

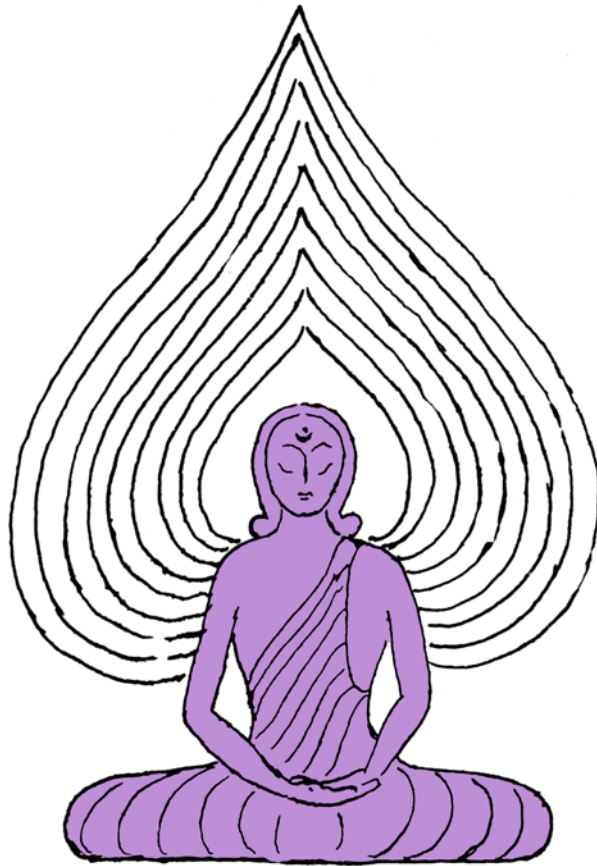
YOGA-ACADEMIE MECHELEN

ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA VZW

EINDWERK

2009-2010

TAT TVAM ĀSI



GIJ ZIJT DAT

CRABBE Annemarie - Korte Schipstraat 6/3 - 2800 Mechelen

Omslagillustratie: Selvarajan Yesudian, bewerkt door Danny Frederix

INHOUDSOPGAVE

Dankbetuiging	4
Yoga is de grootste deugd	5
Keuze en opzet van dit eindwerk	6
Lied van de Sannyāsin	7
Feuerstein, Georg	10
Iyengar, B.K.S.	16
Kabir	18
Kṛṣṇamurti, Jiddu	22
Rāmana Maharṣi	27
Sathya Sai Baba	30
Śrī Aurobindo	33
Śrī Rāmakṛṣṇa	39
Śrī Śrīmad Bhaktivedānta Swāmi Prabhupāda	45
Śrī Yogeśwarānanda Saraswatī	47
Swāmi Rāmdas	48
Swāmi Vivekānanda	51
Van Lysebeth, André	55
Yesudian, Selvarajan	64
Bibliografie	68
Andere bronnen.....	70
Websites	71
Kaart van India.....	72
Boekenlijst Ātma Vidya Bhāvana	
Op auteur.....	73
Op titel	77

DANKBETUIGING

In de eerste plaats gaat mijn dank uit naar mijn ouders. Mijn moeder ben ik dankbaar voor de zachtmoedigheid en het geduld waarmee zij mij heeft grootgebracht, en God weet hoeveel geduld zij wel heeft gehad. Mijn vader leerde mij wandelen wat mijn liefde en verwondering voor de natuur deed opbloeien. Hij bezit ook veel wilskracht en doorzettingsvermogen en is bijzonder sceptisch wat yoga betreft. Hem ben ik dankbaar voor het kritische denken dat zo nuttig is op dit pad.

Mijn oprechte dank gaat uit naar alle leraren die mij op de één of andere manier hebben geholpen, en nog steeds helpen, het Werkelijke van het onwerkelijke te onderscheiden. Mijn erkentelijkheid en eerbied gaan hierbij in het bijzonder uit naar Śrī Ātma Muni Jī, onder andere voor de Bhagavad Gītā, de Yoga Sūtra's de Dharma Śāstra's maar ook voor de onbaatzuchtigheid waarmee hij de Yoga-Academie oprichtte, waardoor vele leerlingen de mogelijkheid krijgen zich geestelijk te ontwikkelen. Ook Suman Jī ben ik dankbaar voor de Marga's, voor de Yama's en de Niyama's die mij bijzonder inspireerden, en voor de hogere trappen van yoga. Dank aan Dharma Muni Jī voor het enthousiasme waarmee hij de āsana's haarfijn demonstreert en uitlegt. Niet in het minst ben ik Mīra Jī dankbaar voor de lessen anatomie en fysiologie die een wetenschappelijke beschrijving geven van ons grofstoffelijk lichaam. En ten slotte wens ik Vyāsa Deva Jī te bedanken voor de goedheid, de humor en de diepgang waarmee hij de initiatiecursus geeft. Jullie allen hebben mij in yoga ingewijd en mij meer vertrouwd gemaakt met het Indische denken. Duizendmaal dank voor jullie talrijke aanwijzingen en wijsheidsdruppels. Jullie zijn spirituele gidsen in de ware zin van het woord en de opleiding is ongetwijfeld het meest waardevolle geschenk dat ik ontvangen heb. Ik hoop dit geschenk waardig te zijn.

Ook wens ik mijn partner, Danny Frederix, te bedanken voor de ruimte die hij mij geeft om mijn yogapraktijk uit te bouwen en voor zijn welkome hulp bij de lay-out van dit werk.

Ten slotte wens ik alle auteurs, swāmi's, wijzen, heiligen en yogi's die in dit eindwerk aan bod komen te bedanken voor hun leven en werk. Het Leven zelf ben ik dankbaar voor de talrijke gelegenheden die het ons biedt onze ware Bron te vinden.

Het leven is een andere naam voor geestelijke opvoeding.
(Paul Brunton)

A U M

YOGA IS DE GROOTSTE DEUGD

Waarlijk, er is geen deugd groter dan yoga,
geen goed groter dan yoga,
en geen subtiliteit groter dan yoga,
Er is niets dat groter is dan yoga.

*Yoga Shikha Upaniṣad*¹

¹ Deze Upaniṣad, die waarschijnlijk in de vijftiende of zestiende eeuw n. C. geschreven is, is een van de zo genoemde Yoga Upaniṣads, die de non-dualistische metafysica van de Advaita Vedānta aanhangt [Uit: *Yoga Leringen* van Georg Feuerstein, p. 194].

KEUZE EN OPZET VAN DIT EINDWERK

De keuze van dit eindwerk vloeide voort uit mijn beperkte kennis van het leven en onderricht van grote yogi's, swāmi's, mystici en wijzen. Tijdens de opleiding aan de Yoga-Academie hoorde ik wel eens namen vallen als Prabhupāda, Kabir en Iyengar, namen die mij niets of nauwelijks iets zeiden. Dit werk wil dan ook enkele belangrijke auteurs en werken uit de yogaliteratuur belichten, eventueel ten behoeve van sādha¹ka's na mij.

Elke boekbespreking volgt min of meer eenzelfde structuur: een foto en beschrijving van de levensloop van de auteur, yogi of swāmi, een korte boekbespreking, enkele inspirerende fragmenten of citaten uit het gelezen boek en een lijst van andere boeken van dezelfde auteur.

Dit eindwerk is uiteraard verre van volledig en een aantal bekende auteurs, wijzen en yogi's zoals Paramahansa Yogānanda worden hier niet besproken, niet omdat ze minder belangrijk zijn maar omdat ik mij tot enkele auteurs heb beperkt waarvan ik zelf nog niets had gelezen en die mijn nieuwsgierigheid prikkelden. Ook moest ik wel een selectie maken uit de talrijke auteurs en boeken die de bibliotheek van de vereniging rijk is.

De moeilijkheid bij dit eindwerk lag in het feit dat elk boek grondig gelezen moest worden om de boodschap die erin vervat ligt te kunnen opnemen en weergeven. Maar dit maakt deel uit van de *sādhana*² en ik nam het er met plezier bij. Een bijkomende moeilijkheid was het aanhouden van een coherente schrijfwijze van Sanskrietwoorden en -namen. De internationale transcriptie van deze woorden wordt vaak niet gebruikt. Aangezien ik regelmatig uit boeken citeer, leek het mij dan ook goed om de schrijfwijze die in het betreffende boek wordt gebruikt over te nemen. Zo wordt het heilige woord Aum op twee verschillende manieren geschreven: Aum of Om. Ik hoop dat de lezer zich hier niet te erg aan zal storen.

Als bijlage gaat een kaart van India om de geboorteplaats van de auteurs die in dit eindwerk worden besproken gemakkelijker te kunnen situeren. Als bijlage gaan tevens twee boekenlijsten van de yogavereniging: de eerste is op auteur gerangschikt, de tweede op titel. Alle boeken die in dit eindwerk worden belicht, kunnen in de bibliotheek van de yogavereniging worden geleend.

Manana, zoals wij in de opleiding leren, is nadenken over wat je gelezen hebt. Het is lezen met heel je aandacht, met heel je hart en ziel totdat je van de waarheid die in de boodschap vervat ligt, doordrongen raakt. Moge ook jij, beste lezer, jouw oren en hart openstellen voor wat de swāmi's, heiligen en yogi's ons te vertellen hebben.

¹ Leerlingen, discipels die sādhanā beoefenen.

² Scholing; fysiek, emotioneel en mentaal scholen tot beoefening van yoga.

LIED VAN DE SANNYĀSIN¹

Hef aan de zang! O lied, dat ver, zo ver geboorte vond,
Waar smet der wereld nimmer reikt;
In bergspelonk, in 't duister diep van het dichte woud,
Waar vrede heerst, stil, ongestoord door
Drang naar geil genot en blinkend goud;
Waar stroomt de stroom van kennis en van waarheid
En zegen opstijgt als nevel naar de hemel hoog.
Zing luid uw lied, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

Verbreek de boeien! Ketenen, gesmeed van
Blinkend goud, van liefde, haat, van goed en kwaad
En al wat tegenstrijdig is.
Weet, slaaf is slaaf, gestreeld, geslagen, nimmer vrij;
Ook ketenen van goud kluisteren de mens,
Dus weg er mee, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

Ontsteek het licht! Dwaallichten leiden naar
Het diep moeras, naar nevel van onwetendheid.
De levensdorst, onlesbaar steeds, sleept voort de
Ziel; geboorte, dood, geboorte weer en nooit het eind.
Hij verwint het al die het ego overwint. Dit wetend,
Strijd moedig voort, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

Wie zaait, moet oogsten en d'oorzaak brengt
Gevolg mee; goed baart goed en slecht baart slecht.
Geen sterveling die deez' wet ontkomt.
Wat vorm heeft is geketend steeds en torst een
Naam. Maar hoog en vrij troont
Het Ātman. Weet, gij zijt het, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

Geen waarheid kent, die droomt de vage droom
Van vader, moeder, kind, vriend en vrouw!
Het geslachtloos zelf! Van wie het kind?
Door wie verwekt? Van wie de vriend, die één slechts is?
Het zelf is zich zelf genoeg, niets anders is;
En gij zijt dat, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

Eén is er slechts - vrij - de kenner - het zelf!

¹ Bedelmonnik. Een Sannyāsin is, volgens de verklarende woordenlijst in *“De basis van yoga”* van Śrī Aurobindo, een asceet. Śrī Aurobindo wordt verder in dit eindwerk behandeld.

Geen naam heeft het, geen vorm, onbevlekt.
Daarin is Maya en droomt eind'loos haar droom.
Toeschouwer slechts, verschijnt het als natuur en ziel.
En gij zijt het, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

Vrijheid zoekt gij! Vinden, vriend, kunt gij haar niet
In deze wereld, noch in gene. Vergeefs uw speuren
In tempels zonder tal en boeken ongeteld. Uw eigen hand
Omklemt het touw, waaraan gij voortgetrokken wordt.
Staak uw geween en geef op uw greep, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

'Vrede voor allen' zij uw parool. Te duchten heeft
niets sterfelijks ooit van mij, noch hier, noch boven,
Noch aan mijn voet, want ik toch ben het die leeft
In het al! Ik geef het op te leven
Hier op d'aardse kloot, in hemelen hoog
Of in het diep der hel. Geen hoop voor mij noch vreze meer.
Slaak zo uw boeien, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

Acht het niet of het lichaam staat of gaat;
Volbracht toch is zijn taak. Wie het wil tooien
Ga zijn gang. Wil men het verminken, ook dat is goed.
Aanvaard het zonder meer.
Want wat zeggen lof en blaam, wanneer
één is wat prijst, laakt en beoordeeld wordt.
Wees evenwichtig dus, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

Waarheid is niet waar begeerte is naar zingenot
En naar gewin. Hoe kan volmaakt zijn, die vrouw en man
Niet ziet als mens, maar als 't ander geslacht;
Wie meent de eig'naar te zijn van dit en dat;
Wie d' een haat en de ander mint, kan niet doorbreken
Maya's net. Daarom laat los, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

Wees zonder huis. Welk huis kan u ontvangen, vriend?
Uw dak: de hemel; de aard' uw bed; uw voedsel:
Wat het toeval brengt; goed, slecht,
Voor het edel zelf van geen belang.
Zoals de stroom rustig oceaanaarts vloeit,
Wees zo ook gij, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

Slechts weinigen weten wat waarheid is.
De anderen zullen lachen of verfoeien u;
Maar acht het niet.

Ga ongehecht van plaats tot plaats
Als helper van wie naar vrijheid streeft,
Gevangene in Maya's net.
Onbevreesd en van verlangens vrij
Streeft gij omhoog, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

De dagen komen, de dagen gaan, tot karma's kracht is
Aan haar eind. De ziel is vrij! Geboorte, dood,
God en mens, ik en gij, het is niet meer!
'Ik' is tot al geworden en het al tot ik.
Weet dat gij 'DAT' zijt, Sannyāsin groot! Zeg:
'Om tat sat Om'

Uit: *Jñāna Yoga*, p. 7-11
Swāmi Vivekānanda

GEORG FEUERSTEIN



Georg Feuerstein werd in Duitsland geboren, in 1947. Hij is een bekend indoloog en wordt in het Westen als een autoriteit op het gebied van yoga beschouwd. Zijn belangstelling voor de Indische spiritualiteit werd al op jeugdige leeftijd gewekt, en sindsdien is hij het pad van yoga in zijn verschillende aspecten blijven volgen.

Naar aanleiding van zijn doctoraal onderzoek vertrok hij naar de *Durham University* in Engeland en vervolgens naar de Verenigde Staten waar hij drieëntwintig jaar verbleef. Momenteel leeft hij in Canada. Georg Feuerstein heeft ruim dertig boeken geschreven op het gebied van mystiek, yoga, tantra en hindoeïsme. Hij heeft daarnaast ook verschillende klassieke teksten vertaald waaronder de Yoga Sūtra's van Patañjali en de Bhagavad Gītā. Hij is tevens directeur van het Yoga Research Center in Amerika en redacteur van verschillende tijdschriften waaronder *Yoga World*, *Inner Directions* en *Intuition Magazine*. Verder is hij lid van de raad van bestuur van de *Healing Buddha Foundation* in California. Enkele van zijn meer bekende boeken zijn:

The Deeper Dimension of Yoga

Essence of yoga: a contribution to the psychohistory of Indian civilization

Yoga wisdom: teachings on happiness, peace and freedom

Yoga for dummies

Yoga Gems: a treasury of practical and spiritual wisdom from ancient and modern masters

Encyclopedic dictionary of yoga

Enlightened sexuality

The Shambhala guide to yoga

The Shambhala encyclopedia of yoga

Lucid waking: mindfulness and the spiritual potential of humanity

Philosophy of classical yoga

Tantra: the path of ecstasy

Yoga teachings (Yoga Leringen)

Het boek *Yoga Leringen* geeft een grote keuze van teksten uit de oude Hindoe-schriften zoals de Upaniṣads¹, de Mahābhārata² en de devotionele liederen van

¹ De Upaniṣads zijn didactisch mystieke geschriften in proza en/of verzen. Zij geven de diepere esoterische kennis van de Veda's. Alhoewel deze beschouwd worden als een onderdeel van de Veda's, is dit in feite slechts waar voor een beperkt aantal (14) ervan. Deze vormen het laatste uitvloeisel van de Veda's, het einde of Vedānta. In feite vormen zij reeds een commentaar op een commentaar (Āraṇyaka's) op de Veda's. [*Dharma Śāstra: de Hindoe-schriften* door Ātma Muni, p.7]

² De Mahābhārata is een heldenepos, toegeschreven aan Veda-Vyāsa. Het bestaat uit ongeveer 90.000 dubbel-verzen. Het verhaalt de epische strijd tussen de koningshuizen der Pāṇḍava's en Kaurava's. [*Dharma Śāstra: de Hindoe-schriften* door Ātma Muni, p.24]

Mīrābāī¹. Ook zijn er teksten opgenomen van onder andere Mahātma Gandhi en Swāmi Vivekānanda². Dit werk is bijzonder interessant en zeker een aanrader voor liefhebbers van spiritualiteit omdat het hen een schat aan informatie verschaft over bepaalde auteurs en geschriften door de eeuwen heen. Achteraan het boek is tevens een lijst van aanbevolen literatuur gevoegd met telkens een beknopte inhoud van de aanbevolen boeken en tijdschriften. Hieronder geef ik graag een bloemlezing uit de *Yoga Leringen*, stuk voor stuk pareltjes.

De tijd om je God te realiseren is nu

*Wij verkrijgen geen menselijk leven
door ernaar te vragen.
De geboorte in een menselijk lichaam
is de beloning voor goede daden
in vroeger leven gedaan.
Het leven groeit en neemt weer af
op onmerkbare wijze,
en duurt niet lang.
Eenmaal afgevallen, keert een blad niet
terug naar de tak.
Sla de oceaan van het cyclische bestaan gade
met zijn snelle, onweerstaanbare beweging.
O, geliefde Heer, gids van mijn ziel, leidt mijn boot snel naar
de overzijde.
Mīra is de slavin van de geliefde Heer.
Zij zegt: het leven duurt maar een paar dagen.*

Mīrābāī

*Uit: The Devotional Poems of Mīrābāī, A.J. Alston, p. 117
Motilal Banarsidass, Delhi, 1980*

¹ De heilige Mīrābāī [1498?-1546 n. C.], geboren in Rajastan, was een van de grote vrouwelijke mystici van de middeleeuwse bhakti [devotionele] beweging. Zij was getrouwd met de Rajput prins Bhola, in een tijd van grote politieke onrust. Zij kende veel lijden en overleefde verschillende aanslagen op haar leven, dat zij toeschreef aan het tijdig ingrijpen van het Goddelijke. Later in haar leven, na de dood van haar echtgenoot, ging zij het leven leiden van een zwervende asceet. Het gezegde “geliefde Heer” is “Lal Giridhāra” in de oorspronkelijke taal, wat “De beminnelijke die de berg [giri] ondersteunde” betekent, dit is een verwijzing naar de bovenmenselijke prestatie van de heer Kṛṣṇa, die de Govardhāna berg omhoog hield toen een dorp met toegewijden door een geweldige overstroming met de ondergang werd bedreigd. [Uit: *Yoga Leringen* van Georg Feuerstein, p. 192]

² Meer informatie over Swāmi Vivekānanda, zie inhoudsopgave.

Succes in yoga

Het is zeker dat een persoon die vertrouwen heeft in het Zelf succesvol is.

Voor anderen bestaat er geen succes. Daarom zou men zich elke inspanning moeten getroosten om te oefenen.

Zij die zich in wetenschap verdiepen, die geen vertrouwen hebben, die geen hulde aan de leraar betuigen, en die talrijke interesses hebben

evenals zij die zich verdiepen in roddel en die ruwe taal uitslaan en die de leraar niet behagen, zij kunnen nooit succesvol zijn.

Het eerste teken van succes is erin vertrouwen dat inspanningen vruchten zullen afwerpen. Het tweede teken is vol geloof te zijn; het derde is eerbied voor de leraar;

het vierde is de staat van gelijkmoedigheid; het vijfde is de beheersing over de vijf zintuigen; het zesde is het volgen van een matig dieet. Een zevende is er niet.

Śiva-Samhitā¹

De kracht van het denken

Het denkvermogen is waarlijk de wereld [samsāra].

Men dient het met volharding te zuiveren.

Men neemt de vorm aan

van dat wat zich in het denkvermogen bevindt.

Dit is het eeuwige geheim.

Maitrī-Upaniṣad²

¹ De Śiva-Samhitā is een van de drie essentiële handleidingen voor hatha-yoga. Waarschijnlijk behoort het tot de late zeventiende of vroege achttiende eeuw n. C. De anonieme auteur van deze tekst schrijft zijn gedachten aan Śiva zelf toe. [Uit: *Yoga Leringen* van Georg Feuerstein, p. 193]

² Deze Upaniṣad werd waarschijnlijk in 300-400 v. C. samengesteld. [Uit: *Yoga Leringen* van Georg Feuerstein, p. 198]

De betekenis van het menselijk leven

De wijze Prahlāda zei:

De wijze mens moet, als hij nog jong is, de deugden ontwikkelen die de Godheid lief zijn. Een menselijke geboorte is moeilijk hier op aarde te verkrijgen en hoewel het menselijk leven voorbijgaand is, is het vol betekenis.

Op deze wijze dient men de voeten van de Heer te benaderen, want Hij is de goedhartige heerser over het zelf van alle schepselen en hij is hen dierbaar.

Zintuiglijke genoegens, evenals pijn, vallen belichaamde wezens zonder inspanning ten deel, eenvoudig door hun lotsbestemming.

Men dient zich niet in te spannen om genoegens te verkrijgen, want dat is een verkwisting van je leven; het zal niet de opperste vrede brengen, die alleen komt van de lotusvoeten van de Heer.

Daarom dient een intelligent mens, die zich in de wereld beweegt, zich in te spannen om vrede te verkrijgen, terwijl het menselijk lichaam nog in goede conditie is en nog niet achteruitgaat.

De tijdsspanne van het menselijk leven is ongeveer honderd jaar. De mens die geen zelfbeheersing kent, verliest hier de helft van omdat hij onbewust is in het duister van de nacht.

Twintig jaar gaan voorbij in de kindertijd, wanneer men nog onschuldig is en in de jeugd, waarin men opgaat in spelen. Nog eens twintig jaar gaan voorbij in de ouderdom, wanneer men fysiek zwak wordt en het aan vastbeslotenheid ontbreekt.

Voor die mens, die door gebrek aan helderheid en onverzadigbare verlangens sterk gehecht is aan het familieleven, gaan de resterende jaren verloren.

Hoe kan iemand zichzelf bevrijden, die met onbeheerste zinnen gehecht is aan het familieleven en nog gebonden is door sterke banden van sympathie?

Bhāgavata-Purāṇa¹

¹ De Bhāgavata-Purāṇa, die ook Śrīmad-Bhāgavata genoemd wordt, is het belangrijkste heilige geschrift van de Vaiṣṇavas, de Viṣṇu-aanbidders. Het werd in de negende of tiende eeuw n. C. samengesteld en leert de Yoga van devotie [Bhakti-yoga]. De wijze Prahlāda, die de geciteerde zinnen uitsprekt, wordt beschouwd als één van de grootste aanbidders van Viṣṇu, in vroegere tijden. [Uit: *Yoga Leringen* van Georg Feuerstein, p. 193]

Stilte

De wijze Vasishtha zei:

O Rāma, de grootste wijzen zeggen: er zijn twee soorten wijzen [muni].

De eerste is de strenge asceet; de andere is een mens die verlicht is terwijl hij nog leeft.

De wijze die strikt ascetisme beoefent, heeft de zinnen met geweld bedwongen. Zonder twijfel is hij bezig met dorre, niet-meditatieve rituelen.

Hij die gerealiseerd heeft hoe deze wereld werkelijk is [d.w.z. als het Zelf], is tevreden, hij bekijkt de wereld zoals vroeger, [d.w.z. als in een droom]. Hij die in het Zelf gevestigd is door het bespiegelende Zelf, staat bekend als een verlichte wijze.

Het gedrag van deze twee soorten vredelievende wijzen, dat bepaald wordt door mentale vastbeslotenheid, wordt door het woord “stilte” [mauna] beschreven.

Mensen die stilte kennen, zeggen dat er vier soorten zijn: stilte van spraak, stilte van het zien, diepe stilte en stilte van slaap.

Stilte van spraak is de beheersing van iemands uitingen.

Stilte van het zien is de krachtige beteugeling van de zintuigen.

Wat bekendstaat als diepe stilte bestaat uit het opgeven van handelen.

Iemand die verlicht is terwijl hij nog leeft, beoefent de stilte van slaap in de toestand van verlichting. Stilte van het denkvermogen, dat plaatsvindt bij de dood of in strikt ascetisme, is een vijfde soort [die nadrukkelijk verschilt van de stilte van iemand die verlicht is terwijl hij nog leeft].

Yoga-Vāsishtha¹

¹ De Yoga-Vāsishtha is een didactisch werk dat uit ongeveer 30.000 stanza's bestaat, en dat misschien uit de elfde eeuw n. C. stamt. Vāsishtha is de naam van verschillende grote wijzen uit vroegere tijden. Latere werken worden dikwijls aan hen toegeschreven.
[Uit: *Yoga Leringen* van Georg Feuerstein, p. 193]

Het verlangen opgeven

*In stenen huizen en statige zalen komt Hij niet voor.
In prachtige kamers en grote tempels komt Hij niet voor.
In heilige gewaden is Hij niet.
Maar Hij is in de gedachten van hen
die hun verlangens te boven zijn gekomen.
Hoewel zij stoffelijke lichamen hebben,
schenkt Hij hen bevrijding.*

*Verminder je verlangens! Verminder je verlangens!
Verminder je verlangens, zelfs naar de Heer!
Hoe sterker je verlangens, hoe groter je lijden.
Hoe meer je opgeeft, hoe groter je zegen.*

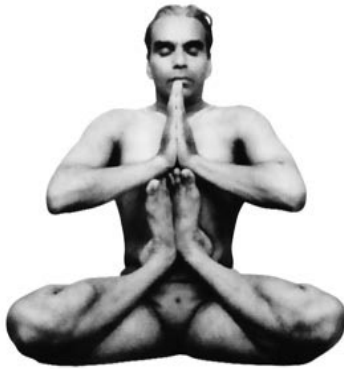
*Geef op de vijf zinnen
want ze leiden je naar de ondergang.
Laat je verlangens los en vernietig ze.
Streef naar de waarheid van de wijsheid:
Dat is het pad om de Heer te bereiken.*

Tirumandiram¹

Aangehaald in: B. Natarajan in M. Govindan,
Ed. *Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra by Siddhar*
Thirumoolaar [Montreal: Babaji's Kriya Yoga and Publications,
1993], vol. 3, pp.8-127

¹ De *Tirumandiram* is een prachtig Tamil werk, samengesteld door de meester Tirumular, die vermoedelijk heeft geleefd in de tweede eeuw n. C. Het is een diepzinnige yogatekst, ofschoon weinig bekend in het Westen. [Uit: *Yoga Leringen* van Georg Feuerstein, p. 196]

B.K.S. IYENGAR



Bellur Kṛṣṇamāchar Sundararāja Iyengar werd in 1918, in Bellur geboren, een dorpje op ongeveer zestig kilometer van Bangalore (Karnāṭaka). Zijn oudste zus trouwde in 1926 met Yogācharya Kṛṣṇamācharya, een geleerde en meester in yoga. Iyengar was een ziekelijk kind en leed aan ziektes veroorzaakt door malaria, tuberculose en tyfus. Iyengar werd echter door Kṛṣṇamācharya niet vóór zijn veertiende verjaardag onderwezen.

In 1934 stuurde de maharadja¹ van Mysore (in de deelstaat Karnāṭaka) Kṛṣṇamācharya naar Lonavla (Mahārāshtra) om er yoga te onderwijzen. Bij zijn terugkeer in Mysore besliste Kṛṣṇamācharya zijn leerling in āsana's te onderwijzen om diens gezondheid te verbeteren. Kṛṣṇamācharya stond bekend om zijn strenge discipline. Alle verschillende en moeilijke āsana's moest Iyengar in één week tijd leren uitvoeren.

In 1936 stuurde de maharadja van Mysore Kṛṣṇamācharya een tweede keer op reis om yoga te onderwijzen. Ditmaal mocht Iyengar zijn meester naar het noorden van Mysore vergezellen om er de āsana's te demonstreren. Een jaar later werd Iyengar door Kṛṣṇamācharya naar Poona (Mahārāshtra) gestuurd om op zijn beurt yoga in sportclubs en scholen te onderwijzen.

In 1943 trouwde Iyengar met Rāmamani. Zijn geliefde vrouw was voor hem een waardevolle steun die hem de kans gaf zijn praktijk en onderwijs uit te bouwen.

In 1956 maakte Iyengar zijn eerste reis naar Amerika waar yoga toen nog vrij onbekend was. De Amerikaanse levensstijl verbijsterde hem zodanig dat hij aarzelde om er een tweede keer naartoe te reizen. In 1973 werd hij echter door een aantal van zijn leerlingen gevraagd om weer een bezoek aan hun land te brengen. Iyengar stelde toen een verandering vast in de belangstelling voor yoga hoewel het aantal yogabeoefenaars in de Verenigde Staten nog beperkt bleef.

Sinds zijn eerste reizen naar het Westen is de interesse voor yoga en voor de speciale vorm van yoga die hij ontwikkelde sterk toegenomen. Iyengar-yoga is een vorm van haṭha-yoga die met de publicatie van zijn boek *Light on yoga (Licht op yoga)* bekendheid verwierf.

Iyengar-yoga onderscheidt zich van andere vormen van yoga door de bijzondere aandacht die aan lichaam en geest wordt besteed en aan het in lijn brengen van deze beiden. Zijn yoga is sterk verankerd in de traditionele aṣṭāṅga yoga zoals die in de Yoga Sūtra's van Patañjali wordt beschreven en waarbij de nadruk ligt op het

¹ Van het Hindi *mahārājā*. Letterlijk: grote koning. Titel van inlandse vorsten in India.

ontwikkelen van kracht, weerstand, soepelheid en balans door middel van concentratie en meditatie.

Iyengar-yoga staat verder bekend om het gebruik van hulpmiddelen, zoals banden, blokken en kussentjes, die dienen als ondersteuning bij het uitvoeren van āsana's. Deze hulpmiddelen hebben ten doel de beginnende, minder lenige, zieke of vermoeide beoefenaars de houdingen op een eenvoudige manier volledig te laten ervaren. Door de beoefening van een systeem van āsana's richt Iyengar zich op de vereniging van lichaam, geest en ziel ter bevordering van gezondheid en welzijn.

Iyengar leidde duizenden leraren op tijdens een opleiding van twee tot vijf jaar. Een hogere certificering kan echter tien jaar of meer duren. Ik verwijs de lezer naar YouTube voor indrukwekkende filmpjes van Iyengars yogabeoefening. Zeker kijken!

Iyengar gaf met name onderricht aan Jiddu Kṛṣṇamurti¹ en aan de bekende violist Yehudi Menuhin². Ook vele dansers raakten in de Iyengar-yogamethode geïnteresseerd vanwege haar doorgedreven techniek en creativiteit.

Iyengar woont vandaag de dag nog steeds in Poona (Mahārāshtra) waar hij in 1976 de *Rāmamani Memorial Iyengar Yoga Institute* ter ere van zijn overleden vrouw oprichtte.

¹ Meer informatie over Jiddu Kṛṣṇamurti, zie inhoudsopgave

² Yehudi Menuhin (geboren in New York op 22 april 1916 en overleden in Berlijn op 12 maart 1999) was een Amerikaans, later Britse violist en dirigent. Tijdens de Tweede Wereldoorlog speelde hij voor geallieerde soldaten. In 1947 ging hij samen met dirigent Wilhelm Furtwängler terug naar Duitsland als een daad van verzoening; hij was de eerste joodse muzikant die na de holocaust naar Duitsland ging voor optredens. Na een succesvolle periode waarin hij geroemd werd om zijn romantische en weelderige stijl, kreeg hij lichamelijke problemen. Oefeningen en studie in combinatie met yoga en meditatie hielpen hem om over de meeste problemen heen te komen. In 1952 raakte hij bevriend met de yogaleraar Iyengar. Menuhin zorgde ervoor dat Iyengar les in yoga kon geven in onder meer Londen, Zwitserland en Parijs. Voor veel westerlingen was dit de eerste kennismaking met yoga. Menuhin trad tot op hoge leeftijd op en werd vooral bekend door zijn diepzinnige en toch eenvoudige interpretaties. In de jaren '80 maakte hij samen met Stéphane Grappelli jazz-opnames. Ook maakte hij opnames van Oosterse muziek met de sitar-speler Ravi Shankar. Menuhin bleef tot op hoge leeftijd yoga beoefenen. Op 77-jarige leeftijd dirigeerde hij zelfs Beethovens *Vijfde Symfonie* op een behoorlijk eigenzinnige wijze. Rustig ging Menuhin op zijn hoofd staan met de handen op de grond en de benen in de lucht. Door met de benen te zwaaien dirigeerde hij het orkest dat schaterlachend nog een fatsoenlijke uitvoering probeerde neer te zetten. Menuhin stierf in Berlijn na een kort ziekbed als gevolg van complicaties van een bronchitis.

KABIR



Kabir is een Indische mysticus, dichter en musicus geboren omstreeks 1440 in Benares, in het noorden van India. Hij is ongetwijfeld één van de merkwaardigste figuren uit de geschiedenis van de Indische mystiek. Omtrent zijn levensgeschiedenis doen veel verhalen de ronde. Geen enkele echter blijkt betrouwbaar. Enkele zijn van Indische, andere van mohammedaanse oorsprong, en om beurten wordt hij als een Soefi¹ of als een brahmaanse heilige beschreven. Zijn naam duidt echter op mohammedaanse afkomst. Hij zou naar alle waarschijnlijkheid het aangenomen kind zijn geweest van een mohammedaanse wever. Kabir was ongeletterd en leerde het beroep van zijn pleegvader. Als jongeman was hij sterk religieus aangelegd en hij zag in Rāmānanda, een bekende Indische goeroe uit

die tijd, zijn van God gezonden leraar. Doch hij wist hoe weinig kans er was dat een Indische goeroe een Mohammedaan als leerling zou aannemen. Daarom verborg hij zich aan de oever van de Ganges, waar Rāmānanda gewoon was te baden, met het gevolg dat de meester onverwacht tegen zijn lichaam stootte toen hij in het water wilde afdalen en in zijn schrik uitriep: “Rām! Rām!”, dit is de naam van de incarnatie waarin hij Viṣṇu aanbad. Hierop verklaarde Kabir dat hij de inwijdingsmantra van de meester zelf had ontvangen en daardoor als discipel was aangenomen. Rāmānanda was een man van diep religieus gevoel. Hij leefde in een tijd waarin de diepe poëzie en wijsbegeerte van de grote Perzische mystieken een machtige invloed uitoefenden op het godsdienstige leven in India, en het was zijn droom deze diepe en persoonlijke mohammedaanse mystiek te verenigen met de overgeleverde brahmaanse godsdienst. Door Kabir, een Mohammedaan, als leerling aan te nemen zette Rāmānanda de religieuze vereniging voort.

Wij weten niets van stadia van inwijding die Kabir doormaakte, niets van de wijze waarop zich zijn innerlijk wezen ontplooid. Vele jaren schijnt hij de leerling van Rāmānanda te zijn geweest. Hij nam deel aan de theologische en wijsgerige gedachtewisselingen die zijn meester voerde met alle grote mullahs en brahmanen van die tijd en wij kunnen aannemen dat hij bij die gelegenheden de termen leerde kennen van Hindoe- en Soefi-filosofie. Het is onbekend of hij de traditionele opleiding voor Hindoe- of Soefi-monnik doormaakte, zeker is dat hij nooit asceet was of zich van de wereld terugtrok om in versterving en eenzaamheid een leven van contemplatie te leiden. Naast zijn innerlijk leven van devotie, dat uitdrukking vond in verzen en muziek leefde hij het gezonde en naarstige leven van de oosterse ambachtsman. Hij wist visioen en arbeid te verenigen. Zijn handarbeid ondersteunde de diepe meditatie van zijn ziel. Hij had een afkeer van lichaamskwellen en was geen asceet, maar een gewoon man en vader van verscheidene kinderen, en vanuit het hart van het gewone,

¹ Aanhanger van het soefisme. Soefisme: benaming in de islam voor de voorstanders van een meer ascetische richting in Perzië, een pantheïstische extaseleer welke het hoogste geluk belooft in een vereniging met God. [van Dale Groot woordenboek der Nederlandse taal, 12 e druk, 1992]

dagelijkse leven zong hij zijn heerlijke zangen van goddelijke liefde. Herhaaldelijk verheerlijkt hij het huiselijk leven, de waarde en realiteit van het dagelijks bestaan met zijn talloze gelegenheden tot liefde en zelfopoffering, en spreekt hij met verachting over de beroepsheiligheid van de yogi *“die een grote baard heeft en verwarde haren, en er uitziet als een geit”*, en over allen die het noodzakelijk vinden een wereld te ontvluchten die doordrongen is van liefde, vreugde en schoonheid. Van het standpunt van orthodoxe heiligheid, hetzij dan hindoe of mohammedaans, was Kabir bijgevolg een volslagen ketter. En zijn afkeer van alle officiële godsdienst, van alle uiterlijkheid gaf hem spoedig de roep van een gevaarlijk man.

De simpele vereniging met de goddelijke werkelijkheid die hij steeds voorstond en die hij tegelijkertijd de plicht en de vreugde van elke ziel noemde, was voor hem onafhankelijk van ritueel of lichamelijke dwangmiddelen. De God die hij beleed was niet in Kaaba¹ noch in Kailash². God wacht overal herkenning, en *“meer nabij is Hij aan de wasvrouw en de timmerman, dan aan de zelfgerechtigde heilige”*. Het hele religieuze samenstel, zowel hindoe als mohammedaan – tempel en moskee, godsbeeld en wijwater, heilige schriften en priesters – werd door deze onconventionele, helderziende dichter gekenmerkt als louter surrogaat; dode dingen die de ziel plaatste tussen zichzelf en God.

Uiteindelijk werd Kabir rond zijn zestigste uit Benares verbannen en leidde een zwervend bestaan samen met een aantal volgelingen. Hij overleed nabij Gorakhpur in 1518.

Kabir's liederen zijn geschreven in het volks-Hindi en niet in de taal van de geleerden. Zij zijn meer bedoeld voor de gewone mens dan voor de religieuze kaste. Daarbij gebruikt hij veel beeldspraak ontleend aan het gewone leven en de algemeen menselijke gevoelens. Met de eenvoudigste metaforen, met herhaaldelijke beschrijving van behoeften, neigingen, betrekkingen, die ieder mens vertrouwd zijn – bruidegom en bruid, leraar en leerling, de pelgrim, enz. – prent hij zijn diepe overtuiging in de waarachtigheid van het verkeren van de ziel met het bovenzinnelijke. Kabir behoort tot de groep grote mystieken die bereikt hebben wat men de eenheidservaring zou kunnen noemen. Voor hem is de eeuwige tegenstelling tussen persoonlijke en onpersoonlijke, tussen transcendente en immanente, statische en dynamische aanschouwing van God verdwenen.

De vertaling van Kabir's liederen uit het Hindi in het Engels is het werk van Rabindranath Tagore en van Evelyn Underhill. De Nederlandse vertaling is het werk van Frederik van Eeden.

Van alle boeken die ik voor dit eindwerk heb gelezen, behoort Kabir tot mijn meest geliefde auteurs. Een echte aanrader voor wie van ware mystiek houdt! Op de volgende pagina volgen enkele van Kabir's meest begeistere verzen.

¹ Het heiligdom van de Mohammedanen te Mekka.

² Berg in de Himālaya, waarop Śiva's paradijs gelegen is.

*De beelden zijn allen levenloos, zij kunnen niet spreken:
ik weet het want ik heb luide tot hen geschreeuwd.
De Purāṇa en de Koran zijn enkel woorden.
Ik heb het gordijn opgelicht, ik heb gezien.*

*O, Sadhoe, de eenvoudige verening is de beste.
Sinds den dag dat ik mijnen Heer ontmoette,
Was er geen einde aan het spel onzer liefde.
Ik sluit mijn ogen niet, ik stop mijn oren niet toe,
Ik kwel mijn lichaam niet.
Ik aanschouw met open ogen en glimlach,
en ik zie Zijn schoonheid alom.
Ik spreek Zijn naam en al wat ik zie herinnert mij
Hem, al wat ik doe is Zijn aanbidding.
Opgang of ondergang zijn mij één.
Alle tegenstrijdigheid is geslecht.
Waarheen ik ga, beweeg ik mij rond Hem.
Al wat ik volbreng, geschiedt in Zijn dienst.
Als ik nederlig, lig ik aan Zijn voeten.
Hij is mij de enige aanbiddelijke.
Ik heb geen ander.
Mijn tong staakt onreine woorden, zij zingt
zijn glorie dag en nacht.*

*Of ik opsta of nederzit, ik kan Hem nooit vergeten,
want het ritme Zijner muziek slaat in mijn oren.
Kabir zegt: “Mijn hart is in verrukking en ik ontdek het
verborgene in mijn ziel. Ik ben gedompeld in die éne grote
zaligheid, die alle vreugde en alle pijn te boven gaat.”*

*Ach, hoeveel geleerden zijn er niet die de Heilige Schrift hebben gelezen.
Maar slechts zelden vindt men een man met kennis!
Want, beste vriend, om een man met kennis te zijn,
moet men slechts één woord begrijpen: Liefde!*

*Ik stuur brieven naar mijn geliefde
alsof Hij zich bevond in een ander land.
O, hoe ik vergeet dat Hij hier verblijft
in mijn ogen, in mijn hart
al die tijd boodschappen lezend van mijn liefde!*

*O, Broeder
alles wat geboren is
moet sterven,
dat is de wet van de natuur!*

*De dwaas denkt
dat dit het einde van de reis is,
de wijze mens weet
dat het alleen maar een etappe is van de reis!*

*Ach, welk liefdeslied is nu losgebarsten
en welke stilte is over mij neergedaald!
Zoals een stomme man
die de zoetste vruchten heeft geproefd
kan ik slechts glimlachen
maar niets zeggen!*

*Zeg mij, broeder, hoe kan ik Maya verloochenen?
Toen ik het opgaf mij met linten te versieren,
toen moest ik toch mijn kleed opbinden.
Toen ik het opgaf mijn kleed op te binden,
moest ik toch mijn lijf in de plooien wikkelen.
En zo zie ik dat, al geef ik de hartstocht op,
de kwaadheid blijft.
En als ik de kwaadheid verloochen,
dan behoud ik toch hebzucht.
En als de hebzucht overwonnen is,
zo blijft toch trots en eerezucht.
Als de ziel bevrijd is en Maya wegwerpt,
dan klampt ze zich toch aan de letter.
Kabir zegt: “Hoor mij, lieve Sadhoe,
het rechte pad wordt zelden gevonden.”*

*Is er een wijs man, die wil luisteren naar die
plechtige muziek, die in den hemel opstijgt?
Want Hij, de bron van alle muziek, vult alle vaten
en rust zelve in volheid.
Hij die in 't lichaam is, is altijd dorstig, want hij
zoekt dat wat maar een deel is.
Maar steeds dieper en dieper welt de klank op:
“Hij is dit – dit is Hij”, liefde en verloochening
inéénsmeltend.
Kabir zegt: “O broeder, dat is het Oer-woord.”*

JIDDU KR̥ṢṆAMURTI



Jiddu Kr̥ṣṇamurti werd in Madanapalle (Andhra Pradesh) geboren op 12 mei 1895 en overleed in Ojai (California) op 17 februari 1986. Hij was het achtste kind van Jiddu Naraniah, een brahmaans gouvernementsambtenaar. Na het overlijden van zijn moeder in 1905 verhuisden Kr̥ṣṇamurti en zijn familie in 1909 naar Adyar (Tamil Nādu), waar zijn vader bij het hoofdkwartier van de Theosofische Vereniging ging werken.

De Theosofische Vereniging is gebaseerd op de theosofie en stelt zich tot doel mensen uit totaal verschillende godsdiensten in groepsverband maar ook individueel te laten zoeken naar waarheid. Wie een bepaalde godsdienst belijdt zal, volgens de Theosofische Vereniging, de verborgen rijkdom daarin kunnen ontdekken en hem dieper kunnen beleven. Wie niet godsdienstig is, zal zijn mens- en wereldbeeld kunnen verrijken met de theosofische filosofie, die zou aansluiten bij het religieus besef van de mens, en mogelijkheden zou bieden tot innerlijke vervolmaking. De Theosofische Vereniging werd gesticht in New York op 17 november 1875 door een groepje mensen waarvan de kern uit Helena Blavatsky¹, Henry Steel Olcott² en William Quan Judge³ bestond. De theosofie beoogt niet alleen het verzamelen van kennis, maar is vooral een manier van leven, voelen en streven. Het wil een proces van individuele bewustwording op gang brengen door het ontdekken van de 'Goddelijke Wijsheid' in de mens. Er wordt niet van de leden gevraagd dat zij de 'theosofische' visies geloven. Het enige dat een lidmaatschap van de Vereniging vereist, is de instemming met de volgende drie doeleinden: het toetreden tot de algemene broederschap der mensheid zonder onderscheid van ras, geloof, geslacht, kaste of kleur. Het aanmoedigen van de vergelijkende godsdienststudie, en van de studie van filosofie en wetenschappen. Het onderzoeken van onverklaarbare natuurwetten en van de krachten die in de mens sluimeren. De

¹ Helena Petrovna Blavatsky, geboren als Helena Petrovna von Hahn, ook wel aangeduid als Madame Blavatsky. Zij was een Amerikaanse occultiste en publiciste van Duits-Russische afkomst. Zij werd te middernacht op de overgang van 11 naar 12 augustus 1831 in Oekraïne geboren. Zij stierf in 1891 op 59-jarige leeftijd in Engeland en is tweemaal getrouwd geweest. De naam Blavatsky komt van haar eerste man. Helena Blavatsky lag aan de basis van de Theosofische Vereniging. Ze introduceerde de theosofie in de westerse wereld waardoor nu begrippen als karma en reïncarnatie bekend zijn geworden. Ze heeft veel geschreven, zeker als je in aanmerking neemt dat zij dit in slechts 17 jaar deed en bovendien een groot deel van de tijd ziek was. Zij schreef een groot aantal artikelen, tegenwoordig verkrijgbaar in de *H.P. Blavatsky Collected Writings* (14 delen plus index), *Isis Ontsluierd*, *De Geheime Leer*, *De Stem van de Stilte*, *De Sleutel tot de Theosofie* en een stapel occulte verhalen. Een nicht van Einstein berichtte bij haar dood dat er altijd een exemplaar van *De Geheime Leer* op Einstein zijn schrijftafel lag. Tijdens haar leven werd Helena Blavatsky beschuldigd van vervalsing van psychische verschijnselen. Deze beschuldigingen gingen uit van de *Society for Psychical Research* (SPR). Een eeuw later werden deze beschuldigingen echter ontkracht door de internationale vervalsingsdeskundige Vernon Harrison, zelf bestuurslid van de SPR en geen theosoof.

² Eerste internationale president van de Theosofische Vereniging.

³ Medestichter van de Theosofische Vereniging.

Theosofie heeft veel met andere esoterische stromingen gemeen en gaat bijvoorbeeld uit van andere werkelijkheden, mentaal of astraal, dan de waarneembare stoffelijke werkelijkheid. Waarheid kan volgens de Theosofische Vereniging niet in dogma's en vaste leerstellingen worden vastgesteld. Studie, ervaring en intuïtie moeten worden gebruikt om ernaar te zoeken. De theosofie biedt geen concrete basisfilosofie, maar er zijn wel typisch theosofische visies over de evolutie, en begrippen als reïncarnatie en karma.

De vereniging stond in 1909 onder leiding van Annie Besant¹ en Charles Webster Leadbeater². Kort na de verkiezing van Besant tot voorzitter van de Theosofische Vereniging, ontmoette Charles Webster Leadbeater de jonge Jiddu Kṛṣṇamurti op het privéstrand van Adyar. Kṛṣṇamurti, toen veertien jaar oud, leefde daar sinds enkele maanden met zijn vader en zijn broer. De ontmoeting met de kinderen van Naraniah maakte zoveel indruk op hem, dat hij en Annie Besant het voogdijschap over Kṛṣṇamurti en zijn broer Nitya probeerden te verwerven. Kṛṣṇamurti werd door Leadbeater gezien als iemand met een zuivere aura. Voor hem zou Kṛṣṇamurti een nieuwe wereldleider worden.

Op vijftienjarige leeftijd, in december 1910, schreef Kṛṣṇamurti zijn eerste boekje *Aan des Meesters voeten*, onder het pseudoniem Alcyone.³

¹ Annie Besant, geboren in Londen op 1 oktober 1847 en overleden in Adyar (Madras) op 20 september 1933, was een Engelse feministe, socialiste, publiciste, vrijmetselaarster, theosoof en uiteindelijk tweede internationale voorzitter van de Theosofische Vereniging in Adyar. In 1889 werd haar gevraagd, voor de *Pall Mall Gazette*, een recensie te schrijven over *De Geheime Leer* van Helena Blavatsky. Nadat ze het boek gelezen had, verzocht ze de auteur om een interview. Ze ontmoette Blavatsky in Parijs. Deze ontmoeting was overtuigend voor Besant en ze verdiepte zich in de theosofie. In 1893 vertrok zij naar India. Ze werd lid van de Theosofische Vereniging in Adyar en tevens lid van de *Indian National Congress*, van oorsprong een debatgroep die elke jaar samenkwam om oplossingen te zoeken voor politieke onderwerpen. Toen in 1914 in Europa de Eerste Wereldoorlog uitbrak, had Engeland de steun van zijn ganse rijk nodig in zijn strijd tegen Duitsland. Besant vond dat de hulp die Engeland nodig had, een kans bood aan India. Als redacteur van het blad *New India* schreef ze een nogal veroordelend artikel aan het adres van Engeland. Ze eiste onderhandelingen voor zelfbestuur. De Engelse regering weigerde elke discussie zolang de oorlog duurde. In 1916 richtte Besant de *Home Rule League* op, een partij die voor India vocht. De *League* bouwde een sterke structuur van lokale afdelingen uit. Het was nu mogelijk om manifestaties te organiseren. In juni 1917 werd Besant aangehouden en in de gevangenis gestopt. Deze arrestatie gaf allen, moslims en hindoes, die de onafhankelijkheid van India wensten, de gelegenheid om samen te werken. De Engelse regering werd verplicht toegevingen te doen. Besant werd uiteindelijk weer vrijgelaten en in december 1917 nam zij de taak van *President of Congress* op zich. Na de oorlog trad de advocaat Mohandas Gandhi op de voorgrond. Hij beseftte dat de onafhankelijkheid van India de enige oplossing was en ging zich hiervoor inzetten. Gandhi, die in Zuid-Afrika zich op een vredelievende manier had ingezet voor de Indiërs, wou deze trend ook hier doorzetten. Besant was hiermee niet zo gelukkig. Toch zou zij zich, ondanks alles, blijven inzetten voor de vrijheid van India.

² Charles Webster Leadbeater, geboren in Engeland op 17 februari 1847 en overleden in Perth (Australië) op 1 maart 1934, was een Britse bisschop van de Vrij Katholieke Kerk die voornamelijk gekend is als theosoof. Leadbeater was oorspronkelijk een anglicaanse priester. Hij werd in 1883 lid van de Theosofische Vereniging. Nadat hij Helena Petrovna Blavatsky ontmoette in Londen, in 1884, vertrok hij naar India. Later vertrok hij naar Ceylon. Hij gaf er les in een school voor arme jongens, opgericht door Kolonel Henry Steel Olcott. Leadbeater werd een van de meest bekende sprekers van de Theosofische Vereniging. Samen met Dr. Annie Besant heeft hij jarenlang gestalte gegeven aan de Theosofische Vereniging.

³ Alcyone is een heldere ster in het sterrenbeeld de Stier en maakt deel uit van de sterrenconstellatie Plejaden.

In januari 1911 werd door George Arundale¹ de beweging *De Orde van de Rijzende Zon* opgericht, die als doel had allen te verenigen die geloofden in de komst van een nieuwe geestelijk leider. Enige maanden later beslisten Besant en Leadbeater de beweging een meer internationaal karakter te geven. Zij veranderden de naam in de *Orde van de Ster in het Oosten* en benoemden Kṛṣṇamurti tot leider van de orde. Kṛṣṇamurti werd door de theosofische beweging wereldwijd gepromoot als nieuwe wereldleraar, waarbij men hem als een incarnatie van de Maitreya Bodhisattva² beschouwde.

Van februari 1912 tot december 1921 werden de broers naar Engeland en Frankrijk gezonden om hun opleiding te voltooien. Vanaf eind 1921 nam Kṛṣṇamurti deel aan spirituele congressen ter voorbereiding op zijn wereldleraarschap. Ook hield hij in die periode zijn eerste lezingen en bijeenkomsten.

In 1922 kreeg Kṛṣṇamurti een stuk grond in bezit in Ojai (Californië). In 1924 kreeg hij van baron van Pallandt, bij Ommen, het Kasteel Eerde, alsook een deel van het landgoed Eerde. Het huidige kasteel Eerde dateert uit 1715 en is gebouwd in opdracht van de toenmalige eigenaar van Eerde, Johan Werner baron van Pallandt. In de 20e eeuw kreeg Eerde, op initiatief van Philip van Pallandt, een geestelijke bestemming. Het kasteel werd hoofdkwartier van de *Internationale Orde van de Ster van het Oosten*. In die periode werden op Eerde de zogenaamde Sterkampen gehouden. Het laatste daarvan, in 1929, werd door drieduizend geestverwanten uit 48 verschillende landen bezocht. Tijdens dit kamp ontbond Kṛṣṇamurti de *Orde van de Ster*, omdat hij geen heil zag in sekten en groepen, maar slechts in de mens als individu. In 1932 gaf hij kasteel Eerde terug aan baron van Pallandt. Kṛṣṇamurti heeft er altijd op gewezen dat hij die een ander volgt, ophoudt de waarheid te volgen, waarmee hij stelselmatig afstand nam van zijn wereldleraarschap.

Kṛṣṇamurti brak formeel met de Theosofische Vereniging in 1930, en ging over de hele wereld lezingen houden om mensen onvoorwaardelijk vrij te maken van organisaties en rituelen die het zoeken naar de waarheid belemmeren. Hij bleef overigens tot zijn dood contacten houden met de vooraanstaande leden van de Theosofische Vereniging.

Kṛṣṇamurti reisde tot zijn dood op en neer tussen Amerika, India en Europa, waar zijn lezingen altijd een groot gehoor vonden. Ondanks zijn expliciete wens geen volgelingen te willen hebben, ontstond er in de loop van de jaren een meer dan trouw gehoor, dat hij niet tot een beweging institutionaliseerde.

¹ George Arundale, geboren op 1 december 1878 en overleden op 12 juli 1945, was een Britse theosoof en publicist. Op jonge leeftijd kreeg Arundale onderricht van Charles Webster Leadbeater. In 1902 vertrok hij naar India en werd leraar aan het *Central Hindu College* in Benares. Later zou hij in deze school directeur worden. Samen met Annie Besant organiseerde hij, vanaf 1917, de *National University of India*. In 1934 richtte hij in Adyar, de *Besant Memorial School* op. Van 1934 tot 1945 was hij de derde internationale president van de Theosofische Vereniging. Arundale is ook auteur van een reeks boeken over theosofie en mystiek.

² Binnen het boeddhisme is Maitreya de toekomstige Boeddha. Maitreya is een bodhisattva, die volgens sommige boeddhisten uiteindelijk op aarde geboren zal worden, verlichting zal bereiken en een zuivere dhamma zal onderwijzen. Maitreya Bodhisattva wordt de opvolger van de historische Śākyamuni Boeddha. Hij werd het eerst benoemd in de *Maitreyavyākāraṇa*, een tekst in het Sanskriet. Er zijn vele mensen geweest die zichzelf Maitreya hebben genoemd, maar geen van de personen is erkend door de boeddhistische gemeenschap.

Na zijn overlijden in 1986 werd hij, op eigen verzoek, na acht uur in een harde kartonnen kist naar het crematorium gebracht waar slechts enkele intieme vrienden en familieleden afscheid namen. Tijdens zijn hele leven heeft Kṛṣṇamurti over de hele wereld talrijke lezingen gegeven en boeken geschreven over spiritualiteit waarbij hij bij geen enkel bestaande stroming wenste te worden ingedeeld. Kṛṣṇamurti schreef onder andere:

Wat doe jij met je leven?!
Innerlijke eenvoud
Waar zijn wij naar op zoek?
Einde van de tijd
Een wereld in crisis
Web van het denken
Een kennismaking
Laat het verleden los
Verandering: een dringende noodzaak
Over opvoeding
Vrijheid en meditatie

De laatste vier boeken die hier vernoemd worden, kunnen in de bibliotheek van de yogavereniging worden geleend.

De kern van Kṛṣṇamurti's leringen is te vinden in de verklaring die hij in 1929 aflegde, toen hij zei: 'De waarheid is een land zonder wegen erheen.' Ze is niet te bereiken via een organisatie, een geloof, een dogma, een priester of een ritueel, door filosofische kennis of psychologische methoden. Wij moeten haar vinden in de spiegel van onze betrekkingen tot alles om ons heen, door de inhoud van ons bewustzijn te begrijpen, door waar te nemen, en niet door verstandelijke analyse of diepgaand zelfonderzoek. Wij hebben als mensen innerlijk een muur van zekerheden om ons heen gebouwd met behulp van godsdienstige, politieke en persoonlijke voorstellingen, die in symbolen, ideeën en overtuigingen worden uitgedrukt. De last daarvan beheerst ons denken, onze onderlinge verhoudingen en ons dagelijkse leven. Zij zijn de oorzaak van onze problemen, omdat zij verdeeldheid zaaien tussen mensen onderling. Onze kijk op het leven wordt bepaald door de ideeën die in ons innerlijk verankerd liggen. Ons hele bestaan wordt beheerst door wat ons bewustzijn inhoudt en dat is in wezen bij iedereen hetzelfde. Het enige echt persoonlijke is onze naam, ons uiterlijk en de oppervlakkige beschaving, die ons is bijgebracht door traditie en milieu. Het unieke van ons mens-zijn zit niet in dergelijke uiterlijkheden, maar in het volledig vrij zijn van de inhoud van ons bewustzijn, die in wezen bij de hele mensheid dezelfde is en dus niet iets persoonlijks.

Vrijheid is geen reactie ergens op, vrijheid is ook geen keuze, al verbeelden wij ons dat wij vrij zijn omdat wij kunnen kiezen. Vrijheid is louter waarnemen, zonder bedoelingen, zonder angst voor straf en zonder een beloning te verwachten. Vrijheid komt niet aan het einde van onze menselijke ontwikkeling, maar is de eerste stap in ons bestaan. Door waar te nemen beginnen wij ons gebrek aan vrijheid te ontdekken. Vrijheid is zonder voorkeur besef hebben van ons dagelijks leven en ons doen en laten.

Denken is tijd, denken is het gevolg van ervaring en van kennis, en die zijn allebei onverbrekkelijk verbonden met tijd en met het verleden. Tijd is de vijand van de menselijke geest. Ons handelen berust op kennis en daarmee op tijd, zodat wij voortdurend slaaf van het verleden zijn. Denken is altijd beperkt, daarom is ons leven een opeenvolging van conflict en strijd. Als wij de stroom van onze gedachten beginnen te zien, zullen wij ontdekken dat wij innerlijk de denker afsplitsen van de gedachte, de waarnemer van dat wordt waargenomen, degene die ervaart van dat wat ervaren wordt. Wij zullen ontdekken dat die afsplitsing louter denkbeeldig zijn. Dan is er sprake van zuiver waarnemen, van inzicht, vrij van alle schaduwen van het verleden en de tijd. Dat tijdloze inzicht veroorzaakt een radicale verandering in onze geest. Pas als wij alles loslaten wat het denken innerlijk bij ons heeft aangericht, is er liefde, een samengaan van intens medegevoel en intelligentie.

Om dit te illustreren, citeer ik uit *Vrijheid en meditatie*:

Vraag: Wekt intelligentie als inzicht?

Kṛṣṇamurti: Wat is inzicht? Gehechtheid inzien, wat betekent dat? Zien wat de aard van gehechtheid is, wat het teweeg brengt, waarom het opkomt. Wat is de structuur van gehechtheid, hoe werkt het? Om daarin inzicht te hebben moet je kijken naar gehechtheid, naar je eigen gehechtheid. Je gehechtheid aan je bezit, heb je daar ooit naar gekeken? Ooit gekeken naar je ideeën, je meningen? Waarom heb je zoveel meningen? Opinies hebben is ook weer een manier om bezit te zijn; dan denk je dat het ontzettend belangrijk is er meningen op na te houden. Inzicht hebben in gehechtheid betekent dat je verder kijkt dan het woord, dat jij je reacties doorziet, bijvoorbeeld wat je beweert of wat je niet beweert, dat je ziet hoe het denken dat hele proces van gehechtheid opgebouwd heeft. Het moet waargenomen worden en dat kan alleen als jij je er niet tegen verzet, er niet tegenin gaat, het niet wilt vasthouden noch verwerpen. Je kunt alleen werkelijk waarnemen als je ziet dat de waarnemer datgene is wat hij waarneemt; hij heeft die gehechtheid geschapen daarna tracht hij zich ervan los te maken, het te veranderen, het te beheersen, vorm te geven, het af te wijzen, er bovenuit te stijgen, enz. Als je dat nu allemaal inziет, dan ontstaat daaruit intelligentie. Het is doodeenvoudig, maar je moet het 'doen' en er niet eindeloos over praten.

Ook een paar citaten van Kṛṣṇamurti wil ik de lezer niet onthouden.

Waarom wil je de boeken van anderen lezen, als er het boek van jezelf is? (uit: The little book on Living)

Verdriet is niet in de dood, maar in de eenzaamheid, en conflict komt als je troost, vergetelheid, verklaringen en illusies zoekt (uit: The little book on Living)

Wanneer liefde genot is, zit daar pijn en angst in, en zo vliegt de liefde het raam uit en wordt het leven een probleem (uit: De Kunst van de Liefde)

Voor de hele ontwikkeling van het menselijk wezen, wordt eenzaamheid noodzakelijk, als een manier om gevoeligheid te kweken. (uit: Life Ahead)

RĀMANA MAHAṚṢI



Vooraleer achtergrondinformatie over Rāmāna Maḥarṣi¹ zelf aan te reiken, lijkt het mij nuttig eerst uitleg te geven over begrippen als jñāna yoga en Advaita Vedānta waarvan Rāmāna Maḥarṣi één van de helderste vertolkers was, misschien niet alleen voor deze tijd, maar door de tijden heen.

Jñāna yoga is één van de vijf *marga*'s of hoofdwegen die naar het uiteindelijke doel van yoga voeren, namelijk eenwording met *Brahman* of God.

Jñāna kan het best als *de weg naar het directe inzicht* worden vertaald. Deze weg is voornamelijk intuïtief-filosofisch van aard en steunt op onderscheidingsvermogen, in het Sanskriet *viveka*. In tegenstelling tot *rāja yoga*, die gebaseerd is op een dualistische metafysica, behoort jñāna yoga tot de Advaita Vedānta-school² van denken. De jñānin, zoals de beoefenaar van jñāna heet, ziet in wilskracht (*icchā*) en de geïnspireerde rede (*buddhi*) de twee grondbeginselen waarmee hij tot verlichting kan komen. Verder leert jñāna yoga ons dat er vier middelen zijn om tot bevrijding te komen:

- *viveka* - onderscheidingsvermogen: het is mogelijk het verschil tussen dat wat echt en eeuwig is en dat wat onecht en tijdelijk is te onderkennen;
- *vairāgya* - onthechting: door inzicht in de aard van het tijdelijke wordt men langzaam in staat om elke gerichte passie los te laten.
- *ṣaṭ sampatti* - de zes deugden:
 - rust – beheersen van de geest
 - dama – beheersen van de zintuigen
 - uparati – het loslaten van activiteiten die op persoonlijke verlangens berusten
 - titiksha – volharding, uithoudingsvermogen, lijdzaamheid
 - śraddhā – geloof en vertrouwen
 - samadhāna – contemplatie, schouwen
- *mumukshutva* - intens verlangen naar bevrijding van tijdelijke beperkingen.

Zoals gezegd is het doel van jñāna yoga het verkrijgen van kennis of beter gezegd inzicht. Met kennis wordt hier geen boekenkennis bedoeld, maar kennis van ons eigen bewustzijn, iets dat ongrijpbaar en onverwoordbaar is. Deze kennis wordt verkregen door het denken te observeren, reflectie en meditatie. *Ken u Zelve* is de sleutel.

¹ Maḥarṣi van “Maha” groot en “Ṛṣi” ziener. Maḥarṣi betekent dus letterlijk Grote Ziener. Vrij vertaald: Grote Weter.

² Advaita Vedānta is een stroming binnen de Vedānta-zienswijze en vertegenwoordigt een zuiver monistische of non-dualistische manier van denken. Śrī Shankara lag aan de basis van deze stroming. *Advaita* betekent letterlijk *niet-tweeheid*, van “a” niet en “dva” twee. In Advaita Vedānta of *advaitavada* ligt de nadruk op jñāna yoga. De werkelijkheid - dit is de scheiding tussen het eigen bewustzijn en het Kosmisch Bewustzijn - wordt in Advaita Vedānta ontkend. Alleen de Absolute Werkelijkheid wordt als Waarheid erkend (puur monisme). Dit in tegenstelling tot de dvaitadvaitavada (het *dualistisch non-dualisme*), waar de relatieve werkelijkheid van het individuele bewustzijn wel wordt erkend als een tijdelijke toestand tot aan de vereniging met het Kosmische Bewustzijn.

Volgens jñāna yoga is de wereld, inclusief een eventuele Schepper, inclusief andere goden, engelen of demonen, inclusief hemelen en hellen, allemaal māya. Māya is een geheimzinnige, onverklaarbare kracht die het bewustzijn kan betoveren zodat het vergeet wat het in werkelijkheid is. Het is door māya dat we door duizenden incarnaties in vele verschillende werelden dwalen. Jñāna yoga beoogt deze zwerftocht te beëindigen en het bewustzijn weer geheel en al in zichzelf te laten rusten, zodat het zijn oorspronkelijke goddelijke aard terugvindt.

In India beoefenen niet veel mensen deze methode tot Zelfrealisatie. Men heeft er wel veel respect voor de mystici die uit deze yogarichting zijn voortgekomen, maar meestal wordt deze spirituele beoefening als te moeilijk en te afwijzend naar de wereld toe ervaren.

De *Aṣṭavākra Samhitā*, ook wel *Aṣṭavākra Gītā* genoemd, is een oude Indiase tekst over jñāna yoga. De tekst dateert waarschijnlijk uit de 2e eeuw vóór Christus. Hij bestaat uit een dialoog tussen de wijze *Aṣṭavākra* en zijn leerling, koning *Janaka*. In twintig hoofdstukken met korte teksten, meestal van maar drie of vier regels, wordt de essentie van de advaita-zienswijze weergegeven.

Laten wij nu terugkeren naar Rāmana Maḥarṣi. Rāmana Maḥarṣi werd op 30 december 1879 geboren in Tiruchuli, in de deelstaat Tamil Nadu (Zuid-India). Hij overleed op 14 april 1950 in Tiruvannamalai, een district die eveneens in de deelstaat Tamil Nadu is gelegen. De naam die zijn ouders hem gaven was Venkatāraman Iyer. Hij geldt als één van de belangrijkste Indische goeroes en mystici uit de vorige eeuw en hij was waarschijnlijk een van de laatste yogi's, die twintig jaar lang zwijgend in uren- en dagenlange meditatie heeft doorgebracht. Hij wilde geen leerlingen aannemen of vaste voorschriften geven voor een spiritueel leven.

Zijn roem in het Westen is vooral te danken aan Paul Brunton¹, die over zijn ontmoeting met hem schreef in *Geheim India*.²

Rāmana Maḥarṣi was een stille, van alle verering gespeende leraar, die zijn hele leven wijdde aan het geduldig uitleggen van de manier waarop hij spontaan verlichting bereikte op zestienjarige leeftijd. Zijn leer was in wezen vrij simpel en is tot jñāna yoga te herleiden (zie hierboven). De mens is geen van de natuur gescheiden wezen. Afgezien van het feit dat wij afhankelijk zijn van onze ouders, van de blauwdruk van ons lichaam en van het voedsel dat wij nodig hebben om in stand te blijven, is onze geest ook niet gescheiden van de rest. Hoewel wij het gevoel hebben dat wij een afgescheiden *ik* hebben, is dat in wezen niet het geval. Wanneer wij

¹ Paul Brunton (1898-1981) was een Brits filosoof, mysticus, en reiziger. Tijdens zijn succesvolle carrière als journalist raakte hij geïnteresseerd in de vergelijkende studie van religies, mystiek, en filosofie. Hij reisde veel in het oosten en leefde tussen yogi's, mystici en "heilige mannen". Brunton wijdde zijn hele leven aan een innerlijke geestelijke zoektocht, en zag het als zijn taak zijn ervaringen met anderen te delen. Als de eerste persoon die vanuit een westers perspectief schreef over wat hij geleerd had in het Oosten, had zijn werk een grote invloed op de verspreiding van oosterse mystiek in het Westen. In zijn geschriften keert steeds Bruntons visie terug dat meditatie en de innerlijke zoektocht niet alleen iets zijn voor monniken en heremieten, maar ook hen kunnen helpen die een doodgewoon, normaal leven leiden in de westerse wereld.

In 1963, na vele jaren te hebben gereisd en geleefd in de Verenigde Staten, Australië en Nieuw-Zeeland, trok Brunton zich terug in de kalmte van de Zwitserse Alpen. Het was daar dat hij zijn eigen spirituele beoefening uitdiepte en verrijkte, terwijl hij ook schreef en in stilte verder onderzoek deed. [uit EVA-magazine nr. 1, lente 2001]

² Oorspronkelijke titel: *A Search in Secret India*.

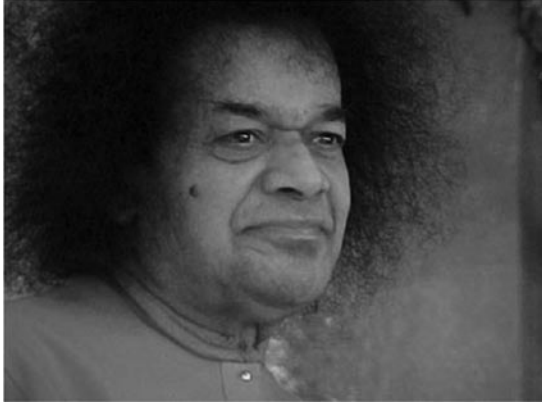
sterven, dan vervalt ons lichaam, maar wij blijven als Bewustzijn bestaan. Rāmana Maḥarṣi zei het keer op keer: *Er zijn geen anderen, er is er slechts één van ons* of zoals Christus zei: *Ik en de Vader zijn één*. ‘Dat wat ziet’ bij jou is hetzelfde fenomeen als ‘Dat wat ziet’ bij mij. In stilte, bij afwezigheid van elk soort doen, blijkt ‘Dat’ aanwezig te zijn en is het besef dat ‘Dit’ dus altijd aanwezig is ondanks het tumult en de verwarring van de wereld. Om zich van die staat van Eén-zijn bewust te worden, raadde Rāmana Maḥarṣi zijn bezoekers aan om zich bij alle handelingen en alle gedachten af te vragen *Wie ben ik?*, *Wie is het die dit ziet?*, *Wie is die dit denkt?*, enz. De techniek bestaat dus louter uit het waarnemen van de gedachten, emoties, herinneringen, enz. Gaandeweg ontdekken wij dan dat ons persoonlijk bewustzijn zuiver bewustzijn is dat wij verkeerdelijk hadden vereenzelvigd met de inhoud van ons denken en met ons lichaam. Doordat wij ons denken en ons lichaam kunnen waarnemen, beseffen wij dan dat wij die in wezen niet zijn. Wij zijn zelf het waarnemen. En het waarnemen is het enige in onze wereld dat wij nooit kunnen waarnemen. Het Zien kan zichzelf niet zien en hiermee stuiten wij op onze Bron.

Rāmana Maḥarṣi stelde dat wij ook in de moderne tijd, ook al is een kluizenaarsbestaan niet meer mogelijk en zelfs niet eens meer wenselijk, tot die diepe en volledige inkeer kunnen komen die nodig is om onmiddellijk inzicht te krijgen in het tijdloze Zelf. Hij onderwees dat het Zelf alleen ontdekt kan worden door er in stilte naar op zoek te gaan, door middel van objectloze meditatie. Wanneer wij dan deze zuiver bewustzijnstoestand hebben bereikt, zijn de denkende geest, de ik-gedachte, het ego en de individualiteit verdwenen. Deze en alle gedachten zijn namelijk objecten, projecties van het ware Zelf. Het Zelf *IS* en alles wat onze geest produceert zijn hulpmiddelen om bijvoorbeeld te communiceren in het dagelijks leven. Voor Zelfrealisatie moeten alle objecten echter geëlimineerd worden zodat slechts het Zelf overblijft.

Voor lectuur over Rāmana Maḥarṣi kan ik *De weg tot het zelf. Leer en leven van de Indische heilige Śrī Rāma Maḥarṣi* aanbevelen, een boek van Heinrich Zimmer¹ dat in de bibliotheek van de yogavereniging kan worden geleend.

¹ Heinrich Zimmer was een Duits indoloog geboren in 1890 en overleden in 1943. Hij kende de Sanskriet literatuur grondig. In 1941 emigreerde hij naar de Verenigde Staten. Hij stierf daar in 1943, zonder India ooit te hebben kunnen bezoeken.

SATHYA SAI BABA



*Er is één godsdienst,
de godsdienst van de liefde
Er is één taal, de taal van het hart
Er is één kaste, de kaste der mensheid
Er is één God en Hij is
alomtegenwoordig*

Sathya Sai Baba

Sathya Sai Baba is een populaire en omstreden Indiase goeroe met miljoenen volgelingen en honderden Sathya Sai Baba Centra's over de hele wereld.

Sathya Sai Baba werd op 23 november 1926 (of 1927 volgens andere bronnen) geboren in Puttaparthi, een klein dorpje in de deelstaat Andhra Pradesh (Zuidoost India). De naam die zijn ouders hem gaven was Sathya Narayāna¹. Al toen hij een kleuter was, onderscheidde hij zich van andere kinderen. Zo kon hij het niet verdragen mensen of dieren te zien lijden. Hoewel het gezin waarin hij opgroeide niet vegetarisch at, weigerde hij vlees te eten. Hij vermeed ook plaatsen waar dieren werden geslacht. Bedelaars werden nooit zonder eten weggestuurd als hij thuis was. Op de dorpsschool bleek hij een vlugge, intelligente leerling. Zijn klasgenootjes verbaasde hij geregeld door voor hen snoepjes, vruchten, pennen en schrijfpapier uit een lege tas te halen. Volgens critici zijn deze materialisaties weliswaar goocheltrucs.

Op een dag in mei 1940 verzamelde hij zijn familieleden en de burens om zich heen. Met een draaiende beweging van zijn rechterhand materialiseerde hij snoep en bloemen uit het niets. Plotseling werd zijn vader woedend. De jongen had hun door zijn vreemde gedrag al zoveel last bezorgd. Zijn vader schreeuwde: “*Wat ben je nu eigenlijk: een god of een geest of een gek?*” Sathya antwoordde hem: “*Ik ben Sai Baba.*” Aanvankelijk wist niemand wat hij bedoelde, maar geleidelijk kwam men meer te weten over deze Sai Baba van Shirdi, waarvan Sathya zei de reïncarnatie te zijn. Sai Baba bleek een goeroe te zijn geweest, die vele wonderen had verricht en die in het dorpje Shirdi in de buurt van Bombay had gewoond. Hij was daar ook in 1918 gestorven, nadat hij gezegd had, dat hij acht jaar na zijn dood opnieuw zou worden geboren in een dorpje in de staat Andhra Pradesh.

In oktober 1940, nauwelijks 14 jaar oud, besloot Sathya dat het moment gekomen was om zijn ware taak op zich te nemen. Hij schoof zijn schoolboeken opzij en begon geestelijk onderricht te geven. Zijn toegewijden begonnen hem al spoedig Sathya Sai Baba te noemen. Sathya, zoals we reeds gezien hebben, betekent “Waarheid” en Sai Baba “goddelijke moeder en vader”.

¹ Sathya betekent *Waarheid* en Narayāna *Hij die in alle wezens woont*.

Door de talrijke verhalen over de wonderen die hij deed, begonnen er steeds meer mensen naar het dorpje te komen. Toen besloot Sai Baba dat er een ashram¹ moest komen. Grenzend aan zijn geboorteplaats werd in 1950 Prashanti Nilāyam² gesticht. Later werd nog een tweede ashram gebouwd, namelijk Brindavan in het plaatsje Whitefield bij Bangalore. Momenteel wordt het aantal volgelingen van Sai Baba op 50 miljoen geschat, zelfs op 100 miljoen, al naargelang van de geraadpleegde bron.

Sai Baba heeft voorspeld dat hij 95 jaar oud zal worden. Hij zal dus nog tot het jaar 2021 leven. Enkele jaren na zijn dood zou hij dan voor de derde maal op aarde komen onder de naam Prema³ Sai Baba, om ons de weg naar God te wijzen. Hij noemt zichzelf een avatar, een goddelijke incarnatie. Zijn wonderen, zegt hij, zijn een bewijs van zijn goddelijke aard en hij gebruikt ze om geloof te versterken en twijfel weg te nemen. Hij benadrukt weliswaar dat hij niet in de eerste plaats is gekomen om te genezen en individuele problemen van mensen op te lossen, maar *“om het licht van de liefde in de harten van de mensen te ontsteken”*. God heeft ons een vrije wil gegeven en dat brengt bepaalde verantwoordelijkheden met zich mee. Wanneer wij onze vrije wil gebruiken om onze zelfzuchtige verlangens te bevredigen, dan zal dat lijden tot gevolg hebben. Wanneer hij nu dit lijden door een handgebaar zou uitwissen, dan zouden wij beslist weer dezelfde fout maken en zou het lijden weer terugkomen. Dit is ook de reden waarom Sai Baba niet alle grote aardse problemen, zoals oorlog, armoede en honger onmiddellijk oplost. Pas wanneer wij hebben geleerd open te staan voor de goddelijke liefde, zal het lijden verdwijnen.

Sai Baba beweert verder vrij van verlangens te zijn en predikt een strenge moraal. Zijn leer legt de nadruk op onbaatzuchtige dienstbaarheid (seva) en op de volgende vijf essentiële waarden: waarheid (sathya), liefde (prema), rechtschapenheid (dharma), vrede (shanti) en geweldloosheid (ahimsa). Hij heeft gratis scholen en universiteiten gesticht en een aantal grote ziekenhuizen, waar gratis ingewikkelde operaties worden verricht.

Sai Baba is ontegenzeggelijk een zonderlinge en controversiële figuur. Sommigen beschuldigen hem van oplichterij, anderen van pedofilie. Ongewenste seksuele intimiteiten met jonge mannelijke volgelingen was het belangrijkste kritiekpunt sinds het jaar 2000. Deze beschuldigingen werden al in 1976 gepubliceerd door de Amerikaan Tal Brooke in zijn boek *Avatar of the Night*. De Indiase scepticus Basava Premānand verkondigt al meer dan dertig jaar dat de wonderen door Sai Baba verricht louter goocheltrucs zijn.

De waarheid is natuurlijk moeilijk te achterhalen maar wat zeker is, is dat zijn *Leringen* - een werk met onder andere aanwijzingen voor meditatie, uitspraken over geloof, vertrouwen, karma en plicht - de moeite van het lezen waard zijn. Graag geef ik de lezer enkele pareltjes uit zijn *Leringen* mee.

Laat alle verlangen en gehechtheid uitgaan naar God; Hij alleen is eeuwig en Hij alleen is de bron van alle vreugde en blijheid. En wat het overige betreft, houd van een ding alleen maar als ding. Houd van een mens alleen maar als mens. Heb God lief met geheel je wezen.

¹ Een plaats waar men gemeenschappelijk naar Zelfrealisatie streeft onder leiding van een geestelijk leraar.

² Verblijfplaats van de volmaakte vrede.

³ Goddelijke liefde.

De vruchten van meditatie en devotieel gezang zijn rijker dan die welke men met veel moeite bemachtigt door fysieke yoga beoefening, riten of adembeheersing.

Volmaakte vrede is die soort vrede die je verkrijgt ten gevolge van afwezigheid van begeerte, toorn, hebzucht en haat. (...) Ware vrede verwerft men door beheersing der zinnen.

Wees je eigen goeroe, je eigen leraar; je hebt de lamp binnen in je. Steek hem aan en loop onbevreesd verder.

Het beste karma (werk of handeling) is dat wat gedaan wordt als de plicht roept.

Doe al je werk, zoals toneelspelers in een stuk, waarbij je je identiteit niet verliest en niet verbindt met je persoonlijkheid of je rol. Bedenk dat het alles slechts een spel is, en dat de Heer jou een rol heeft toebedeeld: speel je rol goed; daarmee houdt je plicht op. Hij heeft het stuk in elkaar gezet en Hij geniet ervan.

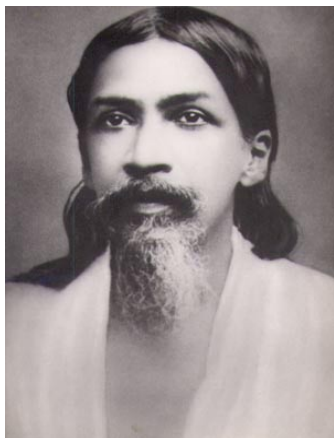
De ziel wordt in de wereld geboren en trekt door de gebieden van zintuiglijke ervaring om tot Godgewaarzijn te komen.

Het is een bewijs van dwaasheid te tobben over ongelukjes en vergissingen en onszelf te bestraffen. Wat voor nut heeft het het lichaam te mishandelen ten einde het denkvermogen te corrigeren?

Er is niets zo goed als stilte om de rusteloosheid van het hart tot bedaren te brengen.

Begeerte is een vuur dat gaat laaien, als men er voedsel aan geeft. Eén begeerte wekt tien andere op en de mens raakt uitgeput door te proberen aan de eisen van zijn persoonlijke begeerten tegemoet te komen.

ŚRĪ AUROBINDO



Śrī Aurobindo werd op 15 augustus 1872 in Calcutta geboren. De naam die zijn ouders hem gaven was Aravinda Ghose. Hij is één van India's meest bekende yogi's uit de moderne tijd. Hij is ook bekend als filosoof, dichter en politiek leider in de strijd voor de onafhankelijkheid van India.

Śrī Aurobindo kreeg een westerse opvoeding. Zijn vader had immers zelf een opleiding als arts in Engeland genoten. Toen hij zeven was, werd Śrī Aurobindo, samen met zijn twee oudste broers, naar Londen gestuurd waar hij aanvankelijk privé onderwijs kreeg van een dominee. Toen hij de leeftijd bereikte waarop hij naar de middelbare school mocht, kende hij al zo goed Latijn, dat hij toegang kreeg tot de befaamde *St. Paul's School* in Londen. Daar leerde hij Grieks en muntte hij uit in Latijn. Hij verdiepte zich in de literatuur en met name in de Engelse poëzie. Hij won een prijs voor literatuur, een prijs voor geschiedenis en een beurs voor een opleiding aan de universiteit van Cambridge. Aan de universiteit bleek hij een uitmuntende student en slaagde hij voor het *Classical Tripos* examen. Zijn vader wilde van hem een hoge ambtenaar in India maken. Śrī Aurobindo was echter al gewonnen voor het ideaal van de onafhankelijkheid van India en ambieerde bijgevolg geen functie in het koloniale bewind. Hij slaagde erin zichzelf te diskwalificeren voor het examen dat toegang tot een dergelijke carrière gaf, door niet te verschijnen voor het laatste onderdeel ervan: de paardrijtest.

Toen hij eenentwintig was, keerde hij terug naar India. Daar verdiepte hij zich in de Indische cultuur, literatuur en filosofie en leerde er verschillende Indische talen zoals het Sanskriet en het Bengaals. Zijn belangstelling voor de politiek groeide met de tijd. Hij publiceerde tijdschriften in het Engels en in het Bengaals waarin hij scherpe columns schreef, die openlijk opriepen tot de onafhankelijkheid van India. Hij spoorde mensen aan tot het boycotten van Britse goederen. Hij riep ook op tot passieve weerstand en richtte een aantal geheime genootschappen op om de onafhankelijkheidsstrijd vorm te geven. Zo werd Śrī Aurobindo het boegbeeld van de Indische onafhankelijkheidsbeweging. In mei 1908 werd hij door de Britten aangehouden op beschuldiging van opruiing.

In de gevangenis wijdde Śrī Aurobindo zich aan een intensieve studie van de Bhagavad Gītā en aan de beoefening van yoga. In zijn cel kreeg hij verschillende mystieke ervaringen. In één daarvan kreeg hij, volgens eigen zeggen, de directe verzekering van Kṛṣṇa dat niet alleen hijzelf zijn vrijheid zou herkrijgen, maar dat ook India's onafhankelijkheid gewaarborgd was. Anderen zouden deze strijd kunnen voeren, hijzelf zou een hoger doel gaan nastreven. Een jaar na zijn aanhouding werd hij uiteindelijk vrijgelaten.

Al in 1904 was hij begonnen met de beoefening van yoga. Hij deed dit zonder de hulp van een goeroe. Na zijn vrijlating ontmoette hij echter een zekere Lele, een yogi die een doorslaggevende rol in zijn leven zou spelen. In een driedaagse meditatie volgde hij de instructies op van zijn leraar om de geest tot stilte te brengen en het te bevrijden van de constante druk van het denken. Hiermee legde Śrī Aurobindo het fundament voor zijn eigen yoga, die later bekend zou worden als de *Integrale Yoga* of *Supramentale Yoga*. Deze yoga kan als volgt worden samengevat: het Ene Bewustzijn is in de materie geïnvolveerd. Evolutie is de methode waardoor het zich bevrijdt. Er verschijnt bewustzijn in wat onbewust lijkt en als dit eenmaal is verschenen dan is het uit zichzelf gedwongen hoger en hoger te groeien en zich tegelijk te verruimen en tot een steeds grotere volmaaktheid te ontwikkelen. Het Leven is de eerste stap van de bevrijding van het bewustzijn. Het Mentale, de mens, is de tweede. Maar de evolutie eindigt niet met het mentale. Zij wacht op iets groters, een bewustzijn dat spiritueel en supramentaal¹ is. Deze evolutie kan echter niet zonder de tussenkomst of genade van de goddelijke kracht, de Śakti of goddelijke moeder. Deze transformatie is immers zo allesomvattend dat de mens met al zijn streven en wilskracht deze transformatie niet zelfstandig tot stand kan brengen. Daarom moet hij zich voor de goddelijke kracht openstellen. Er moet een ommekeer van het bewustzijn plaatsvinden waardoor het mentale in het hogere principe verandert. De oude yogi's probeerden dit hoger bewustzijn te realiseren door het Zelf in het hogere te laten opstijgen. Maar volgens Śrī Aurobindo is een neerdalen van het hogere principe mogelijk dat niet alleen het spirituele Zelf uit de wereld zal bevrijden, maar het in de wereld zal bevrijden en de onwetendheid van het mentale zal vervangen door een supramentaal Waarheidsbewustzijn. Hierdoor zal de mens uit zijn nog steeds dierlijk mens-zijn tot een goddelijker ras kunnen evolueren. Het eerste proces van de *Supramentale Yoga* bestaat uit het openen van de gebieden van het innerlijk wezen. Door dit te doen ontdekt de mens zijn ware ziel die niet uit een combinatie van mentale, vitale en fysieke elementen bestaat, maar een goddelijke vonk is. De mens moet leren vanuit zijn ziel te leven en zich door haar te laten leiden. Naderhand kan een zich openstellen naar boven volgen en een neerdalen van een hoger principe. Maar zelfs dan is het niet ineens het volle supramentale Licht en de volledige supramentale Kracht want er zijn verschillende bewustzijnsgebieden tussen het gewone menselijke mentale en het supramentale Waarheidsbewustzijn. Deze tussenliggende gebieden moeten één voor één geopend worden en hun kracht moet worden neergebracht in het mentale, het vitale en het lichaam. Pas daarna kan de volledige kracht van het Waarheidsbewustzijn in de natuur werkzaam zijn. Daarom is het proces van deze zelfdiscipline of *sādhana* lang en moeilijk. Veel van wat tot de oudere yogasystemen behoort, is op de weg van de *Integrale Yoga* of *Supramentale Yoga* noodzakelijk want het hele wezen moet geoefend worden zodat het getransformeerd kan worden wanneer het voor dat grotere Licht en deze grotere Kracht mogelijk wordt in de natuur te werken.

Hoewel Śrī Aurobindo na zijn vrijlating geen politieke activiteiten meer uitoefende, bleven de Britten hem als een bedreiging voor het Britse gezag beschouwen. Om aan een nieuwe vervolging te ontkomen, trok hij zich in afzondering terug in Frans Pondicherry waar hij zich geheel aan zijn *Integrale yoga* wijdde. Van 1910 tot 1920 publiceerde hij het filosofische maandblad *Arya* waarin zijn boodschap

¹ Het Supramentale is het volledige Waarheidsbewustzijn, waarin geen plaats is voor het principe van verdeeldheid en onwetendheid. De fundamentele eigenschap van het Supramentale is kennis door identificatie, waarin de kenner één wordt met het gekende. Het heeft een eigen dynamische kracht tot zelfbestemming en zelfverwerkelijking, die alles ziet en verenigt. [Volgens de verklarende woordenlijst in *De basis van yoga*, p. 148-149].

van de spirituele transformatie van de mensheid gestalte kreeg. Uiteindelijk omvatte deze boodschap vijf belangrijke werken: *The Life Divine*, *The Synthesis of Yoga*, *Essays on the Gītā*, *The Ideal of Human Unity* en *The Human Cycle*. In deze boeken beschrijft hij de noodzakelijkheid voor de mensheid van een supramentale verandering en legt hij de weg van deze transformatie uit.

In 1920 voegde Mirra Alfassa, *De Moeder* genoemd, zich bij Śrī Aurobindo. Mirra Alfassa was een bijzonder personage. Zij werd in Parijs geboren op 21 februari 1878 uit een Egyptische moeder en een Turkse vader. Als uitzonderlijk begaafd kind had ze tussen haar elfde en dertiende jaar een aantal spirituele ervaringen die haar duidelijk maakten dat het voor de mens mogelijk is om zich met God te verenigen, om Hem integraal in bewustzijn en actie te verwerkelijken, Hem op aarde te manifesteren in een goddelijk leven. In 1914 ontmoette zij voor het eerst Śrī Aurobindo in wie zij meteen haar leraar herkende. Zij werd één van zijn meest toegewijde leerlingen en werd door hem *De Moeder* genoemd omdat zij, volgens hem, het dynamische aspect van de creatieve Kracht, die in India traditioneel bekend staat als de “*Hoogste Moeder*”, belichaamde. Na de eerste ervaringen in haar kindertijd, ontwikkelde Mirra haar spiritualiteit door een praktische discipline te volgen. Begeleiding hierin kreeg ze tijdens haar slaap door verschillende leraren, waarvan ze er enkele later ook lijfelijk ontmoette. Maar één van deze leraren was speciaal. In haar eigen woorden: “*Naar gelang de innerlijke en uiterlijke ontwikkeling voortschreed, werd de spirituele en psychische relatie met één van deze wezens allengs helderder en frequenter; ofschoon ik toentertijd weinig van de Indiase filosofieën en religies af wist, werd ik ertoe geleid hem Kṛṣṇa te noemen, en vanaf dat moment was ik me ervan bewust dat het samen met hem zou zijn (ik wist dat ik hem later op aarde zou ontmoeten) dat het goddelijke werk verricht zou gaan worden.*” Wanneer zij hem dan veel later ook werkelijk ontmoette, kon ze haar geluk niet op. “*Zodra ik Śrī Aurobindo zag, herkende ik in hem het welbekende wezen dat ik Kṛṣṇa placht te noemen...*”¹.



In 1926 bereikte Śrī Aurobindo de hoogste spirituele staat hem tot dan toe bekend. Vanaf dat moment legde hij de leiding van zijn volgelingen in handen van *De Moeder* die een ashram oprichtte, de *Śrī Aurobindo Ashram*. Śrī Aurobindo zelf wijdde zich aan een nieuwe spirituele ontwikkeling, die verder gaat dan de op dat moment bekende paden. In *Savitry*, een episch gedicht van 23.814 regels vrij vers, beschrijft hij de gehele supramentale transformatie. Dit werk schrijft en herschrijft hij, telkens vanaf een hoger bewustzijnsniveau, tot het in 1950 zijn definitieve vorm krijgt, vlak voor zijn mahasamādhi.

Meer dan vierentwintig jaar werkte Śrī Aurobindo samen met *De Moeder* aan de supramentale verwerkelijking, dat wil zeggen het neerdalen in de lichaamscellen van wat hij de *Supermind* noemt. Deze transformatie is een zeer moeizaam proces, mede omdat het niet een louter individuele, innerlijke aangelegenheid is maar een proces dat voor een groot deel collectief moet plaatsvinden. Aangezien de mensheid nog totaal

¹ Uit: *Words of the Mother*, volume 13, p. 38.

niet openstaat voor het begrip van transformatie, besliste Śrī Aurobindo om vanuit het subtiel fysieke verder aan de supramentale manifestatie te werken en verliet hij op 5 december 1950 zijn lichaam na een kortstondig ziekbed.

De Moeder bleef verantwoordelijk voor de ashram en werkte in haar eigen lichaam verder aan de verwerkelijking van de supramentale manifestatie. In 1956 zou de *Supermind* uiteindelijk in het materiële bewustzijnsniveau zijn neergedaald, wat de basis legde voor de volgende stap, namelijk de volledige transformatie van de cellen. Dit proces zou nog steeds aan de gang zijn.

In 1968 stichtte *De Moeder Auroville, Stad van de Toekomst*. Ze zag dit als een breder en meer universeel experiment, waar getracht kan worden Śrī Aurobindo's visie aangaande nieuwe vormen van individueel en collectief leven op een praktische wijze toe te passen, en daarmee een weg te banen naar een mooiere en betere toekomst voor de mensheid. Mirra Alfassa overleed op 17 november 1973.

De basis van yoga is een boek dat zich niet zo gemakkelijk laat lezen en de idee die erin naar voren wordt gebracht - de transformatie van het menselijk leven in een goddelijker leven hier op aarde - lijkt mij onrealistisch. Maar laat de lezer zich hierover een eigen mening vormen door zelf het boek te lezen.

De basis van yoga is eigenlijk een verzameling brieven die Śrī Aurobindo aan zijn leerlingen schreef in antwoord op hun vragen in verband met de *sādhana* of scholing. Het boek omvat vijf hoofdstukken, alsook een inleiding, een verklarende woordenlijst en een bibliografie. Śrī Aurobindo is met zijn *Integrale Yoga* of *Supramentale Yoga* vernieuwend in zoverre dat hij erop wijst dat Zelfrealisatie op zich niet noodzakelijkerwijs het gehele wezen transformeert. Zij kan een verhoging of verruiming van het bewustzijn teweegbrengen zonder enige radicale verandering in de lagere natuur. Met zijn *Integrale Yoga* streeft hij naar een blijvende spirituele transformatie in *alle* lagen van het menselijk wezen. Bovendien bestaat het doel van zijn yoga niet alleen uit het individueel bereiken van een goddelijke realisatie ter wille van het individu, maar ook uit iets dat voor het aardebewustzijn moet worden verworven.

Hieronder volgen een aantal fragmenten uit *De basis van yoga*.

Je kunt onmogelijk een basis voor Yoga leggen als het mentale rusteloos is. Rust in het mentale is een eerste vereiste. Verder is oplossing van het persoonlijk bewustzijn niet het eerste doel van de Yoga; het eerste doel is dit bewustzijn open te stellen voor een hoger, spiritueel bewustzijn en ook hiervoor is rust in het mentale een eerste vereiste.

Eindelijk heb je de ware basis van de sādhana. Deze kalmte, vrede en overgave vormen de juiste sfeer, waarin de rest kan komen: kennis, kracht, Ānanda¹. Laat dit volledig worden. Het blijft niet als je met werk bezig bent, omdat het nog beperkt is tot het eigenlijke mentale, dat nog maar pas de gave van de stilte heeft ontvangen. Als het nieuwe bewustzijn volledig is gevormd en de vitale natuur en het fysieke wezen helemaal in bezit heeft genomen (tot nu toe is het vitale alleen maar aangeraakt of gedomineerd door de stilte, niet in bezit genomen), dan zal deze onvolkomenheid verdwijnen. (...)

¹ Gelukzaligheid, verrukking – de goddelijke of spirituele gelukzaligheid. [Volgens de verklarende woordenlijst in *De basis van yoga*, p.145]

Geloof, vertrouwen in God, overgave en jezelf volledig geven aan de Goddelijke Kracht, dat is noodzakelijk en onontbeerlijk. Maar van vertrouwen in God moet geen excuus worden gemaakt voor traagheid, slapte en overgave aan de impulsen van de lagere Natuur; vertrouwen moet samengaan met een onvermoeibaar streven en een hardnekkig verwerpen van alles, dat de Goddelijke Waarheid in de weg staat. Van overgave aan God moet geen uitvlucht of dekmantel of gelegenheid worden gemaakt je over te geven aan je eigen verlangens en lagere bewegingen, of aan je ego, of aan de één of andere Kracht der onwetendheid en duisternis, die zich valselijk als God voordoe.

Als de moeilijkheid bij het mediteren is dat er allerlei gedachten opkomen, dan is dat niet te wijten aan vijandige krachten, maar aan de gewone aard van het menselijk mentale. Alle *sādhakā's* ondervinden deze moeilijkheid en bij velen duurt het heel lang. Er zijn verschillende manieren om er van af te komen. Eén manier is, de gedachten te bekijken en de aard van het menselijk mentale, zoals de gedachten die laten zien, te observeren, maar hen geen enkele sanctie te geven en hen door te laten hollen tot ze vanzelf tot stilstand komen - dat is de manier die door Vivekānanda wordt aanbevolen in zijn *Rājayoga*. Een andere manier is de gedachten te bekijken als niet van jezelf, je als de getuige *Puruṣa* te distantiëren en elke goedkeuring te weigeren - de gedachten worden beschouwd als dingen, die van buiten af uit de *Prakṛti* komen en ze moeten worden beleefd als voorbijgangers, die door de mentale ruimte gaan met wie men geen verbinding heeft en voor wie men geen belangstelling koestert. Op deze manier gebeurt het gewoonlijk dat het mentale zich na verloop van tijd in tweeën splitst: een deel, dat de mentale getuige is, die volmaakt onverstoord en rustig toeziet en een deel, dat het object van de observatie is, het *Prakṛti*-deel, waar de gedachten doorheen trekken of in rondzwerven. Naderhand kan men beginnen ook dit *Prakṛti*-deel tot rust of stilte te brengen. Er is een derde, een actieve manier, waarbij je kijkt waar de gedachten vandaan komen en waarbij je ontdekt dat ze niet uit jezelf komen maar als het ware van buiten het hoofd. Als je ze kunt ontdekken vóór ze binnenkomen, dan moeten ze helemaal teruggeworpen worden. Dat is misschien de moeilijkste manier en niet iedereen kan het doen, maar als je het kunt dan is het de meest afdoende manier en de kortste weg naar de stilte.

Alle gewone vitale bewegingen zijn vreemd aan het ware wezen en komen van buiten; zij horen niet tot de ziel en komen ook niet uit haar voort, maar zijn golven van de algemene Natuur, *Prakṛti*. Begeerten komen van buiten, dringen het onderbewuste vitale binnen en rijzen naar de oppervlakte. Pas als zij naar de oppervlakte rijzen en het mentale hen gewaar wordt, worden we ons van de begeerte bewust. Het lijkt ons alsof het iets van ons zelf is, omdat we het vanuit het vitale in het mentale voelen opkomen en niet weten dat het van buitenaf kwam. Wat tot het vitale, tot het wezen behoort, wat er verantwoordelijk voor is, is niet de begeerte zelf, maar de gewoonte te reageren op de golven of stromen van ingevingen, die er uit de universele *Prakṛti* binnenkomen.

Als je yoga wilt doen, moet je meer en meer in alle dingen, klein of groot, de Yogahouding aannemen. Op onze weg bestaat deze houding niet uit een krachtig onderdrukken, maar uit distantie en gelijkmoedigheid ten opzichte van wat begeerd wordt. Krachtig onderdrukken (vasten valt onder deze categorie) staat op hetzelfde niveau als vrijwillige overgave aan de begeerte; de begeerte blijft, in beide gevallen; in het ene geval wordt zij gevoed door bevrediging, in het andere blijft zij latent en

heviger geprikkeld door de onderdrukking. Alleen wanneer je afstand neemt, je gescheiden houdt van het lagere vitale en weigert de begeerten en eisen die het heeft, als van jezelf te beschouwen en je een volkomen gelijkmatigheid en gelijkmoedigheid ten opzichte ervan in het bewustzijn aankweekt, wordt het lagere vitale geleidelijk gezuiverd en eveneens rustig en gelijkmatig. Iedere aankomende golf van begeerte moet net zo rustig, onbewogen en van een afstand worden gadeslagen als wanneer je iets dat buiten je gebeurt, zou gadeslaan. Je moet het voorbij laten gaan, het uit het bewustzijn verwerpen en er aanhoudend de ware beweging, het ware bewustzijn voor in de plaats stellen.

De muladhar is het centrum van het eigenlijke fysieke bewustzijn en alles onder in het lichaam is het puur fysieke, dat steeds meer onbewust wordt naarmate men lager komt, maar de werkelijke zetel van het onderbewuste is onder het lichaam, zoals zich de werkelijke zetel van het hogere bewustzijn (bovenbewustzijn) boven het lichaam bevindt. Tegelijkertijd kun je het onderbewuste overal voelen als iets onder de bewegingen van het bewustzijn, dit op een bepaalde manier van onderaf steunend, of wel als iets dat het bewustzijn naar beneden trekt, naar zich toe. Het onderbewuste vormt de voornaamste steun van alle bewegingen, die men gewend is, vooral de fysieke en lagere vitale bewegingen. Als iets uit het vitale of fysieke wordt verworpen, dan daalt het meestal in het onderbewuste neer en blijft daar aanwezig als zaad, dat weer opkomt zodra het kan. Daarom is het zo moeilijk van de gewone, vitale bewegingen af te komen of het karakter te veranderen. Want je vitale bewegingen, door deze bron ondersteund of weer oplevend en in deze voedingsbodem bewaard, verrijzen weer en herhalen zich, zelfs als ze onderdrukt of verdrongen zijn. De werking van het onderbewuste is irrationeel, mechanisch, zich steeds herhalend. Het luistert niet naar rede of naar de mentale wil. Het kan alleen veranderen door er het hogere Licht en de hogere Kracht in neer te brengen.

Śrī Aurobindo schreef onder andere:

*De basis van yoga
Licht op yoga
The Life Divine
The Synthesis of Yoga
Collected Letters on Yoga
The Mother
The Problem of Rebirth
Essays on the Gītā
The Secret of the Veda
Hymns of the Mystic Fire
Eight Upaniṣads
De raadselachtige wereld
Thoughts and Aphorisms*

ŚRĪ RĀMAKṚṢṆA



Śrī Rāmakṛṣṇa wordt de “Heilige van Bengalen” genoemd en wordt als één van de grootste Indische geestelijke leraren van de 19e eeuw beschouwd. Toen zijn vader zestig jaar oud was, in 1835, ondernam hij een bedevaart naar Gaya, een heilige plaats waar zich een voetafdruk van de god Viṣṇu bevindt. In een droom, die hij in deze plaats kreeg, verscheen hem de god Viṣṇu die hem beloofde zich in zijn zoon te incarneren. Zijn moeder had op haar beurt een visioen waarin haar de geboorte van een goddelijk kind werd aangekondigd. Bij zijn geboorte in 1836 kreeg Rāmakṛṣṇa de naam Gadadhar, hetgeen scepterdrager betekent, één van de vele namen van Viṣṇu. Zijn vader was een brahmaan die het grootste deel van zijn tijd in meditatie en in het zingen van heilige liederen doorbracht. Deze religieuze sfeer heeft er zeker toe bijgedragen dat de spirituele aard van de jonge Rāmakṛṣṇa tot ontwikkeling kwam. Toen hij zes was, had hij zijn eerste geestelijke ervaring. Bij het zien van een vlucht kraanvogels raakte hij zodanig onder de indruk van de schoonheid van de natuur dat hij het bewustzijn erbij verloor.

Toen hij zeven was, stierf zijn vader. Dit vormde voor Gadadhar de aanleiding om veel thuis te blijven en zijn moeder bij het huishouden te helpen. Tevens bood dit hem de gelegenheid zich te verdiepen in de oude Hindoe-verhalen. Op de leeftijd van negen jaar ontving hij de inwijding tot de brahmanen-kaste. Van nu af mocht hij zich in meditatie oefenen en de god Rāma in één van zijn talrijke hoedanigheden aanbidden. Hij verdiepte zich in de Veda's en leerde de riten en rituelen die Hindoe-priesters uitoefenen.

Toen hij elf was, deed zich een merkwaardige gebeurtenis voor. De dorpskinderen zouden een toneelstukje opvoeren dat, gezien de sterk religieuze dorps sfeer, een verhaal uit de Hindoe-mythologie zou uitbeelden. Gadadhar kreeg de rol van de god Śiva toebedeeld. Hij leefde zich zo sterk in deze rol in, dat zodra hij het toneel betrad hij het bewustzijn volledig verloor en stijf als een plank op het toneel viel. Na deze ervaring werden dergelijke gebeurtenissen frequenter, zij het niet altijd met een dergelijke intensiteit.

Door het overlijden van zijn vader ondervond zijn moeder grote financiële moeilijkheden waardoor zijn oudere broer genoodzaakt werd in het onderhoud van het gezin te voorzien. Zijn broer vertrok naar Calcutta, richtte er een schoolje op en onderwees er Sanskriet. Hij liet de toenmalig zestienjarige Gadadhar naar hem toekomen om hem in zijn werkzaamheden bij te staan. Hoewel Gadadhar zich alle moeite getrooste om zijn broer van nut te zijn, bleek hij voor dit werk volkomen ongeschikt. Hij kon er zich niet op concentreren en bracht zijn tijd door met het tekenen van heiligen en godheden en het zingen van religieuze liederen. Na verloop van tijd gaf zijn broer het idee op dat zijn jongere broer hem zou kunnen helpen in zijn school. Spoedig echter zou het leven van Rāmakṛṣṇa een geheel andere wending nemen. In die tijd immers leefde in Calcutta een rijke weduwe, Rāni Rasmāni, die

alom bekend stond om haar godsdienstige en menslievende instelling. Zij liet in Dakshineswar, bij Calcutta, een tempelcomplex bouwen dat gewijd was aan Kālī, de Grote Moeder. In het centrum van deze tempel bevindt zich thans nog het beeld van Kālī in de vorm van een groot basalten beeld, gekleed in goudbrokaat, dat een krans van mensenschedels draagt. In één van haar handen draagt zij het zwaard waarmee Rāmakṛṣṇa in zijn diepste wanhoop zelfmoord wilde plegen. De bouw van dit tempelcomplex had een fortuin gekost. Het zou dan ook met grote plechtigheid worden ingehuldigd. Er deed zich echter een moeilijkheid voor. Hoewel zeer rijk, was Rāni van lage afkomst. Zij was de weduwe van een man uit de laagste kaste en daarom wilde geen enkele brahmaan als priester in deze tempel werkzaam zijn. De enige die tenslotte bereid bleek te zijn, was de oudere broer van Rāmakṛṣṇa. Toen deze een jaar later stierf, besloot Rāmakṛṣṇa zijn plaats in te nemen. Aanvankelijk was hij niet al te opgetogen met zijn positie als priester in de tempel. Maar spoedig veranderde zijn houding. De Grote Moeder werd voor hem de verzinnebeelding van het geheel van de natuurkrachten. De filosofie achter het beeld en de verering van de Grote Moeder is als volgt: de wereld is geschapen en wordt onderhouden door twee polaire beginselen of krachten, Śiva en Śakti. Omdat Śiva de absolute passiviteit, de onbeweeglijkheid van de geest vertegenwoordigt, is alle beweging en daarom al het geschapene een gevolg van de manifestatie van Śakti. Het is Śakti, de universele kracht, die continu de wereld schept. De mens is zowel lichamelijke manifestatie als bewustzijn. De vereerder van de Grote Moeder streeft ernaar beide beginselen, manifestatie en bewustzijn, Śiva en Śakti, in eigen lichaam te verenigen. De gemanifesteerde levensenergie of het lichamenlijk bewustzijn maakt zich van de buitenwereld los en verenigt zich met het zuivere, in zichzelf besloten liggende bewustzijn. Met geheel zijn devotionele instelling verdiepte Rāmakṛṣṇa zich dus in het wezen van de Grote Moeder. Zijn devotie evolueerde echter tot ware religieuze waanzin. De steeds toenemende gerichtheid op de Grote Moeder en het intense streven haar ware wezen te mogen aanschouwen, leidden ertoe, dat hij, die eens zo nauwgezet was geweest, de vervulling van zijn religieuze plichten geheel verwaarloosde. Bezoekers van het tempelcomplex waren hierover vaak ontstemd, maar Rāni hield hem steeds de hand boven het hoofd. Het idee dat hij het goddelijke visioen niet zou kunnen ervaren maakte dat zijn leven hem geheel zinloos leek. Op het moment dat hij, uit pure wanhoop, het zwaard uit de hand van de Grote Moeder wilde nemen om een einde aan zijn leven te maken, openbaarde zij zich eindelijk aan hem. De verschillende gebouwen rondom de tempel verdwenen. In plaats daarvan nam hij een oceaan van licht waar, grenzeloos, oneindig, schitterend. Zijn innerlijk werd door een onuitsprekelijke gelukzaligheid doorstroomd. Dit visioen deed het vuur in hem niet minderen. Het schepte het verlangen haar voortdurend in eigen bewustzijn te doorleven. Nu eens verscheen de Grote Moeder om in hem de diepste staat van verrukking op te roepen, dan was het voor hem weer onmogelijk tot haar door te dringen. Bezeten van het verlangen naar haar tegenwoordigheid, kreeg hij visioenen van haar aanwezigheid. Zoals hij zelf verhaalde: *“Vanuit mijn kamer hoorde ik hoe zij met lichte schreden, als een gelukkig jong meisje, de trap af kwam, waarbij haar enkelringen klingelden. Ik zag hoe haar haren over haar schouders vielen en hoe haar schaduw zich tegen de nachthemel aftekende.”*

De dagelijkse realiteit was hem geheel ontvallen. Rāmakṛṣṇa ging er op zeker moment toe over, zijn Heer in de vorm van volmaakte dienaar te vereren. Daartoe identificeerde hij zich innerlijk met Hanuman, de god van de apen, die als leerling en toegewijd dienaar van de god Rāma, de goddelijke staat verwierf. De vereenzelviging

met Hanuman was zo sterk, dat hij, gelijk een echte aap, zich slechts met vruchten en wortelen voedde en zich huppend en springend voortbewoog. Rāni en enkele familieleden die zich om zijn geestelijke gezondheid zorgen maakten, besloten dat het raadzaam zou zijn dat hij voor een tijdje terug naar zijn moeder ging. Deze was op de hoogte van zijn gedragingen en wilde hem graag van zijn godsbezetenheid bevrijden. In de hoop hem weer naar de werkelijkheid te doen terugkeren, regelde zij een huwelijk voor hem. Rāmakṛṣṇa verzette zich niet tegen deze wens en zo verloofde hij zich met Sarada Devi die op dat moment nog maar vijf jaar oud was. Het huwelijk is echter nooit voltrokken. Na de verloving keerde Sarada Devi weer naar haar eigen dorp terug en Rāmakṛṣṇa bleef een poosje in zijn geboortedorp. Later werd Sarada Devi leerlinge van Rāmakṛṣṇa en nog later voltrok zich een geestelijk huwelijk tussen hen beiden.

In 1861 stierf zijn beschermster Rāni Rasmāni en in datzelfde jaar ontmoette hij een brahmaanse die ingewijd was in de geheimen van tantra. Rāmakṛṣṇa ziende sprak zei: *“Mijn zoon, reeds lang heb ik je gezocht!”* Rāmakṛṣṇa vertelde haar dat men hem wegens zijn liefde voor God voor gek versleet, waarop zij antwoordde: *“Mijn zoon, in deze wereld is iedereen gek. Sommigen zijn gek van het geld, anderen van zinnenroes, weer anderen van luxe en bezit. Jij bent een gek van God.”* Zij legde hem uit dat zijn visioenen in wezen de hoogste toestanden van vereniging waren. Om de innerlijke weg, die hij alleen had afgelegd, meer tot bewustzijn en ware betekenis te brengen, nam zij gezamenlijk met hem de oefeningen die in haar tantrische boeken stonden, door. Dankzij deze oefeningen hervond Rāmakṛṣṇa een zekere geestelijke stabiliteit en maakte hij vorderingen op het geestelijk pad. Onder haar leiding wijdde hij zich voorts aan oefeningen die aan het Vishnoeïsme zijn ontleend en werd zijn naam die hij van zijn ouders kreeg veranderd in Rāmakṛṣṇa. Rāma en Kṛṣṇa zijn immers de bekendste incarnaties van Viṣṇu.

Na drie jaar leiding te hebben gegeven, realiseerde de brahmaanse zich, dat haar leerling haar ontgroeide. Wat zij wist had zij op hem overgedragen, maar de allerhoogste en meest absolute ervaring kon zij hem niet leren. Voor haar in de plaats kwam Totapuri, de “geheel naakte man”. Totapuri was een streng Vedantijn en hoofd van een klooster van zo’n 700 monniken. Vanaf zijn vroegste jeugd was het zijn instelling geweest, de wereld slechts als schijn, Maya, te beschouwen. De talrijke godsafbeeldingen beschouwde hij als louter illusies. Hij leerde Rāmakṛṣṇa dat Brahma de enige werkelijkheid is, altijd zuiver, altijd in volmaakte staat van verlichting verkerend, altijd vrij van elke beperking door ruimte en tijd. Het is het spel van Maya, dat Brahma in namen en vormen uiteen schijnt te doen vallen. Bijgevolg beval hij Rāmakṛṣṇa het bewustzijn van alle voorwerpen los te laten. De moeilijkheid lag niet zozeer in het afstand doen van zintuiglijke objecten als wel in het loslaten van het beeld van de moeder, dat voor zijn geest, als weergave van de zuivere werkelijkheid verscheen. Herhaaldelijk probeerde hij zich op de leer van de Vedanta te concentreren, maar tevergeefs. Uiteindelijk zei Rāmakṛṣṇa tegen Totapuri dat het hem onmogelijk was zich geheel van de Grote Moeder los te maken waarop zijn goeroe een glasscherf oppakte die hij tussen de ogen van zijn leerling boorde. *“Concentreer je geest geheel op dit punt!”*, beval hij hem. Rāmakṛṣṇa gehoorzaamde en in zijn bewustzijn werd het beeld van de moeder als het ware in tweeën gespleten. Zijn bewustzijn verhief zich, versmeltend in de ongeconditioneerde Brahma, in volkomen samādhi.

Deze geestelijke ervaring had in hem het fundamentele besef wakker geroepen dat alle godsdiensten dezelfde waarheid moeten bevatten, zodat nu in hem de wens

opkwam door middel van de weg van andere, onbekende godsdiensten, God te verwerkelijken. Zo verdiepte Rāmakṛṣṇa zich in de islam en in het christendom. Toen hij dan ook op zekere dag getuige was van het gebed van een Moslim, wenste hij in deze religie ingewijd te worden. Hij gaf zich volledig over aan de regels van de islam, kleepte zich als mohammedaan en riep veelvuldig de naam van Allah aan. Na drie dagen verscheen het gelaat van de profeet hem in een visioen. Dit visioen ging over in de hernieuwde ervaring van Brahma. Dit maakte van Rāmakṛṣṇa een universele leraar. De gedachte, dat alles in het universum binnen één universele Geest bestaat, wordt heel helder en zeer uitvoerig in de Upaniṣads onderwezen. Daarin wordt het “*de wetenschap van de Geest genoemd*”. Rāmakṛṣṇa nam deze idee weer op en experimenteerde er mee op een nieuwe manier. Wat hij met zijn experimenten bewees was, dat elke ernstige zoeker naar God, uiteindelijk naar die ene Geest van het universum, de Grond van al het bestaan, geleid wordt. Het geldt voor alle mensen en het doet er niet toe, welke religie zij aanhangen of dat zij atheïst zijn.

In 1867 reisde Rāmakṛṣṇa terug naar zijn geboortedorp om enigszins van zijn geestelijke ervaringen te bekomen. Daar zag hij zijn aanstaande vrouw, Sarada Devi, weer terug die ondertussen veertien jaar was geworden. Rāmakṛṣṇa zei haar, dat hoewel zij zijn vrouw was, hij haar alleen zou kunnen zien als belichaming van de Grote Moeder. Maar ook zei hij haar dat als zij hem in de wereld van Maya wilde terugtrekken, hij haar gewillig zou zijn omdat hij haar man was. Aangezien Sarada Devi een religieus leven wou leiden, verzocht zij hem veeleer haar als leerlinge aan te nemen. Elke dag verdiepte zij zich in meditatie. Op een dag zei haar moeder tege, Rāmakṛṣṇa dat het haar verdriet deed dat haar dochter geen moeder zou kunnen worden waarop hij haar antwoordde: “*Wees daarom niet bedroefd! Uw dochter zal zoveel kinderen krijgen dat ze er moe van zal worden. Dag en nacht zullen zij haar Moeder noemen.*”

In de nacht van 25 mei, de nacht van de aanbidding van de Grote Moeder, liet Rāmakṛṣṇa Sarada Devi zich neerzetten in de tempel van Kālī, op de plaats die officieel voor de Grote Moeder bestemd was. Nauwkeurig het ritueel volvoerend aanbad hij haar. Aan het eind van de plechtigheid gingen zowel Sarada Devi als Rāmakṛṣṇa in samādhi op. Door dit geestelijk huwelijk werd Sarada Devi als het ware tot echtgenote van Rāmakṛṣṇa en tot geestelijk moeder van zijn kinderen: zijn leerlingen. Totdat ze stierf, in 1920, was Sarada Devi de steun en toeverlaat van talloze geestelijke kinderen. Na Rāmakṛṣṇa's dood oefende zij immers het priesterambt uit. Rāmakṛṣṇa overleed in 1886 aan keelkanker. Zijn meest bekende leerling en tevens geestelijke opvolger is Swāmi Vivekānanda die verder in dit eindwerk wordt besproken.

Het boek “*Śrī Rāmakṛṣṇa - Mens en boodschap*” bevat vier hoofdstukken: een inleiding met uitleg over de voornaamste begrippen uit het hindoeïsme die het leven van Rāmakṛṣṇa hebben beïnvloed, begrippen uit de Vedāntazienswijze zoals “*Tat tvam āsi*” of begrippen als “*de goddelijke moeder*”, enz. Het tweede hoofdstuk schetst zijn levensloop, van vóór zijn geboorte tot aan zijn dood. Het derde hoofdstuk bevat de kern van zijn leringen en het vierde en laatste hoofdstuk geeft een aantal van zijn parabels weer. Ook hier trakteer ik de lezer graag op een aantal fragmenten uit dit boek:

Brahman is in alle mensen, maar alle mensen niet in Brahman; dat is de reden waarom zij lijden.

De duizendjarige duisternis van een spelonk verdwijnt in één seconde door het lichten van een lucifer.¹

Over het wezen van Maya, de kosmische illusie

De hoogste zaligheid en realiteit kan slechts met behulp van Maya worden veroverd. Zij vormt de oorzaak van vergankelijkheid en dualiteitsbeleven; buiten Maya verliezen deze begrippen elke grond.

Door middel van dressuur is men in staat een papegaai de heilige naam van Radha-Krishna te laten herhalen. Zodra echter een kat binnen zijn gezichtsveld verschijnt, schreeuwt hij Kang Kang!; daarmee zijn natuurlijke geluid producerende. Dienovereenkomstig herhalen wereldwijze mensen, in de hoop daarmee voordeel te behalen, Gods naam terwijl ze er verschillende handelingen bij uitvoeren. Wanneer echter ongeluk, zorgen en armoede hen overvallen zijn zij dit alles ras vergeten.

Het verlangen naar God; het streven God te realiseren

Een mens die na zijn geboorte en de moeite die dit met zich meebracht niet voornemens is om gedurende het daarop volgende leven God te leren kennen, is tevergeefs op aarde gekomen.

Degenen die eer en aanzien nastreven verkeren in staat van begoocheling. Zij vergeten dat de wereld bestuurd en in stand gehouden wordt door de almachtige God. Terwijl de begoochelde en onwetende steeds denkt “dat ben ik, dat ben ik”, weet de wijze dat slechts Gods aanwezigheid zijn leven mogelijk maakt.

In elke toestand waarin de mens Gods naam uitspreekt – zij het bewust, zij het onbewust, wetend of onwetend – zal hem de genade welke hieraan verbonden is ten deel vallen. Een mens die uit zichzelf naar het water van een rivier gaat om daarin te baden, zal erdoor gereinigd worden evenals dit het geval zou zijn indien men hem er onvrijwillig had ingeworpen of hem tijdens zijn slaap met bakken water overgoten had.

Er bestaat weinig kans op dat een schip op drift slaat of zijn koers verliest zolang het kompas maar naar het noorden wijst. Overeenkomstig hiermee zal het vaartuig op de levenszee zijn tocht zonder gevaar tot voleinding brengen als de geest, zijn kompasnaald, zich zonder schommeling standvastig op God concentreert.

¹ Hiermee wordt bedoeld dat Zelfrealisatie in een oogwenk kan gebeuren. Sommige mensen realiseren immers het Zelf rechtstreeks door meditatie. Zij sluiten zich van de buitenwereld af en laten alle verlangens varen, met als gevolg dat Zelfrealisatie onmiddellijk plaatsvindt.

De betekenis van de geestelijke leraren en de heilige Schriften

Slechts twee soorten mensen zullen in staat zijn tot zelfkennis te komen: degenen die niet volgestopt zijn met allerlei leringen dat wil zeggen diegenen wier geest niet overbelast is met gedachten welke zij aan anderen ontleenden en degenen die na het lezen en bestuderen van boeken over godsdienst en wetenschap tot de conclusie gekomen zijn niets te weten.

De leraar vormt een bemiddelaar. Gelijk een huwelijksmakelaar gegadigden tezamen brengt, brengt hij de verbintenis tussen zoeker en gezochte tot stand.

Welk nut heeft boekenwijsheid? Geleerden in de heilige Schriften hebben zich hun inhoud eigen gemaakt. Wat voor zin echter heeft het deze inhoud keer op keer te herhalen? Het is de bedoeling dat men de inhoud van de heilige boeken tenslotte zelf realiseert. Zolang men echter nog vol is van zelfzucht zal alleen maar het lezen van religieuze geschriften een mens niet beter maken.

Geestelijk leven en de wereld; aanwijzingen om een religieus leven te kunnen leiden

Gelijk een vroedvrouw, zich haar situatie welbewust zijnde, kinderen verzorgt alsof zij de hare zijn, zullen vaders en moeders ervan doordrongen moeten zijn dat zij slechts beschermers en opvoeders zijn van wezens wier werkelijke vader alleen God kan zijn.

Het is onmogelijk om met blote voeten door een bos vol doornen en netels te lopen. Men zou dit slechts kunnen doen indien óf de bodem van het bos óf de eigen voeten geheel met leer bedekt waren. Daar het onmogelijk is het gehele bos met leer te bedekken is het verstandiger schoenen te dragen. Overeenkomstig deze werkelijkheid is het gesteld met de wereldsgerichte mens; in zijn leven wordt hij door een onnoemelijk aantal begeerten en wensen beïnvloed zonder daarbij in staat te zijn ze alle te bevredigen. Er resten hem daarbij twee mogelijkheden om hieraan te ontkomen; hij kan pogen ze alle te bevredigen of ze geheel en al op te geven. Het behoeft wel geen betoog dat het eerste onmogelijk is, na elke bevrediging immers zullen nieuwe verlangens ten tonele verschijnen. Het is daarom verstandiger de behoeftes door tevredenheid en inzicht geheel en al op te heffen.

Overeenkomstig de huur welke de huurder voor het gebruik van een huis moet betalen, vormt ziekte de vergoeding van de ziel voor het gebruik van het lichaam.

De hoogste vorm van kennis; de absolute werkelijkheid

Het geheim van realisatie is dat, welk pad men ook bewandelt, vereniging slechts door absolute stilte van geest tot stand kan worden gebracht. De yogi heeft zijn geest voortdurend onder controle zonder dat daarbij ook maar gedurende één ogenblik van het tegendeel sprake kan zijn.

ŚRĪ ŚRĪMAD BHAKTIVEDĀNTA SWĀMI PRABHUPĀDA



Swāmi Prabhupāda werd in Calcutta (West-Bengalen) geboren op 1 september 1896 en overleed op 14 november 1977. Hij studeerde er filosofie, Engels en economie.

Toen hij vierentwintig was, ontmoette hij voor het eerst zijn goeroe, Swāmi Bhaktisiddhānta. In die tijd was deze swāmi één van de voornaamste religieuze leiders in India. Al tijdens hun eerste ontmoeting gaf hij Prabhupāda de opdracht de Vedische cultuur in het Westen over te brengen. Prabhupāda stichtte eerst een gezin en trad later tot de wereldverzakende orde toe. Toen hij bijna zeventig jaar oud was, kwam hij in New York aan met slechts een paar dollars, een koffer met boeken en enkele kleren. In minder dan een jaar richtte hij de internationale beweging voor Kṛṣṇa-bewustzijn op, beter bekend onder de naam *International Society for Kṛṣṇa Consciousness* (ISKCON). De beweging baseert zich hoofdzakelijk op twee klassieke Indische geschriften, de Śrīmad Bhāgavatam¹ en de Bhagavad Gītā². De beweging heeft met name in Durbuy en in Antwerpen een centrum. Swāmi Prabhupāda telde talrijke volgelingen. Hij is echter voornamelijk bekend om zijn vele vertalingen vanuit het Sanskriet in het Engels van klassieke Indische geschriften. In totaal vertaalde en becommentarieerde hij ruim zestig religieuze werken waaronder de eerste drie delen van de Śrīmad Bhāgavatam.

De wetenschap der Zelfrealisatie is een compilatie van artikels, lezingen en interviews. De meeste artikels verschenen eerder in het maandblad *Back to Godhead*, een maandblad dat Swāmi Prabhupāda publiceert. De essentiële boodschap die in het boek vervat is, is dat het doel van het leven Zelfrealisatie is. In het huidige tijdperk van verval en schijnheiligheid (*kālī yuga*) is Zelfrealisatie het gemakkelijkst te verwezenlijken door het zingen van de Kṛṣṇa-mantra. “*Kṛṣṇa’s naam is even machtig als Kṛṣṇa Zelf*”, aldus Prabhupāda. Enkel door toegewijde dienst en overgave aan de Heer kan men Zelfrealisatie bereiken.

Prabhupāda komt erg sektarisch over. Zo beweert hij dat de beweging voor Kṛṣṇa-bewustzijn de enige beweging is die de mensen tot Zelfrealisatie kan leiden. In een interview met een journaliste verklaart hij zelfs dat zijn volgelingen hem als God moeten behandelen omdat hij, als geestelijk leraar, Gods opdracht ten uitvoer brengt.

¹ De Bhāgavata Purāṇa, die ook Śrīmad-Bhāgavatam genoemd wordt, is het belangrijkste heilige geschrift van de Vaiṣṇavas, de Viṣṇu-aanbidders. Het werd in de negende of tiende eeuw n. C. samengesteld en leert de Yoga van devotie [bhakti-yoga]. [uit *Yoga Leringen* naar Georg Feuerstein, p. 193]

² De Bhagavad Gītā, het Lied van de Heer, wordt beschouwd als één van de belangrijkste boeken uit de wereldliteratuur. De Gītā is onderdeel van het Indische epos, de Mahābhārata. Historisch gezien is de Gītā het verslag van de strijd tussen twee verwante vorstenfamilies: de Kuru’s en de Pāṇḍava’s. Symbolisch gezien is de Gītā een weergave van de innerlijke strijd in ieder van ons. [cf. *Śrīmad Bhagavad Gītā* met commentaar van Ātma Muni]

Verder haalt hij sterk uit naar de Westerse wetenschap in het algemeen. Hij vergelijkt wetenschappers met sāmkhya-filosofen omdat ze alleen maar een analyse geven van de materiële wereld. Wetenschappers beperken zich tot het zintuiglijk waarneembare en geven geen verklaring voor de ultieme oorzaak van de schepping. Het geestelijke ligt immers aan de basis van de schepping en de materie wordt door de geestelijke energie voortgebracht.

Prabhupāda schreef, zoals hierboven gezegd, talrijke boeken waaronder:

De wetenschap der Zelfrealisatie

De Śrīmad Bhāgavatam

De Bhagavad Gītā zoals ze is

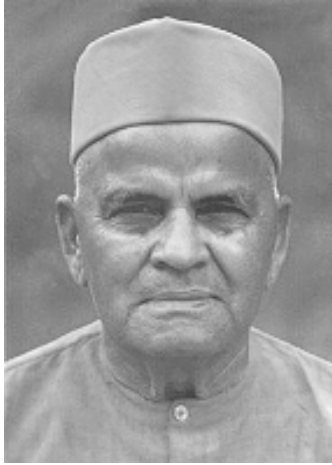
De nectarzee van zuivere liefde

Op weg naar Kṛṣṇa

Heengaan en terugkomen

Śrī Isopaniṣad

ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA SARASWATĪ



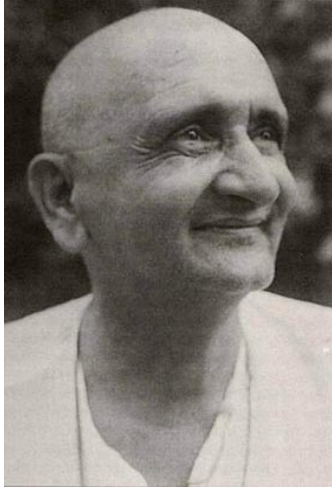
Śrī Yogeśwarānanda Saraswatī Jī was een groot yogi die zijn ganse leven, vanaf zijn 14e jaar, aan yoga wijdde. Dat is zelfs in India een uitzondering. Hij stichtte het yoga-opleidingsinstituut 'Yoga Niketan India' in Rishikesh. Hij had verder nog verschillende ashrams, onder andere in Uttarkashi, Gangotri, Delhi en in Pahalgam (Kashmir). De ashram in Delhi opende hij speciaal als centrum voor de publicatie van zijn boeken en als opvang voor zijn buitenlandse leerlingen. Slechts op hoge ouderdom nam hij leerlingen aan. In 1971 kwam hij voor de eerste maal naar Europa en België. Hij was toen 85 jaar. Śrī Ātma Muni Jī en zijn broers werden zijn leerlingen. Later nam hij hun school 'Auṃ Yoga Aṅga' aan als eerste buitenlandse afdeling van 'Yoga Niketan India'. Nog later gaf hij hun zijn volle erkenning en werd de 'Śrī Yogeśwarānanda Yoga-Mahavidyalāya', onze Yoga-Academie, eveneens een volwaardige afdeling van zijn opleidingsinstituut.

Zijn boek *'Wetenschap van de ziel'* verwierf internationale bekendheid. De yoga-anatomie wordt er haarfijn uit de doeken gedaan. Een aanrader voor elke yoga-aspirant, maar zeker geen eenvoudige lectuur. Het vereist immers een gedegen kennis en ervaring op het gebied van yoga en meditatie. Śrī Yogeśwārananda Saraswatī heeft zelf tientallen jaren het koninklijk pad van yoga bewandeld, om ten slotte een innerlijke aanschouwing van de individuele en collectieve ziel deelachtig te worden. Alvorens tot de ziel door te dringen, geeft hij een uitvoerige beschrijving van de drie 'omhullingen': het fysieke, het astrale en het causale lichaam. Van deze lichamen worden diverse onderdelen, functies en relaties in een heel bijzonder daglicht gesteld. De zintuigen, het zenuwstelsel, het intellect, het egoprincipe, de chakra's, de processen van gewaarwording en handeling, en de relaties met de kosmische elementen worden uitvoering beschreven. Ook wordt ingegaan op ātma vijñāna, een praktische uiteenzetting van een oude methode tot visualisatie van de ziel. De geheimen van deze heilige wetenschap worden ontsluitend door openbaring van alle ijle elementen van de ziel, hun karakteristieken, onderlinge verschillen, locaties en subtiële functies. Ten slotte geeft hij in een beschrijving van de opperste vormen van onthechting en bevrijding aan hoe de ware gelukzaligheid van vrede, die verborgen is in het hart van ieder mens, verworven kan worden door het kennen van de ziel.

De universiteit van Tokyo beschikt over een uitgebreid rapport over Swāmi Yogeśwarānanda Saraswatī, waarin hij zijn beheersing toont over zijn hartslag, bloedsomloop, ademhaling, enz. Hij zette namelijk naar believen zijn hart en ademhaling voor onbepaalde tijd stil!

Śrī Yogeśwārananda overleed op 24 april 1985 op de leeftijd van 99 jaar en werd bijgezet in de Samādhi Mandir in zijn hoofdcentrum, Yoga Niketan, Rishikesh.

SWĀMI RĀMDAS



Vittal Rao, de latere Swāmi Rāmdas, werd in 1884 in Hosdrug, in de deelstaat Kerala, geboren. Hij werkte in een katoenfabriek en trouwde in 1908. Hij leefde als elk ander werelds mens zonder speciale devotie of vurig verlangen naar God. Hij was een tijd lang zelfs een echte scepticus. Hij had een paar boeken van westerse geleerden gelezen die probeerden te bewijzen dat God niet bestond. Dit ondermijnde zijn geloof. Op een gegeven moment ondervond hij zowel financiële moeilijkheden als moeilijkheden in zijn huishouden. Zoekend naar de diepere zin van het leven begon hij *Rām* te zingen, één van de vele namen van God. Zijn vader die heel devoot was, initieerde hem kort nadien in de *Rām* mantra: *Śrī Rām, Jai Rām Jai Jai Rām*. Voortdurend herhaalde hij deze mantra en na enige tijd voegde hij er spontaan het heilige woord *Aum* aan toe, wat naar eigen zeggen, de kracht van de mantra verdrievoudigde. Al snel ervoer hij een geweldige innerlijke vrede. Hij werd zich van de nietigheid van het leven bewust en verlangde naar blijvend geluk. Geïnspireerd door de leer van Śrī Rāmakṛṣṇa¹, Swāmi Vivekānanda² en vooral door de werken van Swāmi Rāma Tirtha³ werd hij ervan overtuigd dat God alleen hem blijvend vrede en vreugde kon schenken. Hij gaf alle wereldse genoegens op en begon als bedelmonnik door India te reizen. Hij leefde van aalmoezen maar aanvaardde nooit geld. Tijdens zijn zwerversbestaan koos hij een nieuwe naam: Rāmdas. Rāmdas is de samentrekking van *Rām* en van *dāśya*. Rām is, zoals we gezien hebben, één van de talrijke namen van God en *dāśya* betekent slaaf of dienaar. Rāmdas betekent dus *dienaar van God*. Zijn praktijk bestond erin alles in de wereld als een manifestatie van God te zien en alles wat hem overkwam te beschouwen als Gods Wil.

¹ Meer informatie over Śrī Rāmakṛṣṇa, zie inhoudsopgave.

² Meer informatie over Swāmi Vivekānanda, zie inhoudsopgave.

³ Swāmi Rāma Tirtha, ook bekend als Swāmi Rāma, werd geboren op 22 oktober 1873 in Murariwala, in de deelstaat Punjab. Hij was één van de eerste belangrijke Indische leraren die in 1902 lezingen gaf over de Vedānta-zienswijze in de Verenigde Staten. Na het behalen van een licentie wiskunde aan de *Government College* van Lahore (Punjab), doceerde hij wiskunde aan de *Forman Christian College* in Lahore. Een toevallige ontmoeting met Swāmi Vivekānanda in 1897 inspireerde hem later als bedelmonnik te gaan leven. Door zijn talrijke voordrachten over Kṛṣṇa en door zijn essays en lezingen over Advaita Vedānta werd hij alom bekend in Punjab. In 1901 gaf hij zijn leven als hoogleraar wiskunde, echtgenoot en vader op en trad hij tot de kloosterorde der swāmi's. Later sponsorde een maharadja zijn reis naar Japan om er het hindoeïsme te onderwijzen. Vanuit Japan reisde hij naar de Verenigde Staten waar hij gedurende twee jaar lezingen gaf over het hindoeïsme en over wat hij "*practical Vedānta*" noemde. Hij sprak regelmatig over de onrechtvaardigheid van het Indische kaste-stelsel en over het belang van onderwijs voor armen en vrouwen. Zich ervan bewust dat India degelijk opgeleide jonge mensen nodig heeft om uit de armoede te geraken, richtte hij een organisatie op die Indische studenten moest helpen in Amerika te studeren. Toen hij in 1904 weer naar India keerde, werd hij als een held onthaald. In 1906 trok hij zich volledig uit het openbaar leven terug en verhuisde hij naar de voet van het Himalaya-gebergte. Daar was hij van plan een boek te schrijven over *practical Vedānta*. Hij overleed echter op 17 oktober 1906, op 33-jarige leeftijd. Hij verdrong jammerlijk in de Ganges terwijl hij in de rivier baadde.

In 1922 ontmoette hij Rāmana Maḥarṣi¹ en ontving diens genade. Naar aanleiding van deze ontmoeting hield hij voor het eerst een retraite. Eenentwintig dagen leefde hij in afzondering in een grot in Arunachala². Bij het verlaten van deze grot werd hij overweldigd door het besef dat alles God is, niets anders dan God. Enige tijd later loste zijn ego volledig in het Zelf op en ging hij in samādhi.

Terwijl Swāmi Rāmdas nog vele jaren door India rondzwierf, openden zijn volgelingen ter ere van hem een ashram in Kasaragod (Kerala). Ānandāshram zoals de ashram nog steeds heet, streefde naar een verbetering van de levensomstandigheden van de lokale bevolking en deelt, tot de dag van vandaag, de visie van universele Liefde en dienstbetoon. Mataji Kṛṣṇabai behoort tot zijn meest gekende discipels en wordt vaak in zijn boek *God ervaren* vernoemd. Zij ontmoette Swāmi Rāmdas voor het eerst in 1928, na het overlijden van haar man. De ontmoeting met Swāmi Rāmdas was één van de meest vredevolle momenten in haar leven en zij besloot sindsdien haar leven aan hem en aan de ashram te wijden. Na het heengaan van Swāmi Rāmdas in 1963, leidde zij de ashram tot haar dood in 1989.

Het inspirerende verhaal van Swāmi Rāmdas' reizen door India en zijn boodschap van universele Liefde worden in verscheidene boeken beschreven. Swāmi Rāmdas wordt door velen als een grote spirituele leraar beschouwd.

God ervaren is een verzameling gesprekken die Swāmi Rāmdas met zijn leerlingen voerde tijdens satsanga³. Deze zijn opgetekend door één van zijn leerlingen in de eerste maanden van 1961 toen Swāmi Rāmdas reeds 74 jaar oud was. Kenmerkend voor deze swāmi is dat hij steeds in de derde persoon sprak wanneer hij het over zichzelf had. Zijn ego was volledig in God opgegaan en hij kon bijgevolg niet meer “ik” zeggen. Ook kenmerkend voor deze swāmi was dat hij zich intens bewust was van de goddelijke genade. Niets gebeurt door eigen inspanning. God alleen is de oorzaak van alles en buiten Hem bestaat niets.

God ervaren is een bijzonder interessant boek omdat veel aspecten die met yoga verband houden erin worden belicht. Zo bijvoorbeeld de noodzaak om zich al dan niet uit de wereld terug te trekken om God te realiseren; het volgen van de eigen roeping (svadharma) of het volgen van maatschappelijke normen en plichten; karma yoga; mantra yoga; het belang van meditatieve ervaring boven theoretische kennis; onthechting (vairāgya); geestelijke training (abhyāsa), enz. Naast deze aspecten en nog vele andere wordt er ook veelvuldig naar de Bhagavad Gītā verwezen. *God ervaren* is bovendien rijk aan citaten van onder andere Kabir, de grote mysticus uit de 15e eeuw, en Śrī Rāmakṛṣṇa.

Hierna volgen enkele fragmenten uit *God ervaren*. Merk op hoe Swāmi Rāmdas in de derde persoon enkelvoud schrijft wanneer hij over zichzelf vertelt.

Onze gedachten dwalen tijdens meditatie af daar de buitenwereld ons nog steeds bekoort. Men zegt daarom dat vairāgya (onthechting) het beste middel is om abhyāsa (gestage oefening, i.c. het herhalen van de Naam) te doen slagen. Ramdas verkeerde wezenlijk in die wonderbaarlijke toestand waarin hij dood voor de wereld was. Zij bestond als het ware niet meer voor hem. Hij zat met halfgesloten ogen omdat hij

¹ Meer informatie over Śrī Rāmana Maḥarṣi, zie inhoudsopgave.

² Arunachala verwijst naar een heilige heuvel in Thiruvannāmalai in de deelstaat Tamil Nadu. Thiruvannāmalai is tevens de thuisbasis van Śrī Rāmana Maḥarṣi.

³ Satsanga is een samentrekking van *Sat* (Zijn, Waarheid) en *Sanga* (gemeenschap). Satsanga betekent dus samenkomen in Waarheid of samenkomen met Wijzen.

geen verlangen had iets te zien. Hij kende geen onrust. Zijn geest was volkomen in harmonie met Rāṁnam, en er was geen strijd in hem nu hij na een jaar zwerven in meditatie neerzat. Velen zetten zich tot mediteren en merken hoe hun geest wordt afgeleid. Zij zijn niet in staat de gedachtengolven tot rust te brengen. Het lukt hen niet de innerlijke aandacht een tijdlang vast te houden. Rāmdas ondervond dergelijke moeilijkheden niet omdat hij reeds dood voor de wereld was. Zijn gedachten zwierven niet her- en derwaarts uit. De dingen der wereld hadden geen bekoring voor hem. Daarom loste zijn denken zich vanzelf op toen hij in de Kadrigrot in meditatie neerzat. Het was een nieuwe ervaring voor hem zijn lichaamsbewustzijn totaal te verliezen en innerlijk verlicht te worden in eenwording met het goddelijke. Toen wist hij wat waarachtige zaligheid en vrede was. (...)

Alle plichten, alle normen moeten wij te boven gaan. Normen zijn voor wereldse mensen. Geef je over aan Gods wil en stijg boven alle normen uit die door mensen zijn gemaakt: dat is de hoogste plicht. In de maatschappij houdt men zich aan vele plichten en veroordeelt plichtsverzuim. Voor heiligen die alle plichten zijn ontstegen heeft dat geen betekenis. Voor wie zich volledig aan God gegeven heeft, bestaan geen plichten. (...)

Zolang er ik-bewustzijn is, heb je alle krachten in te spannen. Aan het einde van de strijd merk je dat je niets verder bent gekomen. Je voelt je hulpeloos. Dan komt God te hulp. Maar zolang je denkt dat je jezelf kunt helpen, duurt de strijd voort. Hij eindigt met zelfovergave. Daarna zeg je: “O, God. Gij doet alles”. Dan merk je dat alles door Zijn wil en macht gebeurt. Overgave brengt je tot dit besef. (...)

Sommige mensen realiseren het Zelf rechtstreeks door meditatie. Zij sluiten zich van de buitenwereld af en laten alle verlangen varen, met gevolg dat Zelfrealisatie onmiddellijk plaatsvindt. Daarom zegt men wel dat zelfverwerkelijking in een oogwenk kan gebeuren. Goddelijk licht begint in je te dagen. Zo zei Śrī Rāmakṛṣṇa: “De duizendjarige duisternis van een spelonk verdwijnt in één seconde door het lichten van een lucifer.” Evenzo verluchtigt ook onwetendheid in één seconde. Zelffloutering behoort aan Zelfrealisatie vooraf te gaan. Het denken moet gezuiverd worden. Je hoort omtrent de Waarheid, je denkt er over na, mediteert erover, en dan realiseer je haar. Daartoe is sādhana geboden. (...)

Wie zich in de zinnenwereld verliest, kan zich de vreugde niet voorstellen die men hebben kan wanneer men de idee “Ik ben dit lichaam” loslaat en in de sfeer van het goddelijke leeft. In de wereld hebben de velerlei bezigheden van de mens als enig doel de zinnen te bevredigen. Elk hoger streven wordt uit het oog verloren. Hoe te genieten, verkrijgen, bezitten en behouden neemt de aandacht in beslag, het leven lang. Al is men God ook toegedaan, dan is dit om der wille van materieel belang, van reputatie, roem, eer en positie. Dat is al wat men van God verlangt en daartoe dient het eerbetoon aan Hem. Door Gods gunst tracht men bepaalde dingen te verkrijgen. Men vergeet dat wat men ook ontvangt, van zeer beperkte duur is. Of het ontvalt ons, of wij komen te ontvallen. In beide gevallen is men er slecht aan toe. En dat niet alleen, zolang men deze dingen nog bezit, maakt men zich zorgen hoe ze in veiligheid te stellen. Men wordt bedrogen of bestolen, of men raakt iets kwijt. Dan bejammert men het, soms vol spijt en soms vol wroeging. Hiermee wil Rāmdas niet zeggen dat je niet normaal je werk zou doen om te voorzien in je eigen levensonderhoud en dat van je gezin. Maar vóór alles moet Godrealisatie je als doel voor ogen staan. (...)

SWĀMI VIVEKĀNANDA



Swami Vivekānanda werd geboren in Calcutta (West-Bengalen) op 12 januari 1863 en overleed in Haora (West-Bengalen) op 4 juli 1902. Hij was één van de bekendste en invloedrijkste spirituele leiders van de Vedānta¹ darśana². Zijn oorspronkelijke naam, dat wil zeggen vóór zijn inwijding tot monnik, was Narendra Nath Datta.

In zijn kinderjaren speelde Narendra Nath soms met zijn vrienden dat zij wijzen waren. Zij zaten dan met gekruiste benen, de handen op schoot en de ogen gesloten. Zij hadden volwassen mensen zo zien zitten, wanneer zij aan God dachten. Wanneer hij dit spel speelde, zat hij heel stil en vergat hij alles om zich heen. Narendra Nath bleek ook een bijzonder intelligente jongen te zijn geweest. Vóór zijn zesde verjaardag kende hij de verhalen van de Rāmāyaṇa³ en de Mahābhārata⁴ uit zijn hoofd. Hij vergat ook nooit wat hij hoorde, zelfs al had hij het maar één keer gehoord.

Vanaf zijn jeugdijaren had hij altijd een onwankelbaar geloof in God gehad. Maar toen hij wat ouder werd, begon hij zich steeds meer vragen te stellen. *Wie is God, Waar is God en Kunnen wij God zien*. Hij vroeg zich af of iemand God daadwerkelijk al had gezien. Omstreeks deze tijd begon hij naar een spirituele leraar te zoeken. Hij ging naar alle religieuze mensen die hij ontmoette en stelde hun alleen maar één vraag. *Mijnheer*, vroeg hij dan, *hebt u God gezien?* Maar niemand kon zeggen dat hij God had gezien.

Op een dag vroeg één van Narendra Nath's burens hem naar zijn huis te komen. Hij had als eregast Śrī Rāmakṛṣṇa⁵ uitgenodigd. De buurman wilde dat Narendra Nath voor deze grote spirituele leraar zou zingen omdat hij vond dat hij daar talent voor had. Śrī Rāmakṛṣṇa was bijzonder opgetogen over het zangtalent van Narendra Nath en vroeg hem om hem een bezoek te brengen in zijn tempel in Dakshineswar. Dat was de eerste ontmoeting tussen Śrī Rāmakṛṣṇa en Narendra Nath. De mensen beweerden dat Śrī Rāmakṛṣṇa God gezien had, dus besliste Narendra Nath naar Dakshineswar te

¹ Van Veda en Anta. Anta betekent einde. Letterlijk vertaald, betekent Vedānta dus Veda-einde, het ultieme weten.

² Zienswijze.

³ De Rāmāyaṇa is een heldenepos, toegeschreven aan de dichter Vālmīki. (...) Ze verhaalt de sublieme story van de ideale man (Rāma) en de ideale vrouw (Sītā), verenigd in de ideale echt. Verder de ontvoering van Sītā door Rāvana, koning van Śrī Laṅkā en de strijd van Rāma tegen Rāvana om zijn vrouw terug te winnen. Omwille van de hoge huwelijksmoraal en de verheven liefde, werd de Rāmāyaṇa de inspiratiebron voor gans de Indische literatuur en de basis van de Indische samenleving. [Uit: *Dharma Śāstra: de Hindoe-schriften* door Ātma Muni, p.24]

⁴ De Mahābhārata is een heldenepos, toegeschreven aan Veda-Vyāsa. Het bestaat uit ongeveer 90.000 dubbel-verzen. Het verhaalt de epische strijd tussen de koningshuizen der Pāṇḍava's en Kaurava's. [Uit: *Dharma Śāstra: de Hindoe-schriften* door Ātma Muni, p.24]

⁵ Meer informatie over Śrī Rāmakṛṣṇa, zie inhoudsopgave.

gaan. Daar stelde hij de vraag die hij aan zo vele andere religieuze mensen had gesteld: *Mijnheer, zei hij, hebt u God gezien?* Śrī Rāmakṛṣṇa antwoordde hem: *Oh ja, dat heb ik inderdaad! Ik zie Hem zo duidelijk als ik jou zie. Men kan Hem zien en met Hem praten, zoals ik met jou doe.* Dit is de spirituele leraar waar ik naar gezocht hebt, dacht Narendra Nath bij zichzelf. En zo werd Narendra Nath de discipel van Rāmakṛṣṇa.

Toen Śrī Rāmakṛṣṇa ziek werd, werd hij naar een tuinhuis vlakbij Calcutta gebracht. Narendra Nath en de andere leerlingen verhuisden mee naar Calcutta om hun meester te verzorgen maar Śrī Rāmakṛṣṇa werd niet beter. Op een dag zei Rāmakṛṣṇa tegen Narendra Nath: *Ik heb jou al mijn spirituele kracht gegeven. Met deze grote kracht zul je alle mensen in de wereld helpen. Je zult hun leren, hoe ze God kunnen liefhebben en kennen. Ook zul je de armen helpen.*

Op 16 augustus 1886 overleed de grote meester. Zijn leerlingen verlieten huis en haard en werden sannyāsins¹ waarbij zij een nieuwe naam aannamen. Narendra Nath's nieuwe naam was Swāmi Vivekānanda.

Vivekānanda dacht na over datgene wat Śrī Rāmakṛṣṇa hem had gezegd. Hoe ging hij de mensen onderrichten en ze helpen het lijden tijdens het leven te boven komen? Hij besloot om een lange reis te maken. Hij wilde zien hoe de mensen in India leefden. Dus ging hij te voet op weg. Waar hij ook kwam, zag hij ellende en armoede. In die tijd werd India door de Engelsen geregeerd en waren de Indiërs arm en onderdrukt.

Toen Vivekānanda ten slotte het einde van zijn zwerftochten bereikte, was hij in Cape Comorin, helemaal in het zuiden van India. Daar is een tempel van de Goddelijke Moeder, dicht bij de zee kust. Op een rots in het water keek hij naar zijn geliefde moederland en dacht hij weer aan de ellende van haar inwoners. Hij had twee grote liefdes: zijn goeroe, Śrī Rāmakṛṣṇa, en Moeder India. Terwijl hij op die rots zat, ging hij in diepe meditatie. Toen werd het hem duidelijk, wat er gedaan moest worden om India weer groot te maken. Hij zou uit India vertrekken. Hij wilde zien wat de mensen in andere landen deden en hij zou hen over India vertellen. India gelooft dat niets sterker is dan de geest, die in de mens is. Maar India is dit nu vergeten en heeft geen vertrouwen meer.

In 1893 vertrok hij dus naar Chicago in de Verenigde Staten om er het *Wereldparlement van Religies* bij te wonen. Plotseling werd hij beroemd omdat hij de universele boodschap van Vedānta uitdroeg. Hij was in die tijd nog maar dertig jaar, maar in wijsheid was hij volgens een Harvard Professor geleerder dan alle professoren van de universiteit tezamen. Hij



¹ Monniken.

onderwees de eenheid en de harmonie van alle religies, de universele boodschap van zijn Meester Śrī Rāmakṛṣṇa en werd de held van het Parlement.

Na afloop van het Wereldparlement werd hij door Amerikanen gevraagd langer in het land te blijven en zijn prediking van Vedānta voort te zetten. Swāmi Vivekānanda verbleef ongeveer vier jaar in Amerika en Engeland en vestigde twee permanente Vedānta Centra in New York en San Francisco. Tegenwoordig zijn er meer dan twintig Vedānta Centra, zowel in Amerika als in Europa.

Na in Amerika, Engeland en op het vasteland van Europa gereisd te hebben, begon hij aan de terugreis naar India. Een vriend vroeg hem: *Swāmiji, u hebt zo lang in de rijke landen van het Westen geleefd. Hoe denkt u nu over uw eigen arme land?* Hierop antwoordde hij: *Voordat ik wegging, hield ik van India. Nu is het stof van India heilig voor mij geworden; nu is de lucht heilig voor mij, het is nu het heilige land, de plaats voor pelgrimstochten.* Nu was het duidelijk voor hem dat India een boodschap aan de wereld had te geven: dat alle mensen één in de geest zijn. Hij voegde eraan toe: *Dit is het moederland van filosofie, van spiritualiteit en van ethiek, van beminlijkheid, vriendelijkheid en van liefde. Deze bestaat nog steeds, en mijn ervaring met de wereld overtuigt mij er van op vaste grond te staan en stoutmoedig te verklaren, dat India in deze opzichten nog steeds het eerste en belangrijkste van alle landen ter wereld is... Grote werken staan te gebeuren, geweldige mogelijkheden moeten uitgewerkt worden; wij hebben andere volkeren veel te leren.*

In 1897 zei Swāmi Vivekānanda tegen de mensen: *Laat de komende vijftig jaar Moeder India uw God zijn. Dien uw land zoals u God zou dienen en India zal ontwaken!* Niet lang daarna offerden mannen en vrouwen hun huizen, hun rijkdom en zelfs hun leven voor de vrijheid van hun land. Van 1897 tot 1947 is precies vijftig jaar. Vijftig jaar nadat Swāmi Vivekānanda deze woorden sprak, verwierf India haar onafhankelijkheid van de Britse regering.

Vedānta, zoals Swāmi Vivekānanda het gebruikte, betekent dat vanuit het spirituele standpunt gezien, de hele wereld één is. Er is Eén Geest of Grond van het bestaan, en alles wat bestaat in het universum, is een uitdrukking van die ene Geest. dit betekent, dat als de ene mens God zoekt, dan zoekt een ander het Goede, een volgende zoekt Schoonheid, weer een andere zoekt wetenschappelijke waarheid, nog een andere zoekt een perfecte samenleving, enz. Zij allen zijn naar hetzelfde doel op zoek, hoewel zij het op verschillende manieren uitdrukken. Vivekānanda zei, dat dit idee zou moeten worden gehanteerd in de moderne westerse landen en modern India. Beide, zei hij, zouden deze gedachte in praktijk moeten brengen, maar op verschillende manieren. Westerse mensen raakten steeds meer geïnteresseerd in wetenschap en in de toepassing van wetenschap in het dagelijkse leven. Maar al hun onderzoek was gebaseerd op het idee dat mens en natuur van elkaar gescheiden waren en dat de mensen onderling gescheiden waren. Zij zochten naar waarheid, maar zij zochten het in materiële dingen. Door hun de opvatting van Vedānta te geven liet Vivekānanda hun zien, dat zij het universum en zichzelf alleen zouden begrijpen, als zij alles zouden waarnemen in het licht van één fundamentele spirituele eenheid. Tot India sprak Swāmi Vivekānanda op een andere manier. India moest de theorie in praktijk omzetten. In theorie wisten Indiërs dat alles wat bestaat een uitdrukking is van één Geest, en toch brachten zij dit idee niet tot zijn logische conclusie in het dagelijkse leven. De logische conclusie zou moeten zijn, dat elk aspect van het leven

kan dienen als een middel om die ene Geest te bereiken. Toch waren de Indiërs, anders dan in hun verleden, vergeten de materiële waarden in harmonie te brengen met hun spirituele erfgoed. Zij hadden alle enthousiasme voor het dagelijkse leven verloren. Nu was de tijd gekomen dat zij van het westen de geest van enthousiasme in zich op moesten nemen en het verlangen, zichzelf te verbeteren, tot ontwikkeling te brengen. Zij moesten ook wetenschap en technologie van het westen leren en India tot een moderne natie opbouwen. Maar dit alles moesten zij alleen op basis van Vedānta doen. Swāmi Vivekānanda voorzag de grote uitwisseling tussen Oost en West.

Door de (deels postume) publicatie van zijn complete werken groeide Vivekānanda uit tot één van de eerste culturele ambassadeurs van het oude India.

ANDRÉ VAN LYSEBETH



André Van Lysebeth werd geboren op 11 november 1919 en overleed in Perpignan (Franse Pyreneeën) op 28 januari 2004. Hij was een Belgische leraar haṭha yoga in Brussel. Via zijn interesse voor hypnose ontdekte hij yoga op vrij jeugdige leeftijd. Aanvankelijk nam hij aan dat meditatie een hypnosetechniek was maar al gauw zag hij zijn vergissing in. Begin jaren vijftig ontmoette hij Śrīkantha Rao, een yogi in Brussel waarmee hij later samenwerkte. Inmiddels had Van Lysebeth ook talrijke boeken van Swāmi Śivānanda¹ zorgvuldig gelezen. Op vraag van een aantal belangstellenden begon hij tevens yoga te onderwijzen.

Op zekere dag belde Julien Tondriaux, een expert verbonden aan de afdeling “Tibetaanse Oudheid” van het Jubelparkmuseum in Brussel, hem op met de vraag of hij bereid zou zijn, samen met hem, lezingen over yoga te geven. Julien Tondriaux zou de eigenlijke lezingen geven en André Van Lysebeth zou de āsana’s, die toentertijd weinig bekend waren in het Westen, demonstreren. Deze lezingen kenden een enorm succes. Niet lang na de eerste lezingen zond de Belgische televisie zelfs een reportage over yoga uit.

Rond 1960 opende André Van Lysebeth een school. Hij verbleef enkele malen in India om zijn kennis van yoga uit te breiden. In april 1963 ontmoette hij Swāmi Śivānanda, de swāmi waarvan hij talrijke boeken had gelezen. De ontmoeting vond plaats in Rishikesh, in het noorden van India. Swāmi Śivānanda merkte al snel de talenten van zijn leerling op en moedigde hem aan een tijdschrift over yoga uit te geven. Zo zag het tijdschrift *Yoga* enkele maanden later het licht. Dit tijdschrift is een alom bekend tijdschrift in yogakringen. Gedurende dertig jaar was André Van Lysebeth de hoofdredacteur ervan.

¹ Swāmi Śivānanda Saraswati, geboren op 8 september 1887 in de deelstaat Tamil Nadu en overleden op 14 juli 1963 in Śivānandanagar bij Rishikesh (Noord-India), was een hindoeïstische spirituele leider op het gebied van yoga en Vedānta. Hij leefde het grootste deel van zijn leven in Rishikesh. Hij is de oprichter van de *Divine Life Society* (een spiritueel-charitatieve Indische organisatie) en schrijver van meer dan 200 boeken. Swāmi Śivānanda kwam uit een orthodoxe brahmanenfamilie en studeerde medicijnen aan het *Medical College* in Thanjavur (Tamil Nadu). Na jarenlang werkzaam geweest te zijn als arts in Maleisië, wijdde hij zijn leven aan de yoga en de verbreiding ervan. In 1923 verliet hij Maleisië om een uitgebreide pelgrimsreis door India te beginnen. Na een verblijf in Benares in de deelstaat Uttar Pradesh vertrok hij naar Rishikesh waar hij in 1924 zijn goeroe, Swāmi Vishvānanda Saraswati ontmoette, die hem in de Sannyas-orde initieerde en hem zijn monnikennaam Śivānanda Saraswati gaf.

In 1964 bracht André Van Lysebeth twee maanden door bij Pattabhi Jois¹. Zowel Swāmi Śivānanda als Pattabhi Jois beoefenden vooral de āsana's van *aṣṭāṅga vinyāsa yoga*. *Aṣṭāṅga vinyāsa yoga*, ook wel *vinyāsa yoga*, is een soort yoga die raakvlakken heeft met haṭha yoga en die voornamelijk uit een reeks opeenvolgende yogahoudingen bestaat. Haṭha yoga bestaat daarentegen juist vaak uit statische houdingen, āsana's genoemd. *Aṣṭāṅga vinyāsa yoga* werd door Śrī Tirumalai Kṛṣṇamācārya² en zijn leerling Patthabi Jois ingevoerd. Zij bestudeerden het manuscript *Yoga Korunta* dat vijfhonderd tot duizend vijfhonderd jaar geleden op boombladeren werd geschreven en dat *Aṣṭāṅga Yoga* beschreef. Uit het manuscript maakten zij een selectie van zes reeksen van telkens veertig āsana's. De houdingen samen vormen een doorstromend geheel, *flow* in het Engels en *vinyāsa* in het Sanskriet.

In 1964 lag André Van Lysebeth, samen met Pierre Brel (de broer van Jacques Brel), aan de basis van de Belgische Yogafederatie. André Van Lysebeth was tevens bevriend met Gérard Blitz³ met wie hij diverse Europese opleidingsprogramma's voor yogaleerkrachten coördineerde en met wie hij de Europese Yoga Unie oprichtte.

In 1967 schreef André Van Lysebeth zijn eerste boek over yoga. *J'apprends le yoga*, zoals de titel van zijn boek luidt, werd in het Engels vertaald naar *Yoga Self-Taught*. De Engelse vertaling betekende het begin van het contact van het Westen met aṣṭāṅga vinyāsa yoga. Het boek werd inmiddels in vijftien talen gepubliceerd. Ook in het Nederlands kwam het boek uit onder de titel *Yoga doen en begrijpen*.

Yoga doen en begrijpen onderscheidt zich van andere boeken over yoga doordat de auteur een westerling is die precies de moeilijkheden van de westerse yoga-aspirant kent. Naast de essentiële ontspanningsoefeningen staan er talrijke oefeningen in die als inleiding op de āsana's dienen. Ook aan de ademhaling wordt bijzonder veel aandacht besteed. De uitwerking van de āsana's op de verschillende organen wordt uitvoerig beschreven. Bij iedere āsana geeft André Van Lysebeth bovendien een aantal varianten die al naargelang van de constitutie van de yogabeoefenaar kunnen worden toegepast.

In 1969 organiseerde André Van Lysebeth het eerste internationaal colloquium in het Congrespaleis van Brussel. Duizend vijfhonderd yoga-afgevaardigden uit de hele wereld (vooral uit India) namen hieraan deel.

¹ Pattabhi Jois, ook wel Śrī Kṛṣṇa Pattabhi Jois, (geboren op 26 juli 1915 in de deelstaat Karnāṭaka, in Zuid-India, en overleden op 18 mei 2009) was een yogaleraar. Hij onderwees op het *Yoga Research Institute* in Mysore (Karnāṭaka), de door hem en Śrī Tirumalai Kṛṣṇamācārya ontwikkelde yogastijl *aṣṭāṅga vinyāsa yoga*.

² Tirumalai Kṛṣṇamācārya (geboren in 1888, in de deelstaat Karnāṭaka, en overleden in 1989) was een invloedrijke yogaleraar. Kṛṣṇamācārya was de zoon van een in die tijd bekende leraar van de Veda's. Hij besteedde veel van zijn tijd in het reizen door India, met zijn studie van de zes darśana's of zienswijzen: Vaiśeṣika, Nyāya, Sāṃkhya, Yoga, Mīmāṃsā en Vedānta. Enkele invloedrijke yogaleraren behoorden tot zijn studenten, waaronder B.K.S. Iyengar en Pattabhi Jois.

³ Gérard Blitz (Antwerpen, 28 februari 1912 - Parijs, 3 maart 1990) was een Belgisch waterpoloër, diamantair en stichter van de *Club Méditerranée*. Hij behaalde voor België de bronzen medaille in waterpolo tijdens de Olympische Spelen van 1936. Op 27 april 1950 richtte hij Club Méditerranée op.

Na *Yoga doen en begrijpen* schreef André Van Lysebeth nog een aantal boeken:

Yoga voor gevorderden (*Je perfectionne mon yoga*)

Prāṇāyāma, de dynamiek der ademhaling (*Prāṇāyāma, la dynamique du souffle*)

Ma séance de yoga (Nederlandse titel onbekend)

Tantra; een andere visie op seks (*Tantra : le culte de la féminité*)

2 x 7 jours pour rajeunir (Nederlandse titel onbekend)

Om de gedetailleerdheid, het innovatieve karakter en de praktische kant van zijn werk te illustreren, volgen nu een aantal pagina's uit *Yoga doen en begrijpen*.

Matsyāsana **Vishouding¹**

De oorsprong van de naam van deze āsana, die ons aan geen enkele vis doet denken, hoe exotisch ook, is nogal merkwaardig. De klassieke Sanskriet-teksten verklaren – terecht trouwens – dat deze āsana ons in staat stelt als een vis in het water te drijven. Op de klassieke ‘plaat’ komt het gezicht nauwelijks boven water uit – net genoeg om te kunnen ademen – terwijl het in de vishouding veel verder uit het water omhoog komt, zo zelfs dat er vrij hoge golven voor nodig zijn om het gezicht te bedekken. Inderdaad verbetert Matsyāsana het drijfvermogen doordat ze het zwaartepunt naar het midden van het lichaam verplaatst, terwijl ze een betere ventilatie van de longen teweegbrengt.

Tegenovergestelde stand van Sarvangāsana en Halāsana

Toch is het niet ter wille van haar zee waardige eigenschappen, dat we deze āsana gaan oefenen. Ze vormt inderdaad de tegengestelde stand van Sarvangāsana en Halāsana, die de nek wervels rekken, terwijl de kin, tegen het borstbeen gedrukt, de schildklier samendrukt en tegelijkertijd het uitzetten van de borstkas verhindert. Bij die twee houdingen is dus elke ruime borstademhaling of hoge ademhaling uitgesloten. Het is absoluut noodzakelijk hun werking te compenseren en daarom komt Matsyāsana onmiddellijk daarna. Matsyāsana werft namelijk de nek, maakt de hals los en rekt haar, ze bevrijdt de thyroïde van de druk waarvan deze was blootgesteld, (in haar eigen belang trouwens) ze maakt de borst- en hoge ademhaling mogelijk en rekt de buikspieren.

Techniek

Naar klassieke trant begint Matsyāsana met de lotushouding en alleen op deze wijze verricht, maakt ze het drijven mogelijk. Daar de Lotushouding voor een groot deel der westerlingen is uitgesloten – en heus niet alleen voor beginners – bestaat er gelukkig een variant, die binnen ieders bereik ligt en de uitwerking ervan is in de praktijk gelijk aan die van de klassieke āsana. En deze variant wordt hieronder beschreven.

¹ Matsya: ‘Vis’ in het Sanskriet.

Uitgangshouding

U gaat op de vloer zitten met de benen voor u uitgestrekt.

Eerste beweging

De romp een weinig naar achteren en naar rechts buigen, de rechterelleboog tegen de vloer en daarop steunen. Breng nu op dezelfde wijze de linkerelleboog tegen de vloer.

Tweede beweging

De borst naar voren en omhoog brengen en het hoofd zo ver mogelijk naar achteren, zodat u 'de wereld ondersteboven ziet'. De rug krommen en de lendenen strekken, zodat u een boog vormt op de ellebogen.

Opmerking: bij enkele mensen (meestal degenen die last hebben van zeeziekte en luchtziekte) treedt in deze houding van het hoofd misselijkheid en duizeligheid op. Deze ongemakken staan in verband met een middenoorgebrek, dat niet te verhelpen is. In dit geval heeft het geen zin vol te houden en door te zetten; men moet van deze āsana afzien en haar in de les vervangen door een ontspanning van één à twee minuten en daarbij diep ademen.

Eindhouding

Laat het hoofd op de vloer zakken terwijl u de ellebogen naar voren verplaatst. De lendenen zo hol maken als u kunt om een boog te vormen die aan de ene kant rust op de kruin van het hoofd en aan de ander kant op uw achterste met daartussen de steun op de ellebogen.

In het begin moet de leerling met deze wijze van oefenen genoeg nemen; later, als alles gemakkelijker gaat, moet hij de armen op de dijen leggen, wat – vanzelfsprekend – het steunen op de ellebogen verhindert.

Tijdsduur

De stand volhouden gedurende tien diepe ademhalingen.

Terugkeer naar de vloer

De terugkeer naar de vloer wordt niet tegengesteld aan het begin van de āsana verricht, maar door de rug te ontspannen om plat op de vloer te gaan liggen; zo enige seconden uitrusten.

Ademhaling

U moet zo hoog mogelijk ademen, tegen het sleutelbeen aan. Matsyāsana maakt de luchtpijp wijd open: maak er gebruik van om de longtoppen grondig te ventileren. Zet de ribben wijd uit, terwijl u de sleutelbeenderen omhoog doet gaan. De buikademhaling is sterk verminderd, wat voorzien en ook de bedoeling was. Bij het uitademen de spieren, die de ribben omlaag en naar elkaar toe brengen, samentrekken om de longen grondig te ledigen. Maak ten slotte de buikspieren hard om de laatste kubieke centimeters lucht uit de longen te persen.

Herhaling

Als u een reeks āsana's als één geheel verricht, is een enkele uitvoering voldoende, maar als u over de nodige tijd beschikt, is een tweede uitvoering aan te bevelen. Het is beter twee keer achtereenvolgens dezelfde āsana te doen, dan de tijdsduur, waarin men de āsana volhoudt, te verdubbelen, want de tweede keer kan men de lendenen beter strekken.

Concentratie

Men moet om beurten de aandacht richten op de samengetrokken rugspieren en op de diepe hoge ademhaling.

Fout

Een veelvuldig gemaakte fout is, dat men zijn achterste van de vloer heft.

Klassieke houding

Voor diegenen, die eventueel in staat zouden zijn de lotushouding aan te nemen, blijft al het voorgaande gelden, behalve vanzelfsprekend de beginstand.

Nog een verschil: in de eindhouding moet u de voeten vastgrijpen om een samentrekking te bewerkstelligen, die de welving der lendenen sterker maakt en de uitwerking van de houding versterkt.

Gunstige werking

In haar rol van tegengestelde houding verzekert ze ons van de volle uitwerking van Sarvangāsana en Halāsana door een tegenwicht te vormen van hun werking. Ze levert bovendien bijzondere voordelen wat betreft de luchtpijp, de wervelkolom en de buik.

Luchtpijp en longen

Matsyāsana werkt vooral in op de luchtpijp.

Door ons van onze kinderjaren af elke dag urenlang op de schoolbanken en lessenaars onbeweeglijk te laten stilzitten, is de beschaving verantwoordelijk voor een groot aantal versmalde borstkassen, waarvan de ribben, in plaats van de juiste hoek te vormen, enigszins schuin staan ten opzichte van de ruggengraat en aldus het volume, dat beschikbaar is voor de longen – dus de vitale capaciteit of de maximale lucht na een diepe inademing – reduceren en een normale ademhaling onmogelijk maken, wat ten koste gaat van de vitaliteit en de gezondheid. Oefen Uddiyana voor een spiegel en kijk hoe uw spieren zich uitzetten. Bij mensen van de ‘gotische stijl’ vormen de ribben een spitsboog en staan zij niet goed op hun plaats; als ze een koepel vormen, is uw borstkas normaal. Voor de ‘gotische categorie’ is Matsyāsana een weldaad en deze leerlingen zullen er baat bij vinden, als ze haar ijverig beoefenen, zo nodig verscheidene malen per dag, ook buiten de dagelijkse yoga-oefening. Meet vandaag eens uw borstomvang ter hoogte van het borstbeen (appendix xyphoïde) en vergelijk het resultaat met de omvang over zes weken: de verbetering die dan geconstateerd wordt, zal u overtuigen en u aanmoedigen. Daar de longen bij de borstkas horen, zal uw vitale capaciteit – d.w.z. de maximaal uitgeademde lucht na een diepe inademing – evenredig zijn toegenomen. Tijdens de āsana is het vooral de bovenlob van de long en wel heel speciaal het deel onder het sleutelbeen, dat het best geventileerd wordt.

Wervelkolom

Een versmalde borstkas gaat vaak gepaard aan een ronde en verstijfde rug, vooral in de buurt van de schouderbladen: Matsyāsana werkt rechtstreeks in op dit ‘achtergebleven gebied’. In het begin zullen deze leerlingen veel moeite hebben om, koste wat het kost, de vishouding aan te nemen. Laat hen niet ontmoedigd zijn: geduld en volharding overwinnen alle belemmeringen. Het is de moeite waard!

Spieren

Matsyāsana versterkt vooral de ruggengraatspielen. De rug wordt rood tengevolge van de toename van toestromend bloed, terwijl een aangename warmte daar voelbaar

wordt. Deze āsana werkt ook in op de bekkengordel, die ze rekt, zonder deze evenwel uit te rekken.

Zenuwstelsel

De overvloedige doorbloeding van de rugspieren, zoals bovenvermeld, verbreidt zich over het ruggenmerg, hetgeen de veerkracht en vitaliteit verhoogt terwijl ze alle essentiële functies van het organisme fysiologisch stimuleert op een rustige manier. Ook het sympathische zenuwstelsel wordt er gunstig door beïnvloed. De streek rond de plexus solaris, die vaak bloot staat aan permanente verkrampingen veroorzaakt door voortdurende angst en bezorgdheid die ons overspannen leven met zich meebrengt, wordt ontlast door de rekking van de buik gepaard aan de diepe ademhaling.

Ingewanden en onderbuikorganen

Het rekken van de onderbuik, waarbij zich dan nog de inwendige massage door de diepe ademhaling voegt, versterkt bovendien de organen in de buikholte; speciaal lever en milt worden gunstig beïnvloed. Deze houding is uitermate weldadig voor de vrouw, want de bekkenorganen worden gestimuleerd en wel speciaal de voortplantingsorganen (met name de eierstokken).

Matsyāsana stilt de pijn en de bloedingen van aambeien zonder de patiënt te ontslaan van gepaste medische behandeling, waaraan ze een extra gunstige uitwerking verleent.

Endocriene klieren

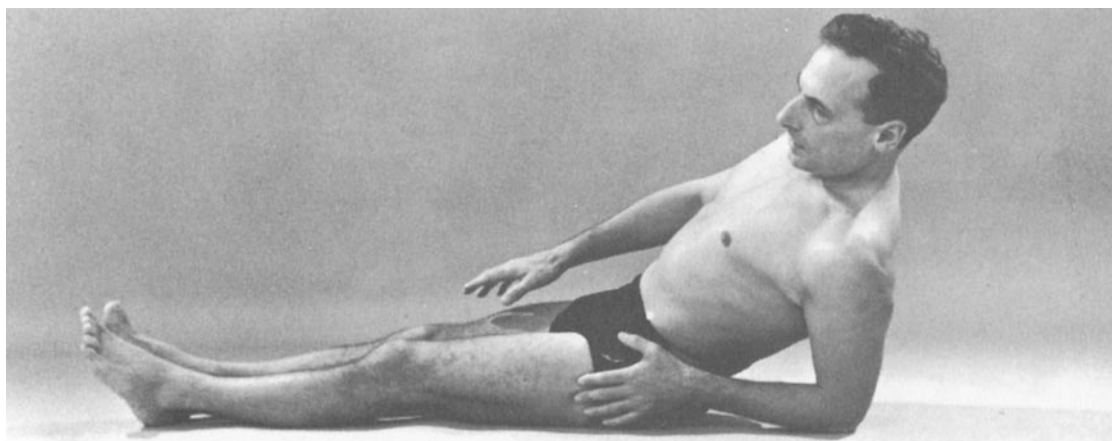
Wij hebben er hierboven op gewezen, dat de genitaliën zeer bijzonder worden beïnvloed, hetgeen de secretie van geslachtshormonen bevordert. De bijnieren worden versterkt, de productie van adrenaline en cortisone wordt normaal zonder enig risico van overschrijding van de fysiologische normen. Doordat deze houding ook de alvleesklier (pancreas) stimuleert, helpt ze de gevallen van schijndiabetes, die voortkomt uit nerveuze stoornissen, te bestrijden.

Esthetisch effect

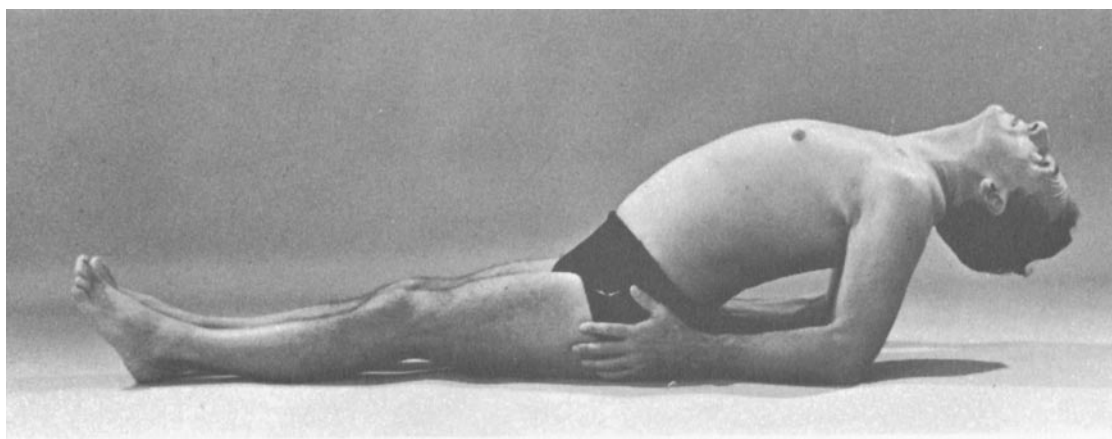
Door de borstkas een betere vorm te geven en de rug recht te maken, verzekert Matsyāsana ons van een juiste, gezonde houding en dat heeft zijn gunstige terugwerking op het psychische vlak.

Gevolgen, die speciaal horen bij de klassieke houding

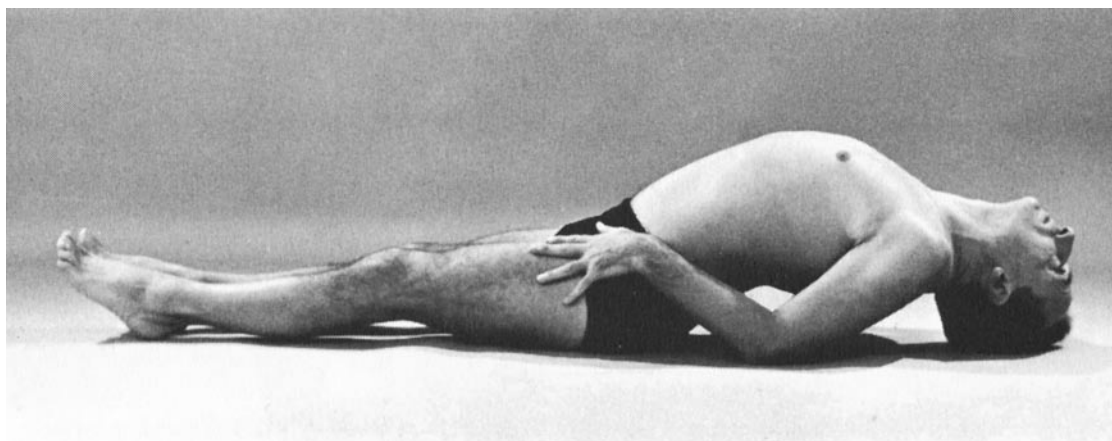
De gunstige gevolgen, hierboven beschreven, zijn in hun geheel van toepassing op de klassieke āsana, waarbij dan ook nog de navolgende komen. In de klassieke houding remt de lotushouding de bloedcirculatie wat af, en wel door het samendrukken van de dijbeenslagader in de dijen, waarbij de bloedtoevoer naar de benen gedeeltelijk naar de onderbuik plaats heeft. Bij de man zijn het de gonaden, die er het meest van profiteren: Matsyāsana is dus de houding bij uitstek, die nieuwe levenskracht geeft.



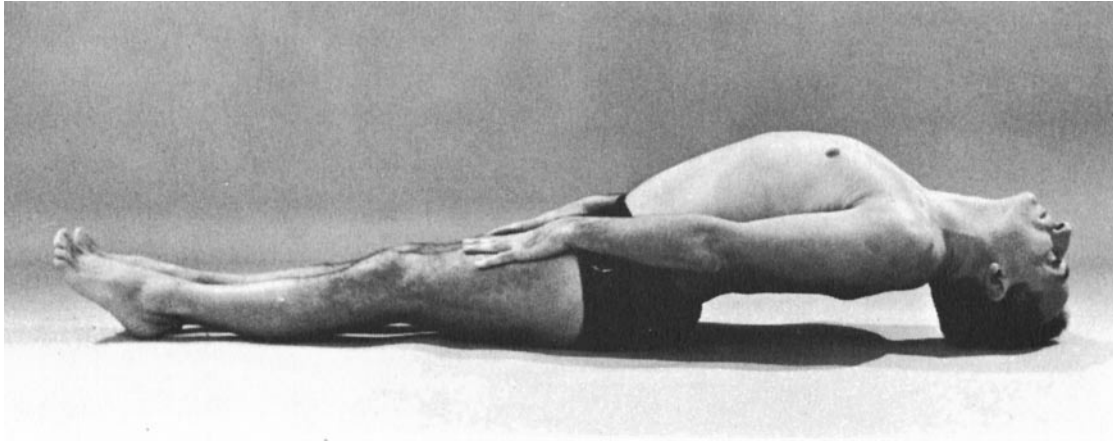
Uitgaande van de zithouding, met de benen voor u uitgestrekt, een elleboog tegen de vloer brengen om er op te steunen voordat de tweede elleboog op de vloer wordt gebracht.



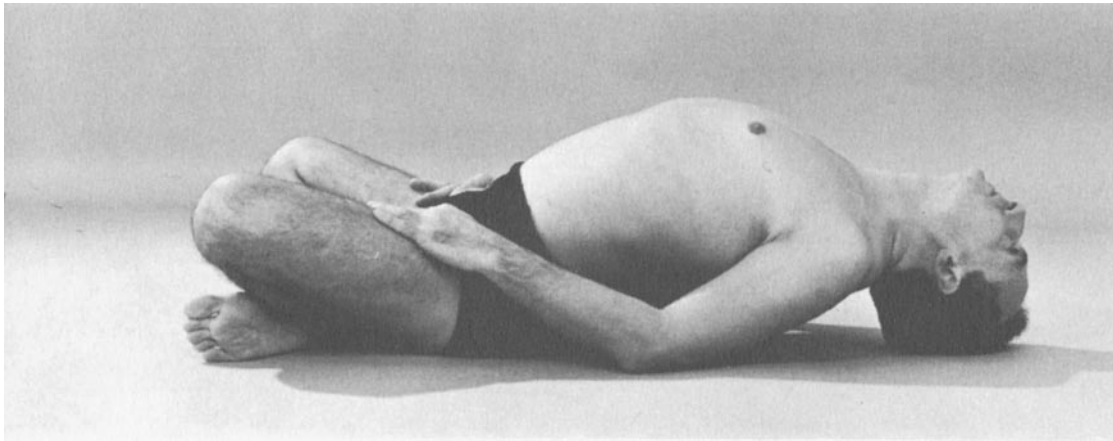
Zodra de twee ellebogen op de vloer rusten, het hoofd achterover buigen, terwijl de lendenen zo hol mogelijk worden gemaakt en ...



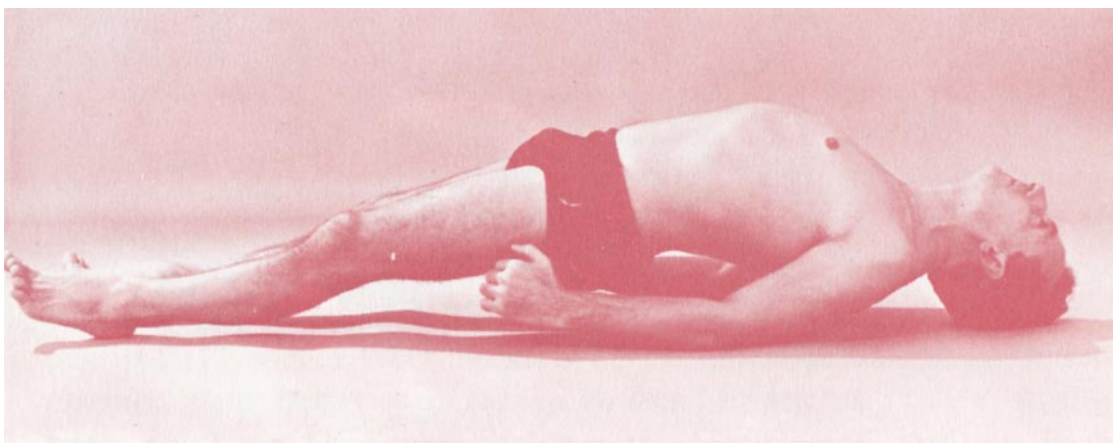
... het hoofd op het kleed brengen. Bij het begin kunnen de ellebogen op de vloer blijven rusten om als steun te dienen in het midden van de boog die door de rug wordt gevormd en waarvan de steunpunten aan de ene kant door de kruin van het hoofd en aan de andere kant door het achterlijf worden gevormd. In deze houding moet u, daar de luchtpijp heel breed geopend is, diep ademen om de bovenlob der longen goed te ventileren.



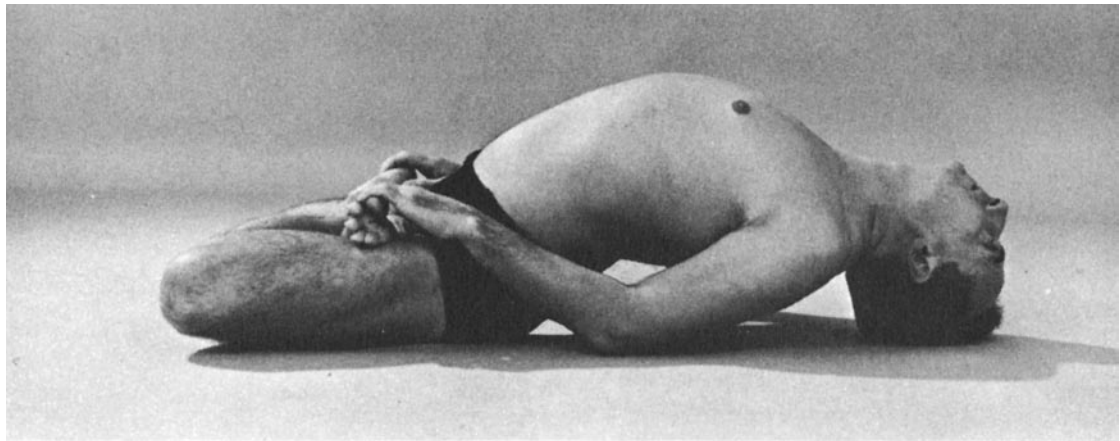
Vervolgens de handen op de dijen leggen, wat de houding wel veel moeilijker maakt, doordat de steun die de ellebogen in het midden geven, wordt weggenomen; maar ook veel doeltreffender. Blijf diep ademen en de rugspieren krachtig samentrekken.



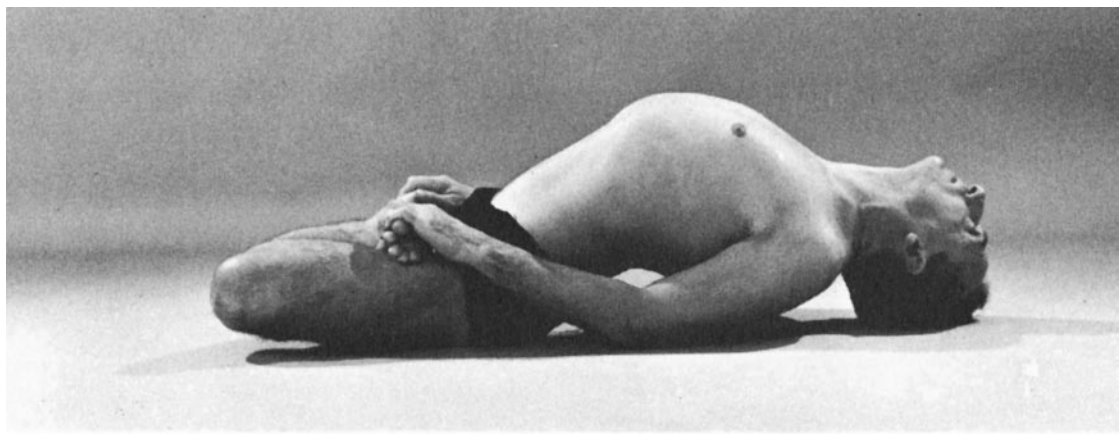
Als variant kan de houding geoefend worden met Sukhāsana (de gemakkelijke houding of kleermakershouding genoemd) als uitgangspunt.



FOUT: U moet vooral niet het achterlijf van de vloer opheffen.

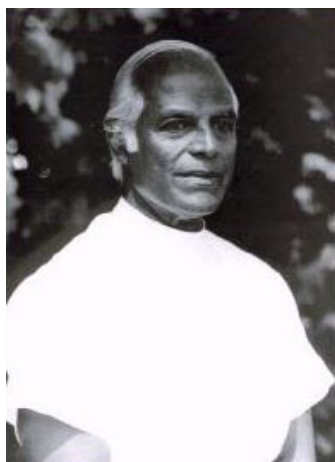


De klassieke houding begint bij de lotushouding en dat maakt haar - jammer genoeg - onmogelijk voor zeer velen in het westen. Deze foto werd genomen op het moment, dat de longen maximaal waren uitgezet, wat een uitstekende dobber vormt, die maakt dat men zonder moeite drijvende kan blijven zonder ook maar een beweging te maken.



Deze afbeelding verschilt van de vorige slechts door een kleinigheid in de ademhaling. Ledig bij de uitademing de longen grondig door de buikspieren samen te trekken, zoals deze foto laat zien.

SELVARAJAN YESUDIAN



S elvarajan Yesudian, zoon van een Indische dokter, kwam in 1936 naar Europa om er geneeskunde te studeren. In Hongarije leerde hij Elisabeth Haich¹ kennen. Samen begonnen zij lessen en lezingen in haṭha-yoga te geven. Zij schreven ook samen hun eerste boek *Yoga and Health* dat in Hongarije, in slechts drie jaar tijd, een oplage van 100.000 exemplaren bereikte. Vandaag zijn ruim 1,8 miljoen exemplaren van dit boek verkocht, vertaald in verschillende talen.

In 1948 werd alle yoga-onderricht echter door de Hongaarse communistische regering verboden. Samen met Elisabeth Haich besliste hij toen naar Noord-Amerika te emigreren. Op hun weg naar Amerika werden zij echter door Zwitserse vrienden gevraagd om in hun land te verblijven. Na hun verblijf in Zwitserland werden een aantal yogascholen opgericht, met name in Zürich, Bern, Basel, Luzerne, Lausanne en Genève. Ook werden zogenaamde zomercursussen in Ponte Tresa² georganiseerd.



Selvarajan Yesudian en Elisabeth Haich waren in de eerste plaats spirituele leerkrachten, geen haṭha yogi's. Helaas bestaat de Yesudian-Haich Yogaschool niet meer, maar hun boeken blijven vele mensen inspireren.

Elisabeth Haich werd 97 jaar oud en overleed in juli 1994. Selvarajan Yesudian overleed in oktober 1998.

¹ Geboren in 1897, in Boedapest. Zij studeerde muziek en beeldhouwwerk en was een artiest met internationale bekendheid. Haar belangstelling voor het esoterische mondde uit in de oprichting van de eerste yogaschool in Boedapest, einde jaren dertig. Zij leidde deze school tot in 1944. Na de Tweede Wereldoorlog startte zij samen met Selvarajan Yesudian in Zwitserland waarschijnlijk de meest bekende haṭha yogaschool in West-Europa.

² Ponte Tresa is een plaats in Zwitserland. De plaats ligt op de Zwitsers-Italiaanse grens, op het punt waar de rivier de Tresa het Meer van Lugano verlaat.



Een yogales in Zürich (1950). Śalabhāsana - De sprinkhaan.

In het boek *Sta op en wees vrij* laat Selvarajan Yesudian je kennismaken met zijn inspirerende levensfilosofie die de achtergrond vormt van zijn boeken en bezigheden. Het is een praktische overtuiging waarbij het vooral op aankomt innerlijke vrijheid te verwerven. Want alleen innerlijke vrijheid maakt je echt vrij en gelukkig. Vanuit zijn rijke levenservaring geeft Selvarajan Yesudian in een afwisselend spel van vraag en antwoord zijn visie op het leven. De beelden die hij geeft, worden nog aangevuld met gedichten en aforismen en afgewisseld met door hem zelfgemaakte tekeningen. De cover van dit eindwerk is trouwens eveneens van zijn hand.

Naast *Sta op en wees vrij* schreef hij met name ook *Yoga oefenboek*. *Sport en yoga* schreef hij samen met Elisabeth Haich. Elisabeth Haich schreef zelf ook een aantal boeken waaronder *Inwijding*¹, *Seksuele kracht en yoga* en *Dag in dag uit met yoga*.

Graag laat ik jou, beste lezer, kennismaken met een aantal inspirerende fragmenten uit *Sta op en wees vrij* in de hoop dat je zelf dit bijzonder rijk en leuk geïllustreerd boek ter hand zult nemen.

¹ Dit is haar geestelijke autobiografie. Elisabeth Haich begint haar verhaal met haar jeugd in Hongarije, een saaie tijd waarin ze zich eenzaam en onbegrepen voelt. Ze krijgt visioenen over haar incarnatie als dochter van een Egyptische farao. Ze heeft slechts één wens: ingewijd worden als priesteres. Door de hogepriester Ptah Hotep wordt ze dan onderwezen in de Egyptische geheime leer over wiskunde, astrologie, filosofie, kosmologie en piramidebouw. Het is een weg van veel beproevingen. Ze ondergaat een soort karaktertraining en ten slotte wordt haar weg van Zelfrealisatie bekroond met de inwijding in een piramide. *Inwijding* geeft veel informatie over het denken en leven van de oude Egyptenaren en een goed beeld van de wetten van karma en reïncarnatie. Het boek gaat in op de diepere achtergronden van het menselijk lot.

Inwijding, een proces van bewustwording

Kort na de val van Boedapest in 1945 doorzochten de Russen ieder huis in de stad op zoek naar verzetshaarden en namen alle mannen die ze in de huizen aantroffen gevangen. Ook ik werd gevangen genomen. De groep waarin ik terecht kwam, bestond uit vijfhonderd gevangenen, louter gewone burgers. Door mijn donkere huidskleur onderscheidde ik me weliswaar duidelijk van mijn Hongaarse lotgenoten, maar dat had de Russen er niet van weerhouden ook mij gevangen te nemen. Enkele van mijn wederwaardigheden uit die periode staan beschreven in het boek *Selbsterziehung durch Yoga*, maar niet alle. Daar nog verder op ingaan - bijvoorbeeld op de leidende hand van de goddelijke voorzienigheid in voor- en tegenspoed, of we ons daar nu van bewust zijn of niet - zou een heel boek vullen, maar een paar gebeurtenissen wil ik hier niet achterhouden.

Terwijl ik in de bittere vrieskou van februari, slechts beschut door een pullover en een dunne regenjas, samen met de andere gevangenen door de sneeuw voortploeterde, kwam de gedachte in me op, dat ik gedurende mijn hele leven altijd mijn lot onvoorwaardelijk in Gods hand had gelegd. Als kind kende ik armoe en hongersnood, maar ook betere tijden in de destijds legendarische 'Eversleigh Boys Club' in Madras, waar ik aanvankelijk als welp en in later jaren als padvinder en hopman van 35 welpen heel gelukkig was. Gods leidende hand ervoer ik ook nadrukkelijk in mijn studententijd aan de Koninklijke Hogeschool voor Lichamelijke Opvoeding en aan de medische faculteit van de universiteit van Boedapest. Al die wederwaardigheden waren een voorbereiding op mijn eigenlijke roeping, het helpen van mijn medemens door middel van yoga. De aaneenschakeling van al deze voorgaande ervaringen duidde voor mij onmiskenbaar op een hoger en voorbeschikt plan, maar vooralsnog was mijn eigen innerlijk mijn eigen raadsman. Ik was bereid om alles over het leven te leren wat ik maar te leren had.

Het was al de vijfde dag van onze gevangenschap, en nog steeds marcheerden we zonder voedsel en zonder rustpauze door de sneeuw, die ons tot aan de knieën reikte. De dood volgde ons intussen op de voet; steeds weer zagen wij zijn grimmige gelaat als hij zijn slachtoffers eiste onder de zieken en verzwakten. Het open veld was hun laatste rustplaats, en de sneeuw, die onophoudelijk viel, bedekte hun door leed getekende gezichten. Moeder aarde kreeg haar zonen terug.

In mijn binnenste hoorde ik een stem zeggen: 'Tijdens je laatste yogales heb je over vrijheid gesproken; je beweerde toen dat de mens altijd vrij is, in goede en in slechte tijden, in leven of dood. Vertel me: ben je op dit moment een gevangene van de Russen of ben je vrij?'

Ik dacht diep na voordat ik antwoord gaf. Ik wist dat wat ik destijds aan onze yogaschool te Boedapest had onderwezen de waarheid was. Ik wist echter ook dat de waarheid drie niveaus kent: je hoort de waarheid, vervolgens aanschouw je de waarheid en ten slotte ben je de waarheid. Ik had de waarheid gehoord; ik had haar ook gezien, zoals je een bergtop in de verte kunt ontwaren. En nu beleefde ik haar daadwerkelijk. Mijn meester in India had mij geleerd: 'Hoe meer je de omstandigheden tegen hebt, des te vastbeslotener moet je je ertegen te weer stellen. Hoe harder je vecht voor jezelf, des te sterker zal je innerlijke kracht zich doen gelden.' Het leven had me velerlei gelegenheid geboden door lijden te leren en ik wist dat het mij nooit op de knieën zou kunnen dwingen. Integendeel, het vormde juist een uitdaging voor me. Het zette me aan nog dieper in mezelf af te dalen en die bron van energie te ontdekken waaruit ik de kracht kon putten verder te gaan, de bron die ik altijd had gezocht, die me tot een gladiator maakte in het strijdperk van het leven. Ik wist dat mijn levenspad bezaaid was met scherpe en pijnlijke stenen. Uit de diepten

van mijn wezen kwam het antwoord: 'Als vrije, onsterfelijke geest bestond ik voor mijn geboorte. Ik ben vrij; vrij op dit moment en vrij tot in de eeuwigheid.' Na het uitspreken van deze plechtige woorden was het mij duidelijk dat ik dit in de praktijk moest waarmaken. Er zou me nog heel wat leed te wachten staan om me in te wijden in de ware vrijheid. Om deze heel bijzondere ervaring op te doen moest ik van het verre India naar Hongarije komen. Mij schoten de woorden van de herder David te binnen: 'Zelfs al ga ik door een dal van diepe duisternis, ik vrees geen kwaad, want Gij zijt bij mij...'

Dagenlang sleepte ik me voort door de diepe sneeuw, moe en hongerig en blootgesteld aan bittere kou. Het was waarlijk een immense beproeving, maar ik doorstond de test en kwam eruit te voorschijn als een bewust getuige, die naar waarheid kon verklaren: 'Alleen mijn lichaam heeft geleden, niet mijn geest.' Ik wist dat dit een inwijdingsproces was, een groei naar bewustwording. Hoeveel sluiers van onwetendheid werden in het verleden al weggerukt en hoeveel zullen er in de toekomst nog volgen? De allerlaatste inwijding, die waaraan geen enkel mens kan ontkomen, is de overgang van dood naar leven. Maakten immers niet de heiligen van weleer bijna tot een gebod, dat in hun geestelijk streven jong en oud in Aryavartha (India) de volgende inspirerende woorden moesten herhalen: 'Leid mij van onwaarheid naar waarheid, van duisternis naar licht, van dood naar leven.'

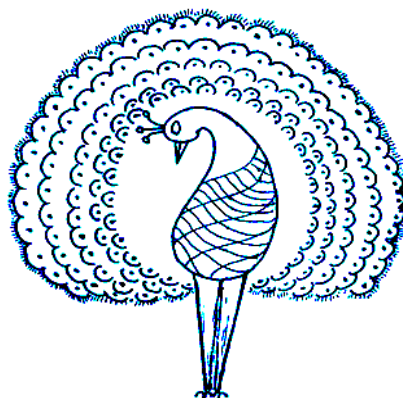
O strijder, steek uw vaandel fier omhoog!
Verlies uw doel niet uit het oog!
Toon onverschrokken nu uw macht,
laat stromen al die levenskracht!
De goden kiezen onverwijld uw kant,
Als gij verlaat 't smartelijk land!
Werp af uw sterfelijk gewaad, de pijn,
en laat uw hemel nu op aarde zijn.¹

Alleen zijn was het
dat me ertoe bracht
deze wereld te ontvluchten.

Alleen zijn was het
dat me ertoe bracht
gezelschap te zoeken.

Gezelschap van iemand
van wie ik kon houden -
en gij zijt het, o eenzaamheid.

Ik opende mijn ogen
om het licht van de wereld te zien
- en wat zagen ze? -
U bent hier, o Heer,
want Gij zijt overal.²



¹ Uit: *Sta op en wees vrij*, Selvarajan Yesudian, p. 76.

² Uit: *Sta op en wees vrij*, Selvarajan Yesudian, p. 76.

BIBLIOGRAFIE

Yoga leringen

Vertaald en bewerkt door Georg Feuerstein

East-West Publications bv, Den Haag/Londen, 2000

ISBN 90-534-0043-5

Oorspronkelijke titel: Teachings of Yoga, translated and edited by Georg Feuerstein

Vertaling: L. W. Carp

Kabir

One hundred Poems of Kabir

Door Frederik van Eeden

Naar het Engels van Evelyn Underhill en Rabindranath Tagore

Uitgeverij Ankh-Hermes bv - Deventer - Oriënt Serie, 1987

ISBN 90-202-4526-0 geb.

Vrijheid en meditatie

J. Kṛṣṇamurti

Uitgeverij Mirananda bv, Wassenaar, 1977

ISBN 90-627-1526-5

Oorspronkelijke titel: Talks

Vertaling: A. Spijker-Bouaert

Leringen

Sathya Sai Baba

Vertaling uit het Engels door dra C. Keus

Uitgeverij Ankh-Hermes bv - Deventer - Oriënt Serie, 1979

ISBN 90-202-4557-0

De basis van yoga

Śrī Aurobindo

Uitgeverij Ankh-Hermes bv - Deventer - Oriënt Serie, 1972

ISBN 90-202-4023-4

Oorspronkelijke titel: Bases of Yoga

Vertaling: W. D. Van Vliet

Śrī Rāmakṛṣṇa, Mens en boodschap

Italo De Diana en George Hulskramer

Uitgeverij Ankh-Hermes bv - Deventer - Oriënt Serie, 1973

ISBN 90-202-4537-6

De wetenschap der Zelfrealisatie

Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Swāmi Prabhupāda

The Bhaktivedanta Book Trust reg., 1988

ISBN 90-70742-06-3

Wetenschap van de ziel - Aanschouwing van de innerlijke wereld door yoga

Met een voorwoord van Ātma Muni

Śrī Yogeśwarānanda Saraswatī

Uitgeverij Ankh-Hermes bv

ISBN 90 202 4881 2

God ervaren

Swāmi Rāmdas

Uitgeverij Ankh-Hermes bv - Deventer - 1972

ISBN 90-202-4022-6

Oorspronkelijke titel: God-experience

Vertaling: Paul Storm

Karma-Yoga - Bhakti-Yoga

Swāmi Vivekānanda

Uitgeverij N. Kluwer N.V. Deventer - 1970 - derde druk

ISBN onbekend

Vertaling Karma-Yoga: Hélène J. Meyer

Geautoriseerde bewerking Bhakti-Yoga: W. Van der Worff

Het verhaal van Vivekānanda

Ramakrishna Vedānta Vereniging Nederland, 2003

De Vlaschaard 57

1183 KM Amstelveen

Nederland

ISBN onbekend

Yoga doen en begrijpen

André van Lysebeth

Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer, 1975, vijfde druk

ISBN 90-292-4001-3

Oorspronkelijke titel: J'apprends le yoga

Vertaling: Drs. C. Keus

Sta op en wees vrij: gedachten en gesprekken over yoga met illustraties van de schrijver

Selvarajan Yesudian

Uitgeverij Ankh-Hermes bv - Deventer, 1991

ISBN 90-202-4077-3 geb.

Oorspronkelijke titel: Steh auf und sei frei: Gedanken und Gespräche über Yoga

Vertaling: Chris Dokter

ANDERE BRONNEN

Śrīmad Bhagavad Gītā
Introductie en hoofdstukken 1-4
Commentaar van Śrī Ātma Muni
Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya
Yoga-Academie Mechelen
Vierde ongewijzigde druk – september 2002

Dharma Śāstra: de Hindoe-schriften door Ātma Muni
Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya
Yoga-Academie Mechelen
Derde herziene oplage - juni 2001

Margas
Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya
Yoga-Academie Mechelen
Samengesteld door Suman
15 juni 2006

WEBSITES

[http://commons.wikimedia.org/wiki/Category: Jiddu_Krishnamurti?uselang=nl](http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Jiddu_Krishnamurti?uselang=nl)
(afbeeldingen van Kṛṣṇamurti)

http://en.wikipedia.org/wiki/Selvarajan_Yesudian

http://en.wikipedia.org/wiki/Swami-rama_Tirtha

http://en.wikipedia.org/wiki/Swami-rama_Ramdas

<http://home.hetnet.nl/~ex-baba/dutch.html> (verontruste Nederlandse ex-volgelingen)

<http://krishnamurtiworldcrisis.googlepages.com/> (Krishnamurti and the world crisis)

http://nl.wikipedia.org/wiki/Jiddu_Krishnamurti

http://nl.wikipedia.org/wiki/André_Van_Lysebeth

http://nl.wikipedia.org/wiki/Annie_Besant

http://nl.wikipedia.org/wiki/Charles_Webster_Leadbeater

http://nl.wikipedia.org/wiki/Georg_Feuerstein

http://nl.wikipedia.org/wiki/George_Arundale

http://nl.wikipedia.org/wiki/Helena_Blavatsky

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Iyengar-yoga>

http://nl.wikipedia.org/wiki/Ramana_Maharshi

http://nl.wikipedia.org/wiki/Sathya_Sai_Baba

http://nl.wikipedia.org/wiki/Theosofische_Vereniging

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Vivekananda>

http://sathya-sai-baba.org/pictures_of_sathya_sai_baba.html (Sathya Sai Baba pictures)

<http://users.telenet.be/atma.muni/>

http://www.auroville-int-ned.nl/Sri-rama_Aurobindo.html

<http://www.beyondthemind.net/index.html> (Beyond the mind: a new website discussing the central themes of his talks)

<http://www.davidhar-tzion.com>

<http://www.exbaba.com> (internationale site van ex-volgelingen)

<http://www.hetprieeltje.net/oogvandroos/kabir.html>

<http://www.indiayogi.com/content/ashrams/anandashram.aspx>

http://www.katinkahesselink.net/jk_nl/index.htm (teksten van Jiddu Kṛṣṇamurti)

<http://www.krishnamurti.be> (Krishnamurti Comité België)

<http://www.krishnamurti.nl> (Stichting Krishnamurti Nederland)

<http://www.natuurlijk.nl/salland/ommen/eerde.htm>

<http://www.sathyasai.nl> (officiële site van de Nederlandse organisatie)

<http://www.sathyasai.nl/wieisBab.html>

<http://www.sathyasai.org/> (officiële site van Sathya Sai Baba)

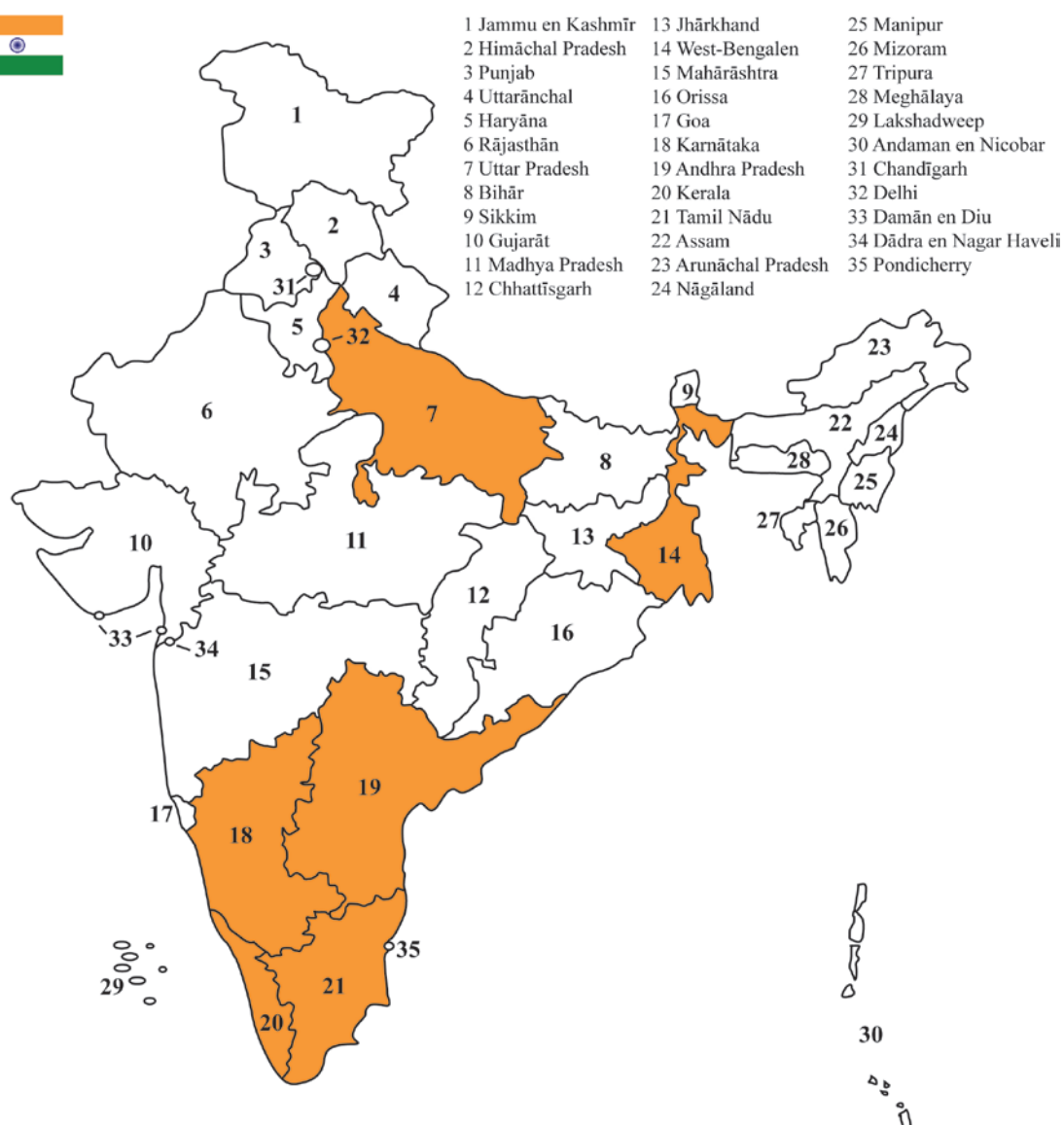
<http://www.skepsis.nl/s-frames.html> (site van scepsis)

<http://www.tachyon-wellness.be/boeken/yoga/wetenschapvandeziel.html>

<http://www.yogadarshana-poit.com/page7.html>

<http://www.yogavanlysebeth.com/index.html>

KAART VAN INDIA



	Geboorteplaats	Nummer kaart
Iyengar, B.K.S.	Bellur (Karnātika)	18
Kabir	Benares, tegenwoordig Varanasi (Uttar Pradesh)	7
Kṛṣṇamurti, Jiddu	Madanapalle (Andhra Pradesh)	19
Rāmāna Mahaṛṣi	Tiruchuli (Tamil Nādu)	21
Sathya Sai Baba	Puttaparthi (Andhra Pradesh)	19
Śrī Aurobindo	Calcutta, tegenwoordig Kolkata (West-Bengalen)	14
Śrī Rāmākṛṣṇa	Kamarpukur (West-Bengalen)	14
Śrī Prabhupāda	Calcutta (West-Bengalen)	14
Swāmi Ramdas	Hosdrug (Kerala)	20
Swāmi Vivekānanda	Calcutta (West-Bengalen)	14
Yesudian, Selvarajan	Madras, tegenwoordig Chennai (Tamil Nādu)	21

BOEKENLIJST ĀTMA VIDYA BHĀVANA

Op auteur

Ajata Stam	Yama en Niyama
Alabaster, Henry	The wheel of law
Alberts, Ton	Yoga en meditatie
Anil Kumar Mehta	Ayurveda in de praktijk
Armstrong, Karen	Boeddha
Ātma vidya bhāvana	AUM Magazine 1 tot 6
Ātma vidya bhāvana	AUM Magazine 7 tot 12
Ātma vidya bhāvana	AUM Magazine 13 tot 18
Bagent Michael N Leigh Richard	De Dode Zee rollen en de verzwegen waarheid
Bancroft, Anne	Zen
Banergea, A. C.	Studies in the Brahmanas
Bertelsen, Jes	Energie en bewustzijn: aura, karma en initiatie
Blofeld, John	Mantra's
Blofeld, John	Tau
Bowness, Charles	Zo mediteren
Brown, Mick	De spirituele reiziger
Brunton, Paul	Geheim India
Brunton, Paul	Verborgen wijsheid bij de yogi's van voor India
Brunton, Paul	Heremiet in de Himalaya
Brunton, Paul	Hoger dan Yoga
Brunton, Paul	Het superego
Brunton, Paul	De geheime weg
Brunton, Paul	A Search in Secret India
Brunton, Paul	De innerlijke werkelijkheid
Brunton, Paul	Het superego (deel 1)
Brunton, Paul	Het superego (deel 2)
Brunton, Paul	Geheim Egypte
Cayce, Edgar	Dromen duiden
Charles Luk Lu K'uan yū	Taoist yoga
Chatterji, J. C.	Wijsheid van de veda's
Chöngyam Trungpa	Praktische meditatie
Cleary, Thomas	Aandachtige geest
Date, V. H.	The yoga of the saints - Analysis of spiritual life
De Diana Italo - Huls Kramer George	Śrī Rāmākṛṣṇa, Mens en boodschap
De Mello, Anthony	Het gebed van de kikker
Déchanet, J. M.	Christian yoga
Dhan gopal mukerji	Het aangezicht der stilte - Rāmākṛṣṇa

Dr. Ehrenfried, L.	Zo het lichaam, zo de geest
Dr. Gonda, J.	De Indische Godsdiensten
Dr. Poodt, Th.	Les phénomènes mystérieux du psychisme (édition 1 et 2)
Dr. Raj Bali Pandey	The heart of Hinduism - varanasi
Dr. Sharma, P. R.	Een Lotus rijst op
Dr. Sharma, P. R.	Meesterlijke antwoorden
Dr. Taimni, I. K.	De Yoga Sūtra's van Patañjali
Dra Keus, C.	Śiva samhitā
Ensink, J.	De grote weg naar het licht Mahayana
Eversdijk Smulders, Lily	Een jaar bij de Yogi's van India en Tibet
Feuerstein, Georg	Yoga leringen
Fosté, John	Verdriet om de dood van een kind
Fransen, Tina	Ontmoetingen met jezelf
Gandhi, M. K.	An autobiography or the story of my experiments with truth
Gandhi, M. K.	The removal of untouchability
Gibran, Kahlil	De Profeet
Guus-Kuuk Nooteboom	Bhagavad Gītā
Haich, Elisabeth	Seksuele kracht en yoga
Haich, Elisabeth	Inwijding
Harvey Day	About yoga diet - good food from the East
Hesse, Hermann	Siddhartha
Het Śivananda Yoga Centrum	Yoga praktisch: een complete stap-voor-stap methode
Hittleman, Richard L.	Energiek en ontspannen door Yoga
Hondius, J. M.	Bewustzijn en topervaring
Humphreys, Christmas	Concentratie en meditatie
Hutton, Bernard J.	Onverklaarbare genezingen
Indra Devi	Yoga voor het westen
Ir. Blok, J. A.	Oepanisjads
Ir. Blok, J. A.	Woorden van Boeddha
Iyengar, B. K. S.	Light on yoga
Kashmiri, Aziz	Christ in Kashmir
Keers, Wolter A.	Jñāna Yoga - Advaita Vedānta
Keers, Wolter A.	Yoga als kunst van het ontspannen
Khema, Ayya	Kom en zie!
Kingsland, Kevin and Venika	Hathapradipika
Klitsie, Helena	Liefde's logica
Knef, Hildegard	Louter nieuwsgierigheid: gesprekken over het paranormale
Koelman, Gaspar M.	Patañjali Yoga
Kṛṣṇa Deva	Khajuraho
Kṛṣṇa Deva	Archaeological museum Khajuraho
Kṛṣṇamurti	Laat het verleden los
Kṛṣṇamurti	Verandering dringende noodzaak
Kṛṣṇamurti	Over opvoeding
Kṛṣṇamurti	Vrijheid en meditatie
Lāma Anagarika Govinda	Creatieve meditatie en multidimensioneel bewustzijn

Boekenlijst op auteur

Lāma Kazi Dawa Samdup	Het Tibetaanse dodenboek
Lau-Tze	Tau Teh Tsjing
Lièh Tze en Yang Tsjoë	Het ware boek der volkomen leegte
Lohman, Ruud	Voorbij het bewuste
M. a disciple of the Master	The gospel of Śrī Rāmakṛṣṇa
Mahaṛṣi Mahesh Yogi	De zeven bewustzijnstoestanden: een inzicht in de mogelijkheden aangegeven door de leer van Mahaṛṣi Mahesh Yogi
Mircea Eliade	Images et symboles
Naranjo Claudio - Ornstein Robert	Over de psychologie van meditatie
Ngakpa Chöngyam	Reis in het oneindige
O'Brian Medvin, Jeannine	Zwangerschapsyoga
Orr Leonard - Ray Sondra	Spirituele ademhaling
Pandit, M. P.	Studies of the Tantras and the Veda
Paramahansa Yogānanda	Autobiografie van een yogi
Paramahansa Yogānanda	Self-realisation
Paramahansa Yogānanda	Autobiography of a yogi
Paramahansa Yogānanda	De wetenschap der religie
Phelan Nancy - Volin Michael	Yoga voor vrouwen
Prawer Jhabvala, Ruth	How I became a holy mother
Premānanda	Satsang, deel 1
Russell, Bertrand	Geschiedenis der westerse filosofie
Sai Baba	Leringen
Saswitha	Swabhawāt: De korte weg tot wijsheid
Schotman, Johan W.	De gouden granaatappel
Śiva Narayan	De Bhagavad Gītā, Duizend Namen
Spath, I. M.	Yoga wegen ter bevrijding
Spierenburg, Henk	Avaghuta Gītā
Śrī Ātma Muni	Śrīmad Bhagavad Gītā
Śrī Aurobindo	De basis van Yoga
Śrī Chinmoy	The inner promise - Paths to self-perfection
Śrī Kṛṣṇa Dvaipāyana Vyasa	Uddhava Gītā
Śrī Nisargadatta Maharaj	Zijn
Śrī Nisargadatta Maharaj	Ik ben
Śrī Swāmi Śivananda	The Bhagavad Gītā
Śrī Vyasdevji Maharaj	First steps to higher yoga - Bahiranga yoga - An exposition of the first five constituents of yoga
Steiger, Brad	In my soul I am free - The story of Paul Twitchell
Swāmi Narayanananda	The mysteries of man, mind and mind-functions
Swāmi Prabhavananda	De Bergrede in het licht van de Vedānta-leer
Swāmi Prabhupāda	De Bhagavad Gītā zoals ze is
Swāmi Prabhupāda	Het Kṛṣṇa boek
Swāmi Prabhupāda	Śrī Isopaniṣad
Swāmi Prabhupāda	De wetenschap der zelfrealisatie
Swāmi Prabhupāda	Bhagavad Gītā as it is - complete edition

Boekenlijst op auteur

Swāmi Rāmdas	God ervaren
Swāmi Śrī Yoekteswar	De heilige wetenschap
Swāmi Vivekānanda	Karma Yoga en Bhakti Yoga
Swāmi Vivekānanda	Jñāna Yoga
Swāmi Vivekānanda	Rāja Yoga
Swāmi Yatiswarānanda	Vedānta Yoga Religie
Swāmi Yogeśwarānanda Saraswatī	Wetenschap van de ziel
Swāmi Yogeśwarānanda Saraswatī	The science of divinity - Brahma Vigyana
Swāmi Yogeśwarānanda Saraswatī	The essential colourlessness of the absolute - the unconditioned Brahma - Nirguna brahma
Tara Fraser	Yoga op maat
Targ Russell - Puthoff Harold	Zien met de geest
Tenzin Gyatso 14e Dalai Lāma	Tibetaans boeddhisme
Tenzin Wangyal Rinpoche	De werkelijkheid van slapen en dromen
Tolle, Eckhart	De kracht van het NU in de praktijk
Tondriau Julien et Devondel Joseph	Le guide marabout du yoga
Toussaint, J. D.	Ziekte als lot en kans
Van der Meer, Barend	Thomas Evangelie met commentaar
Van Eden, Frederik	Kabir
Van Lysebeth, André	Yoga doen en begrijpen
Van Lysebeth, André	Yoga voor gevorderden
Van Lysebeth, André	Prāṇāyāma
Veeman, Jelle	Auralogie
Vinoba	Third power - a new dimension
Von Glasenapp, Helmut	De niet-christelijke godsdiensten
Von Glasenapp, Helmuth	Brahmanisme of hindoeïsme
Wilhelm, Richard	Het geheim van de gouden bloem
Wilkins, W. J.	Hindu Mythology, Vedic and Puranic
Yesudian, Selvarajan	Sport en yoga
Yesudian, Selvarajan	Sta op en wees vrij
Yogi Rāmacharaka	De yogi-leer der ademhaling
Zarathoestra	De gāthā's van Zarathoestra
Zimmer, Heinrich	De weg tot het zelf. Leer en leven van de Indische heilige Śrī Rāma Maḥarṣi

BOEKENLIJST ĀTMA VIDYA BHĀVANA

Op titel

A Search in Secret India	Brunton, Paul
Aandachtige geest	Cleary, Thomas
About yoga diet - good food from the East	Harvey Day
An autobiography or the story of my experiments with truth	Gandhi, M. K.
Archaeological museum Khajuraho	Kṛṣṇa Deva
AUM Magazine 1 tot 6	Ātma vidya bhāvana
AUM Magazine 13 tot 18	Ātma vidya bhāvana
AUM Magazine 7 tot 12	Ātma vidya bhāvana
Auralogie	Veeman, Jelle
Autobiografie van een yogi	Paramahansa Yogānanda
Autobiography of a yogi	Paramahansa Yogānanda
Avaghuta Gītā	Spierenburg, Henk
Ayurveda in de praktijk	Anil Kumar Mehta
Bewustzijn en topervaring	Hondius, J. M.
Bhagavad Gītā	Guus-Kuuk Nooteboom
Bhagavad Gītā as it is - complete edition	Swāmi Prabhupāda
Boeddha	Armstrong, Karen
Brahmanisme of hindoeïsme	Von Glasenapp, Helmuth
Christ in Kashmir	Kashmiri, Aziz
Christian yoga	Déchanet, J. M.
Concentratie en meditatie	Humphreys, Christmas
Creatieve meditatie en multidimensioneel bewustzijn	Lāma Anagarika Govinda
De basis van Yoga	Śrī Aurobindo
De Bergrede in het licht van de Vedānta-leer	Swāmi Prabhavānanda
De Bhagavad Gītā zoals ze is	Swāmi Prabhupāda
De Bhagavad Gītā, Duizend Namen	Śiva Narayan
De Dode Zee rollen en de verzwegen waarheid	Bagent Michael & Leigh Richard
De gāthā's van Zarathoestra	Zarathoestra
De geheime weg	Brunton, Paul
De gouden granaatappel	Schotman, Johan W.
De grote weg naar het licht Mahayana	Ensink, J.
De heilige wetenschap	Swāmi Śrī Yoekteswar
De Indische Godsdiensten	Dr. Gonda, J.
De innerlijke werkelijkheid	Brunton, Paul

Boekenlijst op titel

De kracht van het NU in de praktijk	Tolle, Eckhart
De niet-christelijke godsdiensten	Von Glasenapp, Helmut
De Profeet	Gibran, Kahlil
De spirituele reiziger	Brown, Mick
De weg tot het zelf. Leer en leven van de Indische heilige Śrī Rāma Maḥarṣi	Zimmer, Heinrich
De werkelijkheid van slapen en dromen	Tenzin Wangyal Rinpoche
De wetenschap der religie	Paramahansa Yogānanda
De wetenschap der zelfrealisatie	Swāmi Prabhupāda
De Yoga Sūtra's van Patañjali	Dr. Taimni, I. K.
De yogi-leer der ademhaling	Yogi Rāmacharaka
De zeven bewustzijnstoestanden: een inzicht in de mogelijkheden aangegeven door de leer van Maḥarṣi Mahesh Yogi	Maḥarṣi Mahesh Yogi
Dromen duiden	Cayce, Edgar
Een jaar bij de Yogi's van India en Tibet	Eversdijk Smulders, Lily
Een Lotus rijst op	Dr. Sharma, P. R.
Energie en bewustzijn: aura, karma en initiatie	Bertelsen, Jes
Energiek en ontspannen door Yoga	Hittleman, Richard L.
First steps to higher yoga - Bahiranga yoga - An exposition of the first five constituents of yoga	Śrī Vyasdevji Maharaj
Geheim Egypte	Brunton, Paul
Geheim India	Brunton, Paul
Geschiedenis der westerse filosofie	Russell, Bertrand
God ervaren	Swāmi Rāmdas
Hathapradipika	Kingsland, Kevin and Venika
Heremiet in de Himalaya	Brunton, Paul
Het aangezicht der stilte - Rāmakṛṣṇa	Dhan gopal mukerji
Het gebed van de kikker	De Mello, Anthony
Het geheim van de gouden bloem	Wilhelm, Richard
Het Kṛṣṇa boek	Swāmi Prabhupāda
Het superego	Brunton, Paul
Het superego (deel 1)	Brunton, Paul
Het superego (deel 2)	Brunton, Paul
Het Tibetaanse dodenboek	Lāma Kazi Dawa Samdup
Het ware boek der volkomen leegte	Lièh Tze en Yang Tsjoe
Hindu Mythology, Vedic and Puranic	Wilkins, W. J.
Hoger dan Yoga	Brunton, Paul
How I became a holy mother	Praver Jhabvala, Ruth
Ik ben	Śrī Nisargadatta Maharaj
Images et symboles	Mircea Eliade
In my soul I am free - The story of Paul Twitchell	Steiger, Brad
Inwijding	Haich, Elisabeth
Jñāna Yoga	Swāmi Vivekānanda
Jñāna Yoga - Advaita Vedānta	Keers, Wolter A.
Kabir	Van Eden, Frederik

Boekenlijst op titel

Karma Yoga en Bhakti Yoga	Swāmi Vivekānanda
Khajuraho	Kṛṣṇa Deva
Kom en ziel!	Khema, Ayya
Laat het verleden los	Kṛṣṇamurti
Le guide marabout du yoga	Tondriau Julien et Devondel Joseph
Leringen	Sai Baba
Les phénomènes mystérieux du psychisme (édition 1 et 2)	Dr. Poodt, Th.
Liefde's logica	Klitsie, Helena
Light on yoga	Iyengar, B. K. S.
Louter nieuwsgierigheid: gesprekken over het paranormale	Knef, Hildegard
Mantra's	Blofeld, John
Meesterlijke antwoorden	Dr. Sharma, P. R.
Oepanisjads	Ir. Blok, J. A.
Ontmoetingen met jezelf	Fransen, Tina
Onverklaarbare genezingen	Hutton, Bernard J.
Over de psychologie van meditatie	Naranjo Claudio - Ornstein Robert
Over opvoeding	Kṛṣṇamurti
Patañjali Yoga	Koelman, Gaspar M.
Praktische meditatie	Chöngyam Trungpa
Prāṇāyāma	Van Lysebeth, André
Rāja Yoga	Swāmi Vivekānanda
Reis in het oneindige	Ngakpa Chöngyam
Satsang, deel 1	Premānanda
Seksuele kracht en yoga	Haich, Elisabeth
Self-realisation	Paramahansa Yogānanda
Siddhartha	Hesse, Hermann
Śiva samhita	Dra Keus, C.
Spirituele ademhaling	Orr Leonard - Ray Sondra
Sport en yoga	Yesudian, Selvarajan
Śrī Isopaniṣad	Swāmi Prabhupāda
Śrī Rāmakṛṣṇa, Mens en boodschap	De Diana Italo - Huls Kramer George
Śrīmad Bhagavad Gītā	Śrī Ātma Muni
Sta op en wees vrij	Yesudian, Selvarajan
Studies in the Brahmanas	Banerjee, A. C.
Studies of the Tantras and the Veda	Pandit, M. P.
Swabhawat: De korte weg tot wijsheid	Saswitha
Taoist yoga	Charles Luk Lu K'uan yū
Tau	Blofeld, John
Tau Teh Tsjing	Lau-Tze
The Bhagavad Gītā	Śrī Swāmi Śivānanda
The essential colourlessness of the absolute - the unconditioned Brahma - Nirguna brahma	Swāmi Yogeshwarānanda Saraswati
The gospel of Śrī Rāmakṛṣṇa	M. a disciple of the Master
The heart of Hinduism - varanasi	Dr. Raj Bali Pandey
The inner promise - Paths to self-perfection	Śrī Chinmoy

Boekenlijst op titel

The mysteries of man, mind and mind-functions	Swāmi Narayanānanda
The removal of untouchability	Gandhi, M. K.
The science of divinity - Brahma Vigyana	Swāmi Yogeshwarānanda Saraswati
The wheel of law	Alabaster, Henry
The yoga of the saints - Analysis of spiritual life	Date, V. H.
Third power - a new dimension	Vinoba
Thomas Evangelie met commentaar	Van der Meer, Barend
Tibetaans boeddhisme	Tenzin Gyatso 14e Dalai Lāma
Uddhāva Gītā	Śrī Kṛṣṇa Dvaipāyana Vyāsa
Vedānta Yoga Religie	Swāmi Yatiswarānanda
Verandering dringende noodzaak	Kṛṣṇamurti
Verborgen wijsheid bij de yogi's van voor India	Brunton, Paul
Verdriet om de dood van een kind	Fosté, John
Voorbij het bewuste	Lohman, Ruud
Vrijheid en meditatie	Kṛṣṇamurti, J.
Wetenschap van de ziel	Swāmi Yogeśwarānanda Saraswatī
Wijsheid van de veda's	Chatterji, J. C.
Woorden van Boeddha	Ir. Blok, J. A.
Yama en Niyama	Ajata Stam
Yoga als kunst van het ontspannen	Keers, Wolter A.
Yoga doen en begrijpen	Van Lysebeth, André
Yoga en meditatie	Alberts, Ton
Yoga leringen	Feuerstein, Georg
Yoga op maat	Tara Fraser
Yoga praktisch: een complete stap-voor-stap methode	Het Śivānanda Yoga Centrum
Yoga voor gevorderden	Van Lysebeth, André
Yoga voor het westen	Indra Devi
Yoga voor vrouwen	Phelan Nancy - Volin Michael
Yoga wegen ter bevrijding	Spath, I. M.
Zen	Bancroft, Anne
Ziekte als lot en kans	Toussaint, J. D.
Zien met de geest	Targ Russell - Puthoff Harold
Zijn	Śrī Nisargadatta Maharaj
Zo het lichaam, zo de geest	Dr. Ehrenfried, L.
Zo mediteren	Bowness, Charles
Zwangerschapsyoga	O'Brian Medvin, Jeannine