeling.

787. Het zintuig raakt iets aan, maar wat? Ook weet je niet wat er gebeurt in de slaap.

788. De misvatting in de waaktoestand wordt veroorzaakt door Rajas. De misvatting in de diepe slaap wordt veroorzaakt door Tamas.

789. De zintuigen kunnen de werkelijkheid niet raken, ofschoon ze drijven op iets dat werkelijk schijnt te zijn. Schijn vooronderstelt werkelijkheid.

790. De verschijnselen zijn de som van alle reacties die worden veroorzaakt door de gewaarwordingen van de mensen. Ze dragen een foutieve boodschap mee van dat wat ze contacteerden.

791. De fysicus zegt dat de reactie een elektrische afstoting is door contact van twee polen (+ en -).

792. De gewaarwording is vijfvoudig.

793. Als je met een object in contact komt is er een afstoting van de atomen die het object vormen, subjectief als lichaam, objectief als iets wat je schijnt aan te raken.

794. De gewaarwording is een abstract voorval in het mentaal domein. Wij zitten gevangen in deze waan.

795. Waarom Pratyaahaara of waarom moeten wij de zinnen terugtrekken? Omdat het dwazen zijn. Omdat het geen goede gidsen zijn.

796. Pratyaahaara is een noodzakelijke voorwaarde om een juist begrip van jezelf te hebben.

797. Patanjali (II 5): "Je aanziet het onwerkelijke voor de Werkelijkheid. Dat is Avidyaa, onwetendheid."

798. Je kunt geen wijze zijn door de zinnen te geloven.

799. Pratyaahaara is niet enkel een poging van de wil om de zinnen af te sluiten; het is het intelligent opbloeien van je begrip.

800. Begrip zegt je waar en waarom wilskracht te gebruiken.

801. De wil is dan de vastbeslotenheid van het begrip.

802. De Yogaleerling moet in dit stadium een goed filosoof zijn.

803. Een kind raakt een cobra aan, maar niet iemand die weet wat een cobra is. Zo ook met de objecten. Dit is Vairaagya, onthechting.

804. Onthechting ontstaat uit het inzicht in de ware aard van de dingen.

805. Je leert door de trappen die je van de natuur krijgt. Yoga wenst dat je geen trappen krijgt.

806. Er zijn stadia van Vairaagya. Probeer in het begin de dingen niet te beheersen; blijf uit hun buurt. Vuur kan hout verbranden, maar je werpt geen ton hout op een klein vlammetje.

807. Eén van de moeilijkheden in Yoga zijn de beproevingen waar je doorheen moet. "Yoga is als wandelen op de snede van een zwaard (Kathopanishad)".

808. Vairaagya moet met zorg worden gecultiveerd. Wat zul je doen te midden van de dingen? Zul je neen zeggen? Dan ben je onthecht.

809. Iets niet hebben is geen Vairaagya. Iets niet begeren is Vairaagya.

810. De vier stadia van Vairaagya zijn: 1. Een onderzoekende houding: "Wat is de oorzaak

van mijn lijden?" 2. De ontdekking dat de objecten de oorzaak zijn. 3- De ontdekking dat de objecten niet slecht zijn, maar dat mijn gewaarwordingen me misleiden en dat ik mijn zinnen moet aanpakken. 4. De gewaarwordingen worden beheerst door de wijze van denken.

811. Dit is de lagere Vairaagya of onthechting van de geest van zintuiglijke voorwerpen; een psychologische onthechting.

812. De hogere Vairaagya ontstaat door de visie van God, door in alles Gods aanwezigheid te zien. (Yoga Darshana I 12, 15, 16).

VIERENTWINTIG

813. Er zijn ook psychologische redenen voor Pratyaahaara.

814. De bevrediging die de zinnen schijnen te geven is niet voldoende. Niemand is ooit voldaan door de zinnen. Er is meer: de begeerten worden intenser door ze te bevredigen. De zinnen verlangen herhaling: ze zoeken een blijvende vreugde.

815. Waarom zijn de begeerten eindeloos? Omdat ze geworteld zijn in een eeuwigheid van Werkelijkheid. Ze ontspringen aan een oneindigheid in ons en verlangen niets anders dan de eeuwigheid.

816. Ze worden versnipperd in de wereld als rivieren die zich verliezen in de woestijn, maar hun oorsprong en doel is de eeuwigheid.

817. Maar ze werken op een tijdelijke manier, die tegengesteld is aan de eeuwigheid. Er is dus een conflict tussen de innerlijke aandrang en de aard van het zingenot.

818. Wij voelen een oneindige aandrang tot genot, maar kunnen hem niet involgen, omdat onze begeerten werken in ruimte en tijd en midden de verscheidenheid van dingen.

819. De innerlijke drijfkracht is universeel. Als ze zich manifesteert op het mentaal en zintuiglijk niveau wordt ze een kanaal, dat zich uitstrekt in verschillende richtingen.

820. Het tijdelijke en de eeuwigheid komen samen in de vervulling van een begeerte. Er is dus een conflict in elke begeerte: het eeuwige laat je niet toe rustig te blijven, het tijdelijke kan je geen voldoening schenken.

821. Als je een begeerte bevredigt ben je in een toestand van angst: "Zal ik ze kunnen bevredigen of niet?" Ook tijdens het genot is er angst: de angst het te verliezen. Ook deze angst is een reden voor Pratyaahaara.

822. Begeerten scheppen indrukken (Samskaaras, Vaasanas) die kunnen worden gereproduceerd. Je blijft je het genot herinneren.

823. Het verlangen naar herhaling van het genot is het gevolg van bewuste herinnering en een onbewuste impuls.

824. Waar Sattwa is, is er voldoening, genot. Waar Rajas is, is er verstrooiing. Waar Tamas is, is er inactiviteit.

825. Als Sattwa zich manifesteert ervaar je vreugde en een gevoel van frisheid en geluk.

826. Sattwa is de toestand van rust, als de begeerten stoppen.

827. De begeerten zijn de wind die waait over het meer van de geest.

828. Wij ontwaken uit de slaap en beginnen onmiddellijk met onze pogingen om Rajas te

doen ophouden, door onze begeerten te bevredigen.

829. Wij willen Rajas noch Tamas. Haar hoelang leun je Sattwa hebben? Wat gebeurt er? Je geest gaat achter een voorwerp aan. Je bent dus niet in jezelf, maar weg van jezelf, door de kanalen van de geest. Daardoor ben je ongelukkig.

830. Tijdens een begeerte ben je opgewonden, omdat je uit je centrum bent. Als het voorwerp dat je begeert naderbij komt, kom je dichter bij je centrum en voel je je geluk groeien. Je komt jezelf nabij. De Rajastoestand van de geest eindigt dan. Je bent niet in een toestand van Tamas, aangezien je wakker bent.

831. Het voorwerp doet dienst als instrument om je begeerten te stoppen. Je bent het slachtoffer van een begoocheling, want het voorwerp heeft niets te maken met je geluk. Wat er gebeurt is het stoppen van de Rajasische activiteit van de geest.

832. Zingenot is zuiver psychologisch en heeft geen feitelijkheid. 833- Het terugtrekken van de zinnen is de voorwaarde voor afstemming op het universele, dat voldoening, zaligheid en werkelijkheid is.

833. Dit alles is moeilijk: de zinnen gebruiken allerlei listen.

834. Ze zwichten niet zo gemakkelijk voor je analyse.

835. Oude Samskaaras (onderbewuste indrukken) kunnen met zo'n geweld in actie treden, dat je opnieuw achter allerlei voorwerpen aangaat, ondanks al je kennis.

836. De zinnen kennen verscheidene methodes om te beletten dat ze worden beheerst. Dit worden verdedigingsmechanismen genoemd in de psychoanalyse.

837. Als je geweld gebruikt met de zinnen konen ze in opstand. Als je uitleg geeft begrijpen ze je niet. Als jij zegt: "Dit is goed voor jullie," antwoorden zij: "Neen." Hier helpen drie zaken: 1. genade van de Goeroe of de nabijheid van een Meester, 2. intense studie, 3. je isoleren van zintuiglijke voorwerpen.

838. Als je geweld gebruikt met de zinnen, sluimeren ze. Maar hoelang kun je geweld gebruiken? Het wordt alleen maar erger.

839. Eerst waren ze nog tamelijk kalm en werkten ze volgens hun grillen. Nu zijn ze boos: "Je wou ons vernietigen. Wij zullen je eens een lesje geven." Ze nemen je onverhoeds te pakken.

840. De zinnen uithongeren is geen wijze om ze te beheersen. Een controle is noodzakelijk, echter geen uithongering.

841. Patanjali beschrijft hun vier wijzen van werking:

    a. ze slapen (IX 4, 19; IV 13, 28): je weet niet dat ze bestaan. Wees voorzichtig, ze zullen proberen te ontkiemen.

    b. Ze zijn rustig, zoals een vijand, wat niet betekent dat er geen gevaar is.

    c. Ze zijn in een toestand van onderbreking: een man is b.v. boos op zijn vrouw; de twist is maar schijn, want hij houdt van haar toorn en begeerte zijn als de zijden van eenzelfde munt.

    d. Ze verkeren in een toestand van volledige activiteit.

842. De begeerten bevinden zich niet noodzakelijk in de bewuste geest. De geest heeft drie lagen: de bewuste, de onderbewuste en de onbewuste geest. Je kent alleen de bewuste begeerten.

843. Wij worden oud, maar niet onze begeerten.

844. Zeg niet: "Ik heb geen begeerten." Zoiets kun je alleen weten in de diepe meditatie, die een activiteit van de geest is om het netwerk van begeerten te ontwarren. De begeerten weten dat ze worden aangevallen en komen naar buiten om zich te verdedigen.

845. Wij naderen nu het stadium van de meditatie en moeten weten wat er zal gebeuren met onze geest en begeerten. Ze moeten worden ontbonden en opzij gezet door sublimering.

846. Als de begeerten zich niet kunnen uitdrukken liggen ze rustig neer. Ze onderbreken hun werking door het voortdurend afwisselen van voorkeur en afkeer.

847. Als je ze hard onder druk zet, schijnen ze dun te worden.
Maar ze groeien weer als je ze zintuiglijk voedsel geeft.

848. Verdunde begeerten mag je niet verwarren met stervende begeerten.

849. Sluimerende begeerten zijn slechts een voorbereiding tot een intensere activiteit.

850. Je moet beletten dat ze volledig tot uitdrukking komen, want dan kun je ze niet langer beheersen.

851. Je moet ze uitdunnen en niet toelaten dat ze weer groter worden, door regelmatige Yogaoefening.

852. Telkens weer moet je ze terugroepen als ze naar de zintuiglijke voorwerpen toegaan.

853. Word niet boos op je zinnen. Begrijp ze.

854. Je weet niet wanneer je de volmaaktheid zult bereiken. Wees daarom niet bang. Waarom je zorgen maken? Het is je taak te ploegen, te zaaien en de plant te beschermen. Vraag niet als een zakenman: "Wat zal ik verwerven?" Yoga is geen business, geen transactie. Het is een relatie met God.

855. Je geduld moet eindeloos zijn. Geduld zelf is een kracht die je uit Yoga put.

856. Er zijn zovele moeilijkheden, innerlijk, uiterlijk, lichamelijk, psychologisch, politiek enz. Je moet ze verdragen als je God wilt.

VIJFENTWINTIG

857. Met concentratie en meditatie begint de Yogabloem te bloeien.

858. Concentratie is niet alleen een daad van de geest maar van het hele lichaam, de hele levenskracht, het gehele psychologisch orgaan. Niets blijft er buiten.

859. Dit is de moeilijkste stap in Yoga. Het is een sprong in het onbekende. Je kunt het moeilijk begrijpen met behulp van theoretische uiteenzettingen alleen.

860. Yoga beoefenen is niet zomaar de ogen sluiten en denken aan een bepaald object. Elke cel van je persoonlijkheid moet in samenspel zijn met de vorm van het object, dat je koos voor concentratie.

861. Meditatie is als het ware een hemels lied, dat wordt gezongen door je hele persoonlijkheid. Je hele leven wordt een melodie.

862. Glorierijk is Yoga als het tot Concentratie en meditatie komt. Het leven wordt dan een glimlach van de natuur. Je begint handen te schudden met de hele schepping.

863. In Pratyaahaara en de lagere stadia schijnt de natuur tegen jou te zijn. Daarom was er tot dan een geweldige strijd met de zinnen, die zich verzetten tegen hun terugtrekking.

864. Concentratie is niet enkel een functie van de geest: alle krachten moeten worden gebundeld.

865. De wereld is geen vijand voor de Yogi.

866. Vroeger was er spanning, niet omdat er iets verkeerd was aan de wereld, maar omdat de geest zich niet kon afstemmen op de wereld.

867. Het is b.v. moeilijk twee klokken tegelijk te doen tikken. Het innerlijk organisme en de wereld zijn als twee klokken. In Yoga hoor je geen twee tikken, maar één tik.

868. Wij worden zwak door onze vervreemding van de dingen. In Yoga krijgen wij de kracht van de natuur.

869. Concentratie betekent in Yoga niet hetzelfde als denken. Denken is de geest projecteren op een object en een kunstmatige vorm van het object associëren met de activiteit van de geest. Kunstmatig betekent hier dat het object nooit echt met de geest wordt vereenzelvigd. (Yoga Darshana III 1)

870. Een object denken is niet hetzelfde als de geest in het object absorberen.

871. Omdat de geest nooit in een object gaat, hebben we er geen controle over. We staan buiten de dingen. We staan niet op vriendschappelijke voet met de dingen.

872. Wat we in de Concentratie proberen te doen, is niet een object te denken, maar onze geest te vermengen met de krachten van het object. Het is een heel moeilijke trede.

873. Waarom waren alle vorige lessen nodig? Je kunt de geest niet concentreren op het object tenzij je weet waar je staat in verband met het object.

874. Waarom Concentreer je? Wat bedoel je met Concentratie? Het antwoord kan alleen worden gegeven als je je samenstelling, de samenstelling van het object en de werkelijke relatie tussen jou en de dingen kent.

875. Om die reden bestudeerden wij de psychologie van de waarneming en de filosofische grondslag van Yoga.

876. Al die tijd probeerden we iets te begrijpen, in plaats van iets te doen. Want het doen is een eenvoudige inspanning. Het begrijpen echter is moeilijk.

877. De relatie tussen jou en het object moet je klaar voor ogen stam. Dan wordt het gemakkelijk de geest te concentreren.

878. Met Concentratie begint de Yogabloem te bloeien. Wat betekent het bloeien van een bloem? Het is de natuur van de bloem. Het zaad was haar oorsprong. Je weet hoeveel tijd het vraagt om van het zaad naar de bloem te gaan.

879. De bloem moet vruchten geven. Dit is de spirituele ervaring of realisatie.

880. Er is veel voorbereiding, veel verzorging nodig voor de bloem bloeit. Dan geeft het zaad zijn innerlijke geheimen bloot.

881. De innerlijke bronnen van de geest komen naar boven voor actie. Tot nu toe was hij niet in een toestand van actie, maar van verbeelding.

882. In de waarneming verbeeldt de geest zich iets zonder echt in contact te komen met

de dingen. In Concentratie is de geest vereenzelvigd met het object.

883. Als de natuur en de geest denken en werken op dezelfde manier en met hetzelfde doel, dan is de geest klaar voor meditatie.

884. Hier is het dat de geest de barrières van een persoonlijk bewustzijn begint te overwinnen.

885. Een persoonlijk bewustzijn of lichaamsbewustzijn is de beweging van de geest in het lichaam en het onvermogen van de geest de grenzen van het lichaam te overschrijden.

886. Het is niet alleen de geest in de gewone psychologische betekenis, die zich Concentreert. Patanjali gebruikt het woord Chitta. Vedanta noemt het Antahkarana. Het is de Chitta, het Antahkarana dat zich Concentreert.

887. In de Westerse psychologische betekenis is de geest een funk- tie van het innerlijk orgaan. In Yoga betekent het alle functies samen. Het denken, het geheugen, de wil, het gevoel, het begrip enz. zijn in het object.

888. Alle zijn samen in concentratie: voor het object voelen, is hetzelfde als het object begrijpen. Hier komen filosofie en religie samen. Je waardeert het object en begrijpt het ten volle.

889. Concentratie is geen actie van de wil. Er is geen concentratie als het hart er niet bij is.

890. De concentratie wordt zo intens dat de ruimte tussen het object en het subject verdwijnt. Ze wordt een ononderbroken stroom van het subject naar het object.

891. De factoren die een rol spelen in de Concentratie zijn: de denker van het object, het gedachte object, het proces van het denken. Dan is er ook de inspanning van de geest om gedachten te weren, die niet bevorderlijk zijn voor Concentratie op het gekozen ideaal.

892. Dit vierde aspect van de geest begint onbewust te functioneren, samen met de positieve daad van Concentratie.

893. Als ik een object wil zien, wil ik geen ander object zien. Dit is voorondersteld in mijn verlangen iets te zien.

894. Beide functies vinden terzelfder tijd plaats. Je moet je hiervoor niet inspannen. Je bent het gewoon. Je denkt slechts één ding tegelijk.

895. In het begin ben je bang voor het onbekende, zoals een student vóór het examen. Maar als de voorbereiding goed was, moet je niet bang zijn. Je moet alles goed begrijpen. Met een twijfel in de geest is Concentratie onmogelijk.

896. Laat je niet beïnvloeden door vele Goeroes, boeken, omstandigheden, de logica van de wereld enz. Jouw argumenten moeten sterker zijn. Je moet een goed advocaat zijn, die gelooft en vertrouwen heeft in wat hij zegt en doet.

897. Er zijn twee hindernissen: 1. kritiek van mensen, 2. de logica van je lagere geest (dit is de zwaarste hindernis).

898. De lagere geest spreekt en je vereenzelvigt je ermee. Zelfs als je gevorderd bent, kun je vallen. En dan gebeurt het met veel lawaai. Je moet opstaan door je wilskracht te gebruiken.

899. De lagere geest heeft een grote "psychologische zwaartekracht". De lagere geest is

het denken in termen van zintuiglijke voorwerpen. De hogere geest is het denken in termen van de Werkelijkheid.

900. Telkens weer zullen je twijfels je overvallen: "Wat is dit alles?" Ze klinken logisch, maar zijn fout in wezen. Denk aan de bekoringen van Boeddha en Christus. Satan is in jou. Hij kan spreken op een vriendelijke toon. Hij wordt je vriend.

901. Er is geen Satan buiten het verlangen naar zintuiglijke voorwerpen.

902. Als de geest zich verliest in deze oude denkgewoonte, wordt de Concentratie zwakker.

903. Je moet kracht putten uit je begrip en je wil. Vele factoren komen je natuurlijk ter hulp: goede daden uit het verleden, de kracht van de geest van je Goeroe, Gods genade.

904. De hele wereld wordt vriendelijk als je het ideaal nastreeft, dat de ziel van de kosmos is.

905. Even belangrijk als Concentratie is voorzichtigheid niet terug te vallen in de oude wegen die je bewandelde. Hoe meer je de geest Concentreert, hoe duidelijker je de bekoringen voelt. De reden is dat de begeerten niet helemaal werden uitgevaagd. Ze zullen je niet verlaten voor je een toestand van spirituele absorptie bereikt.

906. Bepaalde aspecten van het denken probeer je in de Concentratie te vermijden. Dit zijn de begeerten. Je wil de stem van de begeerten van de lagere geest het zwijgen opleggen.

907. Maar hoe? Je leunt je begeerten vergelijken bij een schuldeiser. Wat doe je met een schuldeiser? 1. Je kunt nog wat wachten. 2. Je kunt hem betalen. Maar de zinnen vragen zoveel, dat je het niet kunt betalen.

908. Een vijand kun je niet afschepen met een: "Ga weg!" Hij luistert niet zo gemakkelijk. Hij wil je vernietigen. Deze middelen helpen evenmin met je begeerten.

909. Je moet dus, als je aan de concentratie toekomt, met deze zaken een heel besliste stap nemen.

910. Je moet naar de wortel van het kwaad gaan.

911. Begeerten hebben zwakheden. Begeerte is een andere naam voor zwakheid.

912. Zodra je de zwakke- plek van iets kent, heb je het onder controle.

913. Een beroep op de rede slaagt niet altijd. Een beroep op het gevoel slaagt vaak. Argumenteer niet met de begeerten. Ze luisteren toch niet.

914. De dwaasheid van de begeerten is dat ze niet bewust zijn van wat ze vragen.

915. Het werk van de Yogi met zijn begeerten is zoals het werk van een dokter met zijn patiënt. Het heeft geen nut met de patiënt te argumenteren. De dokter neemt een beslissing.

916. Begeerten zijn het zieke gedeelte van de mentale wereld. In Concentratie ben je bezig met het positieve, maar toch kun je het negatieve niet negeren.

917. Als je b.v. zingt kan een beetje lawaai geen kwaad. Maar als het lawaai te sterk wordt, moet je het eerst stoppen voor je kunt verder zingen.

918. Je begeerten zijn niet buiten jou. Je kunt ze niet behandelen als mensen.

919. Jezelf, de begeerte en het begeerde object zijn als de drie zijden van een driehoek. Als je één zijde aanraakt, raak je ook de andere aan: ze zijn organisch verbonden.

920. Je moet drie vragen beantwoorden: Wat is een begeerte? Wie ben ik? Wat is een object?

921. Je zou kunnen zeggen dat de begeerte de relatie is tussen het subject en het object.

922. Het proces van het begeren is het proces van de geest. De geest zelf is de begeerte. Als de begeerte spreekt, spreekt een deel van je geest in termen van het object.

923. Het object dat wordt begeerd is een vorm die de geest in zichzelf aangenomen heeft. Het object is buiten jou; het is geen deel van het lichaam. Daarom hunker je ernaar. Als het een deel van jezelf zou zijn, zou je er niet om vragen. Het is buiten jou en je wil het een deel van jezelf maken. De geest giet zichzelf in de vorm van het object.

924. Het bewustzijn dat de vorm doordringt denkt in termen van de vorm van het object. Voor zover het denken bewust is, neemt bewustzijn schijnbaar de vorm van het object aan en schijn je, psychologisch ten minste, één te zijn met het object. En aangezien bewustzijn je ware aard is, kun je je niet langer beheersen als het bewustzijn de vorm van de geest in termen van het object verlicht: je wil het object worden.

925. Het is hier dat emotie je in bezit neemt. Je moet tegen de geest zeggen: "Vriend, het object is zo ver van jou. Het kan geen deel van jou worden. Je bent misleid. Je stelt je dwaasweg voor dat het object een deel van jezelf werd. Je bemint slechts een vorm van jezelf. Het is een psychologische inhoud die je aandacht trekt."

926. Het heeft geen zin te houden van een psychologische vorm. Ook bezit je het object niet. Het behoort je slechts psychologisch toe.

927. De geest maakt zich zorgen om niets als hij iets begeert. Alle begeerte is een zorg. De geest moet zijn les leren door het licht van de hogere geest te laten schijnen in de kamers van het hart. Als hij dit doet, samen met positieve aandacht voor het gekozen ideaal, dan wordt Concentratie gemakkelijk.

928. Gedachten die je hinderen moet je op die manier sublimeren. Je moet ze niet van je afzetten met behulp van de wil.

929. Als de verstrooiing stopt wordt de geest sterk. Hij kan zich dan helemaal inzetten voor de Concentratie. Er is dan nog alleen een drievoudig proces van denker, denken en gedachte.

930. Het lagere aspect van de concentratie is dus viervoudig, het hogere is drievoudig.

931. Meditatie is de drievoudige functie van de geest. Je moet dan niets meer opzij zetten, maar alles insluiten. Alle krachten worden de jouwe. Gedachte, gevoel, wil enz. functioneren dan met één doel, de meditatie.

932. Meditatie is geen kwantitatief totaal van concentraties. Meditatie is de groei van Concentratie. Het is een transcendent proces, dat niet alleen de inspanningen van de Concentratie omvat, maar dat ook volgroeid is tot een grotere harmonie van de geest.

ZESENTWINTIG

933. Het doel van de concentratie verklaart de methode.

934. Het doel van Yoga is het losmaken van de persoonlijkheid uit de verscheidene vormen van psychologische verwarring.

935. De beoefening van Yoga is niet gericht op het verwerven van iets, maar op de ontdekking van iets dat er al is en dat je werkelijke natuur is.

936. Concentratie wordt beoefend om het bewustzijn geleidelijk te bevrijden uit de verscheidene niveaus van manifestatie waarin het verstrengeld is en die zeer ingewikkeld zijn.

937. Het bewustzijn moet terugkeren naar zichzelf.

938. Dit moet gebeuren op een langzame, methodische manier.

939. De vele lagen waardoor het bewustzijn zich projecteert worden in Vedanta herleid tot de vijf Koshas of Scheden (zie 531). Het bewustzijn kan niet uit deze Koshas worden getrokken als een zwaard uit een schede.

940. Je kunt het eerder vergelijken met het afstropen van je eigen huid. Wat je moet verwijderen werd een deel van je persoonlijkheid. Daarom is Yoga zo moeilijk.

941. Concentratie leidt tot Dhyaana, meditatie. Dit is geen mechanische routine en geen wilsdaad. Het is een moeilijke techniek van vitale of organische aard, waarin je te doen hebt met jezelf, in plaats van met een object van Concentratie buiten jou.

942. De moeilijkheid is dat onze waarneming foutief is en niet de vitale waarheid raakt.

943. Het object van concentratie is vitaal met ons verbonden, in de zin dat het een levend deel van ons wezen is. Om die reden kunnen wij het niet vergeten en er ons ook niet mee vereenzelvigen. We zijn ermee verbonden op een geheimzinnige manier. Terwijl het iets uiterlijks schijnt te zijn, is het iets anders, iets innerlijks. Dit is zo met alle relaties en nog meer met emotionele relaties.

944. Als je de relatie tussen het denken en het gedachte object peilt zul je ontdekken dat de relatie tussen beide nog inniger wordt.

945. In de diepere stadia van Concentratie wordt de relatie steeds inniger tot ze op een zeker punt onmerkbaar wordt.

946. Het schijnt alsof het object dichter bij jou en jij dichter bij het object komt. Het is niet louter een nabijheid. Er gebeurt meer. Het is de innerlijke relatie tussen object en subject, die duidelijk wordt.

947. Er zijn twee zaken in het spel: 1. de afstand en 2. de aard van de relatie. Het object komt steeds dichter en er ontstaat een steeds levendiger, innerlijker relatie.

948. Er komt een ogenblik dat het object ononderscheiden is van het proces van je denken en je eigen zelf.

949. Voor beginners is het moeilijk te begrijpen wat bedoeld wordt met bewustzijn dat verward is in een ervaring. Een manier b.v. waarop het bewustzijn gevangen zit, is de noodzaak te moeten denken in termen van het mentale proces.

950. Wij zijn zo gewoon aan deze processen dat wij ze voor feiten nemen, die niet moeten worden onderzocht. Wij kennen de moeilijkheden van het bewustzijn niet, omdat wij gewoon zijn aan deze slavernij. Een slaaf die als slaaf geboren werd beschouwt dit als zijn natuurlijke toestand.

951. Onze slavernij onder de zinnen nemen we voor vrijheid. Een van deze vormen van

onze slavernij is dat het bewustzijn zich moet uitdrukken door middel van mentale processen. Als je bewust bent, ben je dat door de geest, zodat je bewustzijn een soort van proces werd. Je "zijn" werd een "worden".

952. Je vereenzelvigt "zijn" met "worden", bewustzijn met denken. Als je zegt: "Ik ben," bedoel je: "Ik denk."

953. "Denken is zijn," werd onze levenshouding. Dit is echter geen feit. Denken is niet noodzakelijk zijn en zijn is geen denken. De geest is geen bewustzijn. Dat we tussen beide geen onderscheid kunnen maken is een van onze moeilijkheden.

954. Ook dat de geest denkt in termen van ruimte en tijd is een slavernij.

955. Je leeft dus in een dubbele slavernij: 1. vereenzelviging van je wezen met het proces van het denken, 2. vereenzelviging van het proces van het denken met de begrenzingen van ruimte en tijd.

956. Het doel van concentratie en meditatie is de ervaring bevrijden van deze uiterlijke factoren waarin ze verstrengeld schijnt te zijn.

957. Dit vind je moeilijke gedachten, omdat ze nieuw zijn. Je moet leren denken op een totaal andere manier.

958. Dit verward zijn in de begrenzingen van ruimte, tijd en oorzakelijkheid heeft verstrekkende gevolgen. Het bindt het bewustzijn aan de wereld. Veranderingen van het lichaam worden vereenzelvigd met het bewustzijn. Dit heet Adhyaasa, vereenzelviging van subject en object.

959. Als de verandering van het object zo groot is dat het bewustzijn ze niet kan bijhouden, dan sterft het lichaam. De geest werpt dan zijn relaties met uiterlijke bedekkingen af. Maar de drijfveer van de ervaringen houdt niet op te bestaan. Daarom is er een wedergeboorte: de geest zoekt een relatie met een nieuw systeem van ervaringen. Hij trekt bepaalde omstandigheden aan die noodzakelijk zijn om de begeerten te bevredigen, die in het vorige leven onvervuld bleven. De geest is de oorzaak van geboorte en dood. Alle ervaringen zijn in feite mentaal.

960. In het begin van je Concentratie heb je geen succes, omdat je denkt in termen van ruimte, tijd en oorzakelijkheid. God b.v. kun je niet denken: dat zou Hen herleiden zijn tot een object. Je kunt dus de werkelijkheid niet begrijpen iaet de geest.

961. Yoga is in zekere zin negatief: je schept niets nieuws; je ontwart, je verdrijft een begoocheling, je markt knopen los, zodat je de dingen ziet zoals ze zijn in zichzelf.

962. Je ziet het object buiten jou ten gevolge van het opereren van ruimte, tijd en oorzakelijkheid. Dit is de begrenzing die je moet afwerpen. Dit kun je doen door geleidelijk alle objectivering uit je bewustzijn te weren. Yoga is de neiging tot objectloosheid in de ervaring.

963. Alle objectivering is slavernij. Alle tendensen tot objectloosheid zijn een stap dichter bij de bevrijding van de ziel. Hoe meer je betrokken bent in de objecten, hoe meer je lijdt.

964. Deze wereld (Bhoeloka) is de nederdaling van het bewustzijn, dat verdwaalde in de objecten en zichzelf verloor.

965. Concentratie is terugkeren op je stappen. Er zijn drie stadia: 1. van uiterlijkheid naar innerlijkheid; 2. van innerlijkheid naar het universele; 3- vereenzelviging van het

subject met het Absolute.

966. Dit is moeilijk. Haar als je het eens begrepen en geleerd hebt, ben je altijd een Yogaleerling; niet alleen in je meditatiekamer.

967. Je moet je niet inspannen om te denken dat daar vóór jou een gebouw start. Het werd een deel van je denken. Even natuurlijk zou je Yogadenkwijze moeten zijn, als je vast wil staan in Yoga.

968. De tijd die nodig is hangt af van de diepte van je begrip. Niet de lengte van je Concentratie is belangrijk, maar de mate waarin je de techniek begrijpt.

969. Nu volgen de praktische processen van de Concentratie. Volg aandachtig, want dit is het wat je zal helpen in je dagelijks leven.

970. Wat je eerst moet leren is het object van Concentratie observeren op een onthechte manier, niet alsof het van jou is en niet alsof het in relatie tot jou staat. Zonder houding.

971. Een object dat vóér jou staat heeft een eigen status, in de zin dat het niet noodzakelijk in relatie tot jou moet staan.

972. Kun je een object op die manier zien? Kun je iets zien op een onthechte manier, zonder er een waarde aan toe te kennen? Zonder er iets over te zeggen? Dat is heel moeilijk.

973. Het eerste wat je dus moet doen is het object uit zijn eigen standpunt naar waarde schatten. Het object kan iets voor jou betekenen, maar het is iets op zichzelf ook zonder die relatie, ongeacht de aard van het object waarop je Concentreert: een vlam, een potlood, een stip op de muur, een prent enz. Laat er geen persoonlijk verband zijn. Het is zoals het is.

974. De tweede trede van de Concentratie: denk alleen het object, zonder een ander object ernaast. Dit is heel moeilijk. De geest weet niet hoe te denken zonder relaties.

975. De eerste twee aspecten van de concentratie zijn dus onthechting en exclusiviteit. Het derde aspect: het object van Concentratie moet je hele wezen kunnen engageren. Je moet ernaar verlangen.

976. Yogi's noemen het object van Concentratie Ishta Devataa (uitverkoren godheid). Ishta is iets wat men bemint. Het wordt een god, omdat je hele hart ernaar uitgaat. Wat je meest bemint is je God.

977. Je moet weten waarop te concentreren. 'Waarvan houd je? Zeg niet: "Van niets," of "Van alles." Beide zijn leugens.

978. Wees eerlijk met jezelf. Het is niet nodig dat je je voorkeuren uitbazuint. Doe het in de stilte van je meditatiekamer. Iedereen is emotioneel aan iets gebonden. Dit is je zwakke plek. Er is iets dat je achterna loopt zodra je het ziet.

979. In al deze zaken is een Goeroe van belang. Je moet je hart voor hem openen. Hier is ook de inwijding belangrijk. Je moet altijd weten dat er iemand boven jou start. Je bent niet de beste.

980. Niet alleen de wijsheid van de Goeroe is een hulp, maar ook zijn kracht (Shakti Paatha: het nederdalen van de kracht van de Goeroe). Daarom is inwijding belangrijk.

981. De Ishta Devataa is het object van je Concentratie. Waarom beoefen je concentratie? uit begrijpen is het doel van al deze lessen. Het doel is steeds dichter de universele

Werkelijkheid te benaderen.

982. Elke stap is een stap dichter bij het universele. Je gaat van het grove naar het subtiele. Je zult merken dat Concentratie gemakkelijk is els je het begrepen hebt. Het is geen hard werk dat je wordt opgelegd. Je doet het vrijwillig om de vreugde en vrede die het verschaft.

983. In Yoga beweeg je naar God, naar het Absolute toe. Hoe kun je toe bewegen naar iets dat overal is? Wat bedoel je met bewegen? Het is geen beweging in ruimte en tijd. Het is een beweging van de geest. Wat bedoel je b.v. met bewegen van de droomtoestand naar de waaktoestand? Van de bijzonderheden van de droom beweeg je naar de universaliteit van de waaktoestand. Zo ook beweeg je van het uiterlijke naar het Absolute.

984. Het is geen lichamelijke beweging. En toch is het een geweldige beweging, psychologisch gezien, een universeel proces van evolutie samengebundeld in enkele jaren of levens.

985. Je neemt deel in Yoga aan de kunst van de zelfaanpassing aan de schepping als geheel. En de schepping beweegt op het ritme van je gedachten in de beoefening van Yoga.

986. Het object van Concentratie moet dus de beweging van het uiterlijke naar het universele bevorderen.

987. Zoals de knop de bloem wordt, zo wordt concentratie meditatie. In meditatie ben je opgeslorpt in het object van concentratie. In meditatie is er geen opzij zetten meer, maar alleen denker, object, gedachte.

ZEVENENTWINTIG

988. De eerste van alle factoren die een rol spelen in de waarneming is het object. Het moet bestaan in ruimte en tijd en moet in relatie staan tot iets anders. Anders kun je het niet waarnemen.

989. Elke waarneming is een bepaling van een object: je onderscheidt het van andere objecten. Alleen als er b.v. iets is dat verschilt van een koe kun je weten wat een koe is.

990. Er is in de waarneming een analytisch proces van dissociatie van het waargenomen object van andere objecten en een synthese. Dan is er sprake van een bepaalde waarneming van een object.

991. Al deze zaken gebeuren zo snel dat ze gelijktijdig schijnen plaats te vinden.

992. De relatie van een object in de waarneming is tweevoudig: positief en negatief. Je associeert bepaalde eigenschappen ermee (positief) en je wenst het niet te vereenzelvigen met andere eigenschappen (negatief).

993. Het object heeft relaties met andere objecten en met de waarnemer.

994. Andere factoren die een rol spelen in de waarneming zijn: de zinnen moeten goed functioneren, de geest moet goed functioneren, je bewustzijnstoestand moet normaal zijn.

995. In de meditaties van Patanjali worden deze processen geanalyseerd.

996. In de Concentratie stel je alleen belang in het object. Kun je het proces van de

waarneming zien zoals het is, in plaats van in zijn verwarde vorm?

997. Patanjali zegt dat wij in een gewone waarneming zoveel factoren vermengen. We moeten de gewoonte cultiveren het object te zien op een onthechte manier en er niet emotioneel op te reageren. Dat was de eerste instructie, want emotionele waarnemingen zijn geen juiste waarnemingen.

998. Oordeel de dingen niet vanuit je eigen standpunt. Dit is moeilijk. Je moet het langzaam leren door je in het standpunt van het object van Concentratie te plaatsen.

999. Kun je ophouden het te beminnen of te haten? Kun je het zien zonder waardeoordeel? Zoek de uiteindelijke feitelijkheid van de dingen, niet hun nut of werkzaamheid.

1000. Patanjali (II 3) noemt de vooroordelen van de geest de vijf Kleshas (aandoeningen). Het zijn fouten of verkeerde ideeën en ze binden je aan het lijden.

1001. De Kleshas zijn: Avidyaa (onwetendheid), Asmitaa. (egoïsme), Raaga-Dwesha (aantrekking en afstoting), Abhinivesha (levenshonger).

1002. De geest markt twee soorten fouten: 1. waardebeoordelingsfouten: deze zijn gemakkelijk te ontdekken (gehechtheid en haat); 2. feitelijke fouten: als je b.v. zegt, dat daar een koe is, is zelfs dit volgens Yoga verkeerd.

1003. Universeel gezien is de vaststelling, dat daar een koe is, fout. Dit is moeilijk te begrijpen. Maar hiermee begint Patanjali's methode van concentratie.

1004. Er is een verschil tussen het bijzondere en het universele. Het universele start in verband met al het bijzondere.

1005. De bepaling van b.v. een koe is mogelijk omdat je vorm en kleur ziet. De koe is een reactie van kleur en vorm op de ogen, die we een naam geven. Zonder ruimte kan de koe niet worden waargenomen. Ook niet zonder tijd: ze bestaat in het heden.

1006. Kun je zeggen wat een koe is zonder haar ruimte-tijd-bestaan? Hier begint het eerste stadium van de meditatie van Patanjali.

1007. Iets associëren met naam, vorm en ideeën is de gewone wijze van waarneming. De koe is als object van waarneming misschien niet emotioneel met jou verbonden, maar wel perceptioneel. Daarom spreekt Patanjali hier van een pijnloze Vritti of aandoening. Het is een aandoening, omdat de geest zich nodeloos vereenzelvigt met een substantieel iets.

1008. Boeddha: "Vastheid is niets anders dan een locatie in ruimte en tijd van een aantal bepaalde gewaarwordingen." De moderne wetenschap kwam tot dezelfde conclusie.

1009. Wat Patanjali ons wil laten doen in de meditatie is onze relatie met het object los te maken van ruimte, tijd en gewaarwordingen.

1010. Dat is de eerste trede. Eerst dissocieer je het gekozen object van relaties met andere objecten en denk je het als iets onafhankelijks van je gewaarwordingen. Later dissocieer je het ook van ruimte en tijd.

1011. De eerste stap is dus: wat is het object zonder de vijfvoudige gewaarwordingen? Dit alles zegt Patanjali in één aforisme (I 17) De bedoeling is een geweldige onthechting te cultiveren tegenover het object. Kun je b.v. jezelf plaatsen in de positie van het object? Probeer je voor te stellen dat je het object bent.

1012. Je cultiveert zodoende de gewoonte te concentreren en je leert denken zonder het

object in verband te brengen met andere dingen.

1013. Patanjali zegt ook (I 43) dat je je moet onthechten van de naam van het object. De naam is de relatie.

1014. Moeilijker is het nog te begrijpen dat je ook zonder vorm bent. Hij beweert dat vorm niets anders dan associatie is.

1015. In de eerste stadia blijft de nieuwe denkwijze beperkt tot de meditatie alleen.

1016. De twee methodes van Patanjali zijn dus: 1. observeer het object met relaties, 2. observeer het object zonder relaties (I 42, 43). Deze methode is niet geschikt voor iedereen. Leren zien zonder gehechtheid en haat kan jaren duren. Niets zal je daarna nog uit je evenwicht kunnen brengen.

1017. Deze meditatie leun je doen met uiterlijke objecten. Doe het in het begin niet met je lichaam, later wel. Je bent nog te veel gehecht aan je lichaam.

1018. Deze vorm van meditatie zal je verscheidene bovenzintuiglijke ervaringen geven, die gepaard gaan met vreugde en vrijheid, omdat je vrij komt van de banden van zintuiglijke voorwerpen. Je zorgen worden steeds kleiner. Je verwerft ook meer controle over de dingen.

1019. Maar dit mag nooit je intentie zijn. Aio je aan de objecten kunt denken als relatieloos, zul je vrij zijn van psychologische moeilijkheden veroorzaakt door de dingen. De controle die je verwerft over de dingen kan zo groot zijn dat ze worden beïnvloed door je gedachten en gehoorzamen aan je wil.

ACHTENTWINTIG

1020. De eerste twee stadia van de meditatie worden door Patanjali (I 42, 43, 44) verdeeld in vier fasen (elk stadium wordt verdeeld in bepaalde en onbepaalde vormen, met andere woorden in een grove en subtiele wijze om het object te denken).

1021. Een object houdt op een gewoon object te zijn als erop wordt gemediteerd: ons denken eraan wordt dan wetenschappelijker en onthechter.

1022. In de meditatie is de geest helemaal aanwezig in het object en worden alle uiterlijke relaties waarmee het verbonden schijnt te zijn verwijderd door de geest.

1023. Er wordt gepoogd het object te denken als onafhankelijk, in plaats van het te denken in termen van definities, kenmerken enz., die altijd verwijzen naar andere dingen.

1024. Als je bewust bent van je verward zijn in de dingen en je het object begint te beschouwen met een intenser gevoeligheid, in het besef dat het noodzakelijk is het te bevrijden van alle associaties is de meditatie al begonnen.

1025. Het gevoel dat dit noodzakelijk is de eerste stap. Bhagavad Gietaa; "Zelfs de begeerte naar volmaaktheid in Yoga is meer dan alle geleerdheid."

1026. Eerste stadium van meditatie op een object: poging tot dissociatie.
Tweede stadium: het object is gedissocieerd.
Derde stadium: poging het object te beschouwen niet in termen van zijn naam en vorm, maar van zijn samenstelling. Waarvan is het gemaakt? Het bestaat uit Tanmaatras (essenties).

1027. De stof van het object is nu onze zorg, eerder dan zijn vorm: "de essentie ervan," zegt Patanjali (I 44, 49).

1028. Een stoffelijke substantie is samengesteld uit bepaalde essentiële bestanddelen. Je concentreert je nu op deze bestanddelen.

1029. De stoffelijke vorm van een object is niet zijn waarheid. Het is een vorm aangenomen door iets wat dat object samenstelt.

1030. Wat is samenstelling? Ook samenstelling is een reeks van vele lagen. De dingen zijn gemaakt van krachten, zeiden de oude zieners.

1031. Dingen zijn krachten, eerder dan gelokaliseerde substanties. Een kracht kan niet gelokaliseerd zijn in een bepaald deel van de ruimte.

1032. Energie heeft altijd de neiging zich op te lossen in iets anders. Elk centrum van energie probeert zich te verenigen met andere centra van energie. De energie van het object is de essentie van het object.

1033. Volgens de Nyaaya- en Vaisheshikafilosofie is een object samengesteld uit atomen. De Saankhyafilosofie en Patanjali geloofden niet in die atoomfilosofie. Atomen zijn niet als zandkorrels. Het zijn krachten. Energie is geen vastheid. Ze doet eerder denken aan vloeibaarheid, zoals elektriciteit.

1034. In dit derde stadium wordt geconcentreerd op de Tanmaatras. Tanmaatra betekent: "essentie van dat". Tanmaatra is geen gewone energie, maar een manifestatie van kosmische energie.

1035. De kosmische energie ligt aan de basis van alle individuele krachtcentra of objecten.

1036. Bepaalde objecten neigen langzaam naar het universele.

1037. Dit is het doel van de Yogameditatie. Dit is heel belangrijk om te onthouden.

1038. Door de grenzen van de stoffelijke locaties te doorbreken ga je naar het energie-aspect van de materie. Geïsoleerde objecten worden een broederschap van lichamen, als ze worden beschouwd als energieën.

1039. In dit derde stadium mediteer je op de energie van het object. Haar je beschouwt het nog als een centrum. D.w.z. dat je denkt in ruimte en tijd, anders zou je het geen centrum noemen.

1040. In het vierde stadium zie je het centrum van energie als vrij van associaties met ruimte en tijd. Hier ben je in een moeilijke mentale positie. Om die reden schrijft Patanjali zo'n meditatie niet voor: dit stadium vloeit voort uit de vorige stadia.

1041. Je kunt niet worden ingewijd in deze niet-ruimtelijke denkwijze. Je ervaring z. 1 je vanzelf openbaren wat het "nietruimtelijke" is.

1042. Dit is al een heel vergevorderd stadium.

1043. Je kunt niet denken zonder ruimte en tijd. Je "denkt" dan niet meer; je "bent" dan iets. Denken treedt binnen in een toestand van "zijn", een andere graad van werkelijkheid.

1044. Patanjali zegt (I 48) dat dit stadium wordt gevuld met waarheid. Dit is een onuitsprekelijk iets. Je hele persoonlijkheid begint rechtvaardigheid uit te stralen. Je kunt dan geen kwaad meer doen. Je handelt spontaan. "Dit mag ik niet doen. Dat raag ik niet doen," is niet langer je denkwijze. Dharma wordt je aard. Patanjali noemt dit (IV 29) Dharma Megha (wolk van rechtvaardigheid). De wolken van Dharma beginnen zich rond jou op te stapelen.

1045. Herhaling van enkele belangrijke punten. Yoga is geen hobby. Benader Yoga niet met een methode van probeer-zo-maar-eens. Ook niet met wantrouwen, maar met een gevoel van vriendschap, waardering en zelfvertrouwen. Naarmate je vordert worden de moeilijkheden groter, omdat ze meer psychologisch worden. In het begin zijn ze vooral lichamelijk. Daarna worden ze psychologisch, rationeel. Beschouw Yoga niet als een van je doeleinden. Beschouw het niet als een middel voor iets anders: "Wat zal het mij opleveren?" Als dat je houding is zul je falen. Je zult ervaren hoe moeilijk het is, hoeveel opoffering er nodig is. Je moet je ego doden. Het mag er niet meer zijn als je naar het doel gaat: je moet een eenheid van waarheid zijn, die zich richt naar een andere eenheid van waarheid, die je object van meditatie is. Je bent in een wereld van doelen en niet van middelen. Probeer nooit het object van meditatie te gebruiken als een middel. Bit is het grootste offer in Yoga. Er is geen groter offer denkbaar dan alles te beschouwen als een doel. Hier voel je je bijna sterven. Later verandert dit in vreugde: "0, dit is de waarheid!" De hulp die je dan ontvangt is meer dan lippendienst. Alles als een doel beschouwen is geen verlies. Alles wordt dan je vriend. Als je iets behandelt als een hond, een dienaar of een vreemdeling behandelt het je op dezelfde manier. Leer elke dag een tijd op die manier denken. Zoek er, hoe dan ook, tijd voor.

NEGENENTWINTIG

1046. Doorzetten is heel belangrijk voor succes. Je wordt gehinderd door moeilijkheden die het gevolg zijn van bewuste of onbewuste oorzaken. Om die reden bereiken weinigen het einddoel.

1047. Nieuwe ervaringen brengen ons in contact met nieuwe krachten in de wereld.

1048. Moeilijkheden zijn het gevolg van het onvermogen ons aan te passen aan de omstandigheden die zo ontstaan. De toestanden passen zich niet aan. Jij moet je aanpassen.

1049. In onze pogingen om begeerten te overwinnen gaan we soms tot uitersten. Uitersten brengen altijd reacties teweeg en leiden tot storingen.

1050. Patanjali beschrijft (I 30) de verscheidene Vikshepas of moeilijkheden. De eerste is ziekte. Ziekten zijn talrijker in de beginstadia, later worden ze zeldzamer. Waar je ook je voet zet in het begin, je vindt geen steun: je hebt de structuur en de wetten van het domein dat je betreedt nog niet begrepen. Uitersten, zoals afzondering, maken je Tamasisch. Een nog groter gevaar is Rajas. Het verstoort je evenwicht en veroorzaakt b.v. slapeloosheid. Dit gebeurt als je de meditatie beschouwt als een wilsdaad.

1051. De wachtwoorden zijn geduld en begrip. Je moet worden aangemoedigd door gevoel en verwachting, maar niet door een wilde wind van enthousiasme. Want dan ontstaan er storingen in je organisme.

1052. Iedereen was eens een beginner. Problemen kunnen niet worden opgelost door alleen maar instructies te krijgen van iemand anders. Wij leren maar van ervaringen: de harde manier. Ook hier is de leiding van een Goeroe belangrijk.

1053. "Samatwam Yoga Oechyate: evenwicht is Yoga." In alles wat je doet moet je je evenwicht behouden. Dit is het pad van het geluk. Het veroorzaakt geen reacties zoals overdrijvingen doen.

1054. Yoga is geen neerslachtigheid, droefheid. Anders is er iets mis met je beoefening. Je moet integendeel vertrouwen hebben en een gevoel van vrijheid voelen.

1055. Als je neerzit voor meditatie is het niet je eerste werk te denken aan je object van meditatie, maar aan je huidige situatie. Ga na of je klaar bent voor meditatie. Als je overdrijft word je overvallen door allerlei bekoringen.

1056. Soms zul je merken dat je zaken krijgt die je niet wenst. Dit is een geheim van de natuur. Als je iets wenst komt het niet, als je het niet wenst komt het. De reden is dat je innerlijk verkeerd bent ingesteld: je hebt geheime verlangens. De natuur ziet ons innerlijke wezen en geeft je wat je werkelijk verlangt.

1057. Er moet dus discipline zijn in alle lagen van de persoonlijkheid. Wat mediteert is niet alleen de bewuste geest, maar de totale geest. Koester dus geen geheime verlangens. Je kunt niet mediteren met de bewuste geest alleen. De bodem zal naar boven komen.

1058. Ook kleinere zaken zijn belangrijk. Verwaarloos ze niet. Het is niet goed je te beperken tot het bewuste niveau in de meditatie. Schenk ook aandacht aan begraven gevoelens, frustraties enz. Breng ze aan de oppervlakte. Behandel ze bewust. Je zult dan merken dat er geen innerlijke stoornis meer is.

1059. Onevenwichtigheid, storingen, ziekte enz. zijn het gevolg van revoluties in de diepere lagen van de persoonlijkheid.

1060. In Yoga moet je een goede psycholoog zijn. Maar onderzoek jezelf, niet de anderen.

1061. De drie lagen van de persoonlijkheid (bewust, onderbewust, onbewust) zullen, als ze gezuiverd zijn, verenigd staan in meditatie.

1062. Dit zijn alle waarschuwingen.

1063. We bestudeerden reeds vier stadia van meditatie volgens Patanjali (I 17, 41, 42, 43, 44). Langzaam kom je tot je Zelf. Als je het object van meditatie losmaakt van zijn relatie met ruimte en tijd houdt het op voor jou uiterlijk te zijn.

1064. Wat een object uiterlijk maakt is de tussenkomst van ruimte en tijd. Er is ruimte tussen jou en het object. Als je het object denkt als vrij van ruimte en tijd, wat denk je dan werkelijk? Denk je een object? Wat bedoel je met een object? Een object is dat wat vóór jou staat als iets dat kan worden gegrepen door de zinnen.

1065. In dit stadium van de meditatie (zonder ruimte en tijd) kunnen de zinnen niet functioneren. Ze trekken zich terug. De geest wordt duizelig. In de meeste gevallen houdt hij op met mediteren en valt terug op zichzelf als slaap of intense Rajasische activiteit.

1066. Als je iets te hard onder druk zet, toont het zijn macht. Zo ook de geest als je hen te hard onder druk zet en geen object geeft om aan te denken. Hij weigert zich aan je controle te onderwerpen.

1067. Als je hen niet toestaat te denken aan een object door het te ontdoen van ruimte en tijd en je start hem ook niet toe in te slapen, wat zal hij dan doen? Hij verkeert in een volstrekte verwarring.

1068. Het is hier dat je uitstijgt boven de gewone ruimte-tijd-ervaringen.

1069. Je treedt binnen in een toestand van vreugde.

1070. Het vijfde stadium is meditatie op de vreugde, die ontstaat door het wegvallen van het verschil tussen subject en object.

1071. Je kunt jezelf niet beschouwen als een begrensd bewustzijn: bewustzijn kan niet

worden begrensd door ruimte en tijd. Je weet wat je essentieel wezen is.

1072. Wat er eigenlijk gebeurt als het verschil tussen object en subject wegvalt, door het verdwijnen van ruimte en tijd, is dat de vorm van het object wordt vereenzelvigd met het bewustzijn van het subject. Het object en het subject zijn één.

1073. Op dat ogenblik is het bewustzijn vrij van gebondenheid aan de objecten. Ogenblikkelijk ontstaat er daardoor een fantastische verrukking en vreugde. Niet doordat je de dingen bezit, maar door de realisatie van de eenheid van het object en het subject.

1074. Het is geen zintuiglijke vreugde, want de zinnen kunnen hier niet werken. Deze vreugde is het resultaat van het versmelten van het object in het bewustzijn van het subject. Het is Ananda. Het is de Ananda van Sattwa Goena (evenwicht), die vrij is van Rajas (rusteloosheid) en Tamas (inertie). Het wordt ook vaak "de hogere geest" of "de zuivere rede" genoemd.

1075. Het zesde stadium. Vreugde (Ananda) en zelfbewustzijn (Chaitanya) worden identiek. Je ervaart geen vreugde, je bent vreugde. Ananda en Chaitanya worden één.

1076. Dit geluk kan een gewone sterveling zich niet voorstellen. Het is zelfs geen emotie, geen intellectuele vreugde of emotionele voldoening. Het is ZIJN dat zichzelf manifesteert. Het is de vreugde die totaal vrij is van relaties.

1077. Als je je losmaakt van andere mensen geeft dit misschien een kunstmatige soort van vreugde, die je in je geest probeert te introduceren. Haar het is echter een grotere vreugde als je je met alles associeert.

1078. Wat is in dit zesde stadium het subject en wat is het object? Je bevindt je hier in het grensland van de universele meditatie.

1079. Dit zijn de grote geheimen van Yoga waarin we worden ingewijd als wij het juiste stadium van geestelijke ontwikkeling hebben bereikt. Patanjali noemt dit (I 17) "kwalitatieve meditatie", d.w.z. er is een residu van zelfbevestiging, samen met een zwakke herinnering aan de processen die de geest doorloopt. Er blijft een herinnering aan het verleden.

1080. Als zuiver bewustzijn de inhoud van onze ervaring wordt manifesteert die vreugde zich overal. Het is alsof er overal zonnen zijn. Ieder deeltje schittert als een zon door het bewustzijn. Daarom wordt dit universele meditatie genoemd. Je lacht hier om de dood. Alle bindingen, relaties worden zozeer een deel van jezelf dat het niet langer delen zijn. Het zijn a. h. w. je ledematen.

1081. Dit alles ligt voorbij het begripsvermogen. Het wordt metaforisch beschreven (b.v. Bhagavad Gietaa, hoofdstuk XI).

1082. De praktische meditatie die toegankelijk is voor het denken eindigt met het tweede stadium. V/at volgt komt slechts door beoefening van deze twee stadia.

1083. De inspanning wordt veel minder noodzakelijk na het tweede stadium. Iemand neemt je als het ware bij de hand, zegt een Oepanishad.

1084. Maar de prijs voor de eerste twee stadia is al hoog genoeg. Lees het leven van wijzen. Dan zul je begrijpen dat goedkope realisatie onmogelijk is.

1085. De prijs is je inzet met hart en ziel. God wil niets van jou. Hij is rijk genoeg. Hij wil alleen jezelf. Dit is de hele kunst van Yoga: jezelf transcenderen.

DERTIG

1086. De zeven stadia van de meditatie (Yoga Darshana II 27) zijn:

1. Concentratie op een stoffelijk concept van het object met relaties, innerlijk zowel als uiterlijk.
2. Concentratie op hetzelfde object als vrij van deze relaties.
3. Concentratie op hetzelfde object als samengesteld uit bepaalde essenties (Tanmaatras), in plaats van op zijn uiterlijke vorm in termen van ruimte en tijd.
4. Meditatie op dezelfde essentie van het object als onafhankelijk van ruimte-tijd-relaties.
5. Meditatie op de vreugde, die automatisch volgt uit de vrijheid die het gevolg is van het wegvallen van de ruimte-tijd-relaties, waardoor subject en object in elkaar vloeien.
6. Het bewustzijn rust in zichzelf. Dit zelfbewustzijn is universeel van karakter. De vreugde wordt niet ervaren als een eigenschap. Vreugde wordt bewustzijn. De ziel wordt bevrijd van sterfelijkheid.
7. Realisatie of ervaring van het Hoogste Zijn. Dit is geen toestand. Het is het hoogste doel, dat wordt bereikt in een versmelting van eeuwigheid en oneindigheid.

1087. De zeven stadia van meditatie gaan gepaard met bepaalde veranderingen, die gelijktijdig plaatsvinden met -de processen van meditatie.

1088. Die zeven veranderingen van de geest zijn:

1. De verandering van de geest waardoor hij een controle verwerft over ongewenste veranderingen. (Er zijn twee soorten van veranderingen: 1. gewenste: die leiden tot concentratie; 2. ongewenste: die de geest naar de zintuiglijke voorwerpen trekken. Als er een strijd is tussen beide en de gewenste veranderingen overheersen en de controle behouden: eerste verandering.)
2. Tweede verandering: de geest schommelt tussen een bewustzijn van veelheid en éénpuntigheid. Soms ben je bewust van de uiterlijke voorwerpen, soms van je Ishta Devataa. De tweede verandering is de toestand waarin de geest van innerlijk naar uiterlijk bewustzijn gaat.
3. Het derde stadium van de meditatie brengt ook de derde verandering mee. Tijdens de eerste twee veranderingen is er strijd. Nu is er schijnbaar geen verschil meer tussen innerlijk en uiterlijk bewustzijn. Het object en subject houden op een verschillend karakter te hebben: er is geen ruimtelijk verschil meer.
4. Automatische controle over zintuiglijke activiteiten. De zintuigen zijn verlamd. Er is nu geen strijd meer om in Pratyaahaara te gaan. Telkens er een neiging tot oneindigheid is werken de zinnen niet. De energie die eerst probeerde te vluchten naar de objecten, is nu onderworpen, teruggetrokken, gesublimeerd en opgeslorpt in de geest. Dit is zoals de verloren zoon die thuiskomt. Vader en zoon zijn weer samen. Hoeveel vreugde is er in huis. Dit is automatische Pratyaahaara: niet door inspanning, maar door realisatie.
5. De vijfde verandering van de geest volgt uit de beheersing van de zinnen. Wie

meester is van zijn zinnen is ook meester van zijn lot. Je omgeving komt onder je beheersing.

6. De zesde verandering is een hogere verandering waarin de geest onafhankelijk werkt van de zinnen. Je denkt en de dingen gebeuren. Dit is een vergevorderd stadium. Mensen in deze toestand zijn zeldzaam.

7. De zevende is de hoogste verandering waarin de geest versmelt in het Zelf. Hij bestaat niet meer als geest. Er is geen denkvermogen meer. Hij wordt bewustzijn. Je wezen is bewustzijn en je bewustzijn is denken. Het is gedachte die zichzelf denkt. Gedachte die zichzelf denkt is God. Als gedachte denkt aan een object is ze mens. In de laatste verandering begint gedachte zichzelf te denken. Het is God die zichzelf denkt. Dit is geen onderwerp van studie meer; het is een kwestie van ervaring.

1089. De methodes van meditatie zijn niet beperkt tot het systeem van Patanjali. Er is b. v. Bhakti. Je kunt op God mediteren op een manier die niet noodzakelijk de analytische, psychologische en filosofische methode van Patanjali is.

1090. Alleen wijzen die God beminnen kunnen je zeggen wat dit betekent. Je kimt niet beschrijven wat liefde voor God is, noch wat God is.

1091. Liefde voor God is liefde voor de hele schepping. De wereld is een manifestatie van God. Hun hart gaat naar de dingen uit; niet hun zinnen of spraak, maar hun ziel. Je houdt op te bestaan als je ziel beweegt naar iets. Als je persoonlijkheid in haar manifestatie als zintuigen, mentale vermogens enz. bewogen is, ben je ervan bewust wat er gebeurt. Maar als je ziel bewogen is, kun je niet weten wat er gebeurt. Er gebeurt iets, dat is alles.

1092. Liefde voor God is een plotse, uiteindelijke verandering van de geest: hij verlangt nog alleen naar God.

1093. Dit kan met filosofie niet worden verklaard. Je kunt er iets van begrijpen door studie van het leven van wijzen.

1094. De liefde voor God kent enkele ontwikkelingsstadia. Dit is onbekend in het Westen. Lees de Narada Bhakti Soetras als je meer wenst te weten over de Bhaktimethode.

1095. De gelovige bemint God niet in zijn Absolute vorm. wat heel moeilijk is, ofschoon er zo'n vorm bestaat (Para Bhakti), waar devotie gelijk wordt aan kennis.

1096. Meestal beminnen ze God als iets en iemand en niet als alles en niets. Hun God beantwoordt liefde.

1097. De Bhagavad Gietaa is de moeder van alle teksten van devotie. De verwachtingen van de gelovige ten opzichte van God worden geleidelijk gesublimeerd. Om die reden denken velen dat het pad van devotie gemakkelijk en aangenaam is. Het doodt de menselijke gevoelens niet, maar verandert ze in goddelijke emoties.

1098. Tot besluit een gedicht van Swami Sivananda, geschreven in 1950 in Benares:

WAT IS DE GEEST VAN ALLE GEESTEN *t*

Brahman is het Licht van alle lichten;
Brahman is het Absolute;
De geest en de zinnen ontlenen hun Licht aan Hem.
Hij is de geest van alle geesten, Praana van alle Praanas,

Oog van alle ogen, Oor van alle oren.
Het oog dringt er niet door,
Maar door Zijn kracht ziet het oog.
Het oor dringt er niet door,
Maar door Zijn kracht hoort het oor.
De geest dringt er niet door,
Maar de geest functioneert door Zijn kracht.
Realiseer dit Brahman en wees vrij.

128

YOGA DARSHANA

Maharshi Patanjali

Met inleiding en beknopte commentaar van Gauri (Tullia Duymaer, Yoga Academie, afdeling Den Haag).

De genummerde zinnen zijn de Soetras of aforismen van Patanjali.

De commentaar springt een beetje in.

De nummers tussen haakjes verwijzen naar de ideeën van de cursus Yogafilosofie (Narayan, die ook de Soetras vertaalde).

De commentaar van Gauri werd geput uit haar notities van de cursus Yoga Academie Aalst en werd beperkt tot het strikte minimum. Het was onmogelijk al haar commentaar te publiceren.

Inleiding

Yoga is een van de zes Indiase orthodoxe filosofieën of Shad Darshanas (Shat: 6; Darshana: zienswijze). Orthodox wil zeggen dat ze de autoriteit van da Vedas aanvaarden. De filosofieën die dat niet doen, zoals het boeddhisme en het jaïnisme, worden heterodox genoemd.

De Shad Darshanas zijn: Nyaaya (logica; grondlegger: Gautama Rishi), Vaiseshika (Kanaada), Saankhya (Kapila Moeni), Yoga (Maharshi Patanjali), Poerva Miemaamsaa (gebaseerd op het rituele gedeelte van de Vedas; grondlegger: Jaimini), Oettara Miemaamsaa of Vedaanta (Baadaraayana, auteur van de Brahma Soetras).

Deze zes scholen zijn als wegen naar dezelfde stad. Er zijn verscheidene paden om tegemoet te komen aan het verschillend temperament van de zoekers. Hun doel is één: "het verdrijven van de onwetendheid en haar effecten (lijden en pijn) en het realiseren van vrijheid, volmaaktheid, onsterfelijkheid en eeuwige zaligheid".

Vaiseshika is weinig verspreid. Nyaaya is populair. Saankhya is geen levend geloof meer. Yoga wordt door enkelen beoefend. Vedanta is heel populair. Aan de basis van deze filosofieën liggen de ervaringen van Rishis (zieners). Nyaaya en Vaiseshika zijn natuurwetenschappelijk. De grondleggers ervan kwamen tot de ontdekking dat al het bestaande opgebouwd is uit miniatuurbouwstenen of atomen (1033).

Je zou dit het Adhibhautika-onderzoek of het onderzoek van het "van buiten" kunnen noemen (42, 44). Saankhya betekent: opsomming (van de verschillende bestanddelen van de natuur) (62). Patanjali neemt Kapila's filosofie over. Zijn verdienste ligt dus niet zozeer op het gebied van de filosofie, maar op dat van de psychologie. Hij was een groot psycholoog. Wat zijn filosofie onderscheidt van die van Kapila is de Godsidee. Kapila spreekt niet over God.

Om die reden wordt Patanjali's filosofie Sa-Ieshwara Saankhya genoemd. Patanjali zag echter hoe de Yogi's mediteren op een persoonlijke Godheid. Om die reden voerde hij in zijn systeem een Godsidee in. Hij noemt Hem Ieshwara (Yoga Soetras I 24 tot 28). De wijze waarop Patanjali Ieshwara (I 24 tot 27) beschrijft toont aan dat zijn filosofie niet echt dualistisch meer is.

Over Maharshi Patanjali zelf is weinig bekend, Hen weet niet eens wanneer hij leefde. Sommigen plaatsen hem zelfs na Christus, maar meestal wordt verondersteld dat hij leefde tussen de tweede en vierde eeuw voor Christus. Maharshi betekent: grote ziener.

De latere ontwikkeling van Yoga is Vedanta, waarin het dualisme wordt verlaten en men een ander principe erkent, dat beide (Poeroesha en Prakriti) transcendeert: Atman of Brahman (Adhidaiva of "het van boven") (131, 132).

Vedanta verwerpt het dualisme van Kapila (107) als onlogisch: "Er kunnen geen twee oneindigheden bestaan. Ze zouden elkaar begrenzen. De waarheid is één."

Patanjali's systeem wordt ook Raaja Yoga of Koninklijke weg genoemd, omdat het toegankelijk is voor iedereen en alle Yoga's omvat: Karma Yoga (Yoga van de handeling), Bhakti Yoga (Yoga van de devotie), Jnaana Yoga (Yoga van de wijsheid), Mantra Yoga enz. Het wordt ook Integrale Yoga genoemd.

Patanjali's begrip en pedagogisch inzicht blijkt uit zijn Soetras. Hij is zeer breed van opvatting. Hij geeft vele methodes van meditatie.

Een Soetra is een kort gezegde zonder werkwoord. De Soetraschrijvers probeerden iets te zeggen met zo weinig mogelijk woorden. Soetra betekent draad. Het zijn formules die gebruikt worden als leidraad. Er bestaan talrijke commentaren, die vaalt uiteenlopend zijn. Swami Sivananda zei daarvan: "Iedere uitleg kan juist zijn. Het hangt af van het standpunt van de commentator."

"De Waarheid is één, de paden zijn talrijk."

Patanjali verdeelt zijn Yoga Darshana in vier hoofdstukken of Paadas (letterlijk: vierde deel):

1. Samaadhi Paada,
2. Saadhana Paada,
3. Vibhoeti Paada,
4. Kaivalya Paada.

YOGA DARSHANA
Samaadhi Paada

Dit hoofdstuk zou men kunnen noemen: het hoofdstuk dat handelt over het één zijn (Sama: samen met) met de grond van de dingen (Adhi: het eerste beginsel).

1. Nu een uiteenzetting over Yoga.

   Uit de woorden van deze Soetra blijkt dat Patanjali niet de ontdekker van Yoga is. Hij heeft alles in verband met Yoga opgetekend en gesystematiseerd.

2. Yogashchittavrittinirodhah. Yoga is het beheersen van de Chitta Vrittis (golven van de geest).

   De wijzen beweren op grond van hun ervaringen, dat er aan de basis van de hele schepping één eeuwig levengevend beginsel ligt, dat alles doordringt en omvat. Ook de mens is hieruit voortgekomen. Zij verklaren: "Mens, jij bent niet verschillend van deze bron, die eeuwig bestaan is, voorbij geboorte en dood, die een volheid is van bewustzijn, kenner van alles, oneindige zaligheid. Je hoeft dit niet te worden; je bent het nu al. Daarom zeggen de Vedas: 'Gij zijt Dat.' Alleen weet je het niet." Dit is de grondgedachte van alle schriften. Ook de Bijbel zegt dat God de mens schiep naar zijn beeld en gelijkenis.

   Nochtans ervaren wij dit niet. Wij nemen aan dat de wereld en wijzelf een oorzaak hebben. Ons eigen bestaan is er het bewijs van. Maar verder reikt onze ervaring niet. Waarom niet?

   De Yogafilosofie maakt dit duidelijk met het volgende beeld:

   Het Bewustzijn dat God, Waarheid, Zelf of Atman enz. wordt genoemd, is als de zon. De menselijke geest is als een wateroppervlak (243-) dat troebel en voortdurend in beweging is. Om de zon er duidelijk in weerspiegeld te zien moet het wateroppervlak tot rust komen en het vuil bezinken. Die stilte en helderheid is Chitta Vritti Nirodha. In die stilte ervaren wij de wereld en onszelf als Bewustzijn in wezen. Yoga is zowel het doel (weet wie je bent, en wees jezelf) als het middel: de geest tot rust brengen en hem zuiveren van zijn begeerten.

   In de Schriften worden vele bepalingen van Yoga gegeven.

   Krishna zegt in de Bhagavad Gietaa: "Samatwam Yoga Oechyate.

   Yoga is gelijkmoedigheid. II 48." (1053) Een gelijkmoedige geest toont je wie je bent. Gelijkmoedigheid betekent: vestig je in een neutraal bewustzijn, dat altijd stil en vredevol is, in voorspoed en tegenspoed, eer en schande, en dat de onveranderlijke, stille getuige is.

   Een andere bepaling van Krishna: "Yoga Karmasoe Kaushalam. Yoga is bedrevenheid in de handeling. B.G. II 50" Dit is levenskunst. Hoe bewaar ik die innerlijke stilte gedurende al mijn handelingen? Iedere handeling gesteld vanuit een gelijkmoedigheid van geest is een volmaakte handeling: een handeling die niet gesteld wordt vanuit een begeerte of met een motief of met het oogmerk iets te bereiken (II 12).

   De Chitta is de stof waaruit de geest is opgebouwd, de denkstof. De bewegingen of veranderingen daarin zijn de Vrittis of golven (153, 251). In Vedanta is er een verschuiving in de terminologie. Daar betekent Chitta de onderbewuste geest (128, 129).

   De Chitta kan zich in vijf toestanden bevinden: 1. rusteloosheid (Kshipta, waarin Rajas overheerst), 2. inertie (Moedha, waarin Tamas overheerst), 3- een toestand die

schommelt tussen rusteloosheid en inertie (Vikshipta), 4. éénpuntigheid (Ekaagrata), 5. Nirodha, de toestand waarin de Vrittis tot stilstand komen.

De Chitta is niet intelligent van zichzelf. Ze ontvangt haar licht van het bewustzijn dat erachter staat. Daarom wordt de geest Atma Shakti (energie van het Zelf) genoemd (Yoga Darshana IV 22).

3. Dan rust de Ziener (Drashtaa) in zichzelf.

   Het bewustzijn rust in zichzelf. In feite rust de Ziener altijd in zichzelf. Dit is belangrijk om te begrijpen. Het is slechts een wijze van uitdrukken. Als wij op een bewolkte dag zeggen: "De zon schijnt niet," weten wij dat dit maar bij wijze van spreken is (523).

4. Anders vereenzelvigt hij zich met de Vrittis.

5. Er zijn vijf soorten Vrittis, pijnlijke en niet-pijnlijke.

   Een Vritti is iedere soort ervaring. Het kan een waarneming, een gedachte of een gevoel enz. zijn. Het niet-pijnlijke Vrittis wordt bedoeld: Vrittis die de toestand van Yoga bevorderen (1007).

6. Pramaana (juiste kennis). Viparyaya (valse kennis), Vikalpa (inbeelding), Nidraa (slaap), Smriti (geheugen).

   Alle Vrittis kunnen in een van deze vijf groepen worden onderverdeeld.

7. Er zijn drie bronnen van juiste kennis: rechtstreekse waarneming (Pratyaksha), afleiding (Anoemaana) en verklaringen van de Schriften (Agamaa) (80, 81).

8. Verkeerde kennis is kennis die geen verband houdt met de aard van het voorwerp.

   B.v. zilver zien in een oesterschelp.

9. Inbeelding is de notie die gebaseerd is op woorden alleen, die geen overeenstemmend voorwerp hebben.

10. Slaap is de Vritti die de uiterlijke wereld verbergt (87).

11. Geheugen is vroegere ervaringen terugbrengen op het niveau van het bewustzijn (86).

12. De Vrittis kunnen worden beheerst door oefening (Abhyaasa) en onthechting (Vairaagya).

Abhyaasa en Vairaagya zijn sleutelwoorden in Yoga, die ook worden benadrukt in de Bhagavad Gietaa (VI 35). Lees het verhaal van de trappende koe (558).

13. Abhyaasa is de vastberaden inspanning om mentale disciplines te volgen om de Vrittis te beheersen.

14. Abhyaasa wordt stevig gevestigd na lange oefening met geloof en blijgezindheid.

   De disciplines die we onszelf opleggen doen we met de glimlach, omdat we ze vrijwillig doen, niet omdat iemand anders het zegt, maar omdat we overtuigd zijn dat ze ons leiden naar het hoogste geluk.

15. Vairaagya is de toestand van de geest, die volledig vrij is van de begeerte naar voorwerpen, die werden ervaren of waarover werd gehoord.

   Vairaagya betekent niet: niets bezitten, maar niets begeren (803 tot 812).

16. Als men door Zelfkennis (Poeroeshakhyaate) vrij wordt van begeerten, die het gevolg zijn van de wisselwerking van de Goenas, is dat de hoogste onthechting (Paraa Vairaagya).

   Begeerten komen voort uit de Goenas, de trillingstempo's van de natuur, Sattwa, Rajas

en Tamas (568, 569).

Zoals de Bhagavad Gietaa (II 45) zegt ook Patanjali hier dat het Zelf de drie Goenas transcendeert. Zichzelf kennen en zich niet vereenzelvigen (958) met de begeerten is de hoogste onthechting (lees les 24 van de cursus Yogafilosofie).

17. Samprajnaata Samaadhi of concrete meditatie (1079) heeft vier stadia: Vitarka (met ondervraging), Vichaara (met onderzoek),

    Ananda (op zaligheid), Asmitaa (op ikheid) (1011).

    Vitarka: 1010 en volgende, Vichaara: 1026 tot 1042,

    Ananda: 1068 tot 1074, Asmitaa: 1075.

    Dit aforisme wordt besproken in de lessen 25 en volgende van de cursus Yogafilosofie.

18. De andere soort van Samaadhi (Asamprajnaata) is die waarin door Paraa Vairaagya en de voortdurende beoefening ervan, de agitatie van de Vrittis is gestopt, maar het residu van de Samskaaras (Samskaara Sesha: residu van de ervaring van Paraa Vairaagya) blijft (1086, punt 7).

19. Voor degenen die Videha (zonder lichaamsbewustzijn) of Prakritilaya (opgegaan in de natuur) hebben bereikt, is Asamprajnaata Samaadhi mogelijk door geboorte.

    De Yogi's die hun lichaamsbewustzijn overwonnen hebben of die de hele natuur zien als zichzelf kunnen, als ze in deze toestand sterven, worden geboren in de toestand van Asamprajnaata Samaadhi.

20. Door andere Yogi's wordt succes bereikt door geloof (Shraddha), kracht (Vierya), geheugen (Smriti), Samaadhi en intuïtie (Prajnaa).

21. Succes is gemakkelijk te bereiken voor hen die intensieve inspanningen doen.

22. De intensiteit van de inspanning is mild, matig of intens. De resultaten stemmen daarmee overeen.

23. De hoogste meditatie kan worden bereikt door overgave aan God (Ieshwarapranidhaan).

24. Ieshwara is het Opperwezen (Poeroeshavishesha) dat vrij is van Kleshas (II 3) en Karmas (II 12), hun resultaten en residu.

25. Hij kan door niets worden overtroffen en is de wortel van alle kennis.

26. Onbegrensd door de tijd is Hij de Goeroe van de allereerste Goeroes.

    God is eeuwig. Hij heeft altijd bestaan. Hij is de bron van alle wijsheid. Hij is Jnaanamoertim, belichaming van wijsheid. Het is Hij die spreekt door de wijzen en heiligen in de ik-vorm.

27. Zijn naam is OM (Praanava).

    Hij werd niet zo gedoopt door de wijzen. Hij openbaart zichzelf onder die naam. OM bestaat uit drie letters: A, U en M. A is de eerste klank, die begint in de keel. M is de laatste; hij eindigt door het sluiten van de lippen. U verbindt beide. Het gemanifesteerde heeft een begin, een voortzetting en een einde. A verzinnebeeldt het begin, U de voortzetting en M het einde. Alle klanken zijn hierin vervat. Voor je de A uitspreekt en nadat je de H hebt uitgesproken is er in jou een klanktrilling (de Anaahata of het ongesprokene of de Ajapa of het niet-her- haalde), die nooit kan worden vernietigd. Dit is het vierde stadium van OM. Het is de Praanava of zoemklank, die verband houdt met de Praana of levenskracht. Je kunt naar die klank luisteren als

je geen enkel ander geluid maakt en als je de innerlijke klank niet verstoort.

28. Ieshwarapranidhaan is Japa (herhaling) van OM, met meditatie op de betekenis ervan.

Als je OM herhaalt verwek je de goddelijke trilling in jou, die een heraanpassing teweegbrengt in de cellen van je lichaam en geest, zodat ze worden afgestemd op de kosmische trilling.

Dit OM vindt men terug in alle religies. Het is de wijze waarop God zich manifesteert aan de wijzen. De ene verwoordt het als OM, de andere als Amen, Ahmien enz. Kinderen die b.v. een geweer horen afschieten zouden zeggen dat dit klinkt als boem, bang, pang enz. Ze horen hetzelfde geluid, maar geven het anders weer.

29. Daardoor verwerft men de kennis van het aldoordringend bewustzijn en worden de hindernissen vernietigd.

30. Ziekte (Vyaadhi), lethargie (Styaana), twijfel (Samshaya), laksheid in de oefening (Pramaada), luiheid (Alasya), verlangen naar zingenot (Avirati), verkeerd inzicht (Bhraantidarshana), falen om het juiste stadium te bereiken (Alabdhabhoemikatva) en falen om het bereikte stadium te behouden (Anavasthitatva) zijn de verstrooiingen van de Chitta (Vikshepa) of hindernissen.

31. Deze rusteloosheid van de geest (Vikshepa) gaat gepaard met lijden, neerslachtigheid, het beven van het lichaam en een onregelmatige ademhaling.

32. Deze kunnen worden voorkomen door Concentratie op één enkel element (Tattva).

33. Kalmte en vrede (Prasaadanam) van geest kunnen worden verworven door het cultiveren van vriendschap (Maitrie) voor de gelukkigen (Soekha), medelijden (Karoena) met de ongelukkigen (Doehkha), vreugde (Moeditaa) om de deugdzamen (Poenya) en onverschilligheid (Oepekshaanaam) jegens de boosdoeners (Apoenya).

Dit is een belangrijke Soetra. Want wat is belangrijker dan kalmte en vrede van geest? Patanjali leert ons hier hoe we die kunnen verwerven. Hij zegt met andere woorden: wees niet jaloers, wees niet hardvochtig, ken geen leedvermaak, wees onverschillig tegenover degenen die je kwaad berokkenen.

34. Of door krachtig uit te ademen en de longen leeg te houden.

35. Ook de ervaring van bovenzintuiglijke waarnemingen verdiept de Concentratie.

36. Of door de geest te vestigen op dat wat zonder zorgen (Vishokaa) en vol van licht is (Jyotishmatie).

37. Of door de geest te vestigen op degenen die zonder gehechtheid (Raaga) zijn.

38. Of door hem te vestigen op een droomervaring of de diepe slaap.

39. Of door meditatie op een symbool naar keuze.

Dit zijn alle methodes van meditatie.

40. Zo'n Yogi kan zich concentreren op ieder voorwerp, van het allerkleinste tot het oneindig grote.

41. Als de Vrittis stil zijn wordt de geest zuiver als kristal en bereikt gelijkheid met het voorwerp, zijn waarnemer en de zintuigen. Dit is Samaapattih (bewuste meditatie).

Zoals kristal kleurloos is en alleen de kleuren van zijn omgeving weerspiegelt, zo zal een zuivere geest de dingen niet verkleuren, maar er één mee worden.

42. De Samaapattih waarin de geest bewust blijft van naam, eigenschappen en kennis (Shabdaarthajnaana) van het object wordt Savitarka genoemd (I 17).

43. Als het geheugen oplost (zonder naam, eigenschappen en kennis van het object) en de geest gelijkheid met het object verwerft, zodat alleen het object overblijft wordt dat Nirvitarka genoemd (1013 tot 1016).

44. Als het object subtiel is, wordt de Samaadhi Savichaara en Nirvichaara genoemd, onderscheiden op dezelfde manier (1026, 1027, 1034, 1040, 1041, 1042).

45. Achter al deze subtiele essenties (Soekshma Vishayatvam) is Alinga (het tekenloze of ongemanifesteerde of Moelaprakriti of oermaterie) (II 18 en 19).

46. Deze worden Sabieja Samaadhi genoemd.

    Ze worden Sabieja (met zaad) genoemd, omdat ze steunen op verschijnselen die binnen Prakriti (de natuur) liggen».

47. In de zuiverheid van Nirvichaara wordt spirituele zaligheid ervaren (Adhyaatma Prasaadah; Prasaadah: vol van zaligheid).

48. In die toestand wordt de kennis (Prajnaa) van de Yogi verzadigd van waarheid (1044).

49. Kennis verworven door studie van de schriften of door afleiding (I 7) verschilt van de kennis verworven in deze toestand, omdat hij voorbij al deze gaat.

50. De Samskaaras (onderbewuste indrukken) van die toestand vagen alle andere Samskaaras uit.

51. Als ook de Samskaaras van die toestand worden uitgevaagd (Nirodha) wordt de Nirbieja (zaadloze) Samaadhi bereikt.

Saadhana Paada

Saadhana betekent: inspanning, spirituele oefeningen.

1. Versterving (Tapas), studie (Swaadhyaaya) en overgave aan God (Ieshwarapranidhaan) is Kriyaa Yoga.

   Zie ook I 23 tot 28 en II 32, 43, 44, 45. Tapas betekent letterlijk "laaien". Zoals vuur verlicht en zuivert het.

   Swaadhyaaya betekent Zelfstudie en studie van de Schriften. Zie Kriyaa Yoga (Siva) einde van les 5.

2. Kriyaa Yoga leidt tot Samaadhi en verdrijft alle Kleshas (aandoeningen).

3. Onwetendheid (Avidyaa), egoïsme (Asmitaa), aantrekking (Raaga), afstoting (Dwesha), levenshonger (Abhinivesha) zijn de Kleshas **(1001)** .

4. Avidyaa is de oorzaak (Kshetram of veld) van de andere vier, die bestaan in

   a. een sluimerende vorm (Prasoepta).

   b. als spoor of overblijfsel (Tanoe),

   c. onder controle (Vichchinna).

   d. volledig ontwikkeld (Oedaara).

5. Het vergankelijke (Anitya) houden voor het onvergankelijke (Nitya), het onzuivere (Asoechi) voor het zuivere (Soechi), het pijnlijke (Doehkha) voor het aangename (Soekha) en het niet-Zelf (Anatma) voor het Zelf (Atma) is Avidyaa.

6. Asmitaa is dat waardoor het Bewustzijn (Drigshakti) zich vereenzelvigt met dat wat het Bewustzijn weerspiegelt (Darshanashakti).

7. Raaga is dat wat verwijlt op plezier.

8. Dwesha is dat wat verwijlt op pijn.

9. Abhinivesha vloeit door zijn eigen kracht en is zelfs inherent in de wijze.

10. Deze kunnen worden vernietigd als ze worden teruggebracht tot hun subtiele vorm (Soekshma), door tegenovergestelde veranderingen op te zoeken.

    Soekshma: subtiele of spoorvorm (II 4).

11. De Vrittis kunnen worden overwonnen door meditatie.

12. Alle Karmas waarvan de Kleshas de wortel (Hoela) zijn, dragen vrucht in dit leven of volgende levens.

    Dit is de wet van oorzaak en gevolg, de wet van het Karma (de wortel van dit woord is KRI, doen, handelen, die men ook terugvindt in Kriyaa). Iedere actie heeft een reactie. Het Karma wordt verdeeld in drie groepen: 1. Sanchita Karma: totaal van alle vroegere acties, 2. Praarabdha Karma: gedeelte van het Sanchita Karma dat nu vrucht draagt, 3. Kriyamaana Karma of Agaami Karma: het Karma dat nu wordt gevormd.

13. Zolang de oorzaak (Moela) bestaat heeft ze geboorte (Jati), leven (Ayoe) en plezier en pijn (Bhoga) tot gevolg.

14. Deze geven de vruchten van geluk en lijden, omdat ze de mens aanzetten tot goede en slechte daden.

15. Voor de mens met onderscheidingsvermogen (Viveka) is alles lijden, omdat er de Parinaama Doehkha (lijden dat ontstaat uit genot), de Taapa Doehkha (lijden door de onmogelijkheid genoten genot te herhalen) en de Samskaara Doehkha (lijden door het niet vervuld zijn van begeerten en de eruit volgende inspanningen) in verborgen zijn en omwille van de wisselwerking van de Goenas (I 16).

16. Het lijden dat nog moet komen kan worden vermeden.

17. De oorzaak van wat te vermijden is, is de vereenzelviging (Samyoga) van de Ziener met het geziene.

18. Het geziene (Drishyam) is samengesteld uit Prakaasha, Kriyaa, Sthiti, elementen en zintuigen en bestaat opdat de Ziener het kan ervaren en worden bevrijd.

    Prakaasha (Sattwa, evenwicht), Kriyaa (Rajas, energie) en Sthiti (Tamas, inertie): de drie Goenas (568, 569) of trillingstempo's van de natuur. Alles is trilling in de natuur. Deze trillingen kunnen worden verdeeld in drie groepen.

    De elementen, ether, lucht, vuur, water, aarde. De natuur wordt waargenomen met vijf zintuigen. De materie bestaat in vijf vormen: in de vorm van leegte, gasvorming, in de vorm van warmte, vloeibaar en vast. Daarom wordt gezegd dat er vijf elementen zijn.

    De elf zintuigen: 1. de vijf kennisorganen: gehoor, tastzin, gezicht, smaak en reuk; 2. de vijf actieorganen: handen, voeten, mond, geslachtsorganen, uitscheiding of de motorische functies van grijpen, voortbewegen, spraak, voortplanting en uitscheiding; 3 De geest.

19. De Goenas manifesteren zich in vier toestanden: grof (Visesha), subtiel (Avisesha), primair (Lingamaatra) en ongeëvolueerd (Alinga) (I 45).

    Visesha is de grove manifestatie van de Goenas en bestaat uit 16 categorieën: 5 grove elementen (ether, lucht, vuur, water, aarde), 5 kenniszintuigen, 5 actieorganen en de geest.

Avisesha is de subtiele manifestatie van de Goenas en bestaat uit 6 categorieën: 5 subtiele elementen (gehoor, tastzin, gezicht, reuk en smaak) en Ahamkaara (ego).

Lingamaatra is de uiterst subtiele toestand van de Goenas, zoals ze zich manifesteren in Mahat of het kosmisch ego.

Alinga is de ongedifferentieerde Prakriti (natuur).

Volgens de Saankhyafilosofie is alles vanaf het intellect tot een stuk steen het product van dezelfde substantie. Het zijn slechts zijnstoestanden van dezelfde oermaterie, zoals ijs, stoom en schuim zijnstoestanden zijn van water. In het ongedifferentieerde (Alinga of tekenloze) ontstaat er een uiterst subtiele manifestatie (Lingamaatra). Door verdichting ontstaan de subtiele elementen óf Tanmaatras (Avisesha). Als deze zich met elkaar vermengen ontstaan de grove elementen (Visesha). die wij kunnen waarnemen. Achter dit alles (Prakriti of natuur) staat het onstoffelijk Bewustzijn (Poeroesha of Persoon). Patanjali noemt natuur en bewustzijn ook Drishya (het geziene) en Drashtaa (de Ziener).

20. De Ziener bestaat als Zuiver Bewustzijn (Drishimaatra), maar schijnt de veranderende toestanden van de geest aan te nemen, ofschoon Hij onveranderlijk is.

21. Het heelal bestaat alleen voor Hem.

    Hem: de Poeroesha.

22. De objectieve werkelijkheid van het heelal wordt onwerkelijk voor degene die zijn doel heeft bereikt, maar houdt niet op werkelijk te zijn voor andere wezens.

23. De reden van vereenzelviging (Samyoga) van de Poeroesha (Swamishakti) en Prakriti (Swashakti) is de realisatie van hun ware aard.

24. De oorzaak van die vereenzelviging is onwetendheid (Avidyaa).

25. Als de onwetendheid wordt vernietigd verdwijnt ook de Samyoga. Dat is het doel. Het is Kaivalya (IV 34).

26. Het middel tot dat doel is ononderbroken discriminatie (Vivekakhyaati).

27. Zijn kennis gaat door zeven stadia (1086).

28. Het licht van de kennis (Jnaanadiepte) dat schijnt ten gevolge van het verdwijnen van de onzuiverheden door voortdurend met geloof de Yogatreden (Yogaangas) te beoefenen, brengt Vivekakhyaati.

29. Yama, Niyama, Aasana, Praanaayaama, Pratyaahaara, Dhaaranaa, Dhyaana en Samaadhi zijn de acht Yogatreden.

    Zie cursus Yogafilosofie.

30. Ahimsaa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha zijn de Yamas (426).

31. Yama is niet afhankelijk van ras, plaats en tijd. Het is een universele gelofte (502).

32. Shaucha, Santosha, Tapas, Swaadhyaaya en Ieshwarapranidhaan zijn de Niyamas (503, 504).

33. Ongewenste gedachten (Vitarkas) moeten worden bestreden door tegenovergestelde gedachten aan te kweken (Pratipaksha Bhaavana).

34. Himsaa (geweld) enz. (I 30: Vitarkas zijn gedachten en daden die tegengesteld zijn aan de Yamas) zijn Vitarkas (ongewenste gedachten en daden), die worden gesteld door onszelf (Krita), door anderen met ons als oorzaak (Kaarita) en door anderen met onze goedkeuring (Anoemoditaa). Ze worden gemotiveerd door hebzucht (Lobha), toorn

(Krodha) en zelfzucht (Moha). Ze zijn mild (Mridoe), matig (Madhya) of extreem (Adhimaatra) en leiden tot lijden (Doehkha) en onwetendheid (Ajnaana). Dit altijd onthouden is Pratipaksha Bhaavana.

35. Door standvastigheid in Ahimsaa bereikt de Yogi dat alle wezens in zijn nabijheid hun gevoelens van vijandigheid verliezen.

36. Door standvastigheid in Satya verwerft de Yogi de vruchten van goede daden.

37. Door standvastigheid in Asteya wordt hij de bezitter van alle weelde.

38. Door standvastigheid in Brahmacharya verwerft hij spirituele energie.

39. Door standvastigheid in Aparigraha verwerft hij kennis van zijn vorige levens.

40. Door standvastigheid in Shaucha verwerft hij ongehechtheid voor zijn eigen lichaam en voor associatie met andermans lichaam.

41. Ook verwerft zo'n Yogi zuiverheid van hart (Sattwashoeddhi), blijmoedigheid (Saumanasya), eenpuntigheid van geest (Ekaagrata), meesterschap over de zintuigen (Indriya Jaya) en Zelfkennis (Atmadarshana).

42. Door Santosha verwerft hij het hoogste geluk.

43. Door Tapas worden alle onzuiverheden verwijderd en komen er in het lichaam en de zintuigen speciale krachten of Siddhis.

44. Door Swaadhyaaya heeft hij communie met zijn Ishta Devataa (449).

45. Door Ieshwarapranidhaan bereikt hij Samaadhi.

46. De Aasana (zithouding) moet vast (Sthira) en aangenaam (Soekham) zijn (Sthirasoekhamaasanam) (505 en volgende).

47. De Aasana wordt vervolmaakt door de natuurlijke neiging (tot rusteloosheid) te beheersen en door meditatie (Samaapatti) op de oneindigheid (Ananta) (555).

48. Dit bevrijdt van de invloed van tegengestelden (Dvandvas). Dvandvas of paren van tegengestelden: hitte en koude, pijn en plezier enz.

49. Daarna moet men Praanaayaama beoefenen door de beweging van de inademing (Shvaasa) en uitademing (Prashvaasa) te beheersen (620 en volgende).

50. De adem wordt lang of kort ingehouden, met lege of met volle longen en geregeld volgens plaats, tijd en aantal.

51. In de vierde soort van Praanaayaama (Chatoertha) stopt de adem niet na een inademing of een uitademing.

52. Dan wordt de bedekking (Avarana) van het innerlijk licht (Prakaasha) weggenomen.

53. De geest (Manas) wordt dan geschikt voor concentratie (Dhaaranaa.).

54. Pratyaahaara is de toestand waarin de zinnen zich niet meer vereenzelvigen met hun voorwerpen en als het ware de aard van de Chitta (geest) nabootsen (636 en volgende).

55. Dan volgt de volledige beheersing over de zinnen.

Vibhoeti Paada

Vibhoeti betekent manifestatie. Door concentratie, meditatie en Samaadhi (III 1 tot 4) op een object openbaart dat object al zijn geheimen (III 5).

1. Het houden van de Chitta (geest) op één plaats is Dhaarana (concentratie).
2. Als de mentale neigingen onophoudelijk daarop vloeien is dat Dhyaana (meditatie).
3. Als in dat proces de betekenis (ware aard) van het object schijnt en het alle vormen opgeeft (d.i. ongeconditioneerd is door projecties van de geest) is dat Samaadhi.
4. Die drie (Dhaaranaa, Dhyaana, Samaadhi) samen is Samyama.
5. Door meesterschap hierin verwerft men het licht van de kennis.
6. Dat moet stadium na stadium worden beoefend.
7. Deze drie zijn innerlijker middelen dan de voorgaande.
8. Zelfs deze zijn uiterlijke hulpmiddelen voor de Nirbieja Samaadhi (I 51).
9. De toestand van de Chitta waarin de Samskaaras (indrukken) van de waaktoestand worden onderdrukt en de Samskaaras van Nirodha (I 2) zich manifesteren wordt Nirodha Parinaama (toestand of verandering van beheersing) genoemd.
10. Zijn stroom wordt door die Samskaaras kalm.
11. Als de verstrooiingen van de geest (Chitta) verdwijnen en als hij eenpuntig (Ekaagrata) wordt, gaat hij in de toestand van Samaadhi (Samaadhi Parinaama).
12. De eenpuntigheid van de geest (Ekaagrata Parinaama) bestaat erin dat de mentale neigingen van rust zich in eindeloze opvolging manifesteren.
13. Dit verklaart de drie soorten van verandering (Parinaama) van vorm, tijd en toestand in de materie en de zinnen.

    De drie veranderingen die zich voordoen in de Chitta (III 9, 11 en 12) komen ook voor in de fijnstoffelijke en grofstoffelijke materie en in de zinnen.
14. Dharmie is het substraat dat blijft in verleden, heden en toekomst in zijn eigen natuur.
15. De opeenvolging van veranderingen is de oorzaak van de veelvoudige evolutie.
16. Door Samyama (III 4) op de drie soorten van verandering (III 13) verwerft men kennis van verleden en toekomst.
17. Door Samyama op naam (Shabda), betekenis (Artha) en kennis (Pratyaya) afzonderlijk, komt de kennis van klanken geuit door alle schepselen.
18. Door Samyama op Samskaaras verwerft men kennis van voorbije levens.
19. Door Samyama op de mentale neigingen van een ander verwerft men kennis van zijn Chitta,
20. Maar niet van de inhoud (steun) ervan, omdat dat niet het object van de Samyama is.
21. Door Samyama op de vorm van het lichaam wordt zijn vermogen tot manifestatie belemmerd; de verbinding tussen het licht en de ogen van de waarnemer wordt verbroken en het lichaam wordt onzichtbaar.
22. Hierdoor wordt ook het niet hoorbaar zijn van woorden verklaard.
23. Door Samyama op twee soorten Karmas, nl. die hun resultaten spoedig geven en die later vruchten dragen, kan de Yogi het ogenblik van zijn dood kennen en de voortekens van de dood herkennen.

24. Door Samyama op vriendschap enz. (I 33) verwerft men gelijkaardige innerlijke krachten.

25. Door Samyama op de kracht van dieren als de olifant verwerft de Yogi kracht.

26. Door Samyama op het Innerlijk Licht (I 36) verwerft hij kennis van alles wat subtiel, verborgen of veraf is.

27. Door Samyama op de zon komt kennis van de werelden.

28. Door Samyama op de maan kout kennis van de sterren.

29. Door Samyama op de poolster komt kennis van de bewegingen van de sterren.

30. Door Samyama op de navel (Naabhichakra) komt kennis van de samenstelling van het lichaam.

31. Door Samyama op de Kanthakoepa (keelholte, Vishoeddhachakra) overwint hij honger en dorst.

32. Door Samyama op de Koermanaadie verwerft hij vastheid van het lichaam.

33. Door Samyama op de schittering in de top van het hoofd (Sahasraarachakra) verwerft hij de visie van de Siddhas.

34. Of de Yogi kent alles door intuïtief inzicht (Praatibha).

35. Door Samyama op het hart (Anaahatachakra) verwerft men kennis van de inhoud van de Chitta (geest).

36. Geen onderscheid maken tussen Poeroesha (Zelf) en Sattwa (intellect), die totaal verschillen, heeft Bhoga (II 13) tot gevolg. Door Samyama op de Poeroesha die bestaat omwille van zichzelf en niet op de Sattwa, die maar haar instrument is, verwerft men kennis van de Poeroesha.

37. Daardoor verwerft men de kennis die eigen is aan Praatibha (III 34) en de bovennatuurlijke vermogens van horen, aanraking, zien, proeven en ruiken.

38. Dit zijn hindernissen in Samaadhi maar Siddhis (krachten) in de wereldse toestand.

39. Als de oorzaak van de slavernij van de Chitta wordt opgeheven, kan de Yogi, door kennis van de werking van de zenuwstromen, binnentreden in het lichaam van anderen (dood of zelfs levend).

40. Door beheersing over Oedaana (Praana in de streek van de keel; heeft een opwaartse beweging) kan hij op water en moerassen of op doorns en dergelijke wandelen en kan hij sterven als hij wil.

41. Door beheersing over Samaana (Praana in de streek van de navel; verdeelt verteerd voedsel) wordt zijn lichaam schitterend als vuur.

42. Door Samyama op het verband tussen oor en ether (Akaasha) verkrijgt de Yogi bovennatuurlijke vermogens tot horen (helderhorendheid).

43. Door Samyama op de relatie tussen het lichaam en Akaasha (ether) wordt de Yogi licht als een pluisje katoen en verwerft hij het vermogen door de lucht te vliegen.

44. Door Samyama op de Vritti die niet extrovert is en Mahaavideha wordt genoemd, komt het verdwijnen van de bedekking van het Licht (alle onwetendheid verdwijnt).

45. Door Samyama op de grove en subtiele elementen, op hun wezenlijke eigenschappen en het inherent zijn van de drie Goenas, verwerft hij meesterschap over de elementen (II 18, 19).

46. Hierdoor verwerft hij de Siddhis (krachten) en de volmaaktheid van het lichaam. De belemmerende kracht van de elementen bestaat niet langer.

47. De weelde of volmaaktheid van het lichaam bestaat uit schoonheid, schittering, kracht en de hardheid van de donderhamer.

48. Door Samyama op de vijf stadia van transformatie die de zintuigen ondergaan, nl. Grahana (objectvorming), Swaroepa (verlichting), Asmitaa (ego), Anvaya (inherent van de Goenas), Arthavatva (hun bijdrage tot ervaring of Bhoga) komt meesterschap over de zintuigen.

49. Hierdoor verwerft het lichaam het vermogen zo snel te bewegen als de geest, verwerven de zintuigen het vermogen onafhankelijk van het lichaam te functioneren en komt meesterschap over de natuur.

50. Door Samyama op de kennis van het verschil tussen Sattwa en de Poeroesha komen almacht en alwetendheid (III 36).

51. Door gehechtheid voor zelfs deze zaken op te geven wordt het zaad van alle kwaad vernietigd en wordt Kaivalya (IV 34) bereikt.

52. Uit vrees nogmaals te worden gegrepen door onwetendheid voelt de Yogi zich niet gevleid of verblind door bekoringen van onzichtbare wezens uit hogere regionen.

53. Door Samyama op momenten en hun opeenvolging komt Vivekakhyaati (II 26).

54. Daardoor kan men het onderscheid zien tussen objecten, die niet kunnen worden onderscheiden door hun soort, eigenschappen en plaats in de ruimte en die volstrekt gelijkaardig schijnen.

55. Vivekajnaana (kennis van het onderscheidingsvermogen) is Taarakam (III 34) (verlost zijn van onwetendheid). Ze kent alle objecten gelijktijdig, op ieder ogenblik van hun bestaan en in al hun stadia en zijnswijzen.

56. Kaivalya (IV 34) wordt bereikt als de Sattwa en de Poeroesha (III 36) even zuiver zijn.

Kaivalya Paada

Kaivalya betekent absolute onafhankelijkheid, emancipatie.

1. De Siddhis (krachten) kunnen worden verworven door geboorte, chemische middelen, Mantras, Tapas (versterving) en Samaadhi (III 3).

2. De verandering van één soort (Jati) in een andere is het gevolg van het in vervulling gaan van de natuur.

   Patanjali geloofde in evolutie, maar niet zoals Darwin in natuurlijke selectie en dergelijke als oorzaken van deze evolutie. Dit zijn slechts secundaire factoren; het is de natuur zelf die in vervulling gaat, zegt hij. Hij illustreert dit met een voorbeeld:

3. Acties (goede en slechte) zijn niet de rechtstreekse oorzaken van deze evolutie, maar verwijderen de hindernissen ervoor, zoals een boer (die de sluis naar het rijstveld opent, zodat het water naar beneden stroomt uit zichzelf).

4. Het ego is de oorzaak van de geschapen Chittas.

5. Verschillende Chittas ondernemen verschillende activiteiten, maar al deze worden gecontroleerd door één oorspronkelijke Chitta. Voor Soetras IV 2, 3, 4 en 5 zie "Yogagids" blz. 94.

6. Van deze is de Chitta die uit Dhyaana (III 2) komt vrij van alle begeerten.

7. De acties van de Yogi zijn zuiver noch onzuiver. De Karmas van anderen zijn zuiver,

onzuiver of gemengd.

De Yogi weet dat hij in wezen altijd inactief is. Het is slechts de natuur die handelt. Daarom binden zijn daden hem niet. Hij handelt niet uit egoïsme.

8. Deze (zuivere, onzuivere of gemengde Karmas) verwekken mentale neigingen volgens hun aard.

9. Er zit een lijn in de Samskaaras, die niet wordt teniet gedaan door soort, plaats en tijd, omdat er een vereenzelviging is tussen de Samskaara en het geheugen.

   De gedachten die wij hebben komen naar boven uit de onderbewuste geest, waar ze sluimeren als Samskaaras (indrukken).

10. Aangezien de begeerte naar het geluk altijd bestaan heeft, zijn de begeerten zonder begin.

11. Zij kunnen alleen bestaan als deze vier factoren er zijn:

    1. hun oorzaak (de Kleshas, II 3),
    2. hun vrucht (wedergeboorte, levensduur, vreugde en pijn enz.),
    3. hun verblijfplaats (Chitta),
    4. hun basis (de objecten).

12. Verleden en toekomst bestaan beide in het object, maar verschillen in vorm en uitdrukking volgens de tijd.

13. Ze zijn gemanifesteerd of subtiel volgens de aard van de Goenas.

14. Daar er eenheid is in hun werking (d.i. van de Goenas), is er ook eenheid in alle dingen.

15. Het object is één en hetzelfde, maar wordt anders waargenomen omdat de Chittas verschillen.

16. Het object van de waarneming hangt niet af van één geest. Want wat zou in dat geval zijn bestaan bewijzen?

17. Een object wordt gekend of niet gekend door de geest als hij het Eli of niet kan reproduceren als een mentaal beeld.

18. Daar de Kenner, de Heer van de geest, onveranderlijk is, worden de Chittavrittis (I 2 en volgende) erdoor gekend.

19. De geest is niet zelflichtend aangezien hij een object is.

20. Hij kan beide (het object en zichzelf) niet terzelfder tijd kennen.

21. Als wordt aangenomen dat er een tweede geest is als waarnemer van de eerste geest, dan zou dat leiden tot een oneindige regressie en verwarring van het geheugen.

22. Het Zuiver Bewustzijn is onveranderlijk. Door zijn weerspiegeling in de geest schijnt deze bewust te zijn.

23. De geest weerspiegelt zowel de Ziener als het geziene (objecten) en kan dus alles begrijpen.

24. Alhoewel de geest gevuld is met ontelbare Vaasanaas (begeerten) bestaat hij voor een ander (Poeroesha), omdat hij samengesteld is.

25. De begeerte om het Zelf te kennen verdwijnt als men het onderscheidingsvermogen bezit om het verschil te zien tussen het Zelf en de geest.

26. Een geest met Viveka (onderscheidingsvermogen) is de voorloper van Vairaagya

(onthechting}.

27. Door de Samskaaras (indrukken) uit het verleden wordt zelfs deze toestand van Viveka gestoord door verstrooiingen.

28. Deze moeten worden overwonnen op dezelfde manier als de Kleshas (II 10 en 11).

29. De Yogi die zelfs onthecht is van het onderscheidingsvermogen blijft in een ononderbroken toestand van Viveka en verwerft daardoor de Dharmamegha Samaadhi (1044).

30. Dan stoppen de Klesha- en Karmavrittis (I 2 en volgende en II 3).

31. Als de kennis vrij wordt van alle sluiers en onzuiverheden, wordt ze oneindig en worden alle objecten onbetekenend.

32. Dan, omdat de Goenas hun functies vervuld hebben (Bhoga, II 13 en kennis van de Poeroesha of Zelf), stopt ook de volgorde van hun veranderingen.

33. De volgorde omvat de veranderingen in verband met momenten en wordt maar begrepen op het einde (van de reeks momenten).

    De Yogi kent alles in een flits.

34. Aangezien de Goenas geen functies meer te vervullen hebben, gaan ze terug naar hun bron. Dit is Kaivalya of het vaststaan van het Zelf in zijn eigen toestand van Zuiver Bewustzijn.

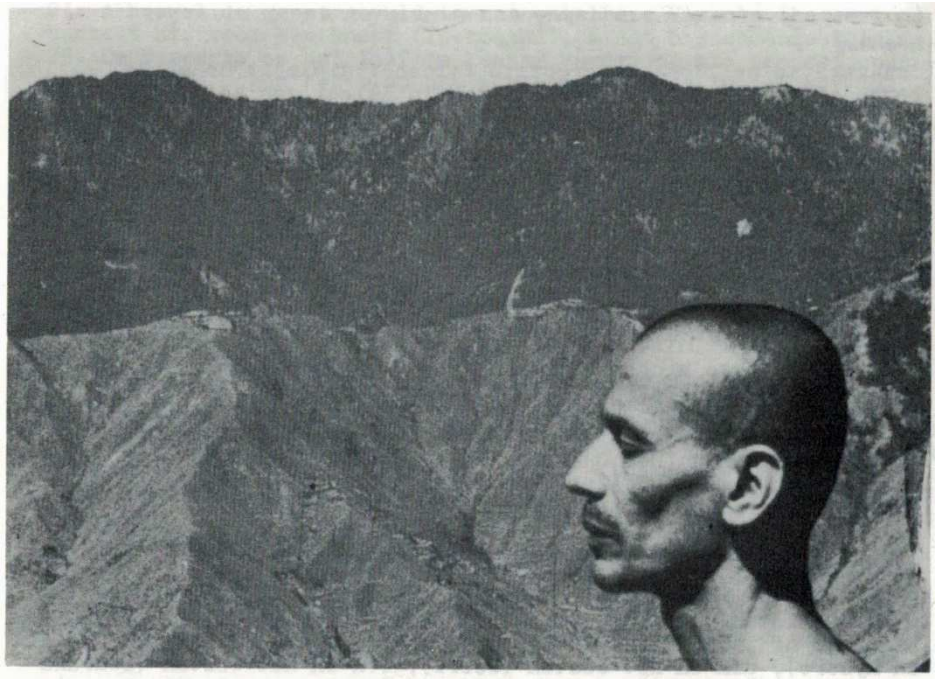
ATMABODHA - ZELFKENNIS

Shankaraachaarya

Inleiding

Shankara is wellicht de grootste filosoof die ooit de aarde bewandelde. Hij werd geboren in 788 in Kaaladi aan de Westkust van India, uit eenvoudige, werkzame Brahmanen van de Namboedrisekte van Ualabar en overleed in 820 in Kedaarnaath in de Himalayas. Hij was een Advaita Vedantin, die zijn filosofie als volgt samenvatte: "Brahma Satyam Jaganmithyaa Jieva Brahmaiva Naaparah. Het Absolute (Brahman) alleen is werkelijk. Het heelal (Jagat) is onwerkelijk en de individuele ziel (Jieva) is niet anders dan de universele ziel." Zijn Goeroe (leraar) was Govindapaada. Shankaraachaarya beoefende versterving, meditatie en Yoga in de Himalayas. Hij was een zeldzame combinatie van Jnaana (wijsheid), Bhakti (devotie) en Karma (actie). Hij schreef Bhaashyas (commentaren) op de Vishnoesahasranaama (de Duizend Namen van Vishnoe) en de Prathanatraya (drie beroemdste hindoeschriften: Oepanishads, Brahmasoetras en Bhagavad Gietaa.), Stotras (liederen van devotie) en Prakaranas (filosofische werken) in proza en vers, waarvan de voornaamste Vivekachoedètmani (Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen), Drigdrishyaviveka (Het Onderscheid tussen de Ziener en het Geziene) en Atmabodha (Zelfkennis) zijn. Shankara leefde in de decadente periode van het Boeddhisme. Hij ontmoette en versloeg de filosofen van zijn tijd in open debatten. Dankzij hem begon er een nieuwe bloeiperiode voor het Sanaatana Dharma (eeuwige religie) of hindoeïsme. Hij ging terug naar de positieve, levensblije filosofie van de Oepanishads en deed de interesse voor de Bhagavad Gietaa herleven. Vóór zijn dood, op tweeëndertigjarige leeftijd, stichtte hij vier kloosters: één in het zuiden van India (Sringeri in Mysore), één in het oosten (Poeri), één in het westen (Dwaaraka in Kathiawad) en één in het noorden (Joshi Math in de Himalayas). Hij plaatste vier discipelen aan het hoofd, die ieder onderlegd waren in een van de vier Vedas. Shankara reorganiseerde ook de orde van Sannyaasins. Swami Sivananda behoort tot de traditie, die door Shankara werd gesticht. Over Shankara worden vele wonderbare verhalen verteld. Hij was een Siddha, iemand met bovennatuurlijke vermogens. Zijn werken zijn totaal anders dan die van andere filosofen: niet alleen had hij een vlijmscherp intellect, maar hij schreef vanuit eigen ervaring met de gloed die voortkomt uit beleving. Atmabodha werd gekozen om te worden opgenomen in dit boek om zijn kortheid. Het wordt bestudeerd in de Yoga Academie. Atmabodha is voor zoekers een bron van veel inspiratie. Ieder vers ervan is een meditatie.

Vertaling, inleiding en commentaar: Narayan.



SWAMI CHIDANANDA

algemeen voorzitter van de D L S

ZELFKENNIS

Aanroeping:

In de vroege morgen mediteer ik op het wezenlijke Zelf, dat schittert in de grot van het hart en Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid is, het hoogste doel, de Vierde (Bewustzijnstoestand, d.w.z. substraat van waak-, droom- en diepe slaapbewustzijn), die altijd de kenner van waken, dromen en slapen is. Ik ben dat ondeelbare Brahman (Absolute) en niet deze verzameling van elementen.

1. Ik schrijf Atmabodha voor degenen die werden gelouterd door verstervingen (Tapas), die vrij zijn van begeerten, die de vrede van hart bezitten en verlangen naar verlichting.

2. Zoals vuur de rechtstreekse oorzaak is van het koken, zo is kennis (Jnaana), en geen enkele andere soort van discipline (Saadhana) de rechtstreekse oorzaak van de verlichting (Moksha of bevrijding); want verlichting kan niet worden bereikt zonder kennis.

3. Werk (Karma) kan de onwetendheid (Avidyaa) niet vernietigen, want het is niet in conflict met de onwetendheid. Alleen kennis vernietigt de onwetendheid, zoals licht diepe duisternis verdrijft.

4. Het is alleen door onwetendheid dat het Zelf (Atman) eindig schijnt te zijn. Want als de onwetendheid vernietigd is, openbaart het Zelf zich, en duldt geen enkele vorm van veelvuldigheid, zoals de zon als de wolken worden verdreven.

5. Door herhaalde oefening wordt de Jieva (individu), die door onwetendheid bevlekt is, gezuiverd door kennis, die dan zelf verdwijnt, zoals het poeder van de Katakanoot als het modderig water heeft gereinigd.

6. De wereld (Samsaara), gevuld met gehechtheid en afkeer en de rest, is als een droom: hij schijnt werkelijk te zijn zolang men onwetend is, maar wordt onwerkelijk als men ontwaakt (uit de onwetendheid).

7. De wereld schijnt werkelijk zolang de basis van alles, het non- dualistische Brahman (het Absolute) niet is gekend. Het is zoals met de illusie van zilver in een oesterschelp.

8. Alle vormen bestaan in de verbeelding van degene die ze waarneemt. Hun substraat is de eeuwige en aldoordringende Vishnoe, die in wezen Bestaan (Sat) en Bewustzijn (Chit) is. Namen en vormen zijn als ringen en armbanden, en Vishnoe is als goud.

9. Zoals de aldoordringende ether (Akaasha) veelvoudig schijnt te zijn door zijn associatie met verscheidene begrenzingen (Oepaadhis), die van elkaar verschillen, en één wordt als de begrenzingen worden vernietigd, zo schijnt ook de alomtegenwoordige Heer (Hrishikesha: heer der zinnen) veelvuldig te zijn door zijn associatie met verscheidene begrenzingen en wordt Hij één als deze begrenzingen worden vernietigd.

10. Door zijn associatie met verscheidene begrenzingen, worden ideeën als kaste, kleur en burgerlijke stand (Ashrama) verbeeld in het Atma (Zelf) zoals smaak, kleur enz. in water.

11. Het grove lichaam, het medium waardoor vreugde en pijn worden ervaren, wordt bepaald door het voorbije Karma (Sanchita) en is samengesteld uit de vijf grote subtiele elementen (Mahabhoetas), die grof worden als de helft van elk subtiel element zich verbindt met een achtste van elk van de andere vier.

    Karma; zie Yoga Darshana II 12.

    De oermaterie verdicht in het scheppingsproces eerst tot ether, het eerste element,

ether verdicht tot lucht, lucht tot vuur, vuur tot water, water tot aarde. Dit zijn de vijf subtiele elementen. Ieder element is het veld van een bepaald zintuig: ether van het gehoor, lucht van de tastzin, vuur van het gezicht, water van de reuk, aarde van de smaak. De geest wordt geschapen met naar buitengaande neigingen. De begeerten die in hem liggen ingebed streven naar bevrediging. Deze begeerten zijn vijfvoudig: de begeerte om te horen, te zien enz. Geleidelijk schept de geest zich voor deze functies vijf zintuigen om zijn begeerten te bevredigen.

De vijf subtiele elementen worden grofstoffelijk door het proces van "vervijfvoudiging": ieder element splitst zich in twee helften. De ene helft splitst zich in vier (dit vierde deel van de helft is dus het achtste van het geheel). De andere helft vermengt zich met een achtste deel van de vier overige elementen. Alle zintuiglijke voorwerpen zijn samengesteld uit deze vijf grove elementen. De namen van de elementen betekenen niet ether, lucht enz. Ze zijn slechts aanduidingen van de zijnstoestanden van de basisenergie waaruit alles bestaat.

12. In het subtiele lichaam, het instrument van de ervaring, onderscheiden we de vijf Praanas, de tien zintuigen, Manas (geest) en Boeddhi (intellect), die alle bestaan uit de rudimentaire elementen, vóór hun verdeling en samenvoeging.

    Vijf Praanas: vijf functionele aspecten van de Praana of levenskracht: 1. Praana: regelt ademhaling, 2. Apaana: regelt stoelgang, 3- Samaana: verteert het voedsel, 4. Oedaana: werkzaam in keel en hoofd, 5. Vyaana. regelt bloedsomloop.

    Tien zintuigen: zie Yoga Darshana II 18.

13. De onbeschrijfbare en beginloze Avidyaa (onwetendheid) wordt de oorzaak genoemd; het is een begrenzing (Oepaadhi) die wordt verbeeld in het Atman (Zelf). Weet met zekerheid dat het Atman verschillend is van deze drie begrenzingen.

14. Door de verbinding met de vijf scheden (Panchakoshas) schijnt het Atman zoals deze scheden te worden, zoals een kristal, dat rood of blauw schijnt te zijn als het zich in de nabijheid van een rode of een blauwe stof bevindt.

    Panchakoshas: zie Yogafilosofie 531.

15. Men moet, door onderscheiding, het zuivere en meest innerlijke Atman (Zelf) scheiden van de vijf scheden die het bedekken, zoals men de rijstkorrels van hun omhulsel ontdoet, door erop te slaan met een vlegel.

16. Hoewel het aldoordringend is schittert het Atman (Zelf) niet in alles; het is slechts gemanifesteerd in Boeddhi (intellect) zoals een weerspiegeling in helder water of een vlekkeloze spiegel.

17. Weet dat het Atman verschillend is van het lichaam, de zintuigen, de geest, Boeddhi (intellect) en de ongedifferentieerde Prakriti (oermaterie) en dat het de getuige is van hun functies, te vergelijken bij een koning.

18. Zoals de maan schijnt te bewegen als de wolken bewegen, zo schijnt het Atman actief te zijn, voor degenen die geen onderscheidingsvermogen bezitten, terwijl het in werkelijkheid de zinnen zijn die actief zijn.

19. Het lichaam, de zinnen, de geest en Boeddhi (intellect) zijn met hun respectieve activiteiten bezig met behulp van het bewustzijn, dat eigen is aan het Atman, juist zoals mensen werken in het licht dat eigen is aan de zon.

20. Door gebrek aan onderscheidingsvermogen dichten dwazen de eigenschappen en de functies van het lichaam en de zinnen aan het vlekkeloze Atman toe, dat bestaan en bewustzijn is, zoals de mensen eigenschappen als blauwheid en rondheid toedichten

aan de hemel.

21. Zoals de beweging van het water, uit onwetendheid, toegedicht wordt aan de maan die erin weerspiegeld wordt, zo worden ook handelingen, genietingen en andere beperkingen die behoren tot de geest, ten onrechte toegedicht aan het Atman.

22. Gehechtheid, begeerte, vreugde, pijn en de rest, worden waargenomen zolang Boeddhi functioneert. Ze worden niet waargenomen tijdens de slaap als Boeddhi ophoudt te bestaan. Om die reden behoren ze tot de geest en niet tot het Atman.

23. Het wezen van het Atman is eeuwigheid, zuiverheid, bestaan, bewustzijn en zaligheid, zoals licht het wezen is van de zon, koelheid van water en hitte van vuur.

24. Een notie als "ik weet" ontstaat door gebrek aan onderscheidingsvermogen, uit de vereniging van een verandering van de geest met twee aspecten van het Atman, namelijk bestaan en bewustzijn.

25. Het Atman (Zelf) verandert nooit en Boeddhi (intellect) is nooit begiftigd met bewustzijn. Maar de mens verwart het Atman met Boeddhi en valt ten prooi aan het waandenkbeeld dat hij de ziener en de kenner is.

26. Wie zichzelf voor een Jieva (individu) houdt wordt aangegrepen door angst, zoals een man die een koord voor een slang aanziet. Hij overwint zijn angst als hij beseft, dat hij geen Jieva maar het Paramaatman (het hoogste Zelf) is.

27. De geest, de zintuigen enz. worden alleen verlicht door het Atman, zoals een pot of een kruik door een lamp. Maar deze stoffelijke voorwerpen kunnen zichzelf niet verlichten.

28. Zoals een brandende lamp geen andere lamp nodig heeft om haar licht te manifesteren, zo heeft het Atman dat bewustzijn zelf is, geen ander instrument van bewustzijn nodig om zichzelf te verlichten.

29. Na alle begrenzingen (Oepaadhis) genegeerd te hebben met behulp van vaststellingen als "Het is niet dat, het is niet dat." moet men de eenheid realiseren van Jievaatma (individuele Zelf) en Paramaatman door middel van de grote Vedische uitspraken (Mahaavaakyas).

    Mahaavaakyas:

    1. Prajnaanam Brahma: Bewustzijn is het Absolute.
    2. (Aitareya Oepanishad van de Rig Veda.)
    3. Aham Brahmaasmi: Ik ben het Absolute.
    4. (Brihadaaranyaka Oepanishad van de Yajoer Veda.)
    5. Tat Twam Asi: Gij zijt Dat.
    6. (Chaandogya Oepanishad van de Sama Veda.)
    7. Ayam Atma Brahma: Dit Zelf is het Absolute.

    (Maandoekya Oepanishad van de Atharva Veda.)

30. Het lichaam en de rest, die geschapen zijn door Avidyaa (onwetendheid) en de eigenschappen van een voorwerp (object) bezitten, zijn vergankelijk als luchtbellen. Realiseer, met behulp van het onderscheidingsvermogen, dat u het vlekkeloze Brahman bent en dat u verschillend bent van deze voorwerpen.

31. Ik ben vrij van veranderingen als geboorte, magerte, ouderdom en dood, want ik ben verschillend van het lichaam. Ik ben onthecht van de zintuiglijke voorwerpen, zoals

geluid en smaak, want ik ben zonder zintuigen.

32. Ik ben vrij van zorg, gehechtheid, kwaadaardigheid en vrees, want ik ben verschillend van de geest. "Hij is zonder adem en zonder geest, zuiver, hoger dan het hoge, en onvergankelijk (Moendaka Oepanishad 11, 1, 2)."

33. "Uit Dat zijn de adem, de geest, en alle zintuigen, ether, lucht, licht, water en aarde, die van alle de steun is, ontstaan (Moendaka Oepanishad 11, 1, 3)."

34. Ik ben zonder eigenschappen (Goenas) en actie, eeuwig en zuiver, vrij van smetten en begeerten, onveranderlijk en vormloos, en altijd vrij.

    Goenas: zie Yoga Darshana I 16.

35. Ik vul alle dingen van binnen en van buiten zoals de ether, onveranderlijk en in alles gelijk. Ik ben zuiver, ongehecht, smetteloos en onbeweeglijk.

36. Ik ben waarlijk dat verheven Brahman, dat eeuwig, vlekkeloos en vrij is; dat één ondeelbaar en niet-twee is, en dat in wezen zaligheid, waarheid, bewustzijn en oneindigheid is.

37. De indruk "ik ben Brahman", door ononderbroken herhaling geschapen, vernietigt de onwetendheid en haar verstrooiingen, zoals Rasaayana geneesmiddelen ziektes verdrijven.

38. Mediteer, met nooit verslappende aandacht, op een eenzame plaats, de geest vrij van begeerten en met de zinnen in bedwang, op het oneindige Atman, dat één en zonder tweede is.

39. De wijze moet met verstand van zaken het hele objectieve heelal in het Atman alleen versmelten en zich dat Atman voortdurend voorstellen als de vlekkeloze hemel.

40. In het hoogste Zelf, dat in wezen de hoogste zaligheid is, bestaat niet de verscheidenheid van kenner, kennis en het voorwerp van kennis. Het is zelflichtend.

41. Voortdurende meditatie ontsteekt de vlam van de kennis, die .ie brandstof der onwetendheid volledig verteert.

42. Wie het hoogste doel bereikt heeft verwerpt alle voorwerpen als louter naam en vorm, hij is een belichaming van bewustzijn en zaligheid.

43. Zoals de zon verschijnt nadat de dageraad de duisternis heeft verdreven, zo verschijnt het Atman nadat de kennis de onwetendheid vernietigd heeft.

44. Het Atman is een altijd aanwezige werkelijkheid, maar men beseft dat niet uit onwetendheid. Het is zoals met een halssnoer aan onze hals.

45. Brahman verschijnt als Jieva (individu) ten gevolge van onwetendheid, zoals in het geval van een boomstronk, die men voor een man aanziet. Het Jievaschap wordt vernietigd als de ware aard van de Jieva wordt gerealiseerd.

46. De kennis, die het gevolg is van de realisatie van de ware aard van de werkelijkheid, vernietigt onmiddellijk de onwetendheid die wordt gekenmerkt door de noties van "ik" en "mijn", zoals de zon de vergissing betreffende onze richting.

47. De Yogi die de verlichting gevonden heeft, ziet met het oog van de kennis het gehele heelal in zijn eigen Zelf en beschouwt alles als het Zelf en niet als iets anders.

48. Het zichtbare heelal is waarlijk het Atman. Er bestaat niets, wat ook, dat anders is dan het Atman. Zoals potten en kruiken slechts klei zijn, zo is voor de verlichte alles wat waargenomen wordt het Zelf.

49. Een Jievanmoekta (verlichte wijze), die de Zelfkennis bezit, geeft de trekken van zijn vroegere begrenzingen (Oepaadhis) op.

    Door zijn realisatie, dat hij in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid is, wordt hij werkelijk Brahman, zoals de zwarte kever die verandert in een Brahmara-insect.

50. Nadat hij de oceaan der illusies heeft overgestoken, en de monsters van passie en afkeer heeft gedood, vindt de Yogi die een Jievanmoekta is, de vrede en verblijft hij in de zaligheid die alleen voortkomt uit de realisatie van het Zelf.

51. De in het Zelf verblijvende Jievanmoekta verzaakt aan de gehechtheid van het denkbeeldige uiterlijk geluk; hij is voldaan met de zaligheid van het Atman; hij straalt innerlijk, zoals een lamp die onder een kruik werd geplaatst.

52. Alhoewel hij geassocieerd is met begrenzingen (Oepaadhis) wordt de contemplatieve niet bevlekt door hm eigenschappen, zoals de hemel, en hij blijft onaangedaan onder alle omstandigheden, zoals een dove. Hij beweegt zich overal ongehecht, zoals de wind.

53. Als de begrenzingen (Oepaadhis) vernietigd worden wordt de contemplatieve helemaal opgenomen in Vishnoe, het aldoordringende bewustzijn, zoals water in water, ruimte in ruimte en licht in licht.

54. De verworvenheid waarin niets meer verworven moet worden, de zaligheid waarin geen andere zaligheid meer wordt begeerd, en de kennis waarin niets ongeweten blijft, weet dat DAT Brahman is.

55. Wat niets ongezien overlaat als het wordt gezien, het bestaan waaruit geen geboorte in de wereld van het worden meer voortvloeit en wat, eens gekend, niets anders overlaat om te worden gekend, weet dat DAT Brahman is.

56. Wat absoluut bestaan-bewustzijn-zaligheid is, wat niet-twee, oneindig, eeuwig en één is en alles vult wat bestaat, weet dat DAT Brahman is.

57. Wat niet-twee, ondeelbaar, één en zegenrijk is en wat door Vedanta wordt aangeduid als het onherleidbaar substraat dat overblijft als alle tastbare voorwerpen worden genegeerd, weet dat DAT Brahman is.

58. Zelfs Devas (goden, engelen) als Indra en Brahma smaken slechts een deeltje van de onbegrensde zaligheid van Brahman en genieten in verhouding van hun deel.

59. Alle voorwerpen zijn doordrongen van Brahman, alle acties zijn mogelijk door Brahman; Brahman is in alles, zoals boter in melk.

60. Wat grof noch subtiel, lang noch kort, zonder geboorte en verandering, zonder vorm, eigenschap of kleur is, weet dat DAT Brahman is.

61. Het licht dat lichtende sferen als de zon en de maan verlicht, maar dat door deze niet kan worden verlicht en waardoor alles wordt verlicht, weet dat DAT Brahman is.

62. Het opperste Brahman doordringt het hele heelal van binnen en van buiten en schijnt uit zichzelf, zoals het vuur dat een roodgloeiende ijzeren bol van binnen en van buiten doordringt en uit zichzelf schijnt.

63. Brahman is anders dan het heelal. Er bestaat niets dat niet Brahman is. Als er een voorwerp buiten Brahman schijnt te bestaan, is het onwerkelijk als een luchtspiegeling.

64. Alles wat wordt waargenomen, alles wat wordt gehoord is Brahman en niets anders. Als men de kennis van de werkelijkheid verwerft ziet men het heelal als Brahman, als niet-twee, als Bestaan- Bewustzijn-Zaligheid (Satchidaananda).

65. Alhoewel het Atman bestaan-bewustzijn en alomtegenwoordigheid is, wordt Het slechts waargenomen met het oog van de wijsheid.
Maar degenen wier visie wordt verduisterd door onwetendheid zien het stralende Atman niet, evenmin als blinden de schitterende zon.

66. De Jieva (individu) die vrij is van onzuiverheden, goed verhit in het vuur van de kennis, dat wordt aangeblazen door horen enz., straalt uit zichzelf, als goud.

Horen enz.: het aanhoren van de Waarheid, erover nadenken, erop mediteren en ze realiseren.

67. Het Atman, de zon van de kennis, gaat op in het firmament van het hart en verdrijft er de duisternis. Het doordringt alles en onderhoudt alles, het verlicht alles en ook zichzelf.

68. Wie verzaakt aan alle Karma en mediteert in het gewijde en onbezoedelde schrijn van het Atman, dat onafhankelijk is van tijd, plaats en afstand, dat alomtegenwoordig is, dat hitte en koude en alle andere tegengestelden vernietigt en dat eeuwig geluk schenkt, wordt alwetend en aldoordringend en bereikt hierna de onsterfelijkheid. Zo eindigt "ZELFKENNIS".

SIVANANDA GITA

Een autobiografie van SWAMI SIVANANDA
in zijn eigen handschrift.

Vertaling: Narayan



ॐ

1st January 1946.

I was born of P.S. Venqu Aiyar and Parvathiammal on 8th Sept. 1887 at Pattamadai, Tirunelly Dt. S. India, in the line of Appayya Dixit. My Star is Bharani.

I was extremely mischievous in my boyhood. I studied in the S.P.G. College, Trichy. I was a Doctor in the Malaya States for 10 years. I took Sannyasa in 1924 in Rikhikesh.

I did Tapas and meditation for 15 years. I went on lecturing tours for 10 years. I founded the Divine Life Society in 1936 and the All-World Religions Federation in 1945.

Sivananda

ॐ

2nd January 1946

I am child-like in my Swabhava. So I mix with all I become one with all.

I am ever happy and joyful and make others also happy and joyful.

I am full of educative humour I radiate joy through humour.

I respect all. I do Sâlutations to all first.

I always speak sweetly. I walk quickly.

I do Japa and meditation while walking and while at work also.

Sivananda

ॐ

3rd January 1946.

I am ever hard-working. I have intense application to work. I never leave a work till it is finished. I never procrastinate any work. I finish it then and there. I am very quick in doing things.

I cannot suppress the spirit of service in me. I cannot live without service. I take immense delight in service. Service has elevated me. Service has purified me.

I know well how to extract work from others. I extract work through Kindness, Service, respect and Love.

Sivananda.

ॐ

4th January 1946

I am very regular in doing asans and exercises. I even now do Sirshasan, Sarvang asan and other asans. I do pranayama also regularly. Then give me wonderful health and energy. I run round the Bhajan Hall daily.

I cannot deliver fiery lectures sitting on a special seat. Special seat pricks me. I stand up or throw the seat away and then begin to speak. I never sat on a special seat when I presided over spiritual Conferences.

I rejoice in giving. I always give.

Sivananda

3i

5th January 1946.

I am 59 now. I ever feel I am quite young. I am full of vigour, vim and vitality. I am ever cheerful. I sing, dance, run, and jump in joy. I am robust and strong. I can digest any kind of food.

I continuously work, read and write. I never go to hill-stations or sea-side for a holiday. Change of work gives rest. Meditation gives abundant rest.

Work gives me delight. Service gives me happiness. Writing bestows joy. Meditation energises and invigorates me. Kirtan vivifies me.

Sivanandi

ॐ

6th January 1946.

"Aham Brahm Asmi, Sivoham, Soham
Sat chit ananda Swaroopoham."
This is my favourite formula
for Vedantic meditation.

"Song of Chidanand" is my
favourite song for Singing.

"Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare,
Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare."
This Maha mantra Kirtan is
my favourite Kirtan.

Sivananda

35

7th January 1946.

At the present moment I am the richest man in the whole world. My heart is full. Furthermore, all the wealth of the Lord belongs to me now. Hence I am King of Kings, Emperor of Emperors, Shah of Shahs, Maha-Rajha of Maha Rajhas. I take pity on the mundane Kings. My dominion is limitless. My wealth is inexhaustible.

My joy is inexpressible. My treasure is immeasurable. I attained this through Sannyas, renunciation, untiring selfless service, Japa, Kirtan, and meditation.

Sivananda

Sri

8th January 1946.

I am tall. My height is 6 feet. I have a sinewy frame. I have symmetrical limbs. I was a first class gymnast.

I fast on Ekadasi. I do not take even a drop of water. I take milk and fruits on Sundays. I do not take salt on Sundays.

I lead a simple natural life. There is a fountain of youth in me. I beam with joy. I observe fasting, resting, airing, bathing, breathing, exercising, sunbathing and enjoy freedom power, beauty, courage, poise and health.

OM. OM. OM.

Sivananda

35

9th January 1946.

I love nature, music, art, poetry, philosophy, beauty, goodness, solitude, meditation, Yoga and Vedanta.

I am humble and simple. I am frank and straight-forward. I am perfectly tolerant and catholic. I am merciful and sympathetic. I have spontaneous and unrestrained generosity.

I am bold and cheerful. I am patient. I can bear insult and injury. I am forgiving. I am free from vindictive nature. I return good for evil. I serve that man who has injured me, with joy.

Sivananda

Om

10th January 1946.

I love Ganga and the Himalayas. Ganga is my Mother Divine. Himalayas is my Father Divine. They inspire and guide me. I take bath in Ganga. I swim in Ganga. I adore Ganga. I feed the fishes of Ganga.

I wave light to Mother Ganga. I pray to Ganga. I do salutations to Ganga. I sing the glory of Ganga. I write about the grandeur and glory of Ganga.

Ganga has nourished me. Ganga has comforted me. Ganga has taught me the Truths of the Upanishads.

Glory to Ganga!

Sivananda

To

11th January 1946.

My daily routine is like that of Lord Buddha. I always remain in the room. I do Japa, Kirtan, and meditation. I study sacred books. I write. I come out of the room for a short time for work, service and interview.

I talk a little. I think much. I meditate much. I try to do much and serve much.

I do not waste even a single minute. I ever keep myself fully occupied. I lead a well-regulated life. I perform worship of Atma at all times. I work for the good of Others.

OM. OM. OM.

Sivananda

Sir

12th January 1946.

Gita, Upanishads, Bagavat Yoga Vashishta, Avadhoot Gita, Viveka-chudamani are my constant companions.

I am a strange mixture of service, devotion, yoga and wisdom. I am a follower of Sri Sankara. I am a Keval-Adwaita Vedantin. I am not at all a dry bif-Vedantin. I am a practical Vedantin.

I practise and advocate the Yoga of Synthesis. I practise Ahemsa, Satyam and Brahmacharya.

Glory to Sri Sankara!

Sivananda

3rs

13th January 1946.

I respect all saints and prophets of all religions. I respect all religions, all cults, all faiths and all creeds.

I serve all, love all, mix with all and see the Lord in all. I stick to my promises. I serve the poor. This is my delight. I do mental prostration to asses, dogs, trees, bricks, stones and all creatures. I respect elders and sadhus. I obey. I please all through sincere self-less service.

I attend on guests very carefully. I run hither and thither to serve them. I shampoo the legs of sick persons and sadhus.

Sivananda

35

14th January 1946.

I give very prompt reply to all my letters. I do several things at a time. I write with electric speed.

I spend every thing. I do lot of charity. I do not keep any thing. I take immense delight in feeding the poor and my students. I try to be a mother to them.

I talk to others on things which I have myself practised. I look within always, introspect, analyse and examine. I hold the Trisul, spiritual diary, daily routine and resolve.

Sivananda

3ᵒˢ

15th January, 1946.

I ever served my Master with great sincerity and intense faith and devotion. I learnt many useful lessons for life. I developed many virtues.

I wandered without food during my Parivrajak life. I slept on the roadside at night without clothing during winter. I ate dried bread with water.

I stick tenaciously to my principles and ideals. I do not argue much. I live in Silence.

Sivananda

ॐ

16th January 1946.

I pray and do Kirtan for the peace of the whole world, for the health and peace of sick people, and for the peace of the departed souls and the earth-bound spirits also.

I take a dip in the Ganges in the name of all those who are longing for a bath in the Ganges.

I sing the names of all saints of all religions in the Bhajan Hall. I observe All. Saints' day and All. Souls' day.

OM. OM. OM

Sivananda

ॐ

18th January 1946.

To raise the fallen, to lead the blind, to share what I have with others, to bring solace to the afflicted, to cheer up the suffering are my ideals.

To have perfect faith in God, to love my neighbour as my own Self, to love God with all my heart and soul, to protect cows, animals, women, and children are my aims.

My watchword is Love. My goal is Sahaja Samadhi Avastha or the natural, Continuous, Supreconscious state.

Sivananda

3rs

1st September 1947.

Beloved Ram,

If any one is rude and discourteous, if he cannot do Hari Kirtan, if he does not do prostrations to elders and saints, if he is not doing Nishkamya Karma Yoga, if he does not know Asans, Pranayama, if he has no knowledge of the Yogas of Synthesis, if he does not serve the poor, if he is not generous and charitable, if he cannot feel the unity of the Self in all beings, he cannot be my disciple. Sivanand

3ds

1st " october 1947.

Beloved aspirants.

Practise self-denial. Develop endurance. Cultivate dispassion. Then come to me. Then follow me.

Learn to discriminate. Serve the poor. Do Kirtan. Try to bear insult and injury. Then come to me. Then follow me.

Keep daily spiritual diary. Stick to resolves. Write Mantra. Hold the Siva Trisul. Then come to me. Then follow me.

Sivananda

ॐ

1st April 1947.

Beloved Ram,

You have purified your heart through untiring Self-less service, Japa and Kirtan. You are spiritually hungry now.

I will appease your hunger with the milk of wisdom. I will lead you into the illimitable domain of eternal Bliss, where no temptation, no Satan, no Mara can enter and assail you. I will open to you the gate of eternal life. I tell you truly.

Meditate earnestly now. Aspire. Be vigilant.

Sivanando

35

1st June 1947.

Blessed aspirants,

Be true. Be sincere. Be earnest. Be vigilant. Be hungry. Be Thirsty. Equip yourself with four.

I shall give you the bread of eternal life. I shall give you the nectar of immortality. I shall clothe you with the garments of everlasting Peace. I shall give you rest. I shall comfort you. I shall cheer you up. I shall take care of your body and soul.

Doubt not. Delay not. Tarry not. Leave your bag and baggage come to me Be quick

Sivananda

LIED VAN SIVANANDA

1 januari 1946

Ik ben geboren uit P.S. Vengoe Aiyer en Parvati Amal op 8 september 1887 te Pattamadai, Tinnevelli District, Zuid-India in de lijn van Appayya Dikshitar. Mijn ster is Bharanie.

Ik was geweldig ondeugend als jongen. Ik studeerde aan het S.P.G. College, Trichinopoli. Ik was dokter in de Malaya State gedurende 10 jaar. Ik nam Sannyaasa in 1924 in Rishikesh.

Ik deed Tapas (versterving) en meditatie gedurende 10 jaar.

Ik ging rond om lezingen te geven gedurende 10 jaar. Ik stichtte de Divine Life Society in 1936 en de All-World Religions Federation (Federatie van alle wereldgodsdiensten) in 1945.

2 januari 1946

Ik ben kinderlijk in mijn Swabhaava (van aard). Dus ga ik met iedereen om. Ik word één met allen.

Ik ben altijd gelukkig, vreugdevol en maak anderen gelukkig en vreugdevol.

Ik ben vol van opvoedende humor. Ik straal vreugde uit door humor.

Ik respecteer allen. Ik groet iedereen eerst.

Ik spreek vriendelijk. Ik stap snel.

Ik doe Japa en meditatie terwijl ik wandel en ook **terwijl** ik werk.

3 januari 1946

Ik ben altijd hard aan het werk. Ik heb een intense neiging tot werken. Ik laat nooit een werk liggen voor het gedaan is. Ik stel een werk nooit uit. Ik doe het dan en daar. Ik ben heel vlug om iets te doen.

Ik kan in mij de geest van dienstbetoon niet onderdrukken. Ik kan niet leven zonder dienstbetoon. Ik schep een oneindig genoegen in dienstbetoon. Dienstbetoon heeft mij opgeheven. Dienstbetoon heeft mij gezuiverd.

Ik weet goed hoe ik uit anderen werk moet trekken. Ik krijg werk gedaan door vriendelijkheid, dienstbetoon, respect en liefde.

4 januari 1946

Ik ben heel regelmatig in mijn Aasanas en oefeningen. Zelfs nu doe ik nog Sirshaasana (kopstand), Sarvaangaasana (alle-delen-houding) en andere Aasanas (houdingen). Ook Praanaayaama (ademhalingsoefeningen) doe ik geregeld. Deze geven mij een wonderbare gezondheid on energie. Ik ren dagelijks rond de Bhajan Hall.

Ik kan geen vurige lezingen houden terwijl ik op een speciale zitplaats zit. Een speciale zitplaats prikt mij. Ik sta op en werp het kussen weg en begin dan te spreken. Ik zat nooit op een speciale zitplaats als ik spirituele conferenties voorzat. Ik schep vreugde in geven. Ik geef altijd.

5 januari 1946

Ik ben nu 59. Ik voel nog altijd dat ik heel jong ben. Ik ben vol van kracht, energie en vitaliteit. Ik ben altijd blijgezind.

Ik zing, dans, loop en spring in vreugde. Ik ben robuust en sterk. Ik verteer alle voedsel.

Ik werk, lees en schrijf onophoudelijk. Ik ga nooit naar bergstations of naar zee voor

vakantie. Verandering van werk geeft me rust. Meditatie geeft rust in overvloed.

Werk geeft mij genoegen. Dienstbetoon geeft mij geluk. Schrijven schenkt vreugde. Meditatie geeft mij energie en kracht. Kiertan verlevendigt mij.

6 januari 1946

"Aham Brahm Asmi, Sivoham, Soham Satchidaananda Swaroepoham." Dit is mijn lievelingsformule voor Vedantische meditatie.

"Song of Chidanand" is mijn lievelingslied voor het zingen.

"Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare,

Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare."

Deze Mahaa Mantra Kiertan is mijn lievelingskiertan.

7 januari 1946

Op het huidig ogenblik ben ik de rijkste mens van de hele wereld. Mijn hart is vol. Bovendien behoort alle weelde van de Heer me nu toe. Dus ben ik een Koning van Koningen, Keizer van Keizers, Shah van Shahs, Maharaja van Maharajas. Ik heb medelijden met de wereldse koningen. Mijn rijk is grenzeloos. Mijn rijkdom is onuitputtelijk.

Mijn vreugde is onuitsprekelijk. Mijn schat is onschatbaar. Ik bereikte dit door Sannyaasa, onthechting, onvermoeibaar onzelfzuchtig dienstbetoon, Japa, Kiertan en meditatie.

8 januari 1946

Ik ben groot. Mijn lengte bedraagt zes voet. Ik ben fors gebouwd. Ik heb symmetrische ledematen. Ik was een eerste klas gymnast.

Ik vast op Ekaadasie (elfde dag van de veertiendagen van de hindoemaankalender). Ik neem dan zelfs geen druppel water. Ik neem melk en fruit op zondagen. Ik gebruik geen zout op zondagen.

Ik leid een eenvoudig, natuurlijk leven. Er is een bron van jeugd in mij. Ik straal van vreugde. Ik beoefen vasten, rusten, lopen, baden, ademen, oefenen, zonnebaden en geniet vrijheid, kracht, schoonheid, moed, energie en gezondheid.

9 januari 1946

Ik houd van de natuur, muziek, kunst, poëzie, filosofie, schoonheid, goedheid, eenzaamheid, meditatie, Yoga en Vedanta.

Ik ben nederig en eenvoudig. Ik ben openhartig en oprecht. Ik ben volmaakt verdraagzaam en ruimdenkend. Ik ben medelijdend en meevoelend. Ik heb een spontane en onbeperkte edelmoedigheid.

Ik ben stoutmoedig en blijgezind. Ik ben geduldig. Ik kan belediging en kwade bejegening verdragen. Ik ben vergevensgezind. Ik ben vrij van wraakgierigheid. Ik vergeld kwaad met goed. Ik dien de man die mij kwaad deed, met vreugde.

10 januari 1946

Ik houd van Ganga en de Himalayas. Ganga is mijn Goddelijke Moeder. Himalaya is mijn Goddelijke Vader. Ze inspireren en leiden mij. Ik neem een bad in Ganga. Ik zwem in Ganga. Ik aanbid Ganga. Ik voed de vissen van Ganga.

Ik wuif licht voor Moeder Ganga. Ik bid tot Ganga. Ik groet Ganga. Ik bezing de glorie van Ganga. Ik schrijf over de grootheid en glorie van Ganga.

Ganga heeft me gevoed. Ganga heeft me vertroost. Ganga leerde mij de Waarheden van de

Oepanishads.

11 januari 1946

Mijn dagelijkse routine is zoals die van Heer Boeddha. Ik blijf altijd in de kamer. Ik doe Japa, Kiertan, en meditatie. Ik bestudeer heilige boeken. Ik schrijf. Ik kom uit de kamer voor een korte tijd voor werk, dienstbetoon en interview.

Ik spreek een beetje. Ik denk veel. Ik mediteer veel. Ik probeer veel te doen en veel te dienen.

Ik verlies zelfs niet één minuut. Ik houd mezelf altijd ten volle bezig. Ik leid een goed geregeld leven. Ik vereer het Atma (Zelf) op ieder ogenblik. Ik werk voor het goed van anderen.

12 januari 1946

Gietaa, Oepanishads, Bhagavata, Yoga Vasishta, Avadhoeta Gietaa, Viveka Choedaamani zijn mijn trouwe gezellen.

Ik ben een eigenaardige mengeling van dienstbetoon, devotie, Yoga en wijsheid. Ik ben een volgeling van Sri Shankara. Ik ben een Keval-Adwaita Vedantin. Ik ben in het geheel geen droge lip-Vedantin. Ik ben een praktische Vedantin.

Ik beoefen en propageer de Yoga van de Samenvatting. Ik beoefen Ahimsaa (geweldloosheid), Satyam (waarheid) en Brahmacharya (zuiverheid).

Ere zij Sri Shankara!

13 januari 1946

Ik respecteer alle heiligen en profeten van alle religies. Ik respecteer alle religies, alle erediensten, alle geloven en alle overtuigingen.

Ik dien allen, bemin allen, ga om met allen en zie de Heer in allen. Ik houd mijn beloften. Ik dien de armen. Dit is mijn vreugde. Ik groet in gedachten ezels, honden, bomen, keien, stenen en alle schepselen. Ik respecteer ouderen en Saadhoes. Ik gehoorzaam. Ik behaag allen door oprecht onzelfzuchtig dienstbetoon.

Ik bedien gasten heel zorgvuldig. Ik ren her en der om ze te dienen. Ik masseer de benen van zieken en Saadhoes.

14 januari 1946

Ik geef heel prompt antwoord op al mijn brieven. Ik doe verscheidene zaken ineens. Ik schrijf met elektrische snelheid.

Ik geef alles uit. Ik doe heel wat aan liefdadigheid. Ik houd niets. Ik schep een oneindig genoegen in het voeden van de armen en mijn leerlingen. Ik probeer een moeder te zijn voor hen.

Ik spreek anderen over zaken die ik zelf heb beoefend. Ik kijk altijd naar binnen, doe aan introspectie, analyseer en onderzoek. Ik houd de Trisoel (drietand): spiritueel dagboek, dagroutine en besluitenformulier.

15 januari 1946

Ik diende mijn Meesters altijd met grote oprechtheid en intens geloof en devotie. Ik leerde vele nuttige lessen voor het leven.

Ik ontwikkelde vele deugden.

Ik trok rond zonder voedsel tijdens mijn Parivrajakaleven. Ik sliep 's nachts naast de weg zonder kleren in de winter. Ik at droog brood met water.

Ik houd mij hardnekkig aan mijn principes en idealen. Ik argumenteer niet veel. Ik leef in stilte.

16 januari 1946

Ik bid en doe Kiertan voor de hele wereld, voor de gezondheid en vrede van zieken en voor de vrede van de overledenen en ook voor de aan de aarde gebonden geesten.

Ik neem een duik in de Ganges in naam van al degenen die verlangen naar een bad in de Ganges.

Ik zing de namen van alle heiligen van alle religies in de Bhajan Hall.' Ik vier Allerheiligen en Allerzielen.

18 januari 1946

De gevallenen opheffen, de blinden leiden, met anderen delen wat ik heb, verlichting brengen aan de gekwelden, de lijdenden opbeuren zijn mijn idealen.

Een volmaakt geloof hebben in God, mijn naaste beminnen als mijn eigen Zelf, God beminnen met heel mijn hart en ziel, koeien, dieren, vrouwen en kinderen beschermen zijn mijn doelen.

Mijn wachtwoord is liefde. Mijn doel is Sahaja Samaadhi Avastha of de natuurlijke, voortdurende, bovenbewuste toestand.

1 september 1947

Beminde Rama,

Als iemand ruw en onhoffelijk is, als hij geen Hari Kiertan kan doen, als hij niet buigt voor ouderen en wijzen, als hij geen Nishkamya Karma Yoga (onzelfzuchtig dienen) doet, als hij geen Aasanas (Yogahoudingen), Praanaayaama (ademhalingsoefeningen; kent, als hij geen kennis bezit van de Yoga van de Samenvatting, als hij de behoeftigen niet dient, als hij niet edelmoedig en liefdadig is, als hij niet de eenheid van het Zelf in alle wezens kan voelen, kan hij niet mijn discipel zijn.

1 oktober 1947

Beminde Zoekers,

Beoefen zelfverloochening. Ontwikkel uithoudingsvermogen. Cultiveer onthechting. Kou dan tot mij. Volg mij dan.

Leer het onderscheid maken. Dien de behoeftigen. Doe Kiertan. Probeer belediging en kwade bejegening te verdragen. Kom dan tot mij. Volg mij dan.

Houd dagelijks een spiritueel dagboek bij. Houd je aan je besluiten. Schrijf Mantras. Houd Siva's Trisoel (drietand). Kom dan tot mij. Volg mij dan.

1 april 1947

Beminde Rama,

Je hebt je hart gezuiverd door onzelfzuchtig dienstbetoon,

Japa en Kiertan. Je bent nu spiritueel hongerig.

Ik zal je honger stillen met de melk van de wijsheid. Ik zal je het onbegrensde rijk van de eeuwige Zaligheid binnenleiden, waar geen bekoringen, geen Satan, geen Mara kunnen binnentreden en je overrompelen. Ik zal voor jou de poort van het eeuwig leven openen. Dit verzeker ik je.

Mediteer nu oprecht. Streef. Wees waakzaam.

1 juni 1947

Gezegende Zoekers,

Wees echt. Wees oprecht. Wees ernstig. Wees waakzaam. Wees hongerig. Wees dorstig. Rust je uit met vier (onderscheidingsvermogen, onthechting, deugden, verlangen naar verlichting).

Ik zal je het brood van het eeuwige leven geven. Ik zal je de nectar van de onsterfelijkheid geven. Ik zal je kleden in de gewaden van de altijddurende Vrede. Ik zal je rust geven. Ik zal je vertroosten. Ik zal je opbeuren. Ik zal zorg dragen voor je lichaam en ziel.

Twijfel niet. Talm niet. Draal niet. Laat je tas en bagage achter. Kom tot mij. Wees snel.

Sri Krishna Govinda Hare Moerare

Hey Natha Narayana Vasoedeva