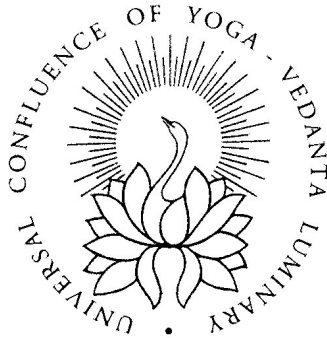


LUMINARY

SPIRITUEEL TIJDSCHRIFT



Universal Confluence of Yoga-Vedanta Luminary
Nederland

Secretariaat: tel 072 5622626

Website: www.ucylned.org

Email: info@ucylned.org

Redactie van Luminary:

Parvatī Stemmer, Henk Heinemans

Correspondentieadres:

Beersbeemden 12, 5525 BE Duizel

tel: 0497 514693

Losse nummers

€ 1,50

Het tijdschrift verschijnt 2 keer per jaar

Kopij:

inleveren 2 maanden voor publicatie op het correspondentieadres bij voorkeur als Word document.

Men kan ook kopij inleveren getypt in op een A4 vel.



De inhoud van de artikelen behoeft niet de mening van de redactie te vertegenwoordigen

SPIRITUEEL TIJDSCHRIFT LUMINARY

UITGAVE APRIL 2008

INHOUDSOPGAVE

YOGA, DE BRON VAN LICHT Svāmi Sadānanda Sarasvatī	4
PUBLICATIES	10
BEWUSTZIJN (II) Svāmi Turiyānanda Sarasvatī Uitwerking van een lezing door Cees Krijger	11
ZOEKTOCHT NAAR HET ZELF IN JE ZELF Namata Huysmans	14
SPIRITUAL CONFLUENCE 2008	16
U.C.Y.L. HAṬHAYOGA KLASSEN	19
U.C.Y.L. EEN SPIRITUELE ORGANISATIE	20

YOGA, DE BRON VAN LICHT (I)

DE BETEKENIS VAN 'BEGRIP'

Alle wezens en mensen in het bijzonder zijn het spoor bijster bij het bepalen van wat goed of slecht voor hen is omdat ze alleen maar andere objecten dan zichzelf kunnen waarnemen. Ze zijn daarom niet in staat om een goed lichaam en een goed denken in stand te houden. Zij lijden dientengevolge veel voordat hun leven ten einde is. Sommigen geven de voorkeur aan zelfdoding boven leven tengevolge van hun fysieke en mentale foltering. Waarom gebeurt dit alles? Door gebrek aan begrip van het eigen zelf van de mensen en door gebrek aan begrip voor de wereld rondom hen heen. Begrip betekent dat de mens in staat zou moeten zijn om boven het object te gaan staan waarover hij/zij informatie verkrijgt door de eigen ervaring en die van anderen. Met andere woorden, begrip betekent zorgen dat men het object onder zich brengt. Juister geformuleerd, het object dat waargenomen wordt of waar te nemen valt, zou niet de mens moeten beheersen maar de mens het object. Dit is slechts mogelijk als de mens in staat is om de bron van waarneming te kennen.

BASIS VAN WAARNEMING

De bron van waarneming is citta¹. Alle indrukken die de goede en slechte handelingen betreffen van alle geboorten, worden opgeslagen in deze citta. Met andere woorden, citta is de opslagplaats van indrukken uit het verleden, het heden en de toekomst. Citta is actief in de vorm van denken wanneer prāna² vibreert op de indrukken.

Het denken is zowel verlangen als handeling en het is dit denken dat de zintuigen aanzet om kennis op te doen of te handelen. Wij nemen waar en handelen als de zintuigen handelen in overeenstemming met het bevel van het denken. Men kent het als: wens, aandrang, vurig verlangen enzovoort wanneer het denken contact maakt met de sensorische zenuwbanen en men kent het als handeling wanneer het denken contact maakt met de motorische zenuwbanen. Handeling, gedachte en verlangen zijn als zodanig gebaseerd op citta. Gedachten en verlangens zijn in feite niets dan een vonk van citta die in beweging is. Men begrijpt een object op basis van de indrukken die door middel van de zintuigen ervaren worden door het denken.

Men kan derhalve niet méér kennen dan dat wat reeds aanwezig is in het denkmetaal. De schat aan ervaringen kan vergroot worden door te luisteren naar anderen en door het waarnemen van nieuwe objecten. Men vergroot op die manier het aantal indrukken voortdurend. Het denken is in staat om uit deze indrukken talloze vormen of modellen af te leiden. Modellen zijn een combinatie of samenvoeging van vele objectieve vormen. Iedere vorm of elk model heeft een associatie met vele andere vormen of objecten. Men kan dit gemakkelijk begrijpen door de architectuur, de kunsten en de nijverheid van nabij te beschouwen zowel in moderne als oude tijden.

¹citta: het denkend beginsel

²prāna: de bio-energetische kracht

De combinatie van deze modellen in verschillende verhoudingen kan de indruk geven dat het model nieuw is hetgeen echter niet zo is

NIETS NIEUWS ONDER DE ZON

Het denken kan op die manier nieuwe dingen produceren, nieuwe objecten ontdekken en uitvinden maar slechts binnen de grenzen van wat reeds bestaat in de wereld. Zelfs de grote siddha's¹, die in staat zijn wonderen te verrichten, kunnen alleen dingen te voorschijn brengen die reeds bestaan.

Een groot Indiase heilige wandelde eens in de bossen van de Himalaya en kwam daar een groot siddha tegen die uitsluitend van lucht leefde. De heilige vroeg hem om een vrucht die de siddha niet kende (ongelukkigerwijze komt die vrucht niet voor in India). De siddha vroeg de heilige daarom de karakteristieke eigenschappen van die vrucht te beschrijven namelijk: de vorm, de smaak, de kleur enzovoort en nadat de siddha deze informatie verkregen had, was hij in staat de vrucht binnen een paar minuten te produceren.

Men kan uit deze geschiedenis afleiden dat het denken niets anders kan produceren dan wat het heeft waargenomen — citta is een opslagplaats van miljoenen en miljoenen indrukken die ieder op hun beurt verbonden zijn met miljoenen andere indrukken van gevoel, vorm, geluid, reuk enzovoort — en dat er op zich niets onafhankelijk is.

CORRECTE WAARNEMING

Men kan geen enkel object op de juiste wijze waarnemen aangezien er ontelbare indrukken zijn in het denken. Dit is omdat ieder waargenomen object een suggestie geeft over vele andere objecten en gevoelens of een gedachte aan vele andere objecten en gevoelens die ermee verbonden zijn. Om het object nauwkeurig waar te nemen is het daarom essentieel om alle andere indrukken die ermee verbonden zijn, af te snijden. Het aan elkaar verbinden van gedachten en gevoelens maakt de mens gelukkig of droevig en tegelijkertijd blijft hij onwetend over alle objecten die hij zogenaamd waarneemt. De enige kwalificatie om een object te kennen is derhalve de bedrevenheid om het denken terug te brengen en terug te trekken van de geassocieerde objecten. Dan alleen zal de waarneming volledig zijn en vrij van vergissingen. Louter tengevolge van de geassocieerde indrukken slaagt men er niet in de wereld rond zich te begrijpen en dientengevolge raakt men ten prooi aan ongeluk, zorgen enzovoort. De heldere en volledige waarneming is alleen mogelijk door concentratie.

CONCENTRATIE

Concentratie betekent het centraliseren van het denken op slechts één zintuig om slechts één object tegelijk waar te nemen — waarbij men het denken terugtrekt van alle andere gevoelens en objecten — zodat het gemakkelijk door dat specifieke zintuig kan stromen. Het is voor het denken niet mogelijk om aan geassocieerde objecten te denken zonder de hulp van andere zintuigen.

¹siddha: meester in het tot stand brengen; meester die perfectie heeft bereikt;

Concentratie zet het denken ertoe aan informatie in te winnen omtrent het object door één zintuig tegelijk. Het zal gemakkelijk zijn om zich te concentreren op ieder ding dat men wenst zodra men geleerd heeft hoe men zich moet concentreren op één bepaald ding. Wat zijn de vereisten voor concentratie?

VEREISTEN VOOR CONCENTRATIE

Allereerst moet men in staat zijn om gemakkelijk te zitten in een bepaalde houding waarin de nek en het hoofd in een rechte, verticale stand worden gehouden; dit is belangrijk! Het lichaam moet soepel zijn en geen enkel onaangenaam gevoel geven. Men moet zorgen dat de huid niet geïrriteerd kan worden waardoor er jeuk of andere ongemakken ontstaan; deze dingen belemmeren de concentratie. De houding moet zodanig zijn dat men geen pijn voelt aan de knieën of aan enig lichaamsdeel. Fitheid van het lichaam is daarom een allereerste vereiste voor concentratie. Deze fitheid kan verkregen worden door het beoefenen van āsana's¹, bandha's² en mudrā's³.

LICHAAMSHOUDINGEN

Āsana's zullen iemand in staat stellen om stevig te zitten. Het is noodzakelijk dat een aspirant in staat is om comfortabel te zitten in een bepaalde houding gedurende drie of vier uur voordat begonnen kan worden met prāṇāyāma⁴.

De houding kan zijn: Padmāsana (Lotushouding) of Siddhāsana (Voltooide houding). Men moet na een regelmatig beoefenen van ruim zes maanden in staat zijn om in één van deze houdingen te zitten gedurende de vereiste tijdsduur, zonder ongemak of pijn te voelen. Āsana siddhi⁵ wil zeggen dat het lichaam — terwijl men de concentratie beoefent — absoluut zonder spanning is en het denken in staat om de oneindigheid waar te nemen nadat het de omzwervingen van de gedachten heeft gelaten voor wat ze zijn evenals het waarnemen van individuele objecten.

De belangrijkste āsana's zijn: Śalabhāsana (Vlinderhouding), Bhujangāsana (Cobrahouding), Sarvangāsana (Houding van alle ledematen), Matsyāsana (Vishouding), Dhanurāsana (Booghouding), Cakrāsana (Discushouding), Padmāsana (Lotushouding), Siddhāsana (Voltooide houding) en Śirṣāsana (Hoofdstand). Het regelmatig beoefenen van deze āsana's zal iemand bekwaam maken voor concentratie. Deze houdingen moeten altijd beoefend worden op een vloerkleed of een zachte mat die men op de vloer uitspreidt. In de voornaamste houdingen te weten Padmāsana en Siddhāsana, moeten de beide knieën de grond raken en schijnbaar hetzelfde gewicht hebben wanneer ze met de handen worden opgetild.

¹āsana: lichaamshouding; een haṭhayoga techniek waarvan de oefening bijdraagt tot het ontwikkelen van de menselijke natuur en het teniet doen van de dierlijke natuur in denken, zintuigen en lichaam

²bandha: samentrekking, binding; een haṭhayoga techniek ter vervolmaking van het fysieke, inwendig bindende systeem en ter bevordering van concentratie

³mudrā: haṭhayoga techniek ter zuivering en beheersing van het gehele inwendige systeem van het lichaam en ter opwekking van kuṇḍalinī; letterlijk: het verblijven in geluk

⁴prāṇāyāma: het beheersen van prāṇa; een haṭhayoga techniek die door middel van het beheersen van de in- en uitademing de bio-energetische krachten in lichaam en denken reguleert en beheerst

⁵āsana siddhi: verwerving door het beoefenen van houdingen

BANDHA'S EN MUDRĀ'S

Bandha's moeten beoefend worden na het bereiken van het doel van de āsana's. Er zijn drie belangrijke bandha's: Mūlabandha, Jālandharabandha en Uddiyānabanda. In Mūlabandha wordt de anus dichtgedrukt door de hiel en de uitscheidingsenergie wordt opgetrokken om geleidelijk aan het hoogste gebied te bereiken, het gebied van prāna. Deze samentrekking overwint de ouderdom en de dood. In Jālandharabandha wordt de kin tegen de borst gedrukt waardoor men het net van halsaderen afsluit. De blik is gericht op het punt tussen de wenkbrauwen en de handen liggen op de knieën in Jnānamudrā (gebaar van kennis). De Bandha wordt beoefend in Padmāsana of Siddhāsana. Volgens Śiva Samhita¹ (4.60.61) is het doel van de samentrekkingen om de stroom van nectar tegen te houden uit de sahasrāra padma². Bovendien wanneer apāna³ onder controle gebracht wordt en wordt opgetrokken naar het prānagebied dan verschaft deze energie en leven aan het individu. Een ware yoga-aspirant moet echter proberen alle bandha's in praktijk te brengen want zonder dat men vaardigheid bereikt in het beoefenen van de bandha's is samādhi⁴ of bevrijding niet mogelijk.

Deze bandha's worden eerst één voor één beoefend tot men er vaardigheid in bereikt heeft en pas dan worden zij tegelijkertijd beoefend (Bandhatraya). Zij zullen een grote kracht zijn voor de concentratie. Zij zullen de zenuwen levendig en waakzaam houden. Zij zullen het inwendig systeem van het lichaam zuiver houden en vrij van alle gebreken. Zij zullen aftakeling door ouderdom voorkomen en het lichaam jeugdig houden en het denken rustig. Nadat men de bandha's onder de knie heeft, moet men overgaan tot het beoefenen van de mudrā's. De drie belangrijkste mudrā's zijn: Mahamudrā, Yogamudrā en Yonimudrā. Deze mudrā's helpen rechtstreeks bij het bereiken van samādhi.

Resumerend: āsana's zijn bedoeld om fysieke fitheid te verschaffen en evenwicht in het denken. Bandha's zijn bedoeld om de zenuwen en het bloed in het inwendig systeem te zuiveren. Mudrā's zijn bedoeld om de prāna onder controle te brengen en deze rechtstreeks naar het innerlijke Zelf te leiden om daardoor behulpzaam te zijn bij het gemakkelijk maken van concentratie en contemplatie. Uit het beoefenen van bandha's en mudrā's ontspruiten echter nog veel andere voordelen. Een belangrijk voordeel is dat ze helpen bij het ondersteunen van het celibaat hetgeen zo belangrijk is dat men zonder dat geen contemplatie of concentratie kan bereiken.

EERSTE VEREISTEN

Voordat de aspirant kan starten met het programma van de beoefening van āsana's, bandha's en mudrā's, moet hij een soort grote schoonmaak houden:

¹Śiva samhitā: tekst over haṭhayoga

²sahasrāra padma: de duizend-bladige lotus die het hoofd aanduidt

³pāna: bio-energetische kracht in het lichaam die omlaag gaat naar de voortplantings- en uitscheidingsorganen

⁴samādhi: sublieme culminatie

geweldloosheid beoefenen, uitsluitend de waarheid spreken, nooit stelen, celibaat beoefenen geen giften aanvaarden van anderen, tweemaal daags douchen of baden om het, lichaam te reinigen, iedere dag schone kleding dragen, zich verre houden van slechte mensen en slechte gedachten, onder alle omstandigheden een goed humeur hebben, vrij blijven van boosheid, jaloezie en bovenal zich geheel toewijden aan God. Noodzakelijk is eveneens punctualiteit bij. het slapen, matigheid in eten en drinken en integriteit in het spreken. Het is van belang te constateren dat beheersing essentieel is voor een yoga-aspirant.

De aspirant moet geen wijn drinken noch enigerlei vlees eten — evenmin eieren en vis —geen kwaad spreken van anderen, niet luisteren naar muziek of zelf muziek beoefenen. Hij/zij moet geen andere mensen kwetsen, niet proberen iemands fouten op te zoeken of kritiek op anderen uit te oefenen, niet spelen met vrouwen (mannen). Dit alles tezamen wordt zelfbeheersing genoemd.

PRĀṆĀYĀMA

Zodra men de resultaten heeft bereikt die te verwachten waren uit het beoefenen van āsana's, bandha's en mudrā's, moet men gaan werken aan prāṇāyāma. Dit mag pas gebeuren na het schoonmaken van de nāḍi's¹. Prāṇāyāma wil zeggen het reguleren van de adem door middel van inademen, vasthouden van de adem en uitademen. Het schoonmaken van de doorgangen is op zich zelf een soort prāṇāyāma. Het bestaat uit frequent in- en uitademen zonder vasthouden voor een korte tijdsduur en hetzelfde voor een lange tijdsduur over een periode van minstens drie maanden. Schoonmaken van de nāḍi's zal tot resultaat hebben dat er een glans komt op de wangen en het voorhoofd. Dit zijn de tekenen van succes bij deze beoefening. Nāḍiśuddhi² moet vijfmaal per dag beoefend worden als de aspirant tenminste snelle resultaten wil. Men moet overgaan tot regelmatige prāṇāyāma beoefening zodra men bedrevenheid heeft bereikt in het schoonmaken van de aderen. Er zijn duizenden soorten prāṇāyāma's, de volgende zijn essentieel: Ujjāyī, Śītalī, Sītkarī, Bhrāmari, Sahita kumbhaka en Kevala kumbhaka. De eerste drie worden in praktijk gebracht na het regelmatig beoefenen van āsana's, bandha's en mudrā's.

Ujjāyī zal helpen de hersenen tot rust te brengen en zal hitte en een gevoel van loomheid en slaperigheid, die veroorzaakt kunnen worden door concentratie, doen verdwijnen. Bij het waarnemen van een dergelijk ongemak, moet men onmiddellijk Ujjāyī beoefenen zodat de concentratie aangenaam zal doorgaan. Een gevoel van honger en dorst zal komen als de concentratie drie of vier uur duurt. Om dit gevoel te overwinnen, moet men Śītalī en Sītkarī beoefenen die respectievelijk deze gevoelens zullen doen verdwijnen. De aspirant moet bekwaamheid bezitten in al deze drie prāṇāyāma's voordat hij in samādhi gaat. Samādhi wordt geleidelijk aan bereikt als men in staat is om zich op zijn minst drie uur achter elkaar te concentreren.

¹nāḍi: grovere of subtielere doorgang in het lichaam waar bijvoorbeeld bloed, lymfe, lucht, een zenuwimpuls of prāṇa doorstroomt; een buis of kanaal in het lichaam waarvan er 72.000 zijn en die in het hoofd ontspringen

²nāḍi-śuddhi: ademhalingstechniek in haṭhayoga die nāḍi's zuivert

Over het algemeen vraagt het vier uur. In de eerdere fases van deze beoefening kan men zich te warm voelen of te dorstig. Het lessen van de dorst door het drinken van water en het verdrijven van de hitte door het gebruik van een ventilator, zullen die gevoelens alleen maar versterken. Evenwel, 's winters moet men Śītalī en Sītkarī niet in de vroege morgenuren beoefenen dus niet vóór zonsopgang.

Na dit alles beoefend te hebben, moet de aspirant gaan werken aan concentratie. Gedurende het beoefenen van concentratie is het noodzakelijk om Sahita kumbhaka of Kumbhaka te beoefenen met zijn toebehoren van uitademing en inademing. Bij Sahita kumbhaka moeten de inademing (pūraka¹), het vasthouden (kumbhaka²) en de uitademing (recaka³) zorgvuldig en langzaam gedaan worden in de verhouding 1:4:2. Het bijhouden van de tijd is belangrijk en mag in geen geval over het hoofd worden gezien. Door het beoefenen van āsana's, bandha's, mudrā's en prāṇāyāma's zal de aspirant het bijhouden van de tijd leren zonder enige hulp van buitenaf hoewel er aanvankelijk enige moeilijkheden kunnen zijn. Het bepalen van de tijd door tellen of het herhalen van de mantra⁴ zal hindernissen en obstakels veroorzaken bij de concentratie. Het 'tī-men' moet automatisch en motorisch zijn.

Uit een toespraak gehouden door Svāmi Sadānanda Sarasvatī
voor de Universiteit van Teheran, Iran in 1971

¹pūraka: een langzame en gestadige inademing

²kumbhaka: vasthouden van de adem

³recaka: uitademing van alle lucht die binnenin is totdat de neusgaten vrij zijn van lucht

⁴mantra: heilige geluidsformule die bij herhaling ervan het denken beschermt tegen afdwalen

LUMINARY PUBLICATIONS

YOGĀNUŚĀSANAM

door Svāmi Sadānanda Sarasvatī (Engelse editie) Prijs: € 15,00

HATHAYOGA THEORIE EN PRAKTIJK,

door Svāmi Sadānanda Sarasvatī (Nederlandse editie) Prijs: € 12,00

A SOLITARY TRAVELLER,

door Svāmi Sadānanda Sarasvatī (Engelse editie) Prijs € 9,00

REFLECTIONS,

door Svāmi Sadānanda Sarasvatī (Engelse editie) Prijs € 7,50

PRAYERHYMNS VAN YOGA EN VEDĀNTA

Luminary publications, Prijs € 3,50

TIJDSCHRIFT LUMINARY

Luminary publications, Prijs € 1,50

BEWUSTZIJN (II)

Nirvāṇaṣaṭkam dit zijn zes verzen die, zoals gezegd wordt, geschreven zijn door onze eerste Guru¹ Bhagavadpāda Śankarācārya. We noemen in het algemeen een guru niet bij naam maar zeggen guru. We noemen nu wel de naam om verwarring te voorkomen als gesproken wordt over de guru die sommigen van ons zo'n tiental jaren geleden hebben meegemaakt.

Bhagavadpāda Śankarācārya is de Guru die aan het begin staat van onze erfenis. Er is een hele stamboom zoals ieder van jullie thuis een vader en moeder hebben en zij ook weer een vader en moeder hebben. Er is een eerste vader en moeder ergens aan het begin van een familie en van hen zijn aftakkingen gekomen. Zodoende ben je nu hier met het lichaam dat je van je vader en moeder hebt gekregen. Dat lichaam zal tot op zekere hoogte ook tekenen geven, kenmerken hebben, dat die bepaalde vader en moeder jou dat lichaam hebben gegeven. Dat is ook het geval met de spirituele vader en moeder. We noemen het echter geen vader en moeder maar guru.

De allereerste Guru is Íśvara², de opperste Heer en van daaruit zijn er tientallen andere guru's die Guru zijn geworden door hun realisatie van het Zelf. Zij zijn daarvoor in staat om de duisternis en de onwetendheid te verdrijven in diegenen die Guru willen worden. Dat kan vanwege hun eigen realisatie en door de methode te kennen en deze over te dragen om het Zelf te kunnen realiseren.

De Guru, de Indiase heilige en filosoof genaamd Bhagavatpāda oftewel Śankarācārya, staat aan het begin van onze stamboom van spiritueel leven. Men is het hier niet altijd over eens en daarom zeggen wij vaak Śankarācārya Bhagavadpāda of Bhagavadpāda Śankarācārya of Bhagavadpāda. Wanneer men in India je zou vragen van welke guru-afkomst je bent dan zeg je in India om het duidelijk te maken, Adi Śankara dat betekent de eerste Śankara. Die eerste Śankara is onze allereerste Guru vanwaar de latere guru's afkomstig zijn. Er zijn verschillende ordes in die traditie zoals de orde van Sarasvati³. Alle sannyāsins⁴ van die orde hebben de naam Sarasvati en het is een traditie dat binnen die orde de individuele naam met –ānanda⁵ eindigt.

¹guru: spiritueel leraar; verdrijver van de duisternis van onwetendheid; het bevrijde individuele Zelf

²Íśvara: de Heer; God; de opperste Heerser

³Sarasvati: de godin van kennis en leren; dát aspect van Brahman dat geassocieerd is met de meest zuivere vorm van sattvaguna, van kennis; letterlijk: vloeien, stromen

⁴sannyāsin: iemand die zich heeft onthecht van wereldse genoegens om zodoende het pad van waarheid en kennis te kunnen volgen

⁵ānanda: Zaligheid in zijn hoogste of diepste vorm

Sarasvati betekent letterlijk: vloeien, stromen en zoals een rivier stroomt — stromend water heeft — zo stroomt de kennis van hoog naar laag. De kennis stroomt — vanwaar de kennis is naar waar de kennis niet is — vandaar de naam Sarasvati: vloeien, stromen.

We vinden dan ook vaak dat sannyāsins in de orde van Sarasvati onderwijzende guru's zijn; niet alle sannyāsins zijn noodzakelijkerwijze onderwijzende guru's. Het kan zijn dat zij een leven leiden van contemplatie of dat zij een leven leiden van schrijven, literatuur of onderwijzend bezig zijn. Dat laatste vinden we vaak in de orde van Sarasvati.

Bhagavadpāda Śankarācārya oftewel onze overgrootouder heeft in India en buiten India het hoogste aanzien onder de intellectuelen. Dat kwam omdat hij — in de tijd dat materialisme opkwam en het spirituele in verval was geraakt — in staat is geweest om, louter door middel van onderscheid en kennis, de spiritualiteit in heel India weer te doen rijzen, weer op te laten komen. Hij deed dit door middel van persoonlijk contact en door het schrijven van verzen zoals Nirvāṇaṣaṭkam. Wanneer iets gezongen wordt met een refrein dan maakt dit een diepe indruk, soms maakt dit een veel diepere indruk dan een Satsaṅga¹. Iets dat met een bepaalde devotie, aandacht en inzicht wordt gezongen en waarop men kan contempleren, gecombineerd met de muziek en het geluid zelf, kan een diepe indruk maken.

Śankarācārya begreep het belang van verzen, van rijmende verzen met een bepaalde melodie en met een bepaald ritme — hij droeg natuurlijk ook de boodschap van vedānta² uit door middel van discussies, confrontaties, Satsaṅga's en het schrijven van commentaren op de belangrijkste spirituele teksten. De genoemde verzen oftewel stanza's³ hebben betrekking op nirvana⁴ en hierin komt een refrein voor dat zegt: “Ik ben absoluut Bewustzijn en Zaligheid. Ik ben Śiva⁶. Ik ben Śiva”. Śiva is alomtegenwoordige Zaligheid. Het geeft uitdrukking aan Brahman⁵ — absoluut Bestaan, Kennis en Zaligheid — en vooral aan het aspect van Zaligheid daarin. Deze verzen duiden dat ook vooral aan met het refrein: “Ik ben niet dit lichaam, ik ben niet de zintuigen maar ik ben dit, Śiva. Ik ben het absolute Bestaan. Ik ben absolute Zaligheid”. Het onderwerp ‘Bewustzijn’ is het basisonderwerp van alle vedantijnse geschriften. Het is derhalve soms moeilijk het onderwerp specifiek in een bepaalde passage terug te vinden. Dat komt omdat de geschriften in hun totaliteit zijn doordrongen van het onderwerp ‘Bewustzijn’. Bewustzijn wordt in de geschriften gezien, gezegd en beschreven als zijnde Zuiver (Zuiver in de absolute betekenis) en Alleen; als zijnde Eeuwig, Onbeperkt en Zelflichtend

¹Satsaṅga: lezing met betrekking tot Sat (het Zelf)

²vedānta: wetenschap van de eenheid van de ziel en Brahman

³stanza: een bepaald soort vers met een bepaald ritme

⁴nirvana: bevrijding

⁵Brahman: absoluut Kennis-Bestaan-Zaligheid

⁶Śiva: personificatie van de goddelijke vorm van Zaligheid en vernietiger van alle onwetendheid en afflicties

Brahman aanwezig in het individu — de reflectie van Brahman in het individu — kan het individuele bewustzijn zijn. Wanneer wij zeggen: “Ik ben mij bewust van iets” dan heeft dat bewustzijn — waarvan wij zeggen “ik ben mij daar en daar van bewust” — zijn basis in het absolute Bewustzijn, in het zuivere Bewustzijn. Het zuivere Bewustzijn in zijn ware en oorspronkelijke vorm, in zijn vorm van Oneindigheid en Alomtegenwoordigheid, is Absoluut en heeft geen vorm. Er is geen kwestie van conditie of beperking van het Bewustzijn alhoewel vele westerse psychologen het beperkte bewustzijn synoniem stellen met denken of intelligentie of zelfs met de hersenen als een fysiologisch of anatomisch gebeuren. Het werkelijke Bewustzijn echter is Absoluut en Alomtegenwoordig en is eeuwig Bewustzijn.

Lezing van Svāmi Turiyānanda Sarasvatī tijdens de Spiritual Confluence 1998, Oldeboarn Fr. Uitwerking: Cees Krijger



Sarasvatī

ZOEKTOCHT NAAR HET ZELF IN JEZELF

Je vraagt jezelf af of je nog wel in Nederland bent wanneer je pas op yoga komt. Het begint al in de haṭhayoga klas met de namen van de houdingen die in het Sanskriet worden gezegd. De hymne in het Sanskriet en op het eind van de les het theoriepraatje dat vaak doorspekt is met woorden die je nog nooit hebt gehoord. Je bent daar in een paar weken aan gewend. Op dat moment ga je echt luisteren naar wat wordt gezegd. Het is tevens een breekpunt in je leven, hetgeen wat binnen komt gaat er namelijk nooit meer uit. Het is de ontplooiing van kennis die al aanwezig was en wachtte op de juiste *trigger* om zich kenbaar te maken. Voor mijzelf was het zo.

Een volgende stap in je ontwikkeling is het moment dat je de Satsaṅga's gaat bezoeken. De theorie in de haṭhayoga klas — die soms net aanstipt en soms wat dieper gaat maar altijd kort in tijd is — wordt in een Satsaṅga uitgediept. Tel daar bij op de mogelijkheid tot vragen stellen en je hebt een situatie gecreëerd waarin groeien eigenlijk geen moeite meer kost, denk je! Dan begint het echter pas, de theorie moet je gaan omzetten in praktijk.

Zelfrealisatie, dat is het doel van yoga. Dat staat ook in de Yogasūtra¹ van Patanjali. Sūtra 2: “yoga is het stilzetten en voorkómen van beweging in citta.” Sūtra 3; “dan (na het stilzetten en voorkómen van beweging in citta) vestigt de Ziener zich in zijn natuurlijke staat. ” Om te begrijpen wat dit betekent, moet je weten wat er onder yoga wordt verstaan. Onder yoga wordt verstaan het stilzetten en voorkómen van beweging in citta en het achtvoudige pad (het proces) dat leidt naar de staat van yoga.

De eerste vijf stappen in het proces zijn bedoeld om het lichaam te zuiveren en sterk te maken en het denken te trainen om zich op een object of subject te kunnen concentreren. We beginnen met de yama's² er zijn er vijf.

- **Ahimsa**; geen geweld gebruiken zowel fysiek, verbaal en in ons denken. Je moet zo vol van vrede zijn dat alleen al door je aanwezigheid er bij je medemens slechts liefde en vrede naar boven komt. De wil om te kwetsen bestaat niet meer.

- **Satyam**; waarheid spreken.

Feitelijke waarheid: je mag alleen feitelijke waarheid spreken, dit is waarheid die te verifiëren is. Dus geen praatjes van horen zeggen maar eerst verifiëren of het waar is anders maak je jezelf schuldig aan onwaarheid spreken.

Reflectieve waarheid: wanneer het denken vrij is van gehechtheid, identificatie, angst en aversie, kan de absolute Waarheid reflecteren in het denken.

Absolute Waarheid: het begrijpen dat het Zelf zich in ieder van ons en in alles om ons heen manifesteert en dat het Zelf de absolute waarheid is.

¹yogasūtra: de authentieke tekst over yoga in de vorm van aforismen door Mahārṣi Patanjali

²yama: zelfbeteugeling; een vrijwillige gelofte in yoga ter innerlijke beheersing en zuivering

- **Asteya**, niet stelen: het niet vergaren van rijkdom. Het betekent ook het niet verlangen naar rijkdom, niet méér willen hebben dan je nodig hebt om te kunnen leven. Als je méér hebt of gebruikt dan je nodig hebt, ben je een dief.
- **Brahmacārya**, celibaat beoefenen: men raakt gehecht aan zijn lichaam en aan die dingen die het lichaam plezieren als men het celibaat niet beoefent. We praten hier niet alleen over seksuele genoegens maar ook over genotmiddelen zoals alcohol, drugs en opsmuk. Het denken is louter naar buiten gericht.
- **Aparigraha**, niet ontvangen van giften: op het moment dat men een gift ontvangt, ontvangt men ook de motivatie die er mee gepaard gaat. Op dat moment wordt men als het ware gebonden aan de gever en dat weerhoud je ervan om vrij zijn om te doen wat je moet doen.

De tweede stap is niyama's¹

- **Sauca**: het zuiveren van lichaam, kleding en omgeving. Het zuiveren van de contacten met de mensen om je heen, dat wil zeggen het zoeken naar mensen met een zuivere motivatie. Als laatste maar ook het moeilijkste het zuiveren van je denken van hebzucht, jaloezie, kwaadheid en alle andere negatieve aspecten.
- **Santoṣa**: beoefenen van tevredenheid. Tevreden zijn met wat je hebt, als je dat niet doet creëer je verlangens met alle gevolgen vandien.
- **Tapa**: de beoefening van yama, niyama, āsana, prāṇāyāma en pratyahāra. Door constante beoefening is men in staat het lichaam en het denken te zuiveren en de zintuigen terug te trekken van uiterlijke objecten.
- **Svadyāya**; het bestuderen van de geschriften die over Ātman gaan, over wat eeuwig en onvergankelijk is.
- **Īśvara pranidhāna**: volledige overgave aan Īśvara, God.

De derde stap

- **Āsana**: hiervoor beoefenen we de haṭhayoga. Door deze te beoefenen zijn we in staat om de āsana (de Padmāsana) te ervaren als vast en aangenaam als we de meditatie beoefenen.
- **Prāṇāyāma**: het beheersen van de bio-energetische energie (prāṇa), dat wat aanzet tot beweging
- **Pratyahāra**: is een staat waarin de zintuigen zich terugtrekken naar hun eigen respectievelijke plaatsen. Pratyahāra is geen beoefening op zich maar het resultaat van de vorige vier stappen.

De volgende drie stappen spelen zich af in het denken. Het mag dan duidelijk zijn dat het denken niet meer gehinderd mag worden door de negatieve effecten van de vijf eerder genoemde stappen.

¹niyama: zelfbeheersing; spirituele gelofte in yoga ter beheersing van lichaam, zintuigen en denken en ter voorkoming van bezoedeling van buitenaf naar binnen toe

- **Dhāraṇa**, concentratie: waarneming van een object met alleen het denken, zonder hulp van de zintuigen is concentratie.
- **Dhyāna**, contemplatie: contemplatie begint wanneer de concentratie ononderbroken wordt voortgezet met de stroom van kennis van het object.
- **Samādhi**: dhyāna gaat over in samādhi als alleen het object wordt waargenomen alsof de beschouwer zijn eigen natuur heeft verloren. We zijn in samādhi in staat om het onderscheid te maken tussen het Zelf en onszelf (ego).

Deze stappen moet je ondernemen om het Zelf in jezelf te ontdekken. Steeds andere sluiers van onwetendheid verwijderen tot ook de laatste sluier verwijderd is. Svāmi Sadānanda verwoordt het heel duidelijk in zijn commentaar op sutra 3.: “Na volledige stopzetting van gebeurtenissen in citta, is modificatie niet meer mogelijk omdat alle impressies (impressies zijn ook gebeurtenissen) volledig verwijderd zijn van citta — citta wordt zuivere sattva¹. Rajoguṇa² en tamoguṇa³ functioneren niet meer. In de laatste staat van yoga blijven alleen het Zelf en de zuivere sattva over.”

Namata Huysmans

¹sattva: licht, evenwicht en transparantie

²rajoguṇa: kracht van beweging en projectie

³tamoguṇa: kracht van inertie; de versluisende kracht

SATATA DHYĀNAM BADAḤ
PARATANTRA BALOKANAM
TAT VIDHYĀCĀRYA SEVA CA
BUDDHI MEDHAKARO GANAḤ

“Voortdurend studeren en discussiëren,
uitgebreid bestuderen van wetenschappen
dienstverlening aan de acārya’s⁴ van deze wetenschappen,
zijn de factoren die intelligentie en geheugenkracht verbeteren.”

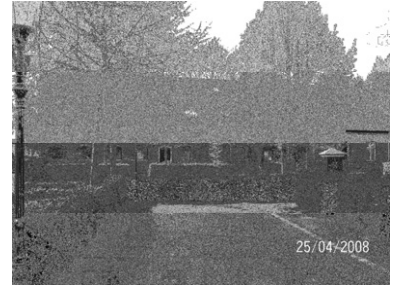
Suśruta

⁴acārya: leermeester die de kennis overdraagt

SPIRITUAL CONFLUENCE 2008

De spiritual Confluence is dit jaar gehouden in ‘De Plaats’ in Maasbree van 25 tot en met 27 april.

De deelnemers die nog niet aanwezig zijn, arriveren in de namiddag en nadat zij zich hebben ‘gesettled’, wordt de avondmaaltijd gezamenlijk gebruikt.



Het programma is om 19.00 uur begonnen met het zingen van de ‘Invocation’.



Maheśvara Caitanya van Abhedāśram Wales wordt opnieuw verwelkomd — hij verblijft al een week in ‘De Plaats’ tezamen met een groep leraren die de prāṇāyāma-cursus volgen. Deze cursus is door hem onderwezen.

Na het zingen van de ‘Invocation’ houdt Maheśvara een Satsaṅga over het onderwerp ‘Prāṇāyāma’. Als de Satsaṅga is afgelopen, volgt er nog een korte meditatie en daarna trekt eenieder zich terug.

Mrdānī de Jong hangt de bloemenkrans op de afbeelding van Svāmiji



In de ochtend zijn de deelnemers rond 5 uur gewekt door het rinkelen van een belletje en het zachte zingen van het ‘OM tryambakam’ door Namata Huysmans. Iedereen maakt zich nu in stilte klaar voor de meditatie.

Na de meditatie is de hathayogaklas met houdingen die in relatie staan tot het onderwerp ‘Prāṇāyāma’.



Het onderwerp ‘Prāṇāyāma’ is in de Satsaṅga’s belicht door Maheśvara Caitanya, Namata Huysmans en Mrdānī de Jong.

In de vivekayoga is het onderwerp verder uitgediept en niet-beantwoorde vragen zijn later nog gesteld aan Maheśvara.



v.l.n.r. Jyotī Heinemans, Henk Heinemans, Mrdānī de Jong, Narendra van Raaij, Jonathan van Raaij, Marielle van Raaij, Tobias van Raaij, Atmāratī Luyten, Candrī van Rooij, Maheśvara Caitanya, Cees Krijger, Namata Huysmans.

U.C.Y.L. HATHAYOGA KLASSEN

ALKMAAR, Hofstaete, Daalmeereiland 40, 1827 KX

Āsana klas: dinsdag: 19.15 - 20.15 uur

Leraar: Candrī van Rooij tel: 072-5622626

BRITSUM, Finne 30, 9055 MN

Āsana klas: dinsdag: 09.30- 10.30 uur

dinsdag: 18.45- 19.45 uur

Bāla Vihar: zaterdag: 09.00-10.00 uur

Leraar: Mṛdānī de Jong-Tubben tel: 058-2571323

GRIENDTSVEEN, Gemeenschapshuis, Lavendellaan 26, 5766 PP

Āsana klas: donderdag: 20.00 - 21.00 uur

Leraar: Jyotī Heinemans tel: 0497-514693

HEERHUGOWAARD, Bickerstraat 37, 1701 ED

Āsana klas woensdag: 19.00 - 20.00 uur

woensdag: 20.15 - 21.15 uur

Leraar: Margadarśinī Luiten, tel. 072-5728830 / 06-22642927

LEIDEN, Gerestraat 48, 2311 NW

Āsana klas: maandag: 19.15 - 20.15 uur

woensdag: 17.15 - 18.15 uur

vrijdag: 09.00 - 10.00 uur

Bāla Vihar: donderdag: 15.30 -16.30 uur

Leraar: Atmāratī Luyten tel: 071-5128324

REUSEL, O.B.S. ‘De Klimop’, Dooleg 18, 5541 GH

Āsana klas dinsdag: 20.00 - 21.00 uur

Leraar: Jyotī Heinemans tel: 0497-514693

WAALRE, V. U. ‘Het Klooster’, Hoogstraat 4-8, 5581 BK

Āsana klas maandag: 20.15 - 21.15 uur

Leraar: Jyotī Heinemans tel: 0497-514693

U.C.Y.L. EEN SPIRITUELE ORGANISATIE

"Universal Confluence of Yoga-Vedānta Luminary" is meer dan alleen de naam van een wereldorganisatie; immers in de naam weerspiegelen zich vooral doelstellingen die voorbij elke nationale of geografische beperkingen gaan.

"Universal Confluence of Yoga-Vedānta Luminary" beoogt het verspreiden van de idealen van Yoga en Vedānta in het leven van de mens en speciaal ook van de jongere mens, teneinde een goede gezondheid naar lichaam en geest te bevorderen en hun creatieve en morele denkkraft te versterken, teneinde het pad van vrede en bevrijding te verlichten en het leven voor een spiritueel ethisch welzijn op een hoger niveau te brengen.

"Universal Confluence of Yoga-Vedānta Luminary" beoogt de idealen van een spiritueel leven en baseert zich daarbij op de wetenschap, dat elke religie en alle mensen in beginsel een en dezelfde zijn, ongeacht verschillen in vorm en uitdrukking.

De organisatie werd opgericht op 24 november 1972 door Śrīmat Svāmi Sadānanda Sarasvati, die behoort tot de Bhagavatpāda-Śaṅkarachārya. De Nederlandse tak van de U.C.Y.L. bevordert de kennis en beoefening van Yoga-Vedānta door middel van lessen in Haṭhayoga, Yoga en Vedānta. Daarnaast worden er Satsaṅga's gegeven, conferenties, discussies en lezingen.

Het lidmaatschap van de organisatie staat open voor iedere geïnteresseerde.

U kunt lid worden van de U.C.Y.L. Nederland door invulling van het onderstaande aanmeldingsformulier met overmaking van de contributie op de postgirorekening nr. 102618 van U.C.Y.L. Nederland, o.v.v. lidmaatschap U.C.Y.L. Nederland.

De contributie bedraagt € 55,- per jaar. Bij meerdere leden uit een gezin betaalt ieder volgend lid 40%. Een student betaalt 60% en onder de 18 jaar is geen contributie verschuldigd.

AANMELDINGSFORMULIER LIDMAATSCHAP U.C.Y.L. NEDERLAND

(a.u.b. invullen in blokletters)

NAAM: _____

STRAAT: _____

POSTCODE: _____

WOONPLAATS: _____

HANDTEKENING: _____

Het ingevulde aanmeldingsformulier kunt U zenden naar:

U.C.Y.L. Nederland ledenadministratie, p/a Rigolettostraat 42, 1827 RX Alkmaar.