



yoga shibir 2012

अनिरुद्ध पराग

Mijn dierbare aanwezigen,

Het doet mij genoeg om u allen namens het bestuur van stg. BRGRS op deze 6de Yoga Shibir te mogen verwelkomen. Alleen door de barmhartigheid en zegening van onze beschermheer Param Pujya Gurudewji is het denkbaar om deze shibir tot stand te brengen. De stichting probeert de kennis die door onze beschermheer is meegegeven in zijn juiste vorm door te geven. Dit wordt gedaan door het organiseren van wekelijkse satsang sessies, diverse culturele en religieuze activiteiten en de jaarlijkse Yoga Shibir. In de leringen van Gurudewji, heeft Yoga een prominente rol. Zijn boodschap is:

Een mens kan zijn doel niet bereiken door alleen zijn activiteiten te veranderen. Goede daden kunnen anderen helpen en maken het leven alleen deugdzaam. Het hele leven zal echter veranderen, als de gedachten veranderen. De gedachten zijn de oorzaak van gevoelens (bhava) die resulteren in acties. Een verandering van de oorzaak is duurzaam en zal leiden tot permanente verandering. De verandering van gedachten kan niet bereikt worden door middel van kracht, vreugde of geld. Noch door geforceerd te denken. Echter, overpeinzing, bezinning en contemplatie leiden tot realisatie en vereniging met het allerhoogste (Brahm).

Meditatie verandert beleving en bewustzijnsniveau waardoor vermoeidheid en irritaties afnemen. De mens kan op deze manier voortdurend streven naar een goede balans in het leven. De Bhagvad Gieta (2.50) verklaart dat door het bereiken van deze balans, de mens zich bevrijdt van zowel deugd als zonde. Deze kunst van het leven is Yoga.

Voor de Yoga Shibir wordt elk jaar een specifiek thema gekozen, waarover dieper met elkaar van gedachten wordt gewisseld. Het thema van dit jaar is Kriya Yoga. De komende dagen zal door het team een uiteenzetting worden gegeven van dit onderwerp, wat met veel toewijding en zorgvuldigheid zal worden verzorgd.

Ik wens u allen een vreugdevol verblijf. Met zegen van onze Gurudewji hoopt het bestuur dat deze Yoga Shibir een bijdrage zal leveren in uw spirituele ontplooiing.

Met spirituele groet,

Aniroedh A. Parag
Voorzitter

Inhoudsopgave

Programma	p. 2	Tap	p. 13
Praarthna	p. 3	Swadhyaay	p. 15
Bhojan mantra	p. 5	Ishvar Pranidhan	p. 17
Sant Sandesh — Mai hi nahi mera kaha	p. 6	Guruji Parichay	p. 18
Kriya Yoga	p. 8	Boekenlijst	p. 22
Klesha	p. 12	BRGRS info	p. 24

Programma

Dag 1

Tijden	Activiteiten
18.00 — 18.30	Aankomst
18.30 — 19.15	Bhojan
19.15 — 20.05	Opening Yoga Shibir
20.00 — 20.15	Kirtan
20.15	Praarthna & Thee/Melk

Dag 2 t/m 4

Tijden	Activiteiten
04.00	Opstaan
05.30 — 06.00	Praarthna & Jap
06.00 — 06.30	Ochtendwandeling
06.30 — 07.30	Aasan
07.30 — 08.00	Pranayaam
08.00 — 08.30	Dhyaan
08.45 — 09.30	Alpahaar
09.30 — 10.00	Pauze
10.00 — 12.00	Workshop
12.00 — 13.00	Pauze
13.00 — 13.45	Alpahaar
14.00 — 16.00	Satsang
16.00 — 17.30	Pauze
17.30 — 18.30	Bhojan
18.30 — 20.00	Workshop
20.00 — 20.15	Kirtan
20.15	Praarthna & Thee/Melk

Dag 5

Tijden	Activiteiten
04.00	Opstaan
05.30 — 06.00	Praarthna & Jap
06.00 — 06.30	Ochtendwandeling
06.30 — 07.30	Aasan
07.30 — 08.00	Pranayaam
08.00 — 08.30	Dhyaan
08.45 — 09.45	Alpahaar
09.45 — 11.45	Workshop
11.45 — 12.45	Pauze
12.45 — 13.30	Bhojan
13.30 — 15.00	Satsang & Afsluiting
15.00 — 15.30	Aartie & Foto
15.30	Vertrek

*Realization of oneness
with
the Supreme Consciousness
is the purpose of
Yoga*

Praarthna



त्वमेव माता च पिता त्वमेव
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव
त्वमेव सर्वं मम देवदेव ॥

U bent mijn moeder, U bent mijn vader,
U bent mijn broeder, U bent mijn vriend.
U bent mijn kennis, U bent mijn rijkdom,
U bent mijn alles, mijn Heer (Bhagwan).



शान्ताकारं
भुजगशयनं
पद्मनाभं
सुरेशं
विश्वाधारं
गगनसदृशं
मेघवर्णं
शुभाङ्गम् ।
लक्ष्मीकान्तं
कमलनयनं
योगिभिर्ध्यानगम्यं
वन्दे विष्णुं
भवभयहरं
सर्वलोकैकनाथं ॥

Hij, wiens vorm volledige rust is,
die gelegen is op Shesh Naag,
wiens navel een lotus is,
die de Heer is van alle Devta's en
het fundament van de gehele wereld is,
die net als de hemel alomvattend is,
de kleur heeft van de blauwe lucht,
wiens lichaamsdelen van grootste schoonheid zijn,
die de metgezel is van Lakshmi,
ogen heeft als lotussen,
die door de Yogi's bereikt wordt door middel van Dhyaan,
voor die Bhagwan Vishnu buig ik,
die de vernietiger van de angst voor dood en wedergeboorte en
de Heer van alle werelden is.



कर्पूरगौरम् करुणावतारम्
सन्सारसारम् भुजगेन्द्रहारम् ।
सदा वसन्तम् हृदयारविन्दे
भवम् भवानी सहितम् नमामि ॥

Hij, die zo wit van kleur is als Kapoer (kamfer), de personificatie is van genade,
de essentie is van de wereld en een slang heeft als halsketting,
moge U altijd in mijn hart verblijven,
Bhagwan Shiv en Shakti, ik buig voor uw beiden.



गुरुर ब्रह्मा गुरुर विष्णु
गुरुर देवो महेश्वरा ।
गुरुर साक्षात् परब्रह्म
तस्मै श्री गुरुवे नमः ॥

Een Guru is gelijk aan Brahma, een Guru is gelijk aan Vishnu,
een Guru is gelijk aan Shiv,
een Guru is gelijk aan het allerhoogste (Brahm),
voor zo een Guru buig ik.



गजाननं भूतगणादिसेवितं
कपित्थजम्बुफलचारुभक्षणम् ।

Hij, die met het gezicht van een olifant, aanbeden wordt door alle wezens,
de vruchten Kapith en Jambu graag eet,

उमासुतं शोकविनाशकारकं
नमामि विघ्नेश्वरपादपङ्कजम् ॥

de zoon is van Uma en de vernietiger is van verdriet is,
ik buig voor de lotusvoeten van Ganesh.

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात् ।

Datgene, wat in Bhur (aarde), Bhuvah (ruimte), Svah (hemel),
het helderst straalt en het nobelst is,
wij mediteren op deze stralende goddelijkheid,
moge Dat ons intellect verlichten.

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु
मा कश्चित् दुःखभाग्भवेत् ॥

Moge alle wezens gelukkig zijn,
moge iedereen vrij zijn van ziekte,
moge iedereen uitkijken naar het welzijn voor anderen,
moge niemand ongeluk kennen.

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं
पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय
पूर्णमेवावशिष्यते ॥

Dat (Brahm) is volmaakt, dit (Jagat) is volmaakt,
omdat dit volmaakte uit dat volmaakte is voortgekomen;
wanneer het volmaakte uit het volmaakte wordt gehaald,
dan nog blijft het volmaakte over.

ॐ विश्वानिदेव सवितु-
र्दुरितानि परासुव ।
यद् भद्रं तन्न आसुव ॥

Alomvattende, stralende Heer,
hou al het slechte bij ons weg
en schenk ons al het goede.

ॐ स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः
स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः
स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥

Moge Indra, die is voorzien van grote snelheid, ons goedgezind zijn,
moge Pusha, de kenner van de hele wereld, ons goedgezind zijn,
moge Tarkshya (Garuda), de harde werker, ons goedgezind zijn,
moge Brihaspati ons goedgezind zijn en behouden.

ॐ मंगलं भगवान् विष्णु
मंगलं गरुडध्वजः ।
मंगलं पुण्डरीकाक्षः
मंगलायतनं हरिः ॥

Alle voorspoed voor Bhagwan Vishnu,
alle voorspoed voor Hem die Garuda als zijn vlag heeft,
alle voorspoed voor Hem die ogen als lotussen heeft,
en voorspoed voor Hari.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

Bhojan Mantra



सहनावतु सह नौ भुनक्तु
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु
मा विद्विषावहै ॥

Moge Hij (Brahm) ons beiden beschermen; moge Hij ons beiden voeden;
mogen wij beiden de capaciteit verwerven (om de geschriften te bestuderen);
moge onze studie briljant zijn;
mogen wij geen ruzie met elkaar hebben.



ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हवि-
र्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मवै तेन गन्तव्यं
ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥

De handeling van het offeren is Brahm, het offer zelf is Brahm,
het offer wordt gedaan door Brahm in het heilige vuur, dat Brahm is;
alleen hij bereikt Brahm,
die in alle acties volledig is verbonden met Brahm.



अहं वैश्वानरो भूत्वा
प्राणिनां देहमाश्रितः ।
प्राणापानसमायुक्तः
पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥

Ik (Brahm) ben Vaishvanara (het verteringsvuur),
aanwezig in de lichamen van alle levende wezens;
verenigd met Prana en Apana,
verteer Ik de vier soorten voedsel.



पूर्णमदः पूर्णमिदं
पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय
पूर्णमेवावशिष्यते ॥

Dat (Brahm) is volmaakt, dit (Jagat) is volmaakt,
omdat dit volmaakte uit dat volmaakte is voortgekomen;
wanneer het volmaakte uit het volmaakte wordt gehaald,
dan nog blijft het volmaakte over.



शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

*Bekritiseer en vermors uw voedsel niet,
het is een goddelijk geschenk!*

~ Veda ~

Bhojan Mantra



सहनावतु सह नौ भुनक्तु
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु
मा विद्विषावहै ॥

Moge Hij (Brahm) ons beiden beschermen; moge Hij ons beiden voeden;
mogen wij beiden de capaciteit verwerven (om de geschriften te bestuderen);
moge onze studie briljant zijn;
mogen wij geen ruzie met elkaar hebben.



ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हवि-
र्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मवै तेन गन्तव्यं
ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥

De handeling van het offeren is Brahm, het offer zelf is Brahm,
het offer wordt gedaan door Brahm in het heilige vuur, dat Brahm is;
alleen hij bereikt Brahm,
die in alle acties volledig is verbonden met Brahm.



अहं वैश्वानरो भूत्वा
प्राणिनां देहमाश्रितः ।
प्राणापानसमायुक्तः
पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥

Ik (Brahm) ben Vaishvanara (het verteringsvuur),
aanwezig in de lichamen van alle levende wezens;
verenigd met Prana en Apana,
verteer Ik de vier soorten voedsel.



पूर्णमदः पूर्णमिदं
पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय
पूर्णमेवावशिष्यते ॥

Dat (Brahm) is volmaakt, dit (Jagat) is volmaakt,
omdat dit volmaakte uit dat volmaakte is voortgekomen;
wanneer het volmaakte uit het volmaakte wordt gehaald,
dan nog blijft het volmaakte over.



शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

*Bekritiseer en vermors uw voedsel niet,
het is een goddelijk geschenk!*

~ Veda ~

Sant Sandesh — मैं ही नहीं मेरा कहाँ

जगत् से शरीर तथा जगदीश का शरीर से अभिन्न सम्बन्ध है क्योंकि ये उनके ही अंश है। जब अंशी से भिन्न अंश की कोई सत्ता ही नहीं होती, जैसे सूर्य से किरण तथा मृत्तिका से घड़े की, तब मिथ्या अहंकार कर मैं और मेरे की कल्पना कितनी महान् भूल है। भला सोचो तो सही जब मैं का ही अस्तित्व नहीं तो मेरा कहा होगा।

हे नाथ कारण ताप त्रै का, मोहमय दरिया बड़ा।
सो तैं तुम्हारा खेल सब, ना जान बस इसमें पड़ा ॥
श्रुति शास्त्र श्री सद्गुरु कृपा, सुविचार चख मानस लहा।
अवलोकित यह अवगत हुआ, मैं ही नहीं मेरा कहाँ ॥ १ ॥

है मूल प्राकृत गुण सभी, इस जगत् के व्यौहार के।
साधन सभी तम से हुए, बाजीगरी खिलवार के ॥
शब्दादि पंच विकार के हैं, हो रहे नाटक यहाँ।
ये कार्य माया के सभी, मैं ही नहीं मेरा कहाँ ॥ २ ॥

स्थूल तन है पंच भूतों से, बना जाना गया।
सत रज मिला कर इन्द्रियों का, तान भी ताना गया ॥
चांचरि अनेकों भाँति की है, वासना कारण तहाँ।
यहाँ नाच है भ्रम में सभी, मैं ही नहीं मेरा कहाँ ॥ ३ ॥

है दृश्य जो संसार का, यह सर्वथा निस्सार है।
मन चित्त बुद्धि अहंकार जो, ये भी गुणों का कार्य है ॥
आधार सत्ता एक हो, सब ठौर में व्यापक गहा।
आनन्द सत्-चित्त रूप सो, मैं ही नहीं मेरा कहाँ ॥ ४ ॥

नाते अनेकों देह से हैं, मानते संसार में।
बन्धन बना के फांसते, झूठे जगत् के प्यार में ॥
बाधक बने सब के सभी, साधक न कोई का रहा।
हैं सोचते रंजक न ये, मैं ही नहीं मेरा कहाँ ॥ ५ ॥

माँ बाप यों कहते तुँ मेरे, प्राण का आधार है।
अर्द्धाङ्गिनी कहती मेरे तन, नाव का पतवार है ॥
भ्राता कहे भुज है मेरा, सब सों किया ममता महा।
पर खोल पट देखा रहा, मैं ही नहीं मेरा कहाँ ॥ ६ ॥

यह समझ में आया नहीं, अपना किसे ये कह रहे।
जल मध्य छाया भानु की, जो सर्वदा से गह रहे ॥
बिन काज साजा साज था, भव सिन्धु में जाता बहा।
जब तत्त्वतः ढूँढा मिला, मैं ही नहीं मेरा कहाँ ॥ ७ ॥

चर अचर जगताकार में, सब एक ही का रूप रे।
है मरम यह जाना नहीं, याते पड़ा भव कूप रे ॥
सत्संग श्री रघुवर कृपा, हो दूर भ्रम छाया महा।
तब बावरे हो चेत यों, मैं ही नहीं मेरा कहाँ ॥ ८ ॥

*Wie God ten doel stelt,
mag in de wereld leven,
maar de wereld niet in hem.*

~ Shri Ramakrishna Paramhansa ~

Yoga heeft als doel de realisatie van het Zelf oftewel, het universele bewustzijn en kent vele wegen. Globaal kunnen deze wegen verdeeld worden in de *bhakti maarg* (yoga), de weg waarin het gevoel of devotie overheerst, en de *gyaan maarg* (sankhya), de weg waarin het (logisch) denken overheerst. Hoewel beide wegen verschillen van elkaar, is het einddoel hetzelfde. De wegen van yoga worden beschreven in vele vedische geschriften. Een prominent geschrift op het gebied van yoga is de *yoga sutra* van Maharishi Patanjali. Hij benoemt onder andere het doel van yoga, de vele wegen en het resultaat ervan. De stappen per gekozen pad worden beknopter naarmate het bewustzijnsniveau groeit. Keuze van een pad is dus afhankelijk van de beginstatus van een persoon.

Eén van de wegen die in de yoga sutra wordt beschreven, is de *kriya yoga*. Deze weg komt overeen met de bhakti maarg, omdat devotie in het goddelijke centraal staat. Omdat kriya yoga gepraktiseerd kan worden in het dagelijks leven, zonder zichzelf af te zonderen van de wereld, is dit pad ideaal voor mensen met een gezinsleven. Belangrijk om te realiseren is dat dit pad bestemd is voor degenen die de noodzaak van yoga ervaren en begrijpen. Voordat wordt ingegaan op de stappen en het resultaat van kriya

yoga, is het daarom van belang te begrijpen waarom kriya yoga belangrijk is. Dit houdt verband met de oorzaak van het lijden van ons allemaal.

De oorzaak van het menselijk lijden

Alle vedische geschriften en de leringen van spirituele leraren (satguru's) hebben als doel om ons moreel besef en de weg te verschaffen die zal leiden tot bevrijding van leed. Wij zijn op zoek naar iets waardevols in het leven, iets wat uniek, vredig en zuiver is. Omdat wij niet in staat zijn dit te bereiken, ervaren we ontevredenheid over onze huidige situatie en streven we altijd naar verbetering. Dit maakt ons een saadhak, iemand die streeft naar verbetering en perfectie. Om het leed, dat we ervaren in het leven, te kunnen voorkomen, moeten we eerst opzoek gaan naar de oorzaak ervan.

Het innerlijke van elk mens bestaat uit de chitta (bewustzijn), buddhi (intellect), aham (ego), man (gedachten) en indriya (zintuigen). Het leven van elk persoon begint bij de chitta waarna de andere aspecten ontstaan. De chitta bestaat uit drie geaardheden (guna); sat (goedheid), raj (hartstocht) en tam (inertie). Wanneer de raj en tam guna overheersen, identificeren

wij onszelf met de vritti's, de constante fluctuaties van de chitta. Deze vritti's zorgen ervoor dat onze innerlijke status constant verandert. Het ene moment lijkt het alsof we geluk in ons leven gevonden hebben, het andere moment lijkt datzelfde geluk mijlen ver te zijn. Ook identificatie met de buddhi, het ego en ook het lichaam zijn een gevolg van deze vritti's. Een innerlijk dat constant meegaat met de veranderingen van de vritti's, wordt ook wel een *monkey mind* genoemd. Het staat namelijk nooit stil en verandert voortdurend.

Deze constant fluctuerende vrittis kunnen helpen (aklishta) of zorgen voor lijden (klishta). Wanneer ze zorgen voor leed (klesha), zijn wij niet in staat de wereld te zien zoals deze echt is. We zien niet de waarheid, maar een 'gouden sluier' die ons zo waardevol lijkt dat we alles in het leven ervoor opofferen. We staan er niet bij stil dat hetgeen waar we daadwerkelijk naar opzoek zijn, achter de sluier van onjuiste kennis zit. Alle vormen van leed die wij ervaren in het leven, zijn hier een gevolg van. De yoga sutra geeft aan dat het leed wat ons nog te wachten staat, te voorkomen is. De kriya yoga is een manier waarmee we dit kunnen realiseren.

Kriya yoga – de oplossing en het gewenste resultaat

De vritti's die zorgen voor leed zijn de oorzaak van het menselijk lijden. Deze klesha's zorgen ervoor dat onze zintuigen vervuild zijn door begeerten (mal), onze gedachten niet onder controle zijn (vikshep) en onze wijsheid verblind is (aawaran). Om deze gevolgen van de klesha's stapsgewijs aan te pakken, verklaard Maharishi Patanjali in zijn yoga sutra het volgende:

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ यो सू २।१
tapah svadhyaayeshvarapranidhanani kriyayogah (y.s. 2.1)

Tap, swadhyaay en ishvar pranidhan vormen samen kriya yoga. Tap is de eerste stap en gaat *mal* tegen door lichaam, zintuigen en gedachten te reinigen. Daarna volgt swadhyaay die de buddhi zuivert en alert maakt, waardoor *vikshep* wordt tegen gegaan. Ishvar pranidhaan is de laatste stap waarbij de chitta één wordt met zijn oorzaak. Op deze manier wordt het laatste obstakel *aawaran* vernietigd.

Als de stappen van kriya yoga worden doorlopen, wordt volgens de yoga sutra het volgend resultaat bereikt:

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च । यो सू २।२
samaadhibhavanaarthah kleshatanukaranaarthashcha (y.s. 2.2)

Het tot stand brengen van samaadhi en het verzwakken van de klesha's is het resultaat van kriya yoga. Tap en swadhyaay zorgen ervoor dat de klesha's volledig worden verzwakt. Echter, deze worden door deze twee stappen niet vernietigd. Op het moment dat samaadhi wordt bereikt, komen alle vritti's tot rust. De klesha's worden volledig vernietigd waardoor de oorzaak van het lijden wordt verholpen. De 'gouden sluier' wordt verwijderd waardoor de waarheid zichtbaar wordt. Nu het resultaat van kriya yoga duidelijk is, is het noodzakelijk om in te gaan op de drie stappen. Wat deze precies inhouden en op welke manier zij de genoemde vertroebelingen tegengaan, wordt nu toegelicht.

	Probleem	Oplossing	Resultaat
<i>Indriya</i>	Mal	Tap	Klesh tanu
<i>Man</i>	Vikshep	Swaadhyaay	
<i>Buddhi</i>	Aawaran	Ishvar pranidhaan	Samaadhi

Stap 1: Tap

Over tap wordt in de yoga sutra's het volgende gezegd:

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः । यो सू २।४३
kaya indriya siddhih ashuddhi kshayaat tapasah (y.s. 2.43)

Tap is hetgeen waarmee het lichaam en de zintuigen onder controle worden gehouden (siddhi) en gereinigd worden (ashuddhi kshayaat). De eigenschap van tap is dat het zuivert. Een voorwerp wordt pas zuiver wanneer deze wordt verbrand of verwarmd (tapana). De zintuigen zijn vervuild met verlangen. Wanneer deze verlangens niet worden vervuld, ontstaat er vuur. Dit vuur helpt bij het reinigen van de zintuigen. Naast de zintuigen, worden ook de gedachten en het lichaam gereinigd met tap. Positief denken en het gezond houden van het lichaam, zijn vormen van tap die daaraan bijdragen. In essentie zijn wij elke dag bezig met tap, doordat we inspanningen verrichten om verder te komen in het leven. Echter, onze doelstellingen verschillen wat ervoor zorgt dat het doel van reiniging van lichaam, zintuigen en gedachten niet wordt bereikt.

Doordat reiniging pas mogelijk is als we bewust zijn van onze handelingen, is het belangrijk om te beseffen dat tap geen routine kan zijn. Alle handelingen die we routinematig uitvoeren, dragen niet bij aan reiniging en ontwikkeling van ons innerlijk. Wanneer de handeling bewust wordt uitgevoerd, met het uiteindelijke doel voor ogen, dan zal 'het vuur' dat ontstaat, bijdragen aan het verwijderen van 'mal'.

Stap 2: Swaadhyaay

Na reiniging van lichaam, zintuigen en gedachten zijn we in staat om swaadhyaay te doen. Dit is het verkrijgen van kennis over onze ware identiteit. Zolang deze kennis nog niet is ontwikkeld, blijven de gedachten instabiel. Bij het bestuderen van de ware

identiteit, gaan we opzoek naar wie we daadwerkelijk zijn. Tijdens die zoektocht zien we waarmee we ons nu relateren. Het lichaam, de zintuigen, gedachten, ego en intellect zijn aspecten waarmee we ons identificeren, alhoewel we dit niet zijn. Door middel van swaadhyaay komen we erachter dat de ware identiteit boven deze genoemde aspecten staat. Waar we ons nu mee relateren, is hetgeen wat wij nu belangrijk vinden en waar we ons in het dagelijks leven mee bezig houden.

Tijdens het bestuderen van het ware Zelf komt het voor dat onze gedachten afdwalen waardoor we ons niet meer bezighouden met de zoektocht. Het afdwalen van de gedachten wordt minder als deze gezuiverd zijn door tap. Echter, waar we rekening mee moeten houden, is dat door fluctuatie van de drie guna's in het innerlijke, het voor kan komen dat de aannames die we maken over onszelf en onze omgeving niet juist zijn. Hierdoor schatten we onszelf en onze omgeving verkeerd in. Alertheid hierover kan bijdragen aan het herkennen van deze fluctuaties in ons zelfbeeld.

Door het doen van swaadhyaay wordt volgens de yoga sutra het volgend resultaat bereikt:

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः । यो सू २।४४
swaadhyayad ishtadevataa samprayogah (y.s. 2.44)

Het resultaat van swaadhyaay is realisatie van de *isht devata*. Zoals is aangegeven, is *bhaava* (gevoel) van belang bij kriya yoga. Dit is terug te zien bij swaadhyaay waarbij een goddelijk aspect wordt geaccepteerd en realisatie ervan als doel wordt gezien. Het leren kennen van de ware identiteit kan namelijk door opzoek te gaan naar *de aatma* (Zelf) of door opzoek te gaan naar de bron van het zelf, *paramaatma* (het goddelijke). Beide wegen leiden uiteindelijk tot hetzelfde doel. Immers, de 'isht devata' en het Zelf

zijn in essentie hetzelfde. Het realiseren van de 'isht devata' zorgt voor volledige stabiliteit van de gedachten, waardoor *vikshep* wordt verholpen.

Stap 3: Ishvar pranidhan

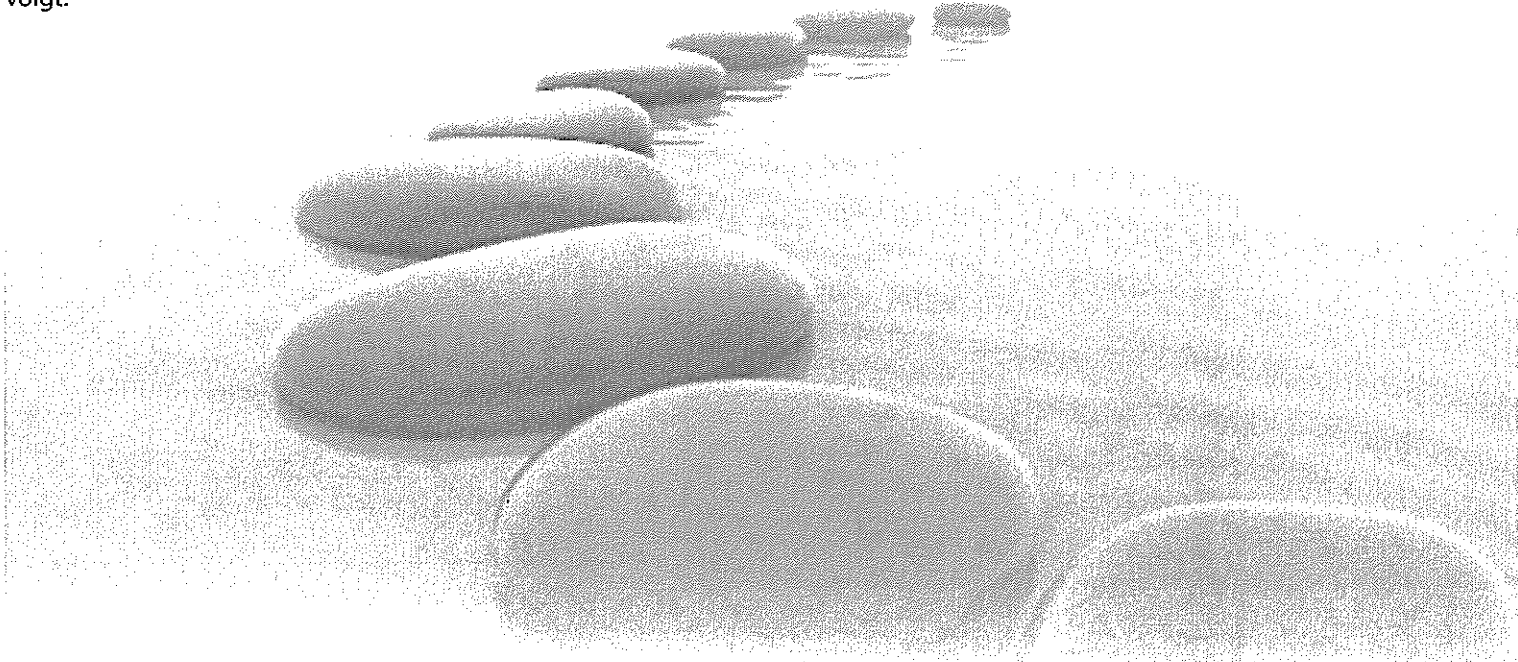
De laatste stap is ishvar pranidhaan waarbij het Zelf wordt opgeofferd in *ishvar* die bij swadhyaay is gerealiseerd. Centraal bij deze stap staat *samarpan*, wat volledige overgave en opoffering betekent. Bij deze opoffering wordt er niets 'bereikt'. In de upnishad wordt beschreven dat wanneer we het goddelijke realiseren en waarnemen, we direct daarna eenwording ermee ervaren. Deze ervaring van eenheid met het goddelijke is echter niet nieuw, omdat we altijd al één waren en één zijn met het goddelijke. Omdat we deze eenheid niet ervaren, zijn we constant opzoek naar het goddelijke, opzoek naar God. Ishvar pranidhaan zorgt ervoor dat deze zoektocht eindigt.

De yoga sutra beschrijft het resultaat van ishvar pranidhaan als volgt:

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् । यो सू २।४५
samaadhi siddhir ishvarapranidhanat (y.s. 2.45)

Totstandkoming van samaadhi is het resultaat van ishvar pranidhaan. Bij het bereiken van samaadhi bestaat er geen eigen identiteit meer en wordt eenheid ervaren met universele volmaaktheid en gelukzaligheid die er altijd is geweest. Op deze manier wordt *aawaran* weggenomen en verdwijnen alle klesha's.

Het uiteindelijke doel van kriya yoga kan soms nog mijlen ver lijken. Echter, door het bewandelen van het pad, stellen we onszelf in contact met het doel. Immers, zolang we in contact zijn met de weg, zijn we in contact met het einddoel. Tap, swadhyaay en ishvar pranidhaan zijn opeenvolgende stappen. Het bereiken van het resultaat van de stap is niet mogelijk zolang de vorige stap niet is doorlopen. Nu duidelijk is wat de stappen zijn en wat het resultaat ervan is, kunnen we gaan kijken naar de praktische invulling ervan in het dagelijks leven.



Vritti & Klesha

De oorzaak van ons lijden houdt sterk verband met de Vritti's. Deze zijn de fluctuaties die voortkomen uit de *chitta* waarmee wij onszelf identificeren. In de yoga sutra worden de volgende vijf soorten vritti's onderscheden:

1. Pramaan: juiste perceptie;
2. Viparyay: onjuiste perceptie;
3. Vikalp: fantasie/verbeelding;
4. Nidraa: slaap;
5. Smrittie: herinnering.

Met name door onjuiste perceptie (*viparyay*) ontstaan de klesha's, die de oorzaak zijn van ons lijden. De yoga sutra benoemd vijf soorten klesha's, die stapsgewijs voortkomen uit de eerste klesha:

1. Avidyaa: onjuiste kennis;
2. Asmitaa: identificatie tussen de ziener en het object;
3. Raag: aantrekking;
4. Dvesha: afstoting;
5. Abhinivesha: angst voor de dood.

Hoe zijn deze klesha's te herkennen in ons leven? En wat zijn de gevolgen van deze klesha's in het dagelijks leven?



Tap

In de vedische geschriften worden vele vormen van tap benoemd. Zo zijn asan en pranayam vormen van tap, waarbij het lichaam en de zintuigen gereinigd worden. Van deze twee vormen, wordt pranayaam gezien als de hoogste vorm van tap. Een 'saadhak' verkrijgt hierdoor heel veel kracht om zijn spirituele pad te bewandelen. Omdat met pranayaam controle wordt verkregen over de levensenergie, is het de manier waarop een persoon volledige controle kan verkrijgen over lichaam en zintuigen en deze kan zuiveren. Een andere vorm van tap is het opdoen van spirituele kennis. Dit wordt gezien als een vorm van 'gyaan tap', waarbij kennis en wijsheid de gedachten zuiveren.

Naast de sterke aanbeveling voor pranayam, wordt in de Bhagwad Gita drie vormen van tap genoemd die een richtlijn vormen voor de dagelijkse praktische invulling van tap. Deze zijn *sharirik* tap (lichamelijk), *vaachik* tap (verbaal) en *maansik* tap (mentaal).

Sharirik tap

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं सौचमार्जवम् ।

ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥ गीता १७।१४

deva dvija guru praagya poojanam shaucham aarjavam

brahmacharyam ahinsa cha shaarieram tapa uchyate (gita 17.14)

Sharirik tap heeft acht vormen welke zijn:

- Dev puja: het hebben van respect en het aanbidden met zuivere gevoelens van het goddelijke;
- Dvij puja: het hebben van respect voor geleerden en het praktiseren van hun wijsheden;
- Guru puja: hetzelfde gevoel hebben voor je Guru zoals je die hebt bij dev puja;
- Praagya puja: geleerden en wijzen die het verdienen om goed en met respect behandeld te worden en aanbeden te worden ook zo behandelen;
- Shaucham: reinheid van lichaam en geest. Het zuiver zijn van je aahaar, vihaar en vyavhaar;
- Aarjavam: het leiden van een eenvoudig en zuiver leven, zonder eigenschappen als sluwheid;
- Brahmacharya: Celibatair leven; het onder controle houden van lichamelijke verlangen;
- Ahinsa: het leven zonder enige geweld, waarbij er geen verschil wordt gezien tussen alle levende wezens.

Vaachik tap

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यासनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥

गीता १७।१५

anudvegakaram vaakyam satyam priyahitam cha yat
swaadhyaayaabhyasanam chaiva vaangmayam tapa uchyate

Gita 17.15

Vaachik of vaangmay tap heeft vier kenmerken:

- Anudvegakaram: uitspraken dienen anderen geen onrust of leed te bezorgen;
- Satya: uitspraken zijn verbonden aan de waarheid;
- Priya: uitspraken zijn geliefd en 'zoet';
- Hitam: uitspraken worden gedaan voor positieve doeleinden en hebben gunstige effecten in het voordeel van een ieder.

Belangrijk is om bij vaachik tap alle kenmerken toe te passen, dus woorden te spreken die waar, geliefd én positief zijn. Het bestuderen van geschriften of het reciteren van mantra's worden ook gezien als een vorm van Vaachik Tap.

Maansik tap

मनःप्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥

गीता १७।१६

manah prasaadah saumyatvam maunamaatmavinigraha
bhaavasanshuddhirityetat-tapo maanasamuchyate

Gita 17.16

De vormen van maansiek tap die worden genoemd zijn:

- Manah prasaadam: altijd gelukkig zijn, zowel in voor- als in tegenspoed;
- Saumya: de man zou de eigenschappen van de maan moeten bezitten; kalm, koel en rustgevend;
- Maun: maunvrat is tevens een vorm van maansik tap. Hierbij gaat het niet enkel om het stil blijven door geen uitspraken te doen, maar om het stil houden van de gedachten en deze dus onder controle te houden.
- Aatma vinigraha: bij maansik tap is het verder van belang om in gedachten altijd verbonden te zijn met de waarheid en om de zintuigen onder controle te hebben.

Swaadhyaay

Drie vormen van swaadhyaay kunnen worden genoemd. Deze zijn:

- Satgranth: het bestuderen van de heilige geschriften;
- Swa ka adhyayan: het bestuderen van de ware identiteit;
- Mantra jap: het reciteren van mantra.

Satgranth

De vedische geschriften zijn een collectie van ervaringen van rishi's die de ware identiteit al hebben herkent. Deze ervaringen kunnen een leidraad zijn voor onze zoektocht naar onze ware Zelf. We kunnen hierdoor nagaan waar we zelf staan en hoe zij de ware identiteit omschreven hebben. Het lezen alleen zal niet leiden tot het uiteindelijke doel. Praktiseren van de opgedane kennis is noodzakelijk voor het behalen van het bewustzijnsniveau waarbij we de eigen identiteit zelf realiseren. Om de geschriften te kunnen begrijpen is satsang, het gezelschap van hen die de hoogste waarheid kennen of bestuderen, van groot belang.

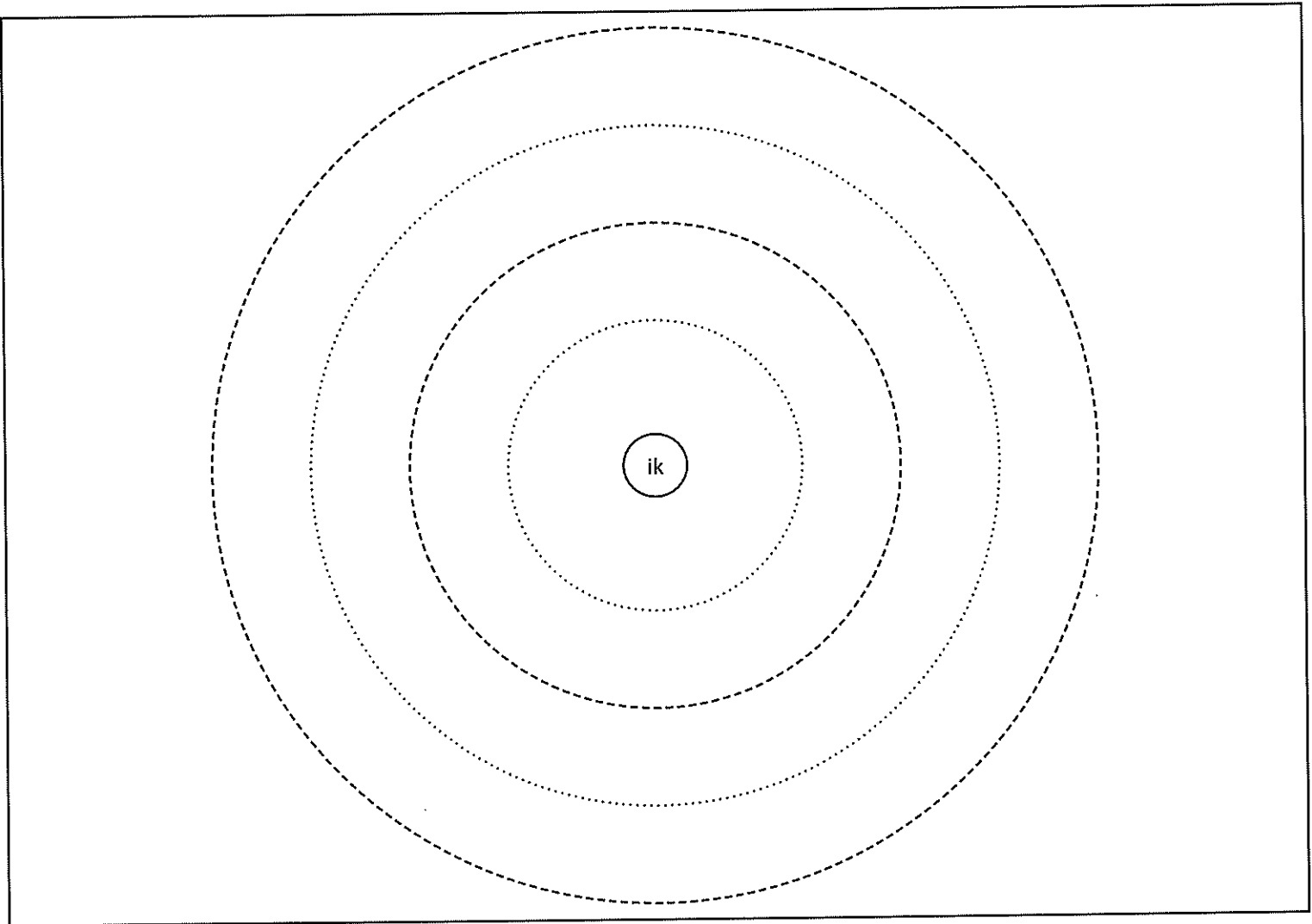
Wijsheid wordt immers door satsang verkregen, wat een noodzakelijke basis is voor het interpreteren van de geschriften.

Swa ka adhyayan

Onderzoek naar wie we daadwerkelijk zijn houdt sterk verband met *dhyaan*. Daarbij worden alle gevoelens en gedachten en de gebondenheid daaraan geanalyseerd. Het beantwoorden van de vraag 'Wie ben ik?' staat hier centraal.

Mantra jap

Het reciteren van een mantra is een vorm van swaadhyaay die leidt tot de realisatie van de 'isht devata'. Tijdens recitatie is concentratie en bezinning op de 'isht devata', devotie en een gevoel van overgave (*samarpan*) van groot belang. Met deze vorm van swaadhyaay wordt de nadruk niet gelegd op de zoektocht naar de eigen identiteit, maar op de zoektocht en realisatie van het goddelijke. Bij het bereiken van het resultaat via deze weg, wordt uiteindelijk ook de ware identiteit herkent.



ik

Ishvar pranidhaan

In het kader van ishvar pranidhan is het belangrijk te begrijpen wat *ishvar* is. Daarnaast is van belang om te weten wat de rol is van ishvar of een isht devata in het leven.

Wat is ishvar?

De yoga sutra's verklaren het volgende over ishvar:

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥

यो सू १।२४

kleshakarmavipakashairaparaamrishtah purushavishesh ishvarah
(y.s. 1.24)

Deze ishvarah is de ziel, niet aan beperking onderworpen, vrij van karma en begeerte.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ यो सू १।२५

Tatra niratishayam sarvagyaabijam (y.s. 1.25)

In ishvarah, de Guru-deva, breidt de kiem van alle kennis zich in de oneindigheid uit.

पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ यो सू १।२६

Purveshamashi guruh kalenanavacchedat (y.s. 1.26)

Ishvarah, de Guru-deva, die niet beperkt wordt door voorwaarden van tijd, is de leraar van de oorspronkelijke Heren.

Isht devata

Het woord isht komt van het woord *iha* dat diepste innerlijke verlangen betekent. Iedereen is constant opzoek naar goddelijkheid, naar *sat chitt aanand*. Doordat we opzoek zijn naar vervulling van onze iha in materie, ervaren wij een gevoel van ontevredenheid. Wanneer de innerlijke verlangen een isht devata wordt, dan kan deze verlangen vervuld worden.

Een isht devata is de goddelijke personificatie waarvan realisatie en eenwording het diepste innerlijke verlangen is. Elk persoon kan op verschillende manieren een plek geven aan de isht devata in het leven. Het accepteren van een relatie met de Isht devata geeft hier richting en invulling aan. Over het algemeen worden 5 relaties benoemd:

- Aatma – Paramatma
- Dasya – Swami
- Mitra
- Vatsalya
- Kaanta

In elke relatie is uiteindelijk 'samarpan' (volledige overgave) van groot belang.

Guru Parichay

BrahmaRishi Vishvatma Bawra Ji Maharaj (Guruji), is dé inspiratie achter stichting BRGRS. Guruji is een eerwaardige filosoof, een grote yogi en een voortreffelijke spirituele leider. Zijn leringen vormen de basis van de stichting en zijn missie is de onze. Wij zijn er trots op dat we hem onze Guru kunnen noemen en hopen u een zo volledig mogelijk beeld te geven van zijn uitzonderlijke persoonlijkheid door u zijn levensverhaal te vertellen.

Geboorte en jeugd

Op 11 januari 1934 middernacht (Krishna Paksha Naumie Tithi om 02.25 uur) werd Guruji geboren in Kaawal; een dorp dichtbij Varanasi, de grote stad van spirituele kennis. Tijdens de geboorte van Guruji verscheen er een lichtflits die een vreemd licht verspreidde in het dorp. De familie Bhatt, een nobele en geleerde Brahman gezin, werd die nacht gezegend met hun vijfde kind, Chandravali Bhatt.

Als de jongste van de vijf kinderen kreeg Guruji alle comfort en zorg die een kind kan krijgen van zijn ouders. De affectie van zijn vader, Pandit Dev Sunder Bhatt, en de liefde van zijn moeder, Shrimati Sumitra ji, brachten een grote kracht in hem. Betreurenswaardig, overleed zijn moeder toen hij tien maanden oud was. De zus van zijn vader, Bhaktimati Balira, bracht hem groot en voedde hem tot zijn vijfde jaar met niets anders dan melk.

Toen Guruji vier jaar oud was, liep hij een ernstige vorm van het pokkenvirus op, waardoor hij tot zijn elfde lijdde aan geheugenverlies. Hij begon zich daarna meer en meer te uiten in dichtkunst. Als jonge dichter kreeg hij veel bewondering. Vooral zijn gedicht 'Hanuman Paij' raakte velen diep in het hart. Wat betreft zijn educatie, vluchtte hij van school en heeft hij in zijn jeugd geen formele opleiding gehad.

Huwelijk en onthechtenis

Guruji trouwde op 13-jarige leeftijd. Hij omarmde het huwelijksleven, totdat een wonderbaarlijk incident zijn leven veranderde. Op 11 juni 1953, toen Guruji 19 jaar oud was, ontmoette hij in Calcutta een Avdhoot Yogi, Z.H. Yogeshvar Bhagvaan Chandra Mauli ji Maharaj. Hij voelde zich fel aangetrokken tot deze Yogi. Toen de Yogi hem aanraakte, herinnerde hij vele van zijn vorige levens die hij samen met zijn Guru geleefd had. Vanaf dat moment gaf hij zich over aan de lotusvoeten van deze Yogi en werd zijn discipel. Guruji beschreef deze ervaring als volgt: 'Vanaf die dag nam mijn levensweg een afslag die van een woestijn naar een oceaan leidt. Het enthousiasme dat mijn spirituele ervaring opgewekt had, maakte mij ongeduldig om de vereniging met deze oceaan van gelukzaligheid te ervaren.'

Guruji besloot zijn familie te verlaten en geïnspireerd door zijn Guru vertrok hij naar Varanasi. Daar ontmoette hij Baba Vishvanath die hem meenam naar Ayodhya. In deze heilige stad wijdde Guruji zich toe aan het bestuderen van filosofische wetenschappen aan de hand van eeuwenoude educatie-systemen. Ook kreeg hij een formele inwijding in de Shree Vaishnav Orde door Z.H. Vaishnavacharya Shri Swami Ram Swarup Das Ji Maharaj.

Vervolgens startte hij onder begeleiding van zijn Guru met diverse praktische spirituele studies (yoga). Achtereenvolgens praktiseerde hij mantra yoga, laya yoga en hatha yoga in Ayodhya, Chitrakoot, Udaipur (Rajasthan), Chintipoorni (Himachal Pradesh) en op de top van de Himalaya. Hij wijdde zichzelf toe aan het doen van Sadhna en Samadhi en werd al doende een Mahatma.

Sanyas, zelfrealisatie en Vishvatma

Toen Guruji in Chintipoorni zijn spirituele studies praktiseerde, voelde hij de woorden Raam-Raam continue door elk deel van zijn lichaam weergalmen. Zo intens, zwaar en krachtig waren zijn spirituele oefeningen. Ook had hij een fotografisch geheugen verkregen en was hij in staat om grote aantallen geschriften uit het hoofd te leren. Door zijn spirituele inspanningen was hij zich zelfs niet meer bewust van zijn lichaam, waardoor hij net zo dun werd als zijn skelet. Maar Guruji bleef doorgaan met het praktiseren van Brahma Yoga. Op 27 december 1962 in Udaipur, een dag die Guruji altijd beschouwde als een uniek moment, bereikte hij Samadhi, oftewel het toppunt van Kundalini Yoga en Brahma Yoga.

Na een paar dagen in Samadhi te verblijven, zette Guruji zijn spirituele reis voort. Tijdens zijn tocht in de Himalaya's kwam hij vele goden in hun gepersonifieerde vorm tegen en verwierf hij vele siddhi's (goddelijke krachten). Ook was het in de Himalaya's dat 'Vishvatma' (hij die één is met het universum) werd. Op het moment van eenwording met de universum klonk er een goddelijke geluid: "Vishvatma sta op, ga de mensheid dienen, zelf heb je nu alles gekregen". Guruji zag dat er een Rishi in goddelijke belichaming voor hem stond en zei: "Baware vanaf heden ben je Vishvatma".

Gedurende zijn spirituele reis groeide de liefde van Guruji voor Bhagwaan en voor zijn Guru, Z.H. Yogeshvar Bhagwaan Chandra Mauli Ji Maharaj, steeds dieper en dieper. Hij wenste voor altijd één te zijn met het goddelijke. Toen hij op het punt stond om zijn lichaam te verlaten en zich te verenigen met het allerhoogste wees zijn Guru hem echter op het volgende dat Shri Krishna Bhagwaan in de Shrimad Bhagwad Gieta zegt:

य इदं परमं गुह्यं मद्भक्तेष्वभिधास्यति ।
भक्तिं मयि परां कृत्वा मामेवैष्यत्यसंशयः ॥६८॥
न च तस्मान्मनुष्येषु कश्चिन्मे प्रियकृत्तमः ।
भविता न च मे तस्मादन्यः प्रियतरो भुवि ॥६९॥

'Degene die uit liefde voor mij deze allerhoogste vorm van kennis zal verspreiden onder mijn bhakts (devoten), zal zonder twijfel uiteindelijk mij bereiken. Er is geen andere handeling die mij nog blijer zal maken. Niemand anders op de wereld zal mij geliefder zijn dan diegene.'

Guruji realiseerde zich hierdoor dat niet het verkeren in hoge extase, maar het verspreiden van kennis hem het meest geliefd zou maken bij Bhagwaan. Hij keerde terug naar zijn lichaam en wijdde zich toe aan het verspreiden van deze allerhoogste vorm van kennis.

*The guru must be a man who has known,
has actually realized the Divine truth,
has perceived himself as the spirit.*

~ Swami Vivekanand ~

Guruji's missie

Uit zijn immense liefde voor Bhagwaan, maakte Guruji het zijn missie om de kennis van de Bhagwad Gieta te verspreiden voor het welzijn van de mens. Hij wijdde zijn energie toe aan het creëren van bewustzijn over de onmetelijke potentie en kracht die een ieder in zich heeft. Hij wees mensen de weg die hen van pijn en leed verlost en leidde naar innerlijke rust en gelukzaligheid.

Onder het motto 'Bodh, Prem, Seva' trok de jonge Sanyasi heel India door om zijn missie te volbrengen. Zijn preken inspireerden en verlichtten vele mensen en al snel groeide het aantal van zijn volgelingen. Voor velen was het alsof het lange wachten op een spirituele gids eindelijk zijn vruchten afwierp; een hevig dorstlessend gevoel.

Guruji beperkte zich niet alleen tot India. Hij reisde ook naar landen als Amerika, Canada, Suriname, Engeland en Nederland. Net als in India richtte hij ook hier educatiecentra (aashram's) op en zorgde bij talrijke zoekenden voor spirituele verlichting. Hij heeft meer dan 70 boeken geschreven over diverse spirituele en filosofische onderwerpen, zoals yoga, ethiek en zijn eigen spirituele ervaringen. Ook heeft hij toelichtingen op geschriften als de Bhagwad Gieta, Upnishad's, Ramayan en Veda's geschreven.

Guruji predikte het volgende: *'Kennis is bedoeld voor een ieder, ongeacht iemands kaste, huidskleur, sekse, geloof of cultuur. Iedereen heeft goddelijke capaciteiten in zich en ook iedereen kan bereiken wat hij of zij wil. Het is maar hoeveel men zich ervoor wilt inspanssen.'* Guruji maakte dan ook geen onderscheid tussen mensen bij het prediken van zijn leringen.

Persoonlijkheid

Naast een filosoof en dichter, was Guruji een grote historicus en beheerste hij kennis over politiek, sociale wetenschappen, ethiek, psychologie, wereldreligies en verschillende educatiesystemen. Zijn wijsheid kwam tot uiting in zijn preken, maar vooral in zijn levenswijze.

Zijn openheid tegenover een ieder was bewonderenswaardig. Jong en oud, iedereen kon hem op elk moment van de dag benaderen om advies te vragen of om gewoon een informeel gesprek te houden. Ook in zijn omgang met anderen was hij warm en liefdevol. Hij was een vader voor degenen die hem als vaderfiguur zagen, een vriend voor degenen die hem als vriend beschouwden en een zoon voor degenen die zichzelf als zijn ouder zagen.

Zijn aanwezigheid was op zichzelf voor velen al erg bijzonder. Bij het binnenkomen van een ruimte vulde hij deze met zijn levendigheid, die aanstekelijk was voor iedereen die zich in dezelfde ruimte bevond. Ook zijn aura was zo krachtig dat anderen vanzelf meer levenskracht kregen in zijn bijzijn. Naast zijn kracht en levendigheid, was hij de meest simpele persoon die men zich kan voorstellen. Simpel gekleed, simpele in omgang en simpel van aard.

Guruji was een personificatie van kennis, onthechtheid, eenvoud, kracht, vitaliteit, rust en liefde. Hij bezat een opmerkelijke combinatie van zeldzame kwaliteiten en was een persoon die niet gemakkelijk te vinden is in een wereld zoals we die nu kennen.

Mahasamadhi

Op 8 februari 2002 verliet Guruji zijn lichaam. Een gebeurtenis dat voor velen een schok was. Niemand had zich kunnen voorstellen dat deze dag zo snel zou aanbreken. Betreurenswaardig is Guruji fysiek niet meer aanwezig, maar hij zal eeuwig in subtiele vorm voortbestaan. Grootheden als Guruji zijn immers onvergankelijk. Zijn ideologie, missie en inspiratie zullen voortleven en ons continu spiritueel verlichten.

आदि गुरु रक्षमाम,
चन्द्रमौलि पाहिमाम ।

जय विराट रक्षमाम,
पार ब्रह्म पाहिमाम ॥

ॐ नमः शिवाय

- ब्रह्मर्षि विश्वात्मा बावराजी महाराज -

Boekenlijst

- A** Aap Ki Apni Baat
Akath Kahani — Jeewan Charitra
- B** Basic principles of Yoga (ENGELS)
Bhakti Darshan (Narad Bhakti Sutra)
Bharat Ki Atma
Bhusundi Geeta
Brahma Aur Uskie Vishistabhivyaktie
Brahma Vidya Vigyaan (Isho Upnisad) deel 1
Brahma Vidya Vigyaan (Isho Upnisad) deel 2
- C** Chandi Di Waar (Bhagawatie Ki Stuttie) Punjabi
- D** Dhyaan Prakriya Evam Sadhana Prasikshan
- E** Essays on the Karma Yoga (ENGELS)
Essence of Geeta (ENGELS)
- G** Geeta Gyaan Vigyaan Yoga (hfdst 7)
Geeta Karma Vigyaan (hfdst 3)
Geeta Panch Pravachan Prasarani
Geeta Pratipadit Yoga Marga (hfdst 6)
Geeta Tattva Bodha (hfdst 18)
Gietokt Budhi Yoga (hfdst 2)
- H** Hindoe Dharma Sutra
Hindu Millenium Celebrations In U.K. (ENGELS)
How To Be A Yogi (ENGELS)
- J** Jan Jagritie Mahaabhiyaan
Janam Se Moksha Tak
Jeevan Vigyaan
- K** Kavya Sudha
Kriya Yoga
Kya Varna Vyavastha Abhishaap Hai
- L** Lord Hanuman - Our Ideal (ENGELS)
- M** Mahatma Bharat
Manas Ke Moti
Manas Mahakavya Me Nari
Manas Me Dharma Rath
Manas Me Nauwdha Bhaktie
Manas Me Vaidiek Sidhant
Manaw Patan Mein Hetu (Kaam, Krodh aur Lobh)
Meditation Techique (ENGELS)
- N** Narie Tulsi Ki Drishti Mein
- P** Peace Through Spiritual Discipline (ENGELS)
- R** Ram Aur Ramayan
Ram Naam Mahima
Ramo Vighawan Dharma
Rastra Ka Mukhya Kaun (Bajra Suchiko Upnisad Ek Tattviek Vishlesan)
- S** Sadhana Sutra
Sahaj Samadhi Bhali
Samadhaan
Sanskrit Bhasha Ka Mahatwa
Sant Lakshan
Sant Sandesh
Science of Stable Wisdom (ENGELS)

Science of the Absolute Knowledge (ENGELS)
 Shakti Tattva Bodh
 Shastra Aur Shradha (Ek Tattviek Vishlesan)
 Shiva Tattva Bodh
 Shri Chandika Shatak
 Shri Ganesh Tattva Prasna Uttar
 Shri Hanoeman Vinay Pachisi
 Shri Hanoemat Charitra
 Shri Hanoemat Hridya
 Shri Hanoemat panch ratna
 Shri Shiv Shatak
 Shri Shyam Shatak
 Shrimad Bhagwat Geeta Dharma Vigyaan Bhaashya hfst 1 + 2
 Shrimad Bhagwat Geeta Dharma Vigyaan Bhaashya hfst 3 + 4
 Shrimad Bhagwat Geeta Dharma Vigyaan Bhaashya hfst 5 + 6
 Shrimad Bhagwat Geeta Dharma Vigyaan Bhaashya hfst 7 + 8
 Shrimad Bhagwat Geeta Dharma Vigyaan Bhaashya hfst 9 + 10
 Shrimad Bhagwat Geeta Dharma Vigyaan Bhaashya hfst 11+ 12

T Tattva Chintan
 Tattva Samass (ENGELS)
 The Hindu And It's Way of Life (ENGELS)
 The Nature of Sacrifice (ENGELS)
 The Science of The Pranav (Aum) (ENGELS)
 Towards Divinity (ENGELS)

V Vaidiek Sanatan Dharma Ki Vaigyaniek Vyakhya
 Vaidiek Vigyaan Ke Swarniem Adhyaay
 Vishva Ki Samasyawo Ka Hal - Adhyatmawaad
 Vishva Ko Hindoewo Ka Yogadaan

W World's Problem Their Solution (ENGELS)

Y Yoga For Life (ENGELS)
 Yoga Path
 Yogankoer

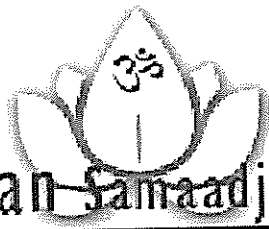
Inhale, and God approaches you.

Hold the inhalation, and God remains with you.

Exhale, and you approach God.

Hold the exhalation, and surrender to God.

BrahmaRishi
Gieta Ramayan Samaadj



Bodh - Prem - Seva

Stichting Brahma Rishi Gieta Ramayan Samaadj (kortweg Stg. BRGRS) is een stichting, die gebaseerd is op de fundamenteën van de Hindoe Dharm. De stichting heeft als richtsnoer de leer van de Wedische Rishi's en als leidraad de Wedische geschriften.

Het hoofddoel van de stichting is het verspreiden van de kennis van de Ramayan en de Bhagwad Gieta. De keuze voor deze twee geschriften is om de volgende redenen gemaakt. De Ramayan leert ons hoe we een harmonieus, respectvol en tolerant leven kunnen leiden. De Bhagwad Gieta is het kroonjuweel van wijsheid voor de gehele mensheid. Om deze kennis te verbreden en een dimensie aan de kennisvergaring toe te voegen, wordt eveneens kennis uit de Wed's, Upnishad's, Puran's, etc. meegenomen.

De stichting heeft verder als nevendoelen:

- Het behartigen van belangen van godsdienstige, culturele en sociale aard.
- Het bevorderen van het welzijn binnen de samenleving met behoud van eigen identiteit.

Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Postadres: Nevelgrijs 43
2718 NZ Zoetermeer
Telefoon: 06 20 699 216 / 06 47 059 421
Website: www.brgrs.nl
E-mail: info@brgrs.nl

*Complete
self-surrender
is the only way
to
spiritual illumination.*

~Swami Vivekanand ~

