



YOGA SHIBIR 2014

आनिरुद्र पराग

Inhoudsopgave

Programma	p. 2
Praarthna	p. 3
Bhojan mantra	p. 7
Mijn reis	p. 8
Apna Utthaan tatha Sunder Samaaj ki Rachna	p. 10
Niyam	p. 16
Souch	p.17
Santosh	p. 19
Tap	p. 21
Swadhyaay	p. 23
Ishvar Pranidhan	p. 26
Yam	p. 29
Aparigraha	p. 30
Brahmacharya	p. 32
Asteya	p. 34
Satya	p. 36
Ahinsa	p. 38
Guru Parichay	p. 40
BRGRS info	p. 44

Programma

DAG 1

18.00 — 19.00	Aankomst & Bhojan
19.00 — 20.30	Opening & Introductie
20.30	Praarthna & Thee/Melk

DAG 2 - 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 — 09.00	Pauze
09.00 — 10.00	Alpahaar
10.00 — 11.00	Gieta Adhyayan
11.00 — 12.00	Pauze
12.00 — 13.00	Niyam sessie
13.00 — 14.00	Pauze (fruit & hapje)
14.00 — 15.30	Yam sessie
15.30 — 17.00	Pauze
17.00 — 18.00	Bhojan
18.00 — 20.00	Avondprogramma
20.00 — 20.15	Praarthna
20.15	Thee/Melk

DAG 5

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 — 09.00	Pauze
09.00 — 10.00	Alpahaar
10.00 — 11.00	Gieta Adhyayan
11.00 — 12.00	Pauze
12.00 — 13.30	Niyam sessie
13.30 — 14.30	Bhojan
14.30 — 15.30	Afsluiting

Praarthna

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

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.

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

Hij, die zo wit 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 u
beiden.

ॐ गुरुर्ब्रह्मा
गुरुर्विष्णु
गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म
तस्मै श्री गुरुवे नमः ॥

Een Guru is Brahma,
een Guru is Vishnu,
een Guru is Shiv,
een Guru is 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 ।

यद भद्रं तन्न आसुव ॥

Alomvattende, stralende Heer, hou al het slechte bij ons weg en schenk ons met 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 ॥

Oh Bhagwan Vishnu, geeft U voorspoed,
Hij die Garuda als zijn vlag heeft,
geeft voorspoed
Hij met lotus-ogen geeft voorspoed
en Hari is de belichaming van voorspoed

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

Mijn reis

De zoektocht naar gelukzaligheid

Of we ons nu bezig houden met spiritualiteit, carrière, familie, studie of hobby's, we zijn altijd diep van binnen op zoek naar een blijvend en onbegrensd gevoel van vrede (*shaanti*) en geluk (*aanand*). Een gevoel van ontevredenheid en tekortkoming vormt de drijfveer voor al onze handelingen, die allemaal onderdeel zijn van een zoektocht naar datgene wat ons volmaakt kan maken. Als we goed kijken, zien we dat we, ondanks al onze intensieve en integere pogingen om gelukkig te worden, ons doel voorbij lijken te streven. Al het geluk dat we ervaren is van korte duur, waarna we weer beginnen aan een nieuwe poging om het geluk dit keer wat langer te laten duren.

Hoe wil ik reizen?

De zoektocht naar gelukzaligheid beschrijft het leven van ons allemaal. We geven echter niet allemaal dezelfde invulling aan onze reis. Sommigen kiezen ervoor om zich te laten verrassen door alles wat gaat komen, pakken een rugtas en gaan het liefst alleen op pad. Anderen willen wat meer zekerheid en nemen een kaart mee voor onderweg. De één vindt het prettiger om te reizen met een gids en de ander reist het liefst met iemand mee. Ook de hoeveelheid bagage voor onderweg, de tussenstops en de snelheid van reizen verschilt per persoon. Willen we dat onze reis past bij ons als persoon, dan is het belangrijk om te weten wat onze voorkeuren zijn.

Vragen:

- Zelfstandig zoeken of een kaart?
- Gids of niet?
- Meereizen met een ander of niet?
- Welke bagage neem ik mee?
- Hoeveel tussenstops heb ik nodig?
- Met welke snelheid reis ik?

Hoe kom ik bij gelukzaligheid?

De zoektocht naar gelukzaligheid ziet er voor iedereen anders uit. Toch is onze zoektocht in essentie gelijk aan elkaar. Ook al uit het zich op verschillende manieren, diep van binnen willen we allemaal een blijvend en onbegrensd gevoel van vrede en geluk. De *yoga shastra's* (geschriften), waaronder de yoga sutra's van Maharshi Patanjali en de Bhagwad Gita, beschrijven theorie die betrekking heeft op onze zoektocht. Deze geschriften geven aan dat de zoektocht naar geluk geen 'lijdensweg' hoeft te zijn, maar gepaard kan gaan met ervaring van geluk in het heden. Antwoorden worden gegeven op vragen waar we allemaal tegen aan lopen, zoals:

- Hoe komt het dat we ondanks veel moeite, dat gevoel van tekortkoming niet kunnen verhelpen?
- Wat is de oorzaak van het gevoel van tekortkoming?
- Hoe kan een blijvend gevoel van geluk ervaren worden?
- Wat heb ik nodig tijdens mijn zoektocht naar geluk?

De yoga sutra's en de Bhagwad Gita geven heldere antwoorden op deze vragen. Afhankelijk van jouw situatie, kun je voor jezelf bepalen welke rol deze theorieën en adviezen kunnen hebben voor jouw zoektocht naar gelukzaligheid. Immers, niemand weet meer over jouw eigen innerlijke staat dan jijzelf.

है मानता दुर्गम जिसे, तुमसे तनिक ना दूर रे।
होता दुःखित क्यों बावरा, आनन्दमय भरपूर रे ॥
अज्ञान का पर्दा पड़ा, सो ज्ञान कर ते टार कर।
तू देख अपने आपको, हो जा अजर हो जा अमर ॥

Dat wat jij als moeilijk bereikbaar ziet, dat is niet ver verwijderd van jou.

Waarom wordt je verdrietig? Je bent vervuld met gelukzaligheid.

De sluier van onwetendheid kun je met wijsheid verwijderen.

Kijk naar jezelf, wordt vrij van ouderdom en wordt onsterfelijk.

Apna utthan tatha sunder samaaj ki rachna

Streven naar volmaaktheid

Vooruitgang en ontplooiing op alle gebieden is één van de vele definities van het woord 'dharm'. Yoga, dat wordt gezien als de ruggengraat van 'dharm', richt zich niet alleen op het bereiken van spirituele verlichting, maar biedt ook een levensfilosofie die zorgt voor een volmaakt leven. In de yoga sutra's zegt Maharshi Patanjali, prominent deskundige op het gebied van yoga, dat voor een volmaakt menselijk leven zowel *bhoga* als *moksha* noodzakelijk zijn. *Bhoga* zijn opgedane ervaringen van de natuur gebruikmakend van alle zintuigen. *Moksha* is het overstijgen van de natuur door zuivere kennis. Volgens deze levensfilosofie biedt de natuur alles wat nodig is voor zowel *bhoga* als *moksha*. Wanneer het individu zijn *bhoga* gebruikt om *moksha* te bereiken, maakt hij optimaal gebruik van de natuur. De yoga filosofie, zoals beschreven in de yoga sutra's, beschrijft een levenswijze die leidt tot optimale ontwikkeling van elk individu. Het begint met het maken van een analyse van de oorzaak van het menselijk lijden.

Waarom lukt het niet om gelukkig te zijn?

Elk mens handelt om geluk te ervaren, maar ondanks veel moeite lukt het niet om gelukkig te zijn. Maharshi Patanjali verdeelt het menselijk lijden in leed dat al ervaren is, leed dat men nu voelt en leed dat nog ervaren moet worden. Het leed dat al ervaren is, kan niet meer terug gedraaid worden. Het leed dat men nu voelt, kan niet afgebakend worden, omdat elk moment in het heden zich bevindt op de grens tussen verleden en toekomst. Maharshi Patanjali geeft aan dat het aankomend leed te voorkomen is:

हेयं दुःखमनागतम् ॥२१६॥

Heyam dukham-anaagatam (y.s. 2.16)

Hetgeen dat de mens moet proberen te vermijden (*heya*) is leed (*dukh*) dat nog moet komen (*anaagat*). Dit leed is niet de oorspronkelijke natuur van het bewustzijn, maar wordt veroorzaakt doordat het individuele bewustzijn zich identificeert met de natuur.

द्रष्टृद्रश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥२१७॥

Drashtri-drishyayoh sanyogo heyahetuh (y.s. 2.17)

De oorzaak van het lijden (*heyahetu*) is het bijeenkomen (*sanyoga*) van het bewustzijn (*drashtri* – het subject) en de natuur (*drishya* – het object). Hierdoor identificeert het

individu (*jivatma*) zich met de natuur, die gelimiteerd is. Ondanks deze identificatie blijven de eigenschappen van het bewustzijn (ongelimiteerde bestaan, kennis en gelukzaligheid) voortbestaan. Het individu herkent deze eigenschappen in zichzelf niet meer en begint een zoektocht naar geluk in de natuur. De oorzaak van *sanyoga* is onwetendheid (*avidya*):

तस्य हेतुरविद्या ॥२१२४॥

Tasya hetur-avidya (y.s. 2.24)

Avidya zorgt voor een incorrecte weergave van de waarheid. Het individu ziet daardoor onvergankelijkheid in vergankelijkheid en onderscheidt zichzelf van het universele bewustzijn. Het zuivere en onbegrensde 'ik ben'-bewustzijn verandert naar het beperkte 'ik ben dat'-bewustzijn. Dit is *asmita*; het eerste gevolg van onwetendheid. De yoga sutra beschrijft dit als:

द्रिग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥२१६॥

Drig-darshana-shaktyor-ekaatmateva-asmitaa (y.s. 2.6)

Asmita is het ervaren van eenheid tussen de kracht van de ziener (het bewustzijn) en de kracht van het zicht (de natuur). Hierdoor denkt het individu nu:

- Ik ben het intellect (*buddhi*): 'Ik onderscheid'
- Ik ben het ego (*aham*): 'Ik doe'
- Ik ben de gedachten (*man*): 'Ik denk, ik voel'
- Ik ben de zintuigen (*indriya*): 'Ik zie, ruik, hoor, voel,, proef'
- Ik ben het lichaam (*sharir*): 'Ik beweeg'

Het individu zoekt met deze *asmita* oneindig geluk in de wereld. Tijdens deze zoektocht vindt het individu objecten waarvan hij denkt dat deze voldoen aan de verwachting (oneindig) geluk te geven. Hierdoor ontstaat een gevoel van aantrekking (*raag*), waarbij de natuur wordt geprezen, omdat zij (tijdelijk) voldoet aan de verwachting. Wanneer het individu objecten vindt waarbij er geen of onvoldoende geluk wordt verwacht, ontstaat er een gevoel van afkeer (*dvesh*). De natuur krijgt de schuld van de tekortkoming. Het individu ontwikkelt uiteindelijk een angst voor de dood, omdat dit betekent dat hij niet meer zal bestaan en dus geen geluk meer kan vinden (*abhinivesh*). Deze vormen van leed zijn allen het gevolg van *avidya*:

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥२१३॥

Avidya-asmitaa-raaga-dvesha-abhiniveshaah kleshaah (y.s. 2.3)

Omdat *avidya* de oorzaak is, kunnen al deze vormen voorkomen worden wanneer *avidya* wordt verholpen.

Vivek als ultieme oplossing

Om van het oorzaak van lijden '*avidya*' af te komen, geeft Maharshi Patanjali als oplossing:

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥२१२६॥

Vivekakhyaatir-aviplavaa haanopaayah (y.s. 2.26)

Met constante, stabiele, reine (*aviplava*) wijsheid (*vivek*) wordt de oorzaak van het leed (*avidya*) verholpen. De *sanyoga* die ontstaan is door *avidya*, wordt door *vivek* verholpen en omgezet in *yoga*, een samensmelting met de oorzaak. Het individu herkent zichzelf weer en de zoektocht naar volmaaktheid eindigt.

In de Bhagwad Gita, waar de yoga sutra's van Maharshi Patanjali op gebaseerd zijn, worden zowel de weg als het doel *yoga* genoemd. De weg die leidt naar *vivek* wordt *buddhi yoga* genoemd:

तेषां सततयुक्तानां भजतां प्रीतिपूर्वकम् ।

ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते ॥१०.१०॥

Teshaam satatayuktaanaam bhajataam pritipurvakam.

Dadaami buddhiyogam tam yena maam-upayaanti te. (Gita 10.10)

तेषामेवानुकम्पार्थमहमज्ञानजं तमः ।

नाशयाम्यात्मभावस्थो ज्ञानदीपेन भास्वता ॥१०.११॥

Teshaam-eva-anukampartham-aham-agnyaanajam tamah.

Nashayami-aatmabhavastho gyanadipena bhasvataa. (Gita 10.11)

Degene die constant (*satat*) één (*yukt*) is met Mij, het allerhoogste, en met liefde dienstbaar is, diegene geef Ik *buddhi yoga* waardoor hij Mij kan bereiken. Alleen bij diegene wordt door mijn genade (*anukampa-arth*) duisternis in de vorm van onwetendheid (*agnyaan*) vernietigd door het licht van wijsheid (*gyaanadip*) in het innerlijke te laten schijnen.

Buddhi yoga betekent '*yogaja buddhi*', de buddhi die ontstaat als resultaat van *yoga*. Wanneer buddhi yoga bereikt wordt, ontstaat er wijsheid waardoor onwetendheid weggenomen wordt en realisatie van het ware zelf (*aatma*) of allerhoogste (*paramaatma*) bereikt

wordt. In de woorden van Maharshi Patanjali wordt ditzelfde beschreven als:

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः ॥२१२८॥

Yoganga-anushthaanaad-ashuddhi-kshaye gyaanadiptiraa vivekakhyateh (y.s. 2.28)

Door het pad van *yoga* te bewandelen, worden onreinheden vernietigd (*ashuddhi-kshaye*) en wordt het licht van wijsheid verkregen. *Avidya* en diens gevolgen zijn de 'onreinheden' die vernietigd worden. Door dit pad te bewandelen kan een blijvend gevoel van geluk ervaren worden.

Ashtanga yoga

Nadat Maharshi Patanjali duidelijk verklaard dat *yoga* de weg is naar *vivek*, wordt deze weg beschreven:

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥२१२९॥

Yam-niyam-aasana-praanaayaama-pratyahaara-dhaaranaa-dhyaan-samaadhayo-ashtaavangaani (y.s. 2.29)

Acht onderdelen van *yoga* worden benoemd die voor iedereen toegankelijk zijn en uiteindelijk leiden tot *vivek*. Als eerste worden de *yam* en *niyam* benoemd, die bijdragen aan stabiliteit op maatschappelijk en persoonlijk gebied. De *yam* houden verband met het maatschappelijk leven en dragen bij aan een vredige samenleving voor iedereen. De *niyam* zijn verbonden aan het persoonlijke leven en zorgen voor innerlijke reinheid en stabiliteit.

Deze eerste twee onderdelen vormen het fundament van *yoga* en zijn daarom onmisbaar. Na het fundament gelegd te hebben, kunnen stappen gemaakt worden richting spirituele beoefening. Als eerste is het nodig om een houding (*aasan*) te vinden waarin men zich stabiel en met gemak kan bevinden. Om dit te bereiken kunnen verscheidene oefeningen gedaan worden die lichaam en geest stabiel en gezond maken. De spirituele beoefenaar kan eventueel kiezen of hij de nadruk legt op lichaam of geest. Beide zijn verbonden aan elkaar, waardoor vooruitgang van de één zorgt voor vooruitgang van de ander. Na het aannemen van een goede houding is de volgende stap het praktiseren van ademhalingsoefeningen, die bijdragen aan zowel fysieke als mentale stabiliteit. Ademhaling en gedachten kunnen gezien worden als twee zijden van dezelfde munt. Wanneer de ademhaling onder controle wordt gebracht, kan controle verkregen worden over de gedachten. Het omgekeerde is eveneens waar. Wanneer beoefening van *aasan* en *pranayaam* succes hebben, kan de beoefenaar zijn zintuigen terugtrekken uit de natuur en zich volledig naar binnen keren. Dit is *pratyahaar*. Deze 5 stappen worden 'bahiranga saadhanaa' genoemd, omdat ze ervoor

zorgen dat onreinheden, waardoor het individu naar buiten is gekeerd, worden vernietigd. Wanneer de beoefenaar zich naar binnen keert, kan begonnen worden met 'antaranga saadhana' die bestaat uit concentratie (*dhaarana*), contemplatie (*dhyaan*) en meditatie (*samaadhi*). Wanneer *samaadhi* wordt bereikt, is de spirituele beoefenaar geschikt om *vivek* te ontvangen en constante geluk te ervaren.

De Yam & het belang ervan

Binnen de *ashtanga yoga* worden de *yam* als eerste benoemd. Zoals al is beschreven, hebben de *yam* betrekking op de maatschappelijke leefsfeer van het individu. De *yam* dienen daarom met grote alertheid nageleefd te worden, omdat deze naast individuele spirituele verlichting het fundament vormen voor een vredelievende, spirituele samenleving. Om het belang van de *yam* aan te duiden, zegt Maharshi Patanjali:

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥२॥३१॥

Jaati-desha-kaala-samaya-anavicchinnaah saarvabhoomaa mahaavratam (y.s. 2.31)

De *yam* vormen een universeel (*saarvabhoom*) 'allerhoogste levenswijze' (*mahaavrat*) die elk mens kan toepassen, ongeacht afkomst, land, tijd en omstandigheid. Niet naleven van de *yam* wordt als 'kwalijk' gezien, omdat de gevolgen ervan niet alleen het individu, maar de gehele samenleving treffen. De *yam* vormen de eerste stap, omdat ze ervoor zorgen dat het individu leert om buiten het individualisme te treden en te leven voor het universele belang. Het universum draait immers niet om het individu, maar het individu doorloopt binnen het universum een pad waarin de eigen spirituele verlichting centraal staat. Dit laat zien dat er een constante wisselwerking gaande is tussen het individu (*vyashti*) en het universum (*samashti*). De *yam* zorgen ervoor dat het individualistisch denken wordt doorbroken, zodat wordt bijgedragen aan het welzijn van iedereen, inclusief jezelf. Dit is de eerste stap richting realisatie van het onbegrensd bewustzijn (*aatma*).

De *yam* die Maharshi Patanjali beschrijft, zijn:

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥२॥३०॥

Ahinsaa-satya-asteya-brahmachara-aparigrahaa yamaah (y.s. 2.30)

Geweldloosheid (*ahinsa*), waarheid (*satya*), niet stelen (*asteya*), zinnenbeheersing (*brahmacharya*) en hebzuchtloosheid (*aparigraha*) zijn de vijf *yam*. Het effect van de *yam* wordt door zowel het individu als de maatschappij gevoeld. Geweld schaadt beide, hetzelfde geldt voor een leugen en voor diefstal. Deze zijn het gevolg van geen controle over

zintuiglijke begeerten en hebzucht. Hebzuchteloosheid (*aparigraha*) wordt daarom gezien als de zaad dat uiteindelijk groeit tot geweldloosheid (*ahinsa*), de allerhoogste staat van bewustzijn. Dit laat zien dat de *yam* onderling een oorzaak-gevolg relatie hebben. Door de één over te slaan, kan de volgende niet bereikt worden.

De Niyam & het belang ervan

Als tweede worden de *niyam* genoemd, die een ondersteuning zijn van de *yam*. Immers, welzijn van de maatschappij begint bij innerlijke welzijn van het individu, hetgeen wordt bewerkstelligd met de *niyam*.

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥२॥३२॥

Shoucha-santosha-tapah-svaadhyaaya-isvharapranidhaanaani niyamaah (y.s. 2.32)

Reinheid (*shouch*), tevredenheid (*santosh*), zinnenonthouding (*tap*), zelfintrospectie (*swadhyaay*) en overgave aan God (*ishvar pranidhan*) zijn de vijf *niyam*. Het effect van de *niyam* treft alleen het individu zelf. De maatschappij voelt de effecten op een indirecte manier, omdat de *niyam* de *yam* beïnvloeden. Onrein voedsel, gedachten en handelingen zorgen voor ontevredenheid en de drang om de zintuigen te laten leiden in het leven. Daarom wordt *shouch* gezien als fundament van de *niyam* dat uiteindelijk leidt tot volledige overgave (*ishvar pranidhan*).

Guruji's boodschap

Door de *yam* en *niyam* als fundament te benoemen van *ashtanga yoga*, laat Maharshi Patanjali zien dat volgens deze levensfilosofie persoonlijke en maatschappelijke ontwikkeling belangrijk zijn voor een volmaakt en gelukkig leven. Alle vormen van spirituele beoefening zijn aan beide verbonden en leiden tot ontwikkeling van de mens op alle gebieden. Deze boodschap van de yoga sutra's en van de Bhagwad Gita wordt door onze Guruji vertaald naar één van zijn kern boodschappen "apna utthan tatha sunder samaaj ki rachna". Een ideale spirituele beoefenaar is volgens Guruji iemand die niet alleen streeft naar eigen spirituele vooruitgang, maar bewust is van het feit dat hij een onderdeel is van een groter geheel en streeft naar vooruitgang van iedereen. Elk mens krijgt namelijk alles wat het nodig heeft van de maatschappij. In tegenstelling tot andere levende wezens, is de mens vanaf zijn geboorte afhankelijk van zijn medemens. Zijn belang ligt daarom in de vooruitgang van de gehele samenleving. De mens kan een bijdrage leveren aan de samenleving door eerst zelf spiritueel te ontwikkelen (*apna utthan*) met behulp van de *niyam* die een bijdrage leveren aan toepassing van de *yam*, hetgeen het fundament is voor een mooie samenleving (*sunder samaaj*).

Niyam

De vijf *niyam* zorgen voor onze individuele spirituele ontwikkeling en uiteindelijk verlichting. Het eerste onderdeel is *shouch*, wat bijdraagt aan *santosh*. *Tap* en *swadhyaya* kunnen we op de juiste manier uitvoeren als we de eerste twee onderdelen als uitgangspunt gebruiken. *Ishvar pranidhan* is het logisch gevolg van *swadhyaya* en betreft niet een handeling, maar een staat van bewustzijn die we kunnen bereiken door volledige overgave.

Voor toepassing van *niyam* in het leven, is het belangrijk te begrijpen dat dit een ontwikkeling betreft. Alle *niyam* hebben een resultaat, die afzonderlijk in de yoga sutra's beschreven staan. Het resultaat is echter niet de weg, maar kan gebruikt worden als 'meetpunt' om in te schatten hoever we verwijderd zijn van het doel. We kunnen dit vergelijken met een trainingsprogramma of ontwikkelingsplan. We stellen daarin duidelijke doelen of resultaten vast, die we stapsgewijs proberen te bereiken op een manier waarop we zeker weten dat het behalen van het doel haalbaar is. Te kleine stappen kunnen ervoor zorgen dat we gedomotiveerd raken en passief worden, terwijl te grote stappen ervoor kunnen zorgen dat we struikelen of bezwijken onder de druk. Iedereen kan voor zichzelf bepalen wat de juiste grootte van de stappen is om tot het gewenste resultaat te komen. Om een goed plan te maken, is het dus belangrijk om te weten waar we nu staan en wat onze conditie of omstandigheid is, zodat we in juiste mate onze grenzen kunnen verleggen.

Tijdens onze ontwikkeling kunnen we onszelf altijd blijven herinneren dat elke ontwikkeling tijd nodig heeft. De yoga sutra's noemen drie voorwaarden voor het bereiken van het gewenste resultaat:

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारसेवितो दृढभूमिः ॥१११४॥

Sa tu dirghakaal-nairantarya-satkaarsevito dridhabhumih (1.14)

De spirituele beoefenaar krijgt een stabiele fundering wanneer de beoefening voor een lange periode (*dirghakaal*), onafgebroken (*nairantarya*) en met respect en toewijding (*satkaar*) wordt uitgevoerd. Als praktiseren van de *niyam* na een tijd gestopt wordt, wordt het resultaat verminderd. Wanneer we ons de ene dag wel en de andere dag niet bezig houden met de *niyam*, dan boeken we niet de nodige vooruitgang. Uiteindelijk is het belangrijk te realiseren dat wanneer de *niyam* onder dwang of met tegenzin worden gevolgd, het averechtse resultaat bereikt wordt, omdat het dan niet leidt tot zuivering van het innerlijke. Deze voorwaarden benadrukken des te meer dat we een ontwikkelingstempo moeten kiezen die het beste bij ons past, zodat we deze langdurig, constant en met toewijding kunnen uitvoeren.

Shouch

Shouch is een erg breed begrip dat over het algemeen vertaald wordt als 'reinheid of zuiverheid'. Deze *niyam* houdt verband met alle facetten van het leven. Maharshi Patanjali maakt een onderscheid tussen *baahya* en *aantarik shouch*.

Baahya shouch heeft betrekking op zuiverheid 'buiten'. Hieronder vallen:

1. De omgeving waarin we onszelf bevinden. Hierbij kunnen we denken aan:
 - Gedrag (*aachaar*), manieren van omgang in onze omgeving.
 - Gespreksonderwerpen, oftewel gedachten (*vichaar*) die gedeeld worden met elkaar.
2. Interactie met anderen (*vihaar*) van onze kant. Ook hierbij kan gekeken worden naar *aachaar* en *vichaar*, maar dan vanuit onszelf. We kunnen letten op:
 - Tijdsbesteding; hoe gebruiken we onze kwaliteiten en krachten
 - Toepassing van 'menselijk waarden', zoals eerlijkheid, respect en tolerantie
3. Reinheid van lichaam. Hierbij kunnen we kijken naar:
 - Fysieke reinheid. Het gaat hierbij om het dagelijks schoonhouden van het lichaam. Immers, niemand is in staat het lichaam volledig te zuiveren. Tevens zijn *aasan* en *pranayaam* manieren om het lichaam dagelijks gezond en rein te houden.
 - *Aahaar*, dit omvat alles wat we met onze zintuigen naar binnen brengen. We kunnen hierbij letten op:
 - Wat eet ik? Bepaalt smaak of voedzaamheid wat ik eet?
 - Waarnaar kijk ik?
 - Wat hoor ik?
 - Wat voel ik?
 - Wat ruik ik?

Aantarik shouch houdt verband met het innerlijke (*antahkaran*). Innerlijke zuiverheid is afhankelijk van zuiverheid 'buiten'. Hoeveel zuiverheid van buiten naar binnen wordt gebracht, helpt bij het bevorderen van innerlijke zuiverheid. Hierbij kunnen we denken aan:

- Welke emoties ervaar ik?
- Wat denk ik?
- Welke verlangens heb ik?

Het resultaat

Maharshi Patanjali beschrijft het resultaat van beide soorten *shouch*:

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥२१४०॥

Shouchaat svaangajugupsaa parairasansargah (y.s. 2.40)

Baahya shouch zorgt voor realisatie van de vergankelijkheid en onzuiverheid van het lichaam. Deze herkenning zorgt ervoor dat de spirituele beoefenaar onthecht raakt van het lichaam en geen geneugten meer zoekt in contact met anderen (lichamen). Dat relaties niet meer nodig zijn voor innerlijke voldoening, betekent niet dat men zich fysiek terug trekt vanuit de maatschappij. Echter, het individu begint met het zoeken van voldoening in zichzelf, in plaats van buiten zichzelf.

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रयेन्द्रियजयात्मदर्शन-योग्यत्वानि च ॥२१४१॥

Sattvashuddhi-soumanasya-ekaagra-indriyajay-aatmadarshana-yogyatvaani cha (y.s. 2.41)

Aantarik shouch heeft als resultaat reinheid van het innerlijke (*sattva shuddhi*), tevredenheid (*soumana*), concentratie (*ekaagra*), controle over de zintuigen (*indriya jay*) en het vermogen om zelfrealisatie te bereiken (*aatmadarshan yogyata*).

Bij het bereiken van *baahya* en *aantarik shouch* wordt tevredenheid ontwikkeld, hetgeen de volgende *niyam* is.

Santosh

Wanneer door *shouch* wordt gerealiseerd dat het lichaam, en alles wat eraan verbonden is, tijdelijk en vergankelijk is, dan nemen verlangens naar het materiële automatisch af. Door innerlijke reinheid komen de gedachten tot rust, waardoor het inzicht verkregen wordt dat hetgeen we daadwerkelijk zijn (*aatma*) altijd voldaan is. Op basis hiervan kunnen twee samenhangende definities gegeven worden aan *santosh*:

- Het verdwijnen (*abhaw*) van alle materiële verlangens (*kaamna*) is *santosh*.
- *Samyak tushti iti santoshah* – voldoening op alle mogelijke manieren is *santosh*.

Volgens deze definities is *santosh* een ervaring die we niet 'dwangmatig' kunnen voelen. Dit betekent niet dat *santosh* niet gepraktiseerd kan worden. Zolang we nog niet naar binnen gekeerd zijn als gevolg van *shouch*, kan 'het pad van *santosh*' gepraktiseerd worden. Dit houdt een levenswijze in waarbij we alleen de resultaten die we verkrijgen door onze eigen capaciteiten en vermogen (*yogyata* & *saamarthya*) gebruiken voor onze levensinrichting. Door toepassing van deze levenswijze worden we genoodzaakt bewust na te denken over:

- Wat wil ik graag, wat zijn mijn verlangens?
- Wat zijn mijn capaciteiten & vermogen?
- In hoeverre kan ik mijn capaciteiten & vermogen vergroten?

Door hierbij stil te staan, worden we bewust van onze verlangens en de beperkingen van ons kunnen. Geen enkel mens is namelijk instaat om al zijn verlangens te vervullen, omdat onze verlangens oneindig zijn en ons kunnen gelimiteerd is. Bewustwording hiervan gebeurt niet in één keer. We raken verstrengeld in een discussie met anderen en onszelf over de rechtvaardigheid van onze verwachtingen. Omdat we spreken over de *niyam* gaat het hier niet om maatschappelijk welzijn van iedereen, maar over onze persoonlijk ervaring van ons eigen leven. Wanneer we er bewust van worden dat, gezien de beperkingen van de natuur, onze verwachtingen voor oneindig geluk in de natuur eigenlijk 'oneerlijk' is, zijn we in staat om die verwachtingen los te laten. Dit gebeurt stapsgewijs en het is daarom belangrijk om onszelf niet af te rekenen op de verwachtingen die we nog hebben van de mensen en voorwerpen om ons heen. De levenswijze van *santosh* gaat om het geleidelijk opbouwen van een bewustwording, waardoor we welwillend naar binnen keren en uiteindelijk *santosh* kunnen ervaren.

Het resultaat

Maharshi Patanjali beschrijft het resultaat van *santosh*:

संतोषादनुत्तमसुखलाभः ॥२१४२॥

Santoshadaanuttamasukhalaabhah (y.s. 2.42)

Het allerhoogste geluk (*sukh*) is het resultaat van *santosh*. Een persoon die *santosh* heeft, richt zich alleen op de *aatma* en is daarom altijd voldaan. Dit voldaan gevoel zorgt ervoor dat alle materiële verlangens losgelaten worden. Verlangens zijn de oorzaak van alle emoties die zorgen voor een innerlijke disbalans. Wanneer we verlangen loslaten, dan bereiken we een constante staat van geluk. Alle handelingen en hun gevolgen worden bij dit bewustzijn gezien als een gevolg van de natuur. Door *santosh* wordt het incassersvermogen bevorderd, wat nodig is voor *tap*, de derde stap.

Tap

Het woord *tap* heeft in de vedische geschriften vele betekenissen en kan op vele manieren ingevuld worden. *Tap* wordt in de meeste gevallen vertaald als 'het vuur' dat onreinheden van lichaam, zintuigen en gedachten verbrandt. Vanuit dit oogpunt kunnen vasten (*vrata/ upvas*), *shouch*, *aasan* en vooral *pranayaam* gezien worden als vormen van *tap*.

Daarnaast beschrijven de upnishads *tap* als 'het overpeinzen over het veranderlijke en onveranderlijke (*asat & sat*)'. Deze vorm wordt gezien als '*gyaan tap*' waarbij gedachten worden gezuiverd door wijsheid.

Uiteindelijk kan *tap* in het dagelijks leven vertaald worden naar 'met genoeg (*prasannata*) in elke situatie alle verplichtingen in het leven vervullen' en 'met doorzettingsvermogen en volste vertrouwen (*nishtha*) in je doel alle moeilijkheden van het pad (*sadhana*) verdragen en tegenslagen doorstaan'. Deze visie en manier van het leven komt vanzelf door het incasseringsvermogen dat bereikt is door *santosh*.

Naast *tap* als levensfilosofie, noemt de Bhagwad Gita drie vormen van *tap* die kunnen bijdragen aan dagelijkse praktische invulling.

Sharirik tap:

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम् ।

ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥१७.१४ ॥

Deva-dvija-guru-praagya-pujanam shoucham-aarjavam.

Brahmacharyam-ahimsa cha shaariram tapa uchyate. (Gita 17.14)

Vaachik tap:

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ।

स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥१७.१५ ॥

Anudvegakaram vaakyam satyam priya-hitam cha yat.

Svaadhyaya-abhyasanam chaiva vaangmayam tapa uchyate. (Gita 17.15)

Maansik tap

मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।

भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥१७.१६ ॥

Manah prasaadah soumyatvam mounam-aatma-vinigrahah.

Bhaava-sanshuddhir-ityetat-tapo maanasam-uchyate. (Gita 17.16)

Belangrijk om te realiseren is dat *tap* niet dwangmatig, als 'order' of vanuit competitief gedrag gedaan moet worden. *Tap* bereikt alleen het gewenste resultaat als het op een welwillende en doelbewuste manier wordt toegepast. De motivatie is dus niet 'ik moet', maar 'ik wil'. Hierbij dient wel met oplettendheid een onderscheid gemaakt te worden tussen wat het intellect wil en wat de zintuigen willen. *Tap* is immers het laten overheersen van het intellect en het niet toegeven aan zintuiglijke verlangens. Maar let wel op, het gaat bij *tap* niet om 'onderdrukken' van gedachten, emoties en verlangens, maar om het 'minderen'. Het uitgangspunt is dus niet 'ik mag niet', maar 'ik ga steeds minder of steeds meer'. Bij toepassen van *tap* is het dus voor iedereen belangrijk om een lijn te vinden dat tussen onderdrukken en vrijlaten ligt. Hierbij moeten we rekening houden met onze eigen condities, zodat gepaste stappen gemaakt kunnen worden.

Het resultaat

In de yoga sutra's wordt het resultaat van *tap* beschreven:

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥२।४३॥

Kaayendriyasiddhirashuddhikshayaat tapasah (y.s. 2.43)

Controle over - en reinheid van lichaam en zintuigen is het resultaat van *tap*. Wanneer het 'vuur' de zintuigen en lichaam reinigt, zijn we in staat om controle te hebben over onze zintuiglijke geneugten en de handelingen verricht door het lichaam. Hierdoor zijn we in staat om *swadhyaay* te doen.

Swadhyaay

Het woord *swadhyaay* bestaat uit twee woorden; *swa* en *adhyayan* die 'zelf' en 'bestuderen' betekenen. *Swadhyaay* is het bewust worden van of onderzoek doen naar 'het zelf' of 'de eigen situatie' (*sthiti*). Wanneer we door *tap* controle verkrijgen over onze zintuigen, dan zijn we in staat om onze concentratie bewust te vestigen en vast te houden. We kunnen onze concentratie gebruiken om onszelf beter te leren kennen door:

- *Shaastra & sahitya* te bestuderen en begrijpen. Dit draagt bij aan het begrijpen van onze 'zelf' en ons leven.
- *Mantra jap* in combinatie met concentratie op *aatma* of *paramaatmaa*

Shaastra & sahitya

Het woord *shaastra* betekent 'lering' of 'opdracht' en betreft ervaringen en boodschappen van individuen die de *aatma* hebben herkend (*rishi's*). Het woord *sahitya* betekent *sa hita-sya bhawo* – woorden die als uitgangspunt het welzijn van iedereen hebben. Deze woorden zijn geschreven door degenen die verlost zijn van alle vormen van eigen belang en dus zuiver zijn in hun denken over het welzijn van iedereen.

Zolang we nog geen vermogen hebben om volledig naar binnen gekeerd opzoek te gaan naar onze 'ware zelf', kunnen geschriften als leidraad dienen voor *swadhyaay*. Tijdens het bestuderen van de geschriften komen we manieren tegen waarop we onszelf daadwerkelijk kunnen leren kennen. Een leven gevuld met *tap*, *santosh* en *shouch*, is de lering van de geschriften. Wanneer door inspiratie vanuit de geschriften de plichten in het leven worden vervuld, verkrijgen we het vermogen om naar binnen te keren en onszelf te herkennen.

Swadhyaay omvangt niet alleen het herkennen van onszelf, maar ook het begrijpen van het leven. Voor iedereen is het eigen leven een *shaastra* waarin elke gebeurtenis een bladzijde vormt. Door elke gebeurtenis te bekijken vanuit een helder perspectief, kan de les van de gebeurtenis begrepen worden. Wanneer we de boodschap van elke gebeurtenis meenemen in onze persoonlijke ontwikkeling en de gebeurtenis zelf achterwege laten, kan een volmaakt leven geleden worden. Bestuderen van geschriften zorgt voor ontwikkeling van een helder perspectief, net zoals we licht zelf nodig hebben om licht te zien.

Het bestuderen van onszelf en van ons leven betekent uiteindelijk niet het begrijpen van een theorie, maar een realisatie in de praktijk. Een theorie kan immers op vele manieren toegepast en begrepen worden. *Satsang* en de begeleiding van een *Guru* dragen bij aan wijsheid die nodig is voor de vertaling en interpretatie van theorie naar praktijk.

Mantra jap

Recitatie van een door een *Guru* verkregen mantra, leidt tot zelfrealisatie. Dit kan op twee manieren gebeuren.

- Door recitatie van de mantra worden ego en intellect gezuiverd, waardoor we onszelf kunnen aanschouwen. Tijdens recitatie wordt geconcentreerd op *aatma*.
- Door concentratie op het universeel bewustzijn, ofwel *Ishvar*, de mantra te reciteren, kan *Ishvar* aanschouwd worden.

De *aatma* (het individueel bewustzijn) en de *paramaatma* (het universeel bewustzijn) zijn kwalitatief hetzelfde. Om te begrijpen wie we daadwerkelijk zijn, kunnen we ook de weg kiezen om het universele bewustzijn te realiseren. De 'sva' kan dus zowel 'aatma dev' als 'aaraadhya dev' betekenen. *Mantra jap* zorgt voor het gewenste resultaat in beide gevallen.

Ongeacht de keuze van concentratie dient recitatie met volledige overgave te gebeuren. In elke trilling zit namelijk een betekenis en eigenschappen verscholen. Tijdens recitatie worden de trilling en diens eigenschappen ervaren, mits recitatie met liefde en overgave wordt gedaan. Recitatie zonder overgave, zorgt niet voor deze ervaring, maar voor het groeien van eigenwaan (*ahankaar*). Liefde (*rati*) voor de trilling (*shabd*) draagt bij aan eenwording met de trilling (*shabd surati yoga*). Dus, wanneer een *mantra*, een trilling waarin de eigenschappen van (*param*)*aatmaa* verscholen zit, gereciteerd wordt, kan eenwording ervaren worden.

Het resultaat

Maharshi Patanjali benoemt als resultaat van *swadhyaay*:

स्वाध्यायाद् इष्टदेवतासम्प्रयोगः ॥२१४४॥

Swaadhyaayaad ishtadevataasamprayogah (y.s. 2.44)

Door middel van *swadhyaay* wordt de *isht devataa* gerealiseerd. Het woord *isht* komt van het woord *iha* dat diepste innerlijke verlangen betekent. Ons *iha* is het ervaren van de eigenschappen die ons eigen zijn, namelijk *sat chitt aanand*. Een *isht devataa* is een personificatie van *sat chitt aanand*. Iedereen kan op een eigen manier invulling geven aan de vorm van de *isht devataa*. Dit kan in de vorm van 'een onbeschrijfbaar kracht' waar wij een deel van zijn. Deze invulling wordt de '*aatmaa-paramaatmaa*' relatie genoemd.

Wanneer we een fysieke vorm toekennen aan de *isht devataa* kan dit zich uiten in:

- *Daasya bhaw* – ik ben de dienaar van mijn *isht devataa*
- *Mitra bhaw* – ik ben de vriend van mijn *isht devataa*
- *Vaatsalya bhaw* – ik ben de ouder / kind van mijn *isht devataa*
- *Kaantaa bhaw* – ik ben de geliefde van mijn *isht devataa*

Ongeacht keuze van de relatie met de *isht devataa*, draait het uiteindelijk om 'samarpan' (volledige overgave) wat ons brengt bij de volgende stap *ishvar pranidhaan*.

Ishvar pranidhaan

De laatste *niyam* is een logisch gevolg van constante *tap* en *swadhyaay*. We kunnen het vergelijken met het schoonmaken van een spiegel. Terwijl we schoonmaken, kijken we regelmatig in de spiegel om te kijken of we onszelf kunnen zien. Wanneer we onszelf nog niet goed zien, weten we dat nog meer schoonmaak nodig is. Als de spiegel helemaal schoon is, dan aanschouwen we heel helder hoe we eruit zien. Bij aanschouwing van onszelf, of van de *isht devataa*, is er geen weg meer. Immers, realisatie is al bereikt. Het enige wat overblijft, is volledige opoffering van het ego (*aham*) om vervolgens verlost te raken van alle begrenzingen. *Ishvar pranidhaan* houdt in dat het ego zich volledig overgeeft aan *Ishvar*. In de *Uttar-kaand* van *Raamcharitmaanas* wordt beschreven dat er alleen één weg is om onszelf te verlossen van *klesha* en dat is volledige overgave aan *Ishvar*.

निज अनुभव अब कहउँ खगोसा । बिनु हरि भजन न जाहिं कलेसा ॥

राम कृपा बिनु सुनु खगराई । जानि न जाइ राम प्रभुताई ॥३॥

Nija anubhav ab kahau khagesaa, binu hari bhajan na jaahi kalesaa.

Raam kripa binu sunu khagaraai, jaani na jaai raam prabhutaai. (89.3)

जानें बिनु न होइ परतीती । बिनु परतीति होइ नहिं प्रीती ॥

प्रीति बिना नहिं भगति दिदाई । जिमि खगपति जल कै चिकनाई ॥४॥

Jaane binu na hoi paratiti, binu paratiti hoi nahi priti.

Priti binaa nahi bhagati didhaai, jimi khagapati jal kai chikanaai. (89.4)

सो. - बिनु गुर होइ कि ग्यान ग्यान कि होइ बिराग बिनु ।

गावहिं बेद पुरान सुख कि लहिअ हरि भगति बिनु ॥८९(क) ॥

So. - Binu gura hoi ki gyaan, gyaan ki hoi biraag binu.

Gaavahi beda puraan, sukha ki lahia hari bhagati binu. (U.k. 89-ka)

Zonder *bhajan* van *Raam*, kun je niet verlost raken van *klesha*. Zonder genade van *Raam* is het niet mogelijk om Zijn grootheid te kennen. Zonder te weten, kun je geen vertrouwen hebben. Zonder vertrouwen ontstaat er geen liefde. Zonder liefde is er geen stabiele devotie (*bhakti*). Zonder een *guru* en onthechtheid (*viraag*) verkrijgt men geen wijsheid. De Veda en Puran zeggen dat geluk niet verkregen wordt zonder *Hari bhakti*.

Het verkleinen van de *klesha's* (*avidya, asmita, etc.*) ligt binnen ons kunnen. Echter, het vernietigen van de *klesha's* is het gevolg van *bhajan*. Het woord *bhajan* betekent *sewa*, handelen in het belang van de openbaring zonder eigen belang. Eigen belang eindigt wanneer het ego wordt opgeofferd. Dus kan gezegd worden dat door *bhajan* de *klesha's* uiteindelijk worden weggenomen. Opgaan van het ego met zijn oorzaak is geen 'handeling', maar een overgave en is daarom afhankelijk van genade (*kripaa*).

Wanneer we spreken over overgave en genade, is het belangrijk te realiseren dat deze berusten op vertrouwen. Vertrouwen is het gevolg van kennis. We vertrouwen datgene of diegene waarvan we weten dat die te vertrouwen is. Hoe meer kennis we vergaren, des te meer vertrouwen we krijgen. Vertrouwen is dus niet een 'geloof' dat is gebaseerd op onzekerheid of onwetendheid. Wanneer volledige kennis wordt verkregen over *Ishvar* (door *guru*, onthechtheid en uiteindelijk realisatie), leidt dat tot volledig vertrouwen. Dit vertrouwen leidt tot zuivere liefde, dat nodig is voor stabiele devotie. Liefde is volledige overgave. Bij liefde krijgen of eisen we niks, maar offeren we alles van onszelf op aan de geliefde. Wanneer we alles opofferen, verkrijgen we *bhakti*, wat leidt tot ervaring van onveranderlijk geluk.

Ishvar pranidhaan, wat leidt tot *bhakti*, is een middel om alle leed en obstakels te verwijderen. Kennis over *Ishvar* leidt tot groei van vertrouwen. De yoga sutra's verklaren het volgende over *Ishvar*:

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामुष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ यो सू १।२४

Klesha-karma-vipaakaashayair-aparaamrishtah purushavishesha ishvarah. (y.s. 1.24)

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ यो सू १।२५

Tatra niratishayam sarvagya-bijam. (y.s. 1.25)

पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ यो सू १।२६

Purvashaamashi guruh kaalenaanavacchedat. (y.s. 1.26)

Het resultaat

Maharshi Patanjali benoemd als resultaat van *Ishvar pranidhaan*:

Het bereiken van *samaadhi* (stabiele *buddhi*) is het gevolg van *Ishvar pranidhaan*. De wijsheid verkregen door *samadhi* is de oplossing voor verlossing van leed.

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥२१४५॥

Samaadhisiddhirishvarapranidhaanaat (y.s. 2.45)

We kunnen ons nu afvragen wat de rol is van de andere onderdelen die volgen na *niyam* als *samaadhi* het gevolg is van *Ishvar pranidhaan*. *Ashtaanga-yoga* kent acht *anga*, delen. Net zoals alle delen van het lichaam achterelkaar ontstaan, maar ook gezamenlijk groeien om uiteindelijk 'volwassen' te worden, zo ook groeien alle 8 delen van *ashtangayoga* achter-eenvolgend en gelijktijdig. *Yam* en *niyam* vormen de basis van *yoga*, maar groeien ook tegelijk met de andere delen naarmate de spirituele beoefenaar innerlijk groeit.

Yam

De vijf *yam* zijn onderdeel van een '*saarvabhaum mahaavrat*' dat door elk mens overal en altijd toegepast kan worden. Hoewel de *yam* bijdragen aan een betere samenleving, is toepassing ervan een individuele kwestie. Het individu maakt de *yam* zich eigen, om zo bij te dragen aan een betere maatschappij. Daarnaast hebben de *yam* onderling een oorzaak-gevolg relatie. *Aparigraha* kan gezien worden als het zaad dat uitgroeit tot *ahinsa*, de natuurlijke staat van een verlicht persoon. Zonder het zaad, kan het uiteindelijke resultaat niet bereikt worden.

Het omgekeerde is eveneens waar. Wanneer het zaad van individualisme, dat leidt tot onrust in de samenleving, wordt vernietigd, dan worden ook de gevolgen vernietigd. Individualisme leidt achtereenvolgend tot:

- *Parigraha* = verlangen voor het wereldse (*bhoga*)
- *Vyabhichaar* = de drang om *bhoga* wat niet van jou is toe te eigenen
- *Steya* = het ontnemen van *bhoga* van een ander
- *Asatya* = onwaarheid dat de *bhoga* van een ander tot jou behoort
- *Hinsa* = geweldpleging om jou *bhoga* te beschermen

De vijf *yam* zijn een oplossing voor de bovengenoemde gevolgen van individualisme. Te zien is dat deze gevolgen nauw met elkaar verbonden zijn. Zo zijn ook de *yam* sterk met elkaar verbonden.

Daarnaast is een duidelijke relatie te zien tussen de *yam* en *niyam*. Elke *niyam* werkt ondersteunend voor een *yam*:

- *Souch* → *aparigraha*
- *Santosh* → *brahmacharya*
- *Tap* → *asteya*
- *Swadhyaay* → *satya*
- *Ishvar pranidhaan* → *ahinsa*

Uiteindelijk wordt het resultaat van elke *yam* in de yoga sutra's benoemd om de waarde van de *yam* duidelijk te maken. Net zoals voor de *niyam*, geldt voor de *yam* dat het resultaat het gevolg is van een ontwikkeling en dus kan fungeren als meetlat.

Aparigraha

Aparigraha is 'het niet hebben van *parigraha*'. *Parigraha* is het gevolg van *raag*, de verbondenheid van *asmita* aan objecten waarvan het denkt geluk te verkrijgen. Uit ervaring weten we dat de natuur constant verandert. Dit betekent dat geen enkel object eeuwig voor geluk kan zorgen. We zijn daarom geneigd om objecten te verzamelen die als 'vangnet' kunnen fungeren om veranderingen in de natuur op te vangen. Hierbij kunnen we denken aan het sparen van geld om een constant geluksniveau te kunnen realiseren. Deze neigingen om onze *raag* te kunnen bewerkstelligen is '*parigraha*'. Door *raag* te begrijpen, kunnen we de oorzaak van *parigraha* begrijpen en de eerste stap maken naar *aparigraha*.

Aparigraha kent vele invalshoeken als het gaat om de praktische invulling ervan, zoals:

- Het niet bezitten van meer objecten dan noodzakelijk is voor het leven. Deze gangbare invulling is niet voor iedereen praktisch en daardoor niet voor iedereen toepasbaar. De shaastra zegt dat het voor een huishouden verstandig is om '*aapadaarthe dhanam rakshet*' – voor noodsituaties rijkdom apart te leggen. Vanuit deze invulling van *aparigraha* zou het voor een gezin niet mogelijk zijn om dit toe te passen.
- *Aparigraho bhoga-saadhanaanaam-anangikaarah* – het niet hechten (*anangikaar*) aan objecten van de natuur (*bhoga saadhan*) – ofwel afwezigheid van de drang om zichzelf te omringen met objecten voor *bhoga*.

De nadruk bij deze interpretatie van *aparigraha* ligt bij de 'drang' tot en niet het 'bezit' van *bhoga*. Afwezigheid van deze drang houdt in dat we geen zintuiglijke begeerten meer hebben (*raag*) en dus geen leed ervaren bij vernietiging of verandering van materie.

Bij *aparigraha* gaat het dus niet om het hebben van bezittingen, maar de gebondenheid daaraan. Om verlost te raken van die gebondenheid, moet deze eerst herkend worden. Hiervoor is het niet nodig om de materiële situatie te veranderen. Wanneer *raag* afneemt, zal de drang naar *bhoga* ook afnemen. Dit is het 'zaadje' voor maatschappelijk welzijn, omdat afname van de drang leidt tot onzelfzuchtigheid of hebzuchteloosheid, waardoor we de maatschappij niet 'overbodig' belasten en onze bezittingen delen met anderen.

Het resultaat

De yoga sutra's beschrijven het resultaat van *aparigraha*:

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासम्बोधः ॥२॥३९॥

Aparigraha-sthairye janmakathamtaa-sambodhah (y.s. 2.39)

Wanneer *aparigraha* stabiel wordt, dan verkrijgt men inzicht over de oorzaak van het leven. Stabiele *aparigraha* wordt bereikt wanneer *raag* volledig vernietigd is. Een innerlijk dat niet vertroebeld is met verlangen kan het leven, diens oorzaak en verloop in heden en toekomst, op basis van karma uit het verleden, begrijpen.

Brahmacharya

Het gevolg van *aparigraha* is *brahmacharya*. Door onzelfzuchtigheid of hebzuchteloosheid zijn we in staat om zowel onze materiële als spirituele verdiensten niet alleen voor onszelf te gebruiken en te bewaren, maar te delen met de samenleving. *Brahmacharya* is het tegenovergestelde van *vyabhichaar*, 'het verlangen om zonder recht of dwangmatig te ondernemen wat niet tot jou behoort'. In de Bhagwad Gita (vers 13.10) wordt gezegd dat *vyabhichaar* ontstaat uit acceptatie van andere entiteiten dan het allerhoogste bewustzijn (*brahma*). Deze acceptatie leidt tot het zien van diversiteit, wat zorgt voor *parigraha* en uiteindelijk *vyabhichaar*. Vanuit dit uitgangspunt kan *brahmacharya* geïnterpreteerd worden als:

- Handelingen die leiden tot het bereiken van het allerhoogste bewustzijn.
- *Brahmabhawe manashchaaram brahmacharya parantapa* – het constant verblijven van de gedachten (*man*) in het allerhoogste bewustzijn (*brahm*). In deze staat van bewustzijn wordt één constante onafgebroken energie (*ekaatma bhaw*) gezien in de gehele openbaring. Door het zien van eenheid in diversiteit houden verlangens automatisch op met bestaan.

Vanuit deze definities kan *brahmacharya* geïnterpreteerd worden als zowel een staat van bewustzijn als de weg waardoor we verlost raken van *vyabhichaar*. Het bewustzijnsniveau waarbij we eenheid in diversiteit ervaren, kunnen we onszelf niet aanleren. Dit is het uiteindelijke resultaat van zelfrealisatie.

De leefwijze, waarbij we onszelf verlossen van het verlangen om onszelf toe te eigenen wat tot een ander behoort, is de praktische invulling van *brahmacharya*. Deze manier van leven draait om een innerlijke bewustwording die tot uiting komt in de vorm van het onder controle houden van de zintuiglijke verlangens. Wanneer de zintuigen 'dwangmatig', zonder innerlijke bewustwording, worden gecontroleerd, dan wordt er in de Bhagwad Gita (vers 3.6) gesproken over bedrog of misleiding (*mithyaachaar*) dat gepaard gaat met hoogmoed (*ahankaar*). *Brahmacharya* moet daarom toegepast worden met innerlijke inkeer, om het doel te bereiken.

Het resultaat

Maharshi Patanjali beschrijft het resultaat van *brahmacharya*:

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायाम् वीर्यलाभः ॥२॥३८॥

Brahmacharya-pratishthayaam veeryalaabhah (y.s. 2.38)

Stabiliteit van *brahmacharya* zorgt voor 'veerya-laabh'. *Veerya* betekent in deze context geen 'zaad', een van de zeven *dhatu*'s van het menselijk lichaam beschreven in *Ayurveda*. De yoga sutra's beschrijven vier belangrijke elementen die nodig zijn voor het bereiken van *vivek*:

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूरवक इतरेषाम् ॥१॥२०॥

Shraddha-veerya-smriti-samaadhipragyaa-purvaka itareshaam (y.s. 1.20)

Het doel (*vivek*) wordt bereikt door *shraddha*, *veerya*, *smriti* en *samaadhi pragyaa*. *Veerya* is in deze context motivatie (*utsaah*) of, vanuit de Bhagwad Gita (vers 4.39) bekeken, doorzettingsvermogen (*tatpartaa*). Een gezond lichaam draagt bij aan motivatie en doorzettingsvermogen. Daarom heeft bescherming van *veerya dhatu*, wat het lichaam sterk en gezond houdt, wel toegevoegde waarde, maar het is niet het uiteindelijke doel. Wanneer energie die verdeeld is over alle zintuigen wordt gebundeld, (door één kracht te zien in de verscheidenheid van de wereld,) worden onze concentratie en vertrouwen verplaatst naar één punt wat zorgt voor groei van motivatie om realisatie van die kracht te bereiken.

Asteya

Brahmacharya leidt tot *asteya*, wat vrij vertaald wordt als 'niet stelen' ofwel 'niet (stiekem) nemen wat niet tot jouw behoort'. Wanneer er geen drang meer is om rijkdom van anderen af te nemen, zal ook de handeling niet uitgevoerd worden. *Asteya* omvat niet alleen 'de handeling van het stelen', maar is binnen de vedische filosofie een breder begrip

In de Bhagwad Gita (vers 3.10 en 3.12) wordt gesproken over *steya* in de context van *yagya* (opoffering). Wanneer het leven wordt geleefd volgens *yagya*, zal het leiden tot spirituele ontwikkeling. *Yagya* betekent:

- *Dev puja* (dienen van *Dev*).

Dev is de (goddelijke) kracht die zorgt voor onze vooruitgang. Geleerden en mensen met goede eigenschappen dragen bij aan onze ontwikkeling. Alles wat wij bereiken, alle eigenschappen die we ontwikkelen, zijn in het kort gezegd, het gevolg van *dev puja*. Daarom heeft *dev* recht op een deel van wat wij bereikt hebben.

- *Sangati* (verzamelen).

Al het goede wat we meekrijgen van onze omgeving bij elkaar brengen is onderdeel van *yagya*.

- *Daan* (geven / offeren).

Hetgeen verzameld is opofferen, is het laatste onderdeel van *yagya*.

De Bhagwad Gita beschrijft *steya* als het niet offeren, ofwel niet delen, van de resultaten van *yagya* met *Dev*. Wanneer een persoon begrijpt dat in alle resultaten behaald door eigen kwaliteiten en vermogen een aandeel zit van *Dev*, en daarom deze resultaten deelt met *Dev*, dan zal diegene het allerhoogste bewustzijn bereiken.

In maatschappelijke context houdt *asteya* dus in dat de maatschappij deel verdient van alles wat we bereiken. Elk mens is vanaf zijn geboorte afhankelijk van de medemens. Dankzij genade van geleerde en bekwame mensen leren we de kunst van het leven begrijpen. In de Veda wordt beschreven dat moeder, vader en (spirituele)leraar allen *dev* zijn, omdat wij onze ontwikkeling aan hen te danken hebben. Alles wat we tot nu toe bereikt hebben, hebben we te danken aan alle individuen die ons op weg helpen. *Asteya* is een leefwijze waarbij we alles wat we gekregen hebben niet houden voor onszelf, maar delen met de maatschappij. Dit geldt niet alleen voor inzet van onze kwaliteiten of delen van financiële inkomsten. Sterker nog, al onze bezittingen die niet dienen voor onze behoeften,

kunnen gezien worden als een vorm van diefstal, omdat de maatschappij hiervan wordt onthouden. Daarom dienen we niet meer van de maatschappij te nemen dan we nodig hebben.

Het resultaat

De yoga sutra's beschrijven het resultaat van *asteya*:

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥२॥३७॥

Asteya-pratishthayaam sarvaratnopasthaanam (y.s. 2.37)

Wanneer *asteya* stabiliseert, is geen enkele vorm van rijkdom buiten ons bereik. Wanneer eigen verdiensten met eerlijkheid worden ervaren, ontstaat er volledige innerlijke rust. Met andere woorden, *asteya* zorgt voor een volledig reine *buddhi*, wat in de Ramayan (vers 5.40.6) *sumati* wordt genoemd. En daar waar *sumati* is, daar zijn alle vormen van rijkdom aanwezig.

Satya

Asteya is de oorzaak van het vermogen om de waarheid tot ons te nemen (*satyanishtha*). Wanneer we het recht van een ander niet ontnemen, dan is ons *aahaar* op alle mogelijke manieren rein. *Aahaar* omvat alles wat we met al onze zintuigen consumeren, waaronder ook onze gedachten (*man*). In de Chandogya upnishad (7.26.2) wordt gezegd:

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धि सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृति ।

Aahaara-shuddhou sattva-shuddhi sattva-shuddhou dhruvaa smriti.

Zuiver *aahaar* leidt tot een zuivere *sattva* (intellect) en in een zuivere *sattva* ontstaat stabiele *smriti* (herkenning / herinnering van onszelf). *Asteya* leidt dus tot een zuiver intellect waarmee we in staat zijn om het veranderlijke los te laten en onveranderlijke waarheid (*satya*) tot ons te nemen. Dit gebeurt wanneer we onszelf weer herkennen (*smriti*) en weten dat wijzelf in werkelijkheid de waarheid zijn.

Kennis van de waarheid, ofwel *tattvabodh*, zorgt voor kennis van *hit* (welzijn) en *anhit* (onheil). Dit zorgt voor het spreken van de waarheid, de definitie van *satya* die doorgaans bekend is. In de Mahabharat wordt gezegd:

यद्भूत हितमत्यन्तं स सत्यं इति मे मतिः ।

Yad-bhoeta hitam-atyantam sa satyam iti me matih.

Hetgeen dat zorgt voor het absolute welzijn van alle levende wezens, is *satya*. Alle handelingen, woorden en gedachten die leiden tot het welzijn van alle levende wezens, kunnen gezien worden als *satya*. Hiervoor moeten we eerst in staat zijn om ware welzijn te herkennen. Immers, zolang we gebonden zijn aan de veranderlijke en gelimiteerde natuur, zal ons concept van de waarheid ook veranderlijk en gelimiteerd zijn.

Het resultaat

Maharshi Patanjali benoemt het resultaat van *satya*:

सत्यप्रतिष्ठायार्त्तं क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥२॥२६॥

Satya-pratishthayaam kriyaaphalaashrayatvam (y.s. 2.36)

Wanneer *satya* stabiel wordt, zijn alle resultaten van karma te bereiken zonder fysieke handelingen te hoeven doen. Door alleen te denken (*sankalp*) kan het gewenste resultaat verkregen worden. Dit zorgt ervoor dat een gevoel van tekortkoming (*abhaw*) volledig weggenomen wordt. *Abhaw* en *irsha* (jaloerie) zijn twee grote obstakels voor spirituele groei. De eerste wordt door *satya* weggenomen en de tweede door *ahinsa*.

Ahinsa

Wanneer de waarheid wordt gerealiseerd, wordt liefde voor alle levende wezens ervaren. Dit zorgt voor verdwijning van egoïsme (*ahamta*) en gebondenheid (*mamta*) wat tot uiting komt in de vorm van gelijkheid jegens iedereen. *Ahinsa*, vrij vertaald als geweldloosheid, is niet een weg of middel, maar het uiteindelijke resultaat van *tattvabodh*, ofwel *satya*. In de Jabaaldarshan upnishad wordt *ahinsa* beschreven als:

आत्म सर्वगतोऽछेद्यो न ग्राह्य इति मे मतिः ।

सा अहिंसा परा प्रोक्ता मुने वेदान्त वेदिभिः ॥

Aatma sarvagato'chedyo na graahya iti me matih.

Saa ahinsaa paraa proktaa mune vedaanta vedibhih.

De *aatma* is overal aanwezig, het kan niet (door wapens e.d.) doorboord worden, noch (door zintuigen) bevat worden. De *buddhi* die dit weet, wordt door *vedaant* kenners *ahinsa* genoemd. Vanuit dit oogpunt is *ahinsa* hetzelfde als een intellect dat verbonden is aan de *aatma*. Alle handelingen, woorden en gedachten die voortvloeien uit zo een intellect, worden gezien als *ahinsa*. Geen handelingen uitvoeren, omdat je bang bent een ander te kwetsen, is dus geen *ahinsa*. Het doel is om tot een staat van *akarm* te komen; het inzien dat we niet de doener zijn van onze handelingen.

Wanneer het intellect verbonden is aan de natuur en we onszelf ermee 'waarderen' (door o.a. faam en bezittingen), kunnen we spreken van *hinsa* (jegens de *aatma*). Bij dit bewustzijn zijn we geneigd om voor onze 'waardering' geweld te plegen (jegens anderen en onszelf), omdat we gebonden zijn aan ons lichaam en zintuigen en ons genoodzaakt voelen te voldoen aan onze 'gerechtvaardigde' verlangens. Gebondenheid aan de natuur brengt angst met zich mee. Wanneer we tot onszelf keren, houden alle angsten op met bestaan en hebben we geen neiging meer om anderen met handelingen, woorden en gedachten te pijnigen.

Het resultaat

In de yoga sutra's wordt het resultaat van *ahinsa* benoemd:

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥२॥३५॥

Ahinsaa-pratishthayaam tat-sannidhou vaira-tyaagah (y.s. 2.35)

Wanneer *ahinsa* stabiel wordt, worden alle wezens die zich bevinden in de nabijheid van de beoefenaar, vrijgesteld van vijandschap (*vaira*). De liefde die als gevolg van verbondenheid met het allerhoogste bewustzijn wordt ervaren, straalt de persoon uit naar de omgeving, die daardoor vreedzaam en harmonieus wordt.

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 Paj' 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 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 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

volgens dat Shri Krishna Bhagwaan in de Shrimad Bhagwad Gieta zegt:

य इदं परमं गह्यं मद्भक्तैष्वभिधास्यति ।

भक्ति मयि परां कत्वा मामेवैष्यत्यसंशयः ॥६८॥

न च तस्मान्मनुष्येषु कश्चिन्मे प्रियकृत्तमः ।

भविया 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.

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: *'Kennnis 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'*. 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.

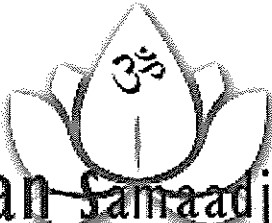
Zijn openheid tegenover een ieder was bewonderens-waardig. Jong en oud, iedereen kon hem op elk moment van de dag benaderen om advies te vragen of om gewoon een informeel gesprek te houden. Ook in zijn omgang met anderen was hij warm en liefdevol. Hij was een vader voor degenen die hem als vaderfiguur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



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

