

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

YOGA SHIBIR 2013

अनिरुद्ध पराग

**Aum, yena dyau-rugrā pṛthiv- ca dṛḍhā yena svaḥ stabhitam ye  
na nākaḥ, yo antarikṣe rajaso vimānaḥ, kasmai devāya haviṣā  
vidhema.-5 (Yaju: 32.6)**

Door Wiens kracht de zon, maan en andere hemellichamen gedragen worden; in Wiens handen de verlossing ligt; Die de werelden schept, en laat vergaan. Laat ons Hem aanbidden en de hoogste eer geven.

**Aum, prajāpate na tvade-tā nyano viśvā jā tāni pari tā  
babbhūva,yatkā māste juhu-mastanno astu vayanḥ syāma patayo  
ray-nām.6 (Ṛg: 10.121.10)**

Allerhoogste Heer der mensheid, geen ander staat boven U. Onvergelijkbare God, laat al onze wensen in vervulling gaan en laat ons van grote weelde en andere wereldse zaken genieten.

**Aum, sa no bandhur-janitā sa vidhātā dhāmāni veda bhuva nān-  
viśvā yatra devā amṛta-māna-śānās-tṛt-ye  
dhāmanna dhairyanta- (yaju.32.10)**

De Heer is welwillend tegenover ons en houdt van ons als een toegewijde bloedverwant. Hij doet het heelal ontstaan en vergaan. Hij kent alles en iedereen. Hij staat boven alles en is vrij van tekortkomingen. Door Hem verkrijgen devoten uiteindelijke verlossing van de wedergeboorte en kunnen zij zich naar wens, zonder belemmeringen, begeven naar iedere plaats in het universum.

**Aum, agne naya supathārāye asmān viśvāni deva vayunāni  
vidvān; yuyodhyas-majjuhu-rāṇa-meno, bhūyis-ṭhānte  
namaḥ uktim vidhema. - 8 (yaju:40.16)**

Aum, zelfverlichtende God, verban uit ons alle vernederende zondige verlangens en gewoonten en leid ons langs het rechte pad van godvruchtigheid tot verkrijging van ware kennis en voorspoed.

## SĀNTIĪH PĀTH

AUM, Dyauḥ śāntir-antarikṣa-gvaṁ śāntiḥ prithivi śāntiḥ-rāpaḥ  
śānti-roṣadhaya śāntiḥ, vanas-patayaḥ santi-viśve devaḥ  
śānti-brahma śāntiḥ sarva-gvaṁ śāntiḥ śāntir-eva śāntiḥ  
sāmā śāntir-edhi. AUM śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ AUM !

Heer, laat de lichtverspreidende hemellichamen, de ruimten tussen  
de aarde en andere hemellichamen, de aarde, de wateren,  
de geneeskrachtige kruiden, de bomen en planten, de geleerden,  
wijzen en guru's, de kennis der Veda's en de gehele schepping ons vrede  
brengen. Heer, geef vrede, vrede. vrede !

Sa eva kāle bhuva-nasya goptā,  
viśvasyā-dhipaḥ sarva bhūteṣu guḍhaḥ.  
Yasmin yuktā branmar-sayo davāśca,  
tameva jñātvā mṛtyu-pāśām-śchinatti

Aldoordringende God, U bent Degene Die ons allen  
verzorgt en waar nodig tegen kwaad beschermt.  
U bent onze Meester,  
Die in iedereen aanwezig is.  
Ook zieners en verhevenen aanbidden U.  
Alleen door u te kennen, kunnen wij ons bevrijden van  
de wedergeboorte.

Eṣa devo viśva-karmā mahātmā,  
sadā janānāmi hṛdaya sannī-viṣṭaḥ.  
Hṛdā manīṣī manasā'bhikṛp-tau,  
ya etad vidura-mṛtāste bhavanti

U bent de Schepper van de wereld en de Meest  
Verhevene, de Alomtegenwoordige Heer Die overal en  
dus ook in onze harten aanwezig is. Zij die dit beseffen  
worden onsterfelijk.

### Moksa:

Bevrijd van alle angst en lijden en verlost van  
de reïncarnatie, het *Eeuwige Geluk* verwerven.

## IṢVAR STUTI

**Aum Viṣvāni deva savitur duritān- parāsuva,  
yadbhaddraṃ tanna āsuva.-1 (Yaju:30.3)**

Almachtige God, Schepper van het totale universum, Schenker van ware vreugde, wij smeken U, bevrijd ons van ondeugd en overlaad ons met al wat goed en zegenrijk is.

**Aum, hiraṇya-garbhah samavartta-tāgre bhūtasya jātah pat-  
reka- ās-t,sa dādhār pṛthiv-ṃ dyāmu-temām kasmai devāya  
haviṣā vidhema. -2 (Yaju 13.4)**

Zelfstralend Licht, Schepper van zon, maan en sterren, Bestuurder en Onderhouder van het universum, de eeuwige Heer die al bestond voor de schepping, U, de Gelukzalige, bent de enige die wij met hart en ziel aanbidden. Wij geven U de allerhoogste eer.

**Aum, ya ātmad baladā yasya viśva upāsate praśiṣaṃ yasya  
devāḥ, yasya-cchāyā amṛtaṃ yasya mṛtyuḥ kasmai devāya  
haviṣā vidhema -3 (Yaju: 25.13)**

God schenkt ons ware kennis en lichamelijke, geestelijke en morele kracht. Wie zich onder Zijn hoede stelt, wordt gelukkig, anderen lijden armoede en gaan verloren. De wijzen loven hem en aanvaarden zijn wetten. Wiens aanbedding verlossing brengt, Hem geven wij de allerhoogste eer.

**Aum, yaḥ prāṇato nimiṣato mahitvaika idrājā jagato babbhūva, ya  
-śe asya dv-padaśca tuṣpadaḥ kasmai devāya haviṣā vidhema -4  
(Yaju 23.3)**

Wij offeren het beste dat wij hebben en aanbidden vol nederigheid de zegenrijke Heer die ons weelde verschaft. Die glorierijke God is de enige Heerser en Schepper van het heelal. Hij is de oorzaak van het bestaan van mens en dier. Wij geven Hem de allerhoogste eer.

# Voorwoord

---

Dierbare aanwezigen,

Het doet mij genoeg om u allen namens het bestuur van stg. BRGRS op deze 7<sup>de</sup> Yoga Shibir te mogen begroeten. Door Gods genade en 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 rekening houdend met het land, de tijd en de omstandigheden. Dit wordt gedaan door het initiëren van wekelijkse satsang sessies, diverse culturele en religieuze activiteiten en de jaarlijkse Yoga Shibir. In de leringen van Gurudewji, heeft Yoga een prominente rol. Wat ik van zijn boodschap heb kunnen begrijpen en meegekregen is:

*Geef alle gedachten van het niet-Zelf op. Richt u gezuiverd denken in het Atman, het ondeelbare en oneindige. Richt u denken altijd naar het Zelf, de Absolute Zaligheid welke leidt naar bevrijding en Zelfrealisatie. Wanneer het denken, gezuiverd door voortdurende meditatie, versmolten is in Brahman, is de waarheid van Brahman zuiver en definitief gerealiseerd door Nirvikalpa Samadhi. Dit leidt direct tot de realisatie van de zaligheid van Brahman, het ene zonder een tweede. Er is gebondenheid wanneer het denken verbonden is met een persoon, object, plaats, conditie of wat dan ook. Er is realisatie wanneer het denken niet gebonden is aan een*

*persoon object, plaats, conditie of wat dan ook. Gebondenheid is sterfelijk. Ongebondenheid is eeuwig leven. De realisatie van iemands persoonlijkheid met Brahman is de oorzaak van bevrijding van de steeds wederkerende geboorte en dood met de bedoeling dat de wijze onsterfelijkheid verkrijgt, oneindige Zaligheid en eeuwig vrede. Een bevrijde wijze is altijd kalm en rustig. Hij leeft alsof hij zonder lichaam is. Hij verliest nooit zijn evenwichtig humeur zelfs wanneer men hem lastig valt. Zelfverzekerd zit hij en Zelfverzekerd slaapt hij. Hij is altijd en in alle omstandigheden gelukkig. 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 Mantra Yoga. De komende dagen zal door het team een uiteenzetting worden gegeven van dit onderwerp. Er zal getracht worden dit met veel liefde en aandacht te verzorgen.

Ik wens u allen een plezierig verblijf toe. Met zegen van onze Gurudewji hoopt het bestuur dat deze Yoga Shibir een bijdrage zal leveren aan uw spirituele ontplooiing, zoals Zelfbewustzijn, Zelfregulering, Motivering, Sociale vaardigheid en Empathie.

Met zegening en spirituele groet,

Aniroedh A. Parag  
Voorzitter

# Inhoudsopgave

---

Programma	p. 4
Praarthnaa	p. 5
Bhojan mantra	p. 8
Mantra Yoga	p. 9
Workshop 1 — 'Mijn Mantra Yoga'	p. 13
Workshop 2 — Heya, Heyahetu, Haan, Haanopaay	p. 14
Workshop 3 — Saadhak, Saadhan, Saadhya, Saadhanaa	p. 15
Workshop 4 — Shraddha & Pragya	p. 17
Workshop 5 — Pranav Upasana	p. 18
Workshop 6 — Concentratie	p. 21
Workshop 7 — Saadhak Jeewan	p. 22
Workshop 8 — Reflectie 'Mijn Mantra Yoga'	p. 24
Sant Sandesh — यह पार का भी पार है	p. 25
Guruji Parichay	p. 27
Boekenlijst	p. 31
BRGRS info	p. 33

# Programma

---

## DAG 1

18.00 — 18.30	Aankomst
18.30 — 19.15	Bhojan
19.15 — 20.15	Opening & Workshop
20.15	Praarthna & Thee/Melk

## DAG 2 - 3

04.00	Opstaan
05.30 — 06.00	Praarthna & Jap
06.00 — 07.30	Aasan
07.30 — 08.00	Pranayaam
08.00 — 08.15	Dhyaan
08.15 — 08.30	Theepauze
08.30 — 09.30	Gieta Adhyayan
09.30 — 09.45	Pauze
09.45 — 10.30	Alpahaar
10.30 — 12.00	Ochtendprogramma
12.00 — 12.30	Pauze
12.30 — 14.00	Middagprogramma
14.00 — 14.30	Fruitpauze
14.30 — 15.30	Satsang (Q&A)
15.30 — 17.00	Swadhyaay
17.00 — 18.00	Bhojan
18.00 — 20.00	Avondprogramma
20.00 — 20.15	Kirtan
20.15	Praarthna & Thee/Melk

## DAG 4

04.00	Opstaan
05.30 — 06.00	Praarthna & Jap
06.00 — 07.30	Aasan
07.30 — 08.00	Pranayaam
08.00 — 08.15	Dhyaan
08.15 — 08.30	Theepauze
08.30 — 09.30	Gieta Adhyayan
09.30 — 09.45	Pauze
09.45 — 10.30	Alpahaar
11.00 — 13.00	Workshop
13.00 — 14.00	Pauze
14.00 — 15.00	Bhojan
15.00 — 16.00	Satsang & Afsluiting
16.00	Vertrek

# Praarthnaa

ॐ 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).

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

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.

ॐ कर्पूरगौरम् करुणावतारम्  
सन्सारसारम् भुजगोन्द्रहारम् ।  
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.



ॐ गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु  
गुरुर्देवो महेश्वरः ।  
गुरुः 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.

ॐ गजाननं भूतगणादिसेवितं  
कपित्थजम्बुफलचारुभक्षणम् ।  
उमासुतं शोकविनाशकारकं  
नमामि विघ्नेश्वरपादपङ्कजम् ॥

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

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 सवितुर्दुरितानि परासुव । Alomvattende, stralende Heer,  
यद भद्रं तन्न आसुव ॥ hou al het slechte bij ons weg en schenk ons met al het goede.
- ॐ स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः Moge Indra, die is voorzien van grote snelheid, ons goedgezind zijn,  
स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । moge Pusha, de kenner van de hele wereld, ons goedgezind zijn,  
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः moge Tarkshya (Garuda), de harde werker, ons goedgezind zijn,  
स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥ moge Brihaspati ons goedgezind zijn en behouden.
- ॐ मंगलं भगवान विष्णु Alle voorspoed voor Bhagwan Vishnu,  
मंगलं गरुडध्वजः । alle voorspoed voor Hem die Garuda als zijn vlag heeft,  
मंगलं पुण्डरीकाक्षः alle voorspoed voor Hem die ogen als lotussen heeft,  
मंगलायतनं हरिः ॥ en voorspoed voor Hari.
- ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

# Bhojan Mantra

- ॐ सहनावतु सह नौ भुनक्तु  
सह वीर्यं करवावहे ।  
तेजस्विनावधीतमस्तु  
मा विद्विषावहे ॥
- ॐ ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्म  
ब्रह्मणो ब्रह्मणा हुतम् ।  
ब्रह्मैवे तेन गन्तव्यं  
ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥
- ॐ अहं वैश्वानरो भूत्वा  
प्राणिनां देहमाश्रितः ।  
प्राणापानसमायुक्तः  
पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥
- ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं  
पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय  
पूर्णमेवावशिष्यते ॥
- ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।
- Moge Hij (Brahm) ons beiden beschermen; moge Hij ons beiden voeden;  
mogen wij beiden de capaciteit verwerven (om de geschriften te bestuderen  
en te begrijpen);  
moge onze studie briljant zijn;  
mogen wij geen ruzie met elkaar hebben.
- 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.
- 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.
- 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.

# Mantra Yoga

## Yoga - eenwording met het universele bewustzijn

Binnen de Vedische filosofie heeft yoga een centrale plaats. Yoga betekent 'eenheid' of 'eenwording' van oorzaak en gevolg. Yoga is alleen mogelijk tussen aspecten die dezelfde kwaliteiten hebben. Als deze samenkomen, dan vormen ze een eenheid die blijvend is. Eenwording van het eigen bewustzijn (jiv) met het universele bewustzijn (Ishvar), wordt yoga genoemd.

## Sanyoga en viyoga

Yoga - eenwording van het individuele en universele bewustzijn - is constant, maar wordt niet ervaren, omdat het eigen bewustzijn zich verbindt met de materiële openbaring. Aangezien bewustzijn en materie niet dezelfde kwaliteiten hebben, wordt deze samenkomst *sanyoga* genoemd. Deze schijnbare eenheid is niet blijvend en eindigt altijd in *viyoga*, het uiteengaan van de twee aspecten. *Sanyoga* en *viyoga* zijn het gevolg van onwetendheid (*avidya*) wat tevens de oorzaak is van leed.

## Gyaan - remedie voor onwetendheid

Om van leed af te komen is zuivere wijsheid (*gyaan/vivek*) nodig, waardoor men verlost raakt van onwetendheid en eenheid kan ervaren met het universele bewustzijn. Deze *gyaan* is volgens Maharshi Patanjali, de schrijver van de yoga sutra's, het gevolg van een stabiel en zuiver intellect (*buddhi*). Deze toestand van de *buddhi* wordt *samadhi* genoemd. Wanneer het goddelijk licht (*chiti shakti*) zich manifesteert in een stabiel en zuiver intellect, ontstaat *gyaan* wat leidt tot herkenning van het ware zelf en uiteindelijk realisatie van *yoga*.

## Ishvarpranidhan yoga

Er zijn vele manieren waarop *samadhi* bereikt kan worden. *Ishvarpranidhan yoga*, ofwel *Mantra yoga*, is één van de wegen beschreven door Maharshi Patanjali:

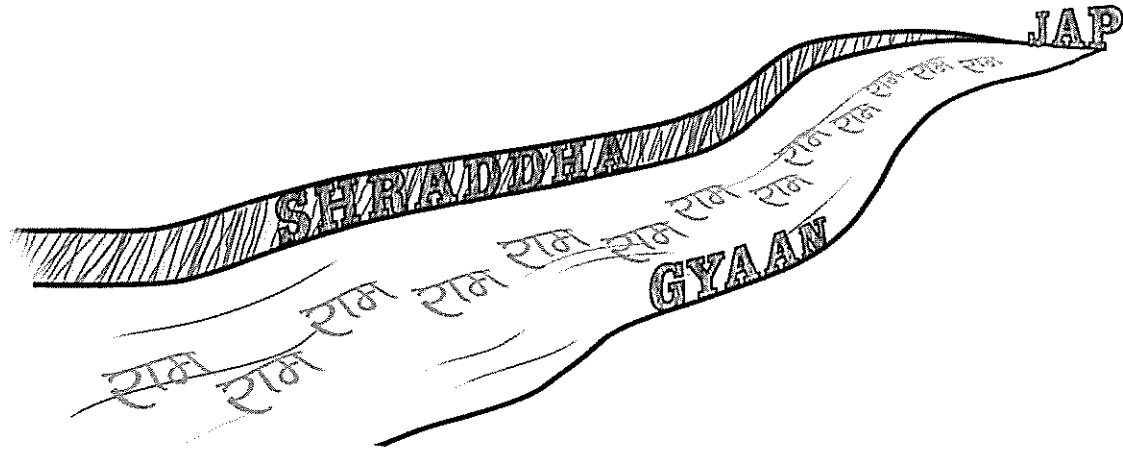
समाधिसिद्धिरीश्वर प्रणिधानात्

(यो सू २।४५)

Samaadhisiddhirishvara pranidhaanaat

(Y.S. 2.45)





*Pranidhaan* betekent *mannan* (overpijnzen) of *bhawchintan* (concentratie met gevoel). Centraal bij *Ishvarpranidhaan* staan:

### 1. *Shraddha* (stabiel vertrouwen)

Acceptatie en volledige vertrouwen in een *Ishvar* (God) waar je van hebt gehoord van een *sadguru* of *shastra*. Om stabiel vertrouwen te hebben zonder twijfels, is *shraddha* nodig, wat volledig vertrouwen in de woorden van een *sadguru* en *shastra* inhoudt. Deze *shraddha* is gebaseerd op zuivere emotie (*bhaw*). De aanwezigheid van een *sadguru* en diens zegen zijn op dit pad essentieel voor het bereiken van het doel.

### 2. *Dhyaan* (onafgebroken concentratie)

Onafgebroken concentratie (*dhyaan*) op een vorm (*svarup*) van *Ishvar*, zoals deze beschreven is door *sadguru* en/of *shastra*.

### 3. *Jap* (recitatie)

Recitatie (*jap*) van een *vaachak* van *Ishvar*. Een *vaachak* is een woord waarmee de goddelijkheid van *Ishvar* wordt aangeduid of een woord waardoor kennis van de goddelijkheid verkregen kan worden (*ishvaratva ka avbodhak shabd*). Deze *vaachak* wordt verkregen door een *sadguru*.

Kort gezegd is de essentie van *Ishvarpranidhaan* de recitatie van een *vaachak* in combinatie met onafgebroken concentratie en een stabiel vertrouwen. Over recitatie zegt Maharshi Patanjali het volgende:

तज्जपस्तदर्थं भावनम्

*Tajjapastadarth bhaavanam*

(यो सू १।२८)

(Y.S. 1.28)

Recitatie dient gedaan te worden met concentratie op de betekenis van de *vaachak*. Zonder kennis van de betekenis kan de juiste *bhaw* niet ontwikkelend worden, waardoor het doel niet bereikt wordt. Dit laat zien dat bij het bewandelen van het pad van *Ishvarpranidhan* optimaal gebruik wordt gemaakt van zowel emotie (*bhaw*) als intellect (*buddhi*).

### Mantra yoga & Bhakti yoga

De *vaachak* biedt bescherming tegen onwetendheid en verlost van leed, daarom wordt dit pad ook wel mantra yoga genoemd. *Mantra* betekent hetgeen dat het innerlijke beschermt. Daarnaast wordt deze weg ook bhakti yoga genoemd, omdat concentratie op de vorm en eigenschappen van *Ishvar* van essentieel belang zijn. *Bhakti* is volmaakte en allerhoogste

liefde (*param anurakti*) voor *Ishvar* en betekent letterlijk eenwording. Pas wanneer eenwording met *Ishvar* wordt gerealiseerd, wordt *bhakti* ervaren. Deze *bhakti* is niet gebaseerd op 'blind' vertrouwen en staat dus niet los van wijsheid. Door *bhakti* zijn de gedachten constant verbonden met de eigenschappen van *Ishvar*, waardoor een *bhakt* (devoot) deze eigenschappen zich vanzelf eigen maakt en zo verlost raakt van onwetendheid. Een *bhakt* is verlost van alle soorten verlangen.

Immers, *bhakti* is het resultaat van het achterwege laten van alle wereldse en zelfs spirituele verlangens.

### Divya yoga sadhan

Om stapsgewijs invulling te geven aan elke vorm van *sadhana*, is door de *Pujya Gurudewji* een middel gegeven dat *divya yoga sadhan* heet. Dit middel onderscheidt 6 onderdelen die elk achtereenvolgens doorlopen moeten worden. Deze zijn:



### 1 AASAN

Bij *aasan* (positie) trekt men zich volledig terug uit de wereld (*nirasha*) en is er volledige vertrouwen in jezelf (*aatma vishvaas me dhridta*).



### 2 PRANAYAAM

*Pranayaam* (controle van ademhaling) is het reciteren van een *vaachak* met lange adem. Dit zorgt ervoor dat de adem subtieler wordt en de gedachten rustiger worden.



### 3 PRATYAHHAAR

Bij *Pratyahaar* (naar binnen keren van de zintuigen) wordt de concentratie volledig gericht naar het doel (*Ishvar*), men keert volledig naar binnen (*antarmukhi*). Hierdoor komt beweging van de zintuigen naar buiten toe stil te liggen.



### 4 DHARNA

Bij *dharna* is de volledige concentratie gericht op *Ishvar*. Alle andere gedachten zijn volledig verdwenen.



### 5 DHYAAN

Bij *dhyaan* wordt de volledige concentratie langdurig vastgehouden.



### 6 SAMADHI

Bij *samadhi* is *Ishvar* gerealiseerd.

De *divya yoga sadhan* is bijzonder, omdat het als leidraad kan dienen voor vele soorten yoga. Het enige wat van groot belang is, is een sterk verlangen om zichzelf te ontwikkelen en het doel te bereiken. Daarnaast ligt binnen de *divya yoga sadhan* de nadruk niet op een bepaalde houding (*asan*). *Aatma vishvaas* wordt gezien als de basis en is daarom de belangrijkste *asan*. De eerste drie stappen dienen als voorbereiding op de laatste drie stappen die gebaseerd zijn op constante en continue oefening.

### **Rol van Hath yoga**

De zes onderdelen zijn ook te zien bij *Hath yoga*, waarbij de invulling gebaseerd is op controle van de ademhaling door middel van controle en reiniging van het fysiek lichaam. Hoewel bij *mantra yoga* de nadruk niet ligt op het fysiek lichaam, kunnen de oefeningen van *hath yoga* bijdragen aan een versneld resultaat. Door *hath yoga* blijft het lichaam gezond, fit en actief. Het reciteren van een *mantra* in combinatie met *pranayam* (controleren en stoppen van de ademhaling) heeft meer resultaat dan recitatie op een normale manier. Door de ademhaling (*pran*), *mantra* en gedachten (*man*) één te maken, wordt het doel snel bereikt. Dit gebeurt als de *mantra* wordt gereciteerd door middel van de ademhaling en tegelijkertijd de gedachten worden gericht op de betekenis van de *mantra*. Hierdoor wordt het gemakkelijker om de zintuigen onder controle te houden (*indriya nigrāh*) en concentratie vast te houden (*man ekagra*). Er moet wel rekening gehouden worden dat, in tegenstelling tot andere vormen van yoga, bij *hath yoga* goede begeleiding en voorzichtigheid noodzakelijk zijn om een averechts effect te voorkomen.

### **Mantra yoga & Karma yoga**

De weg van *mantra yoga* is toegankelijk en gemakkelijk te bewandelen voor iedereen. In tegenstelling tot andere soorten *yogi's* (spirituele zoekers), ziet een *mantra yogi* de wereld niet als een illusie, maar als een manifestatie van *Ishvar*. Men keert zich niet af van de wereld, maar laat gebondenheid aan het wereldse los en staan ten dienste van de goddelijke manifestatie. Dit wordt *karmayoga* genoemd. Een *mantra yogi* bereikt uiteindelijk realisatie van *Ishvar* wat *nirbij samadhi* wordt genoemd. Dit bewustzijn wordt ook wel *jeewanmukt* genoemd, wat inhoudt dat men verlost is van wedergeboorte. Op het moment dat iemand met zo een bewustzijn het lichaam verlaat, wordt *brahmanirvan* (eenwording met *brahma*) bereikt.

# Workshop 1 — ‘Mijn Mantra Yoga’

De invulling van *mantra yoga* is erg persoonlijk, aangezien elk individu een eigen gevoel en beeld heeft bij *Ishvar*. Tijdens de workshop wordt gekeken naar alle aspecten die van belang zijn tijdens recitatie van een mantra. Deze houden verband met de *Isht dew* en *mantra*.

## Isht dew

Elk individu heeft van nature een verlangen naar verbondenheid (*raag*) in zich. Dit verlangen is constant opzoek naar volvoening en kan niet vernietigd worden. Alleen de richting ervan kan veranderd worden. Gebondenheid aan individuen en materie is *sanyoga* wat resulteert in *vigyoga* en is dus de oorzaak van leed. Echter, verbondenheid aan de oorzaak, *parameshvar*, is *yoga* wat leidt tot volvoening en blijvende gelukzaligheid. Er kan daarom gezegd worden dat het diepste innerlijke verlangen (*iha*) van elk individu is om verbonden te zijn met zijn oorzaak (*Isht dew*).

Om het pad van *mantra yoga* te bewandelen, is het noodzakelijk om vast te leggen wie de *Isht dew* is en welke *mantra* van toepassing is. Elk persoon kiest een *Isht dew* die bij zijn/haar gevoelens (*bhawna*) en interesse (*ruchi*) past. De volgende vier aspecten spelen hierbij een belangrijke rol:

1. Naam = de naam
2. Rup = de vorm
3. Lila = goddelijk spel
4. Dhaam = plaats (van verblijf of waar het spel zich afspeelt)

Op basis van de eigen interesse wordt bepaald welke naam, vorm, spel en plaatst het meeste aantrekt. Daar waar de meeste interesse is, daar dient tijdens recitatie op geconcentreerd te worden. Dit heeft als doel de gedachten tot rust te brengen en naar binnen te keren. Door een relatie vast te stellen

met de *Isht dew* (swami, ouder/kind, vriend, geliefde, paramatma), wordt richting gegeven aan het gevoel en de concentratie. Uiteindelijk bepaald de *bhawna* in welke vorm een persoon het allerhoogste realiseert.

## Mantra

Nadat bepaald is wie de *Isht dew* is, kan gekeken worden naar de *mantra* die als leidraad zal dienen voor realisatie van de *Isht dew*. Zoals al is beschreven, heeft een *sadguru* een belangrijke rol binnen *mantra yoga*, omdat hij degene is die de *mantra* geeft. Zolang er geen *mantra* verkregen is van een *sadguru*, kan gebruik gemaakt worden van algemene mantra's. Ook kan ervoor gekozen worden om *Aum* of *Raam* te reciteren, ongeacht welke *Isht dew* gekozen is.

Tijdens reciteren, wordt aangeraden om te concentreren op de *hriday pradesh* of *agya chakra*. Er kan geconcentreerd worden op de 4 aspecten van de *Isht dew*. Ook kan geconcentreerd worden op de letters van de *mantra* die men verlicht voor zich kan zien.

Het is uiteindelijk de bedoeling dat een ieder een pad kiest wat het beste bij hem/haar past. De onderstaande tabel kan als leidraad dienen om hier vorm aan te geven.

Naam	
Rupa	
Lila	
Dhaam	
Relatie met Ishtdew	
Mantra	
Betekenis	



# Workshop 2 — Heya, Heyahetu, Haan, Haanopaay

Om te beginnen aan het pad van *mantra yoga* is het belangrijk om een goede basis te hebben. Om motivatie te hebben om te beginnen aan het pad en om een goede *asan* (wereldse *nirasha* en *aatma vishvaas*) op te bouwen, is het belangrijk te realiseren wat het doel is van *yoga*. Tijdens de workshop wordt aandacht besteedt aan het 'probleem' dat elk individu ervaart en wat daar de oplossing voor is.

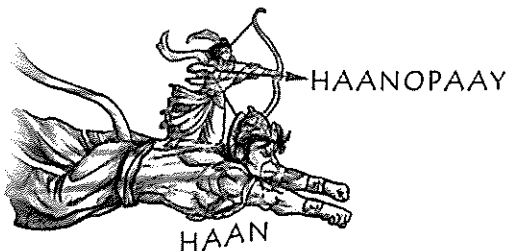
Volgens Maharshi Patanjali zorgt angst voor aankomend leed voor groot verdriet bij elk mens. Dit leed is aankomend, wat betekent dat dit voorkomen kan worden door de oorzaak van het leed te verwijderen. Maharshi Patanjali beschrijft deze 4 aspecten als, *heya*, *heyahetu*, *haan* en *haanopaay*.

## Heya – aankomend leed

Elk mens ervaart leed in het leven. Pas wanneer men stilstaat bij de huidige situatie en beseft dat het leven anders kan, dan ontstaat motivatie om de oorzaak van het aankomend leed weg te nemen.

## Heyahetu – de oorzaak

De oorzaak van het aankomend leed is de identificatie van het individu met de natuur (*prakriti*). *Avidya* (onwetendheid) is de oorzaak van deze identificatie en is daarmee de oorzaak van het menselijk lijden.



## Haan – mogelijkheid om oorzaak weg te nemen

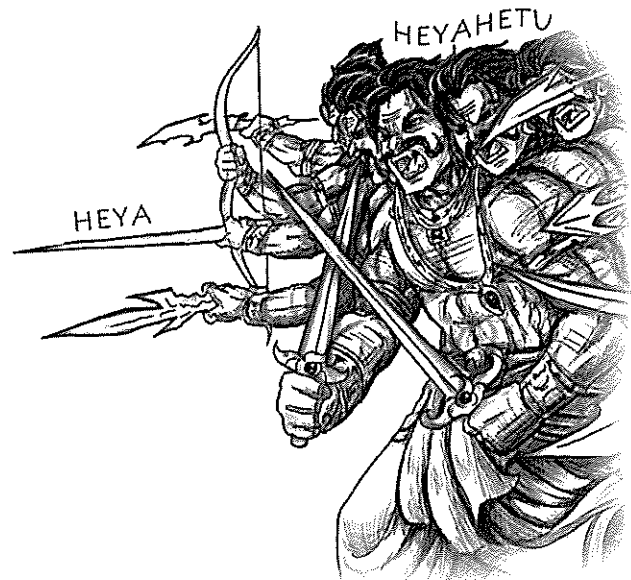
Elk mens heeft de mogelijkheid om zichzelf te verlossen van *avidya*, omdat deze niet behoort tot de eigen natuurlijke eigenschappen. Immers, elk mens is van nature *sat* (waarheid), *chitt* (bewustzijn) en *aanand* (gelukzaligheid). Verlossing van *avidya* is mogelijk wanneer de mens zich bewust is van zijn natuurlijke eigenschappen.

## Haanopaay – oplossing

Volgens Maharshi Patanjali is de oplossing:

*विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः* (यो सू २।२६)  
*Vivekkyatiraviplavaa haanopaayah* (Y.S. 2.26)

Stabiele wijsheid (*vivek*) is de enige oplossing waardoor *avidya* verholpen kan worden. Door *vivek* wordt gerealiseerd dat *sat-chitt-aanand* de ware eigenschappen zijn. Om *vivek* te realiseren, is *samadhi* noodzakelijk wat te realiseren is door middel van *yoga*.



# Workshop 3 — Saadhak, Saadhan, Saadhya, Saadhanaa

Wanneer wordt gerealiseerd dat *avidya* de oorzaak is van leed en dat deze weggenomen kan worden, dan verkrijgt men motivatie om het pad te bewandelen dat zal leiden tot *vivek*. Om het pad te kunnen bewandelen, moet kennis verkregen worden over 4 aspecten. Deze zijn *saadhak*, *saadhan*, *saadhya* en *saadhanaa*. Deze aspecten zijn voortdurend met elkaar verbonden. Tevens kan gezegd worden dat de oneindige manifestatie, in de vorm van het wereldse leven, niks anders is dan een doorlopend samenspel van deze 4 aspecten. Wat deze aspecten inhouden en hoe ze vorm krijgen bij *mantra yoga* wordt tijdens de workshop behandeld.

## Saadhak – spirituele beoefenaar

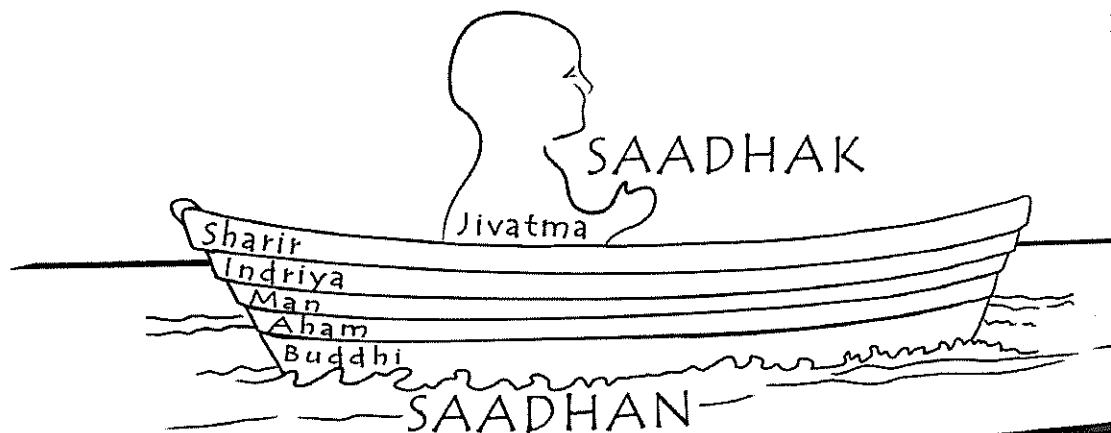
Als eerst is het noodzakelijk te weten wie een *saadhak* is. In essentie kan gezegd worden dat elk levend wezen een *saadhak* is, omdat een ieder altijd een gevoel van tekortkoming ervaart. Alle handelingen die worden gedaan, hebben als doel om de tekortkoming weg te nemen en voldoening te ervaren. Verder is het belangrijk om te realiseren dat een *saadhak* een evenbeeld is van *Ishvar* en dus dezelfde kwaliteiten (*sat-chitt-*

*aanand*) heeft. Een *saadhak* is niet het lichaam, maar de *jiv-  
aatma* (individuele bewustzijn) die zich huisvest in het lichaam. Over het menselijk lichaam wordt gezegd dat deze fungeert als een boot om de wereldse zee over te steken. Om de juiste richting te geven aan de boot, is een *Sadguru* nodig. Door zijn leringen op te volgen, kan optimaal gebruik worden gemaakt van de gegeven middelen (*saadhan*) en kan het doel bereikt worden.

## Saadhan – middelen

Om te weten hoe optimaal gebruik gemaakt kan worden van de verkregen middelen, moet een *saadhak* eerst weten welke middelen hij tot zijn beschikking heeft. Alles wat een *saadhak* tot zijn beschikking heeft, kan als *saadhan* gezien worden. De middelen die elk mens tot zijn beschikking heeft zijn:

- De *sharir* (menselijk lichaam)
- De *indriya* (5 actiezintuigen, 5 waarnemingszintuigen)
- De *man* (gedachten, emoties)
- De *aham* (ego)
- De *buddhi* (intellect)



## Saadhya – doel

Het wegnemen van tekortkoming is het doel van een *saadhak*. Omdat dit alleen mogelijk is door het ervaren van *yoga* met de allerhoogste oorzaak (*Ishvar*), is het doel van een *saadhak* om *vivek* en dus *samadhi* te bereiken. Maharshi Patanjali noemt het doel *kaivalya*:

सत्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् । (यो सू ३।५५)  
*Satvapurushayoh shuddhisaamyeh kailalyam (Y.S. 3.55)*

Reinheid van *satva* (*buddhi*) en het realiseren van de natuurlijke staat van *Purush* (bewustzijn) is *kaiwalya*. Reinheid van *satva* wordt *samadhi* genoemd, waarvan *vivek* het resultaat is. In het kader van *mantra yoga* kan gezegd worden dat realisatie en eenwording met *Ishvar*, waardoor ook *kaiwalya* wordt bereikt, de *saadhya* is. Door recitatie van een *mantra* wordt de *satva* gereinigd en; door concentratie op *Ishvar* worden diens natuurlijke staat overgenomen.

## Saadhana – spirituele pad

Bij *saadhanaa* komen de 3 aspecten *saadhak*, *saadhan* en *saadhya* bij elkaar. Bij *saadhanaa* worden de verkregen middelen door de *saadhak* ingezet om de *saadhya* te bereiken. De manier waarop de middelen worden ingezet, hangt af van de gekozen *saadhanaa*. Dit is bepalend voor welke eigenschappen de *saadhak* ontwikkeld. Voor het pad van *mantra yoga* zijn de volgende eigenschappen van groot belang:

- Aatma Vishvaas
- Dhridh nishchay (stabiele vastberadenheid; doorzettingsvermogen)
- Akhand aastha (ondeelbaar geloof)
- Prakhar pragya
- Atut shraddha
- .....
- .....

SAADHYA

SAADHANAA

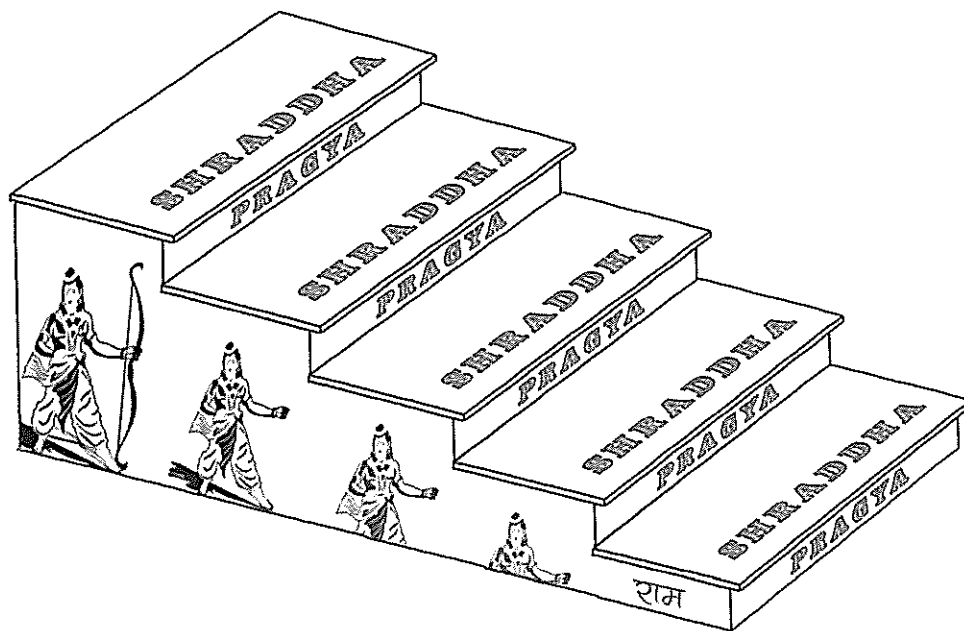
# Workshop 4 — Shraddha & Pragya

Bij deze workshop staan twee cruciale eigenschappen, die nodig zijn bij recitatie van *mantra*, centraal. Deze zijn *atut shraddha* (onbreekbaar vertrouwen) en *prakhar pragya* (scherpe, verlichte wijsheid) die het gevolg zijn van zuivere en ontwikkelde *bhaw* en *buddhi*. *Atut shraddha* is nodig om stabiel geloof te hebben in *Ishvar* en uiteindelijk om volledig over te geven aan *Ishvar*. *Prakhar pragya* is nodig om de betekenis van de *mantra* en de eigenschappen van *Ishvar* te begrijpen.

Over het algemeen wordt veel nadruk gelegd op zowel *bhaw* als *buddhi*, omdat volmaakte wijsheid (*purna gyaan*) leidt tot volmaakte liefde (*purna prem*) wat resulteert in *yoga*. Zolang de waarheid (*Ishvar*) niet is ervaren, kan geen volmaakte liefde ontstaan. En zonder volmaakte liefde kan men niet één-

worden met de waarheid. Hoe meer men te weten komt over *Ishvar*, des te meer vertrouwen (*vishvaas*) men krijgt, waardoor liefde zal groeien. Hoe meer liefde er zal zijn, des te meer eenheid met *Ishvar* ervaren zal worden.

Volmaakte *gyaan*, *prem* en *yoga* worden tegelijk bereikt, net zoals bij het eten van voedsel, *tushti* (voldoening), *pushti* (voeding opname; groei) en *kshudha nivritti* (ontdoen van honger) tegelijk plaatsvinden. Door *gyaan* vindt *tushti* plaatst, door *prem pushti* en door *yoga* verlost men zichzelf van alle verscheidenheid (*bhed*). *Gyaan* en *prem* zijn daarom de basis voor het bereiken van *yoga*. Als gevolg wordt aan een *saadhak* aangeraden om met wijsheid en liefde te beginnen aan *saadhana*.



# Workshop 5 — Pranav Upasana

Bij *Ishvarpranidhan yoga*, zoals beschreven door Maharshi Patanjali, is *aum* de *mantra* ofwel *vaachak*. In de yoga sutra staat:

तस्य वाचकः प्रणवः

(यो सू १।२७)

*Tasya vaachakah pranavah*

(Y.S. 1.27)

De *vaachak* van *Ishvar* is *pranav* ofwel *aum*. Tijdens deze workshop wordt aandacht besteed aan *pranav upasana* wat een vorm van *pranayaam* is, omdat recitatie met lange adem van groot belang is.

## Definitie van ॐ — Aum:

ओम् इति एतत् — aum iti etat:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

अवतु इति ओम् — avatu iti aum:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

अ — A:

.....

उ — U:

.....

म — M:

.....

ॐ — Ardhamaatraa:

.....

· — Naad:

.....

**Definitie van अनाहत — Anaahat:**

.....  
.....

**Definitie van उद्गीथ — Udgeeth:**

उत् — ut :.....

गी — gee :.....

थ — tha :.....

**Definitie van प्रणव — Pranav:**

प्र — pra :.....

णव — nav :.....

प्रकृष्ट रूपेण नवति स्तवति इति प्रणवः  
Prakrishta rupena navati stavati iti pranavah

प्रकृष्टेन भूयते अनेन इति प्रणवः  
Prakrishtena bhuyate anena iti pranavah

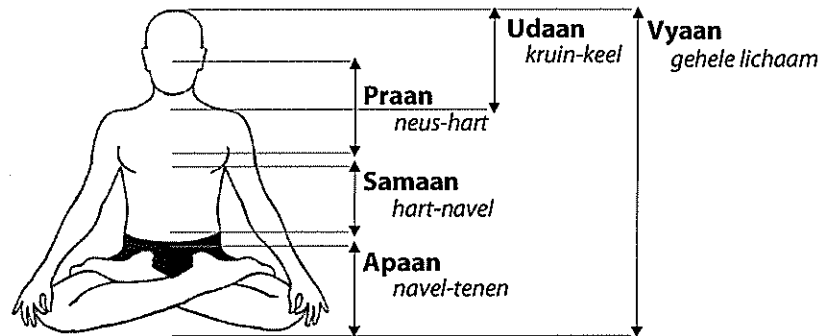
.....  
.....  
.....  
.....

**Definitie van स्वस्तिक — Svastika:**

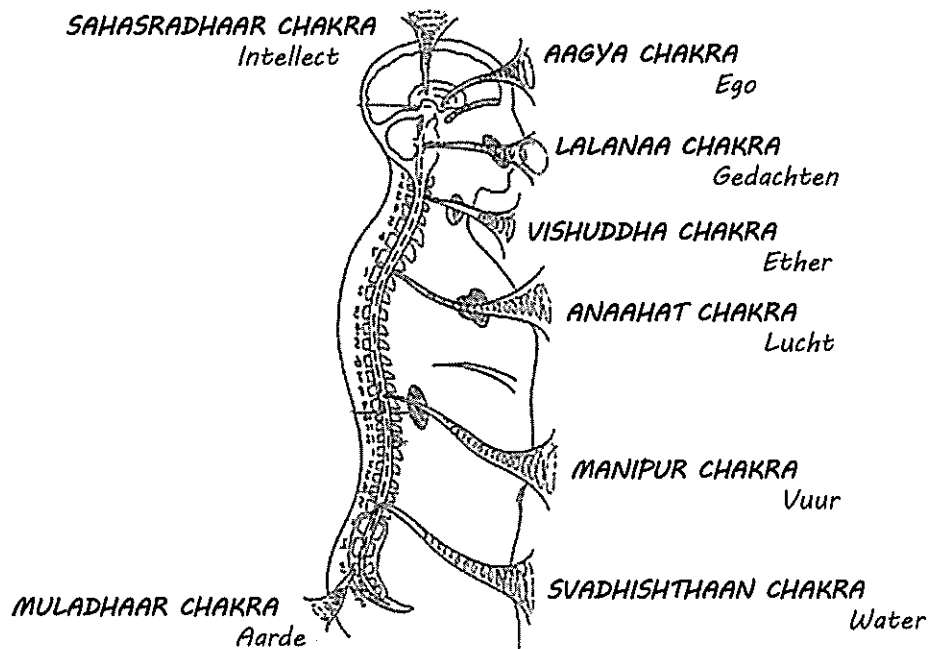
स्वस्ति — svasti :.....

क — ka :.....

## 5 Praan



## 8 Chakra's



# Workshop 6 – Concentratie

---

## Opbouwen van concentratie als voorbereiding op jap

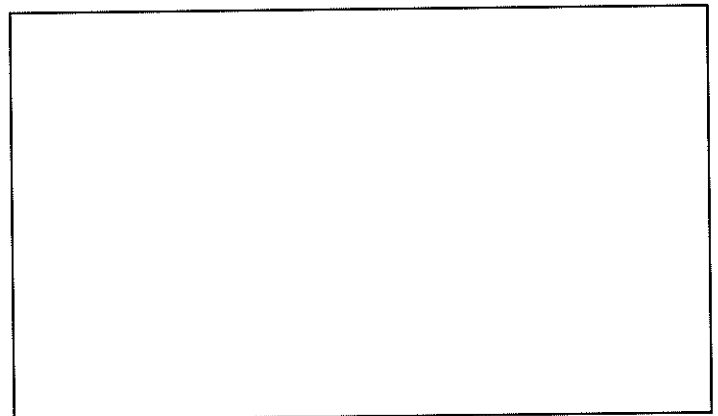
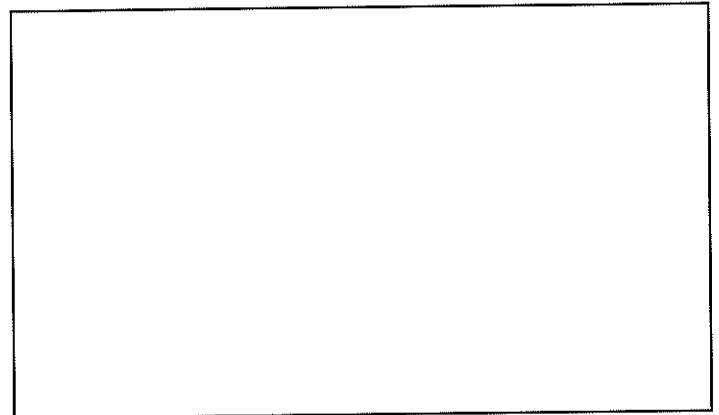
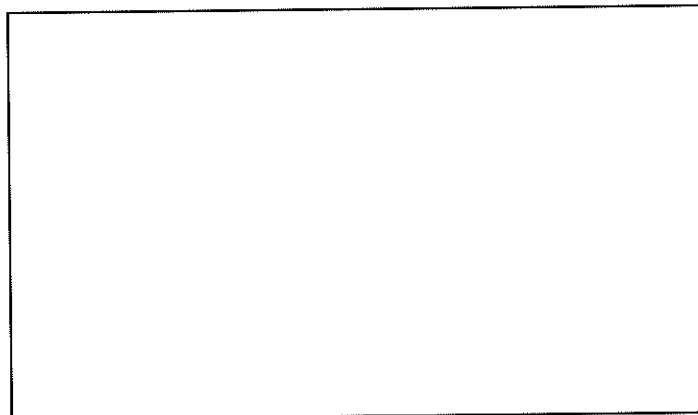
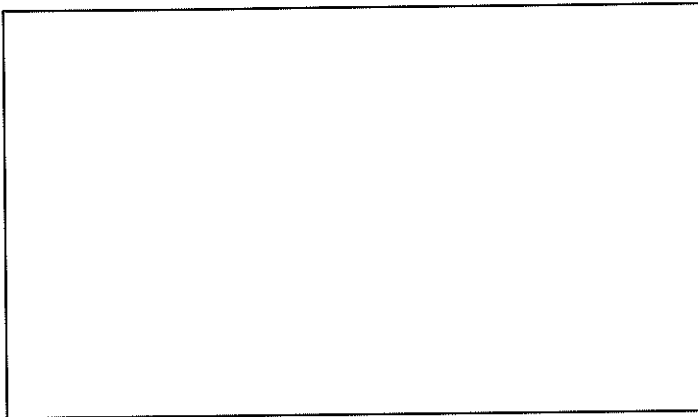
Er zijn drie manieren waarop jap gedaan kan worden:

- Maansik (in gedachten)
- Upanshu (zacht, 'mompelend', binnensmonds)
- Vaachik (hard op)

Hoewel maansik jap het uiteindelijke doel is, kunnen de andere 2 vormen dienen als opstapje om de concentratie op te bouwen. Wanneer een *saadhak* het moeilijk vindt om met de *pran* de mantra te reciteren, dan kan het gebruik van een *jap-mala* houvast bieden. Verder kan het staand doen van *jap* en

het hebben van een vaste (stille) ruimte zorgen voor verbetering van de concentratie. Als laatste draagt *chintan* op de *naam, rup, lila* en *dhaam* bij aan de concentratie. Het bestuderen van *stuti* (lofzang) en werken van *sants* (gerealiseerde personen) over *Ishvar* zorgt ervoor dat *bhaw* ontwikkeld wordt, waardoor concentratie gemakkelijker gaat

Een zeer belangrijke factor bij iedere vorm van *yoga* is concentratie. Het is dus belangrijk om te begrijpen wat concentratie is, hoe het werkt en hoe het verbeterd kan worden. Tijdens deze workshop zal hier dieper op worden ingegaan.





# Workshop 7 – Saadhak Jeewan

Naast het creëren van de juiste *asan* en het doen van *pranayama* is *pratyahaar* belangrijk als voorbereiding op de volgende 3 stappen. De essentie van deze stap is dat de zintuigen naar binnen keren. Reinheid van *sharir* (lichaam), *indriya* (zintuigen) en *man* (gedachten) dragen hieraan bij. Dit is te bereiken door goed te letten op de invulling van het dagelijks leven. Om het doel uiteindelijk te bereiken, moet een *saadhak* ervan bewust zijn dat veranderingen in het dagelijks leven nodig zijn. Het leven (*jeewan*) van een *saadhak* ziet er daarom anders uit dan men 'normaal' gewend is. Tijdens deze workshop wordt hier aandacht aan besteedt.

## Leven volgens 'divya yoga saadhan'

Om reinheid van lichaam, zintuigen en gedachten te bereiken, wordt bij *divya yoga sadhan* de nadruk gelegd op:

### 1. Bhojan (voeding)

Het is belangrijk om aandacht te besteden aan het eten om het lichaam en uiteindelijk de gedachten te reinigen. Een aantal adviezen die kunnen bijdragen zijn:

- Één maal per dag eten. Het eten moet *satvik* zijn en niet te zwaar zijn. Een beetje rijst met groenten, *satvik* bereidt, wordt aangeraden. Wanneer de *saadhak* toch honger heeft, kan melk of fruit tot zich genomen worden.
- Voor een bepaalde periode kan de *saadhak* geen graansoorten, zout, peper e.d. tot zich nemen. De *saadhak* kan wel zoetigheden tot zich nemen, maar niet veel.
- Één keer per week *upwaas* (niet eten) werkt bevorderlijk.

### 2. Maun (stilte)

Stilte brengen in het leven betekent niet dat de *saadhak* niet meer spreekt. De bedoeling is dat de *saadhak* niet onnodig praat (*mit bhaashan*). Door spreken verliest men veel energie.

De hoeveelheid energie die men heeft, houdt verband met de ademhaling (*pran*). Omdat de ademhaling sneller wordt tijdens het spreken, nemen alle soorten energie af. Hierbij kan men denken aan *aatmabal* (vertrouwen in het Zelf), *buddhibal* (denkvermogen), *manobal* (mentale energie) en *sharirik bal* (fysieke kracht). Aan een *saadhak* wordt daarom aangeraden om alleen te spreken wanneer het nodig is.

Daarnaast moet geprobeerd worden om zoveel mogelijk *jap* te doen. Aan een *saadhak* wordt aangeraden om een kleine *jap-mala* bij de hand te hebben als *jap* met de ademhaling moeizaam gaat. Als recitatie met een *japmala* ook niet lukt, dan kan *namsankirtan* (zang van *naam* met gematigde stemvolume) of zang van gedichten, geschreven door gerealiseerde personen, gedaan worden om de zintuigen en gedachten tot rust te brengen.

Verder wordt aan een *saadhak* aangeraden om 1 dag in de week, of anders een aantal uren, volledig stil te zijn.

### 3. Man shodhan – ekaant (afzondering)

Reinheid van gedachten is het belangrijkste om *yoga* te realiseren. Zuivere *bhojan* en *maun* dragen hieraan bij. Voor het reinigen van de gedachten wordt *ekaant* (afzondering / retraite) aangeraden. Dit betekent niet dat de *saadhak* in een bos of grot gaat leven. De *saadhak* blijft een onderdeel van de samenleving, maar behoudt alleen contacten die noodzakelijk zijn. Dit gebeurt veelal automatisch door *maun* in het leven toe te passen.

Ware *ekaant* is de verbondenheid van de gedachten met één doel. Wat men ook doet, waar men zich ook bevindt, de gedachten zijn altijd verbonden aan de *Isht dew*. Het eindigen

van het leven in het allerhoogste (*param tattva*) is de essentie van *ekaant*.

### Rol van sant of sadguru

De genade van een gerealiseerde persoon (*sant*) ofwel *sadguru* is van groot belang voor de *saadhanaa*. Zonder genade kan men geen *anurag* (liefde) ontwikkelen voor *Ishvar*. Daarom wordt ontmoeting met een *sadguru* gezien als een groot zegen. Wanneer een *saadhak* een *sadguru* heeft, kan diens genade verkregen worden door:

1. Te verblijven in diens aanwezigheid. Hierdoor neemt men gemakkelijk de eigenschappen van de *sadguru* over, waardoor realisatie van het doel gemakkelijker wordt.
2. Het doen van *sewa* (onbaatzuchtig dienen). Dit staat gelijk aan het dienen van *Ishvar*, omdat over een *sadguru* ofwel *sant* wordt gezegd dat die een belichaming is van *Ishvar*.
3. Het leiden van een leven volgens diens lering (*agya*). Dit houdt in dat het leven volledig is gebaseerd op richtlijnen gegeven door de *sadguru*.

### Anuraag staat centraal

In het leven van een *mantra yogi* staat *anuraag* met *Ishvar* centraal. *Ishvar* is het enige toevluchtsoord in het leven. Daarnaast is de *anuraag* niet voor jezelf, maar voor *Ishvar*. En *mantra yogi*, ofwel *bhakt*, vraagt nooit iets voor zichzelf. Immers, *bhakti* is niet krijgen of willen, maar volledige overgave. Alles wat een *bhakt* doet is voor zijn/haar *Isht dew*. Alle handelingen worden geofferd aan de *Isht dew*. Dit wordt *karmayoga* genoemd. Om *anuraag* in het leven te bevorderen, kan het volgende gedaan worden:

- Gebondenheid aan het wereldse loslaten.
- *Shaastra* over *Bhagwad Prem* en *Bhakti* lezen (*adhyayan*) en daarover nadenken, overpeinzen (*manan & chintan*).
- Handelingen doen die ervoor zorgen dat *Anuraag* wordt bevorderd.

- Alle dualiteiten in de wereld achterwege laten en in alles de *Isht dew* zien.
- *Sumiran*, *gungaan*, *sankirtan* en *divya gun chintan* van *Ishvar*.
- Goede eigenschappen ontwikkelen zoals *ahinsa*, *satya*, *shuddhi*, *dayaa*, *paramatma nishtha*, *aastik bhaav*, *sadachar*, *sewa*.

### Obstakels & dont's

Het grootste obstakel tijdens *saadhanaa* is *kusang* (slecht gezelschap). Hoewel dit altijd een obstakel is, is het op het pad van *mantra yoga* een extra groot obstakel, omdat dit pad *hriday* (emotie) overheersend is. *Kusang* kan snel een effect hebben, omdat de *saadhak* zichzelf openstelt ofwel kwetsbaar opstelt en daarom snel beïnvloed wordt door de omgeving. *Kusang* moet daarom volledig vermeden worden om ontwikkeling van slechte eigenschappen te voorkomen. Het constant verblijven in *satsang* wordt aangeraden aan een *saadhak*. Naast het vermijden van *kusang* zijn er andere 'dont's' voor een *saadhak*, welke zijn:

- *Abhimaan* (hoogmoed). Hierbij kan men denken aan trots gebonden aan *jati* (afkomst), *kul* (familie), *dhan* (rijkdom), *vidya* (kennis), *roop* (uiterlijk), *shubhkarm* (goede handelingen).
- *Vaad-vivaad* (onnodige redeneringen/discussies). Dit moet volledig vermeden worden, omdat het zorgt voor onnodig energie en tijdverlies.
- Luisteren naar en praten over verlangen (van bijv. vrouw, rijkdom, etc.), wantrouwen in *Ishvar*.
- Valse trots (*dambh*), verlangen (*kaam*), hebzucht (*lobh*) en woede (*krodh*).

# Workshop 8 — Reflectie ‘Mijn Mantra Yoga’

---

In essentie zijn er twee wegen te onderscheiden om *yoga* te bereiken. Deze zijn *raaj yoga* en *lay yoga*, waar *hath yoga* en *mantra yoga* een voorbereiding op zijn. Door middel van *mantra yoga* wordt door de *saadhak Ishvar* gerealiseerd. Echter, er bestaat dan nog een verschil tussen *jaapak* (degene die reciteert) en *jaapya* (doel van recitatie). Om dit verschil weg te nemen, is *lay yoga* nodig. Hierbij offert de *saadhak*, na realisatie van de *Isht dew* bewerkstelligd te hebben door *mantra yoga*, zichzelf op waardoor eenwording met de *Isht dew* wordt bereikt. Door middel van *saadhanaa* kan een *saadhak* zijn bewustzijn tot de *agya chakra* brengen. Ontwikkeling daarboven ligt buiten de *purusharth* (eigen handelen) en is alleen afhankelijk van *guru* en *ishvariya kripa* (goddelijke genade).

Hoewel het uiteindelijke doel ver lijkt te liggen, kan dit wel bereikt worden. Voor een *saadhak* die standvastig is om het doel te bereiken, raadt Pujya Gurudewji aan om dagelijks twee uren 's ochtends en twee uren 's avonds *jap* te doen in combinatie met *dhyaan* en *pranayaam*. Als de *saadhak* erg gemotiveerd is, kan ook *jap* in de middag gedaan worden.

Doorzettingsvermogen en het opbouwen van concentratie zijn erg belangrijk om uiteindelijk 2 uren volledig gefocust te zijn. Om een stijgende lijn vast te houden, is het belangrijk om door middel van *swadhyaay* (zelfintrospectie) in de gaten te houden wat de valkuilen of obstakels zijn. Zo kan opbouwend gewerkt worden aan de eigen *saadhanaa*. Tijdens de workshop zal gekeken worden naar hoe de *saadhanaa* kan worden opgebouwd en hoe *swadhyaay* bijdraagt aan de eigen ontwikkeling.

Als laatste is het belangrijk te realiseren dat bij het doen van *jap bhaw* belangrijker is dan de *kriya* (handeling). In de *Bhagwad Gieta* zegt *Bhagwaan Krishna* 'yo yacchraddhah sa eva sah', hoe de *bhawna* of *shraddha* van een persoon is, zo is diens ware aard. Wanneer de handeling van *jap* gedaan wordt, maar de *bhaw* niet gericht is op het bereiken van het doel, dan heeft de *kriya* geen resultaat. Een *saadhak* moet daarom altijd bewust en alert (*saawdhaan*) bezig zijn met *saadhanaa*. Realisatie van *Ishvar* is niet het resultaat van een *kriya*, maar van de *bhaw*.

## Sant Sandesh — यह पार का भी पार है

निज स्वरूप की विस्मृति ही समस्त अनर्थों की जड़ है। बाह्य विषयों की ओर जब तक चित्त की वृत्तियों का प्रवाह चलता रहेगा, तब तक क्या अपनी झाँकी हो सकेगी ? हाय ! कितनी महान् भूल है, मैं कौन हूँ, किसलिए, कहाँ जा रहा हूँ, हमारा लक्ष्य क्या है, इसको बिना जाने ही जीव अनेक प्रकार की योनियों में भटक रहा है। ओ मेरे मित्रो ! ज़रा अहं का पर्दा उठाकर अपने अन्तरतम में तो देखो। प्यारे ! अनन्त रस सिन्धु तो तुम्हारे अन्दर ही लहरा रहा है। व्यर्थ मैं इसकी कामना कर इस जगत् रूपी मृग मरीचिका को देख क्यों इधर-उधर दौड़ रहे हो ? अरे ! इस अनित्य रसहीन संसार से सम्बन्ध विच्छेद करते ही, नित्य रसमय दिव्य जीवन की झाँकी तुम्हें प्राप्त होगी और यह अनुभव होगा कि जहाँ पर तुम हो, वह -----

जाना नहीं निज रूप को, तू खेल में भूला रहा।  
नाटक तिरंगे चित्र पै, अवलोकि के फूला रहा ॥  
देखा इसे अब तत्त्वतः, फिर तो कहो क्या सार है।  
था मानता मझधार सो, यह पार का भी पार है ॥ १ ॥

है वह कहाँ रज्जू तुम्हें, जो आज तक बाँधे रही।  
छूटी कहाँ वह पोटली, जो कर्म की काँधे रही ॥  
साथी कहाँ जिनका लिया था, सर्वदा सिर भार है।  
अब देख भवसागर नहीं, यह पार का भी पार है ॥ २ ॥

था कह रहा अपना जिसे, वह तो रहे कोई नहीं।  
जो था सदा से ढूँढता, सो पास में टोई नहीं ॥  
बाना बना बहूरूपिया, नाचा अनेकों बार है।  
सो भ्रम रहा तेरा सभी, यह पार का भी पार है ॥ ३ ॥

माया नहीं जिसमें पड़ा, तूँ सर्वदा से डर रहा।  
मृत्यु नहीं भयभीत हो, जिससे सदा तूँ मर रहा ॥  
है दृश्य जो कुछ दीखता, तेरा सभी खिलवार है।  
तूँ है पिता की गोद में, यह पार का भी पार है ॥ ४ ॥

ज्यों रश्मियें सब भास्कर से, भास्कर में पूर रे।  
त्यों ही सदा तूँ राम से, अरु राम में ना दूर रे ॥  
है वारिनिधि से विचि ज्यों, ना होत विलग विकार है।  
त्यों जान अपने को सदा, यह पार का भी पार है ॥ ५ ॥

बांधा न था कोई तुम्हें, खुद कीर ज्यों लटका रहा।  
तूँ पास ही निज धाम तजि, अज्ञान वश भटका रहा ॥  
था मानता पर कर जिसे, वोही तुम्हारा यार है।  
आनन्द मय निज रूप है, यह पार का भी पार है ॥ ६ ॥

है कर्म के धन्धे सभी, बहु रूप में ले जा रहे।  
छूटे भला कैसे कहो, यह नित नये अरुझा रहे ॥  
तज के भरोसे और जो, निज का किया सम्भार है।  
है जानते वे ही सदा, यह पार का भी पार है ॥ ७ ॥

हो भय उसे जो जानता नहीं, आपने को आप को।  
सूझे नहीं रज्जू जिसे, हो दुःखित माने सांप को ॥  
हो पार के भ्रम में सदा, आया गया बहुबार है।  
अब है जहाँ तूँ बावरे, यह पार का भी पार है ॥ ८ ॥

# 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 middennacht (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 naam Ayodhya. In deze heilige stad wijdde Guruji zich toe aan het bestuderen van filosofische wetenschappen aan de hand van eeuwenoude educatiesystemen. 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 Bhagvaan 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 इहं परमं गह्यं मद्भक्तेष्वभिधास्यति ।

भक्तिं मयि परां कृत्वा मामेवैष्यत्यसंशयः ॥६८॥

न च तस्मान्मनुष्येषु कश्चिन्मे प्रियकृत्तमः ।

भविष्या 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 -

## **Gurujī's missie**

Uit zijn immense liefde voor Bhagwaan, maakte Gurujī 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.

Gurujī 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, Upanishad's, Ramayan en Veda's geschreven.

Gurujī 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 inspannen'*. Gurujī maakte dan ook geen onderscheid tussen mensen bij het prediken van zijn leringen.

## **Persoonlijkheid**

Naast een filosoof en dichter, was Gurujī 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.

Gurujī 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 subtiel 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 -

# Bronnenlijst

## Boekenlijst:

- A** Aap Ki Apni Baat
- B** Basic Principles of Yoga **(ENGELS)**  
Bhakti Darshan (Narad Bhakti Sutra)  
Bharat Ki Atma  
Bhusundi Geeta  
Brahma Aur Uskie Vishistabhiviyaktie  
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** Shri Ganesh Tattva Prasna Uttar  
Geeta Gyaan Vigyaan Yoga (hfdst. 7)  
Geeta Karma Vigyaan (hfdst. 3)  
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 Hanoeman Vinay Pachisi  
 Shri Hanoemat Charitra  
 Shri Hanoemat Hridya  
 Shri Hanoemat Panch Ratna  
 Shri Shiv Shatak  
 Shri Shyam Shatak  
 Shrimad Bhagwad Geeta Dharma Vigyaan Bhaasya H. 1 + 2  
 Shrimad Bhagwad Geeta Dharma Vigyaan Bhaasya H. 3 + 4  
 Shrimad Bhagwad Geeta Dharma Vigyaan Bhaasya H. 5 + 6  
 Shrimad Bhagwad Geeta Dharma Vigyaan Bhaasya H. 7 + 8  
 Shrimad Bhagwad Geeta Dharma Vigyaan Bhaasya H. 9 + 10

**T** Tattva Chintan  
 Tattva Samaas **(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 Problems Their Solution **(ENGELS)**

**Y** Yoga for Life **(ENGELS)**  
 Yoga Path  
 Yogankoer

### Lijst Pravachan's (audio):

#### Ramayan

Bhagwaan Maruti	1 deel
Dharm Rath	9 delen
Ramayan	5 delen
Tulsi ke Ram	3 delen

#### Bhagavad Gita

Ahimsa	1 deel
Gieta Gyaan Yagya	5 delen
Gieta Jayanti	2 delen
Kaam, Krodh aur Lobh	3 delen
Yagya Vigyaan	9 delen

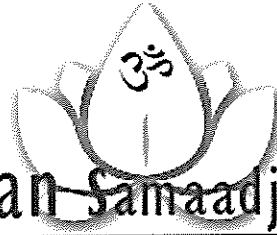
#### Overig

Dewi Bhaagwat	3 delen
Dewi Bhaagwat Puran	8 delen
Gayatri Mantra	3 delen
Guru Mantra aur Isht	1 deel
Isho Upnishad	3 delen
Panch Dew Upasana	1 deel
Purush Sukt	8 delen
Shakahari Bhojan	3 delen

BrahmaRishi  
**Gieta Ramayan Samaadj**  

---

**Bodh - Prem - Seva**



Stichting Brahma Rishi Gieta Ramayan Samaadj (kortweg Stg.BRGRS) is een stichting, die gebaseerd is op de fundamente 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 kroonju-

weel 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](http://www.brgrs.nl)

E-mail: [info@brgrs.nl](mailto:info@brgrs.nl)

