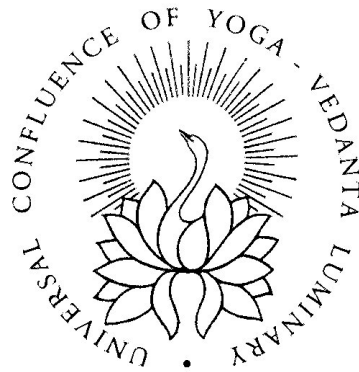


LUMINARY

SPIRITUEEL TIJDSCHRIFT



Universal Confluence of Yoga-Vedanta Luminary
Nederland
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 DECEMBER 2008

INHOUDSOPGAVE

YOGA, DE BRON VAN LICHT (II)	
Svāmi Sadānanda Sarasvatī	4
DE PSYCHOLOGIE VAN HET SAMENZIJN MET KERSTMIS	11
Svāmi Sadānanda Sarasvatī	
PUBLICATIES	14
BEWUSTZIJN (III)	
Svāmi Turiyānanda Sarasvatī	
Uitwerking van een lezing door Cees Krijger	15
AYURVEDA (introdunctie)	
Jyotī Heinemans	18
U.C.Y.L. HAṬHAYOGA KLASSEN	23
U.C.Y.L. EEN SPIRITUELE ORGANISATIE	24

YOGA, DE BRON VAN LICHT (II)

Toespraak gehouden door Svāmi Sadānanda Sarasvatī
voor de Universiteit van Teheran, Iran in 1971

CONCENTRATIE

Laat ons de concentratie nader beschouwen. Al eerder is gezegd dat iemand kan concentreren op elk object, elke vorm of zelfs op oneindigheid. Voor een ware en oprechte aspirant van yoga is het beter om binnenin te concentreren in hṛdayakāṣa (ruimte in het hart van het hoofd) hoewel het gemakkelijk zou zijn om te concentreren op een oneindige ruimte, bijvoorbeeld het uitspansel zonder sterren en maan. Sommigen suggereren om te concentreren op de punt van de neus want zij zeggen dat het gemakkelijk is om daar te concentreren en dat de aspirant, als hij eenmaal geleerd heeft om op één object te concentreren, in staat zal zijn om het concentratiepunt van daar te verleggen naar hṛdayakāṣa.

Het is waar dat voortdurend contact van het denken met het object van concentratie door middel van de gezichtszenen iemand in staat zal stellen om volmaakte controle over het denken te verkrijgen maar dat is slechts uiterlijk. Het is voor een aspirant die concentratie bereikt via uitwendige middelen moeilijker om over te schakelen op introspectieve concentratie. Juist hierdoor faalt menig persoon (die concentratie bereikt via uitwendige objecten) bij het verkrijgen van vrede in het denken, mentale rust, hoewel zulke mensen dikwijls occulte krachten bezitten. Het is derhalve een gebiedende noodzaak dat de concentratie vanaf het begin plaatsvindt in hṛdayakāṣa. De aspirant zal automatisch veel occulte krachten krijgen als hij eenmaal leert om dit te doen. Het is echter essentieel dat hij/zij zich niet bewust is van deze krachten. Het zal de aspirant een enorme stagnatie geven bij zijn vorderingen in yoga als hij zich wel bewust is van deze krachten. Het zal leiden tot zijn neergang en het zal hem beroven van de kracht tot concentratie. Er zijn velen die occulte krachten tot middelen voor naam, faam en rijkdom hebben gemaakt; er is echter weinig spiritualiteit in zulke mensen. Men moet zulke krachten beslist vermijden of zelfs het verlangen ernaar. Het enige doel van de yoga-aspirant moet zijn: de realisatie van zijn eigen Zelf binnen in hem. Met het oog hierop is het essentieel dat de aspirant begint met concentratie in hṛdayakāṣa — het Zelf als een stralend Zijn, een uit zichzelf lichtend Wezen.

DOEL VAN CONCENTRATIE

Het zelfstralende of het uit zichzelf lichtende Wezen in hṛdayakāṣa is wat wij in het algemeen gesproken jīva oftewel de ziel noemen. De aspirant moet zijn denken richten op deze jīva na zijn zintuigen volledig teruggetrokken te hebben uit de buitenwereld. Dit moet gedaan worden tijdens de staat van kumbhaka (vasthouden van de adem). Tijdens de inademing moet de aspirant denken aan het Zelf, het stralende wezen in hṛdaya (de duizend-bladige lotus) in de vorm van schittering en het licht van de opkomende zon, een taankleurig licht. Men zal door het beoefenen van concentratie gelei-

delijk aan zijn identiteit met de wereld verliezen. Men zal het eigen lichaam gaan voelen als een vreemd element, verschillend van het eigen Zelf. Deze staat zal een lange periode duren, laat ons zeggen van een half jaar tot een jaar. Het zal de aspirant een soort zaligheid geven die hij voordien niet kende. Concentratie gaat over in contemplatie, het doel van de concentratie, wanneer het waarnemen van het heldere licht in *hr-daya* lijkt op een zachte stroom olie die van de ene pot in de andere vloeit. Deze voortdurende gedachtestroom naar het voorwerp van de concentratie is alleen echt als hij spontaan wordt en zonder onderbreking. Contemplatie (*dhyāna*) brengt automatisch het bewustzijn van de triniteit (*thriputti*¹) namelijk: in de handeling van de contemplatie, het voorwerp van de contemplatie en de beoefenaar van de contemplatie. De aspirant, die bevrijding zoekt uit de ketenen van dood en geboorte moet, wanneer deze fase eenmaal bereikt is, dit zelfstralende licht als niets anders interpreteren dan zijn eigen ware Zelf. De Upaniṣads² leggen dit uit met de formule “Gij zijt Dat”.

Alvorens de laatste treden van het yogische proces te bestijgen — namelijk *samādhi*³ — moeten degenen die streven naar absolute bevrijding uit de keten van wedergeboorte en dood *vichārayoga* en *vedānta*⁴ beoefenen. Hier moet men denken: ‘ik ben dat zelflichtgevende wezen dat allesdoordringend is, alomtegenwoordig, almachtig en alwetend; ik ben dat absolute Bestaan-Kennis-Zaligheid; ik ben niet het lichaam, noch *prāna*⁵, noch het denken, noch het intellect, noch de ikheid, noch de doener en noch de genieter. Ik ben het zuivere ‘Ik’, volmaakt, eenvoudig en uit zichzelf lichtgevend. Ik sta boven alle handeling, onbesmet door de resultaten van de handelingen die worden uitgevoerd door het denken door middel van de zintuigen en het lichaam.

VEDĀNTA

Dit soort aspirant moet door middel van onderscheid alle andere objecten dan het ware ‘Ik’ ontkennen. Bij het beoefenen van deze yoga zal de aspirant veel nut hebben van het lezen van het boek ‘*Vivekacūḍāmaṇi*’ — het kroonjuweel van discriminatie (onderscheid) — door de grote Śaṅkarācārya, de supermens van alle tijden.

Śaṅkarācārya is de belichaming van yoga en van upaniṣadische waarheden; hij is schitterender dan de zon, aangener dan de volle maan, dieper dan de zeeën, indringender dan de lucht, doordringender dan het licht en een oceaan van mededogen en wijsheid. Hij is de totale som van de intelligentie van verleden, heden en toekomst. Hij is Bestaan-Kennis-Zaligheid in de vorm van een universele opvoeder. Zijn boek heeft de grote gerealiseerde zielen van de twintigste eeuw in India — Svāmi Ramatirtha en Ramana Maḥarṣi buitengewoon sterk beïnvloed. Zijn boek over *vedānta* is de getuigenis van zijn realisatie. Hierin beschrijft hij zeer minutieus het proces van het onderscheiden van het vergankelijke van het eeuwige dat wil zeggen het onderscheiden van

¹thriputti: c-triniteit, *samyama*, alle drie (concentratie, contemplatie, culminatie) op één punt

²upaniṣads: *vedānta* geschriften

³*samādhi*: sublieme culminatie

⁴*vedānta*: wetenschap van de eenheid van de ziel en Brahman

⁵*prāna*: bio-energetische kracht die essentieel is voor het materiële bestaan

de anātman¹ van de Ātman².

Twee andere boeken, die in dit verband van groot belang zullen zijn: ‘Pancadaśi’ van Vidyaranya en ‘Vedāntasara’ van Sadānanda Yogindra. Deze boeken zullen helpen bij het begrijpen van de problemen en raadsels die verbonden zijn aan vicārayoga.

VOORWAARDEN BEOEFENING VEDĀNTA

Hier moet worden vastgesteld, dat de pogingen tot contemplatie over de grote vedische formule “Gij zijt Dat” niet prematuur ondernomen moeten worden, want eerder dan een gunstig effect te hebben, kunnen ze de vooruitgang van de aspirant schaden. Alvorens men zich stort op zo’n poging, moet men eerst de noodzakelijke vaardigheid verkrijgen in de voorafgaande zaken die reeds genoemd zijn. De methode van het ontkennen van de anātman² ten opzichte van Ātman is in vicārayoga bekend als adoptie en negatie. Vicārayoga betekent het bereiken van een eenheid met Ātman door het proces van vicāra —voortdurende analyse. De analysemethoden moeten overeenstemmen met de authentieke teksten van de vedānta.

“MODERNE FILOSOFEN”

In het licht van de definitie van begrip schijnt het zo te zijn, dat de moderne filosofen een techniek hebben om boeken te schrijven over filosofie zonder zelf te begrijpen wat zij schrijven. Zij aarzelen niet om kritiek uit te oefenen op ervaren auteurs, mensen die ervaring hebben verkregen door het in praktijk brengen van de filosofie. “Darśana śāstra” van India is niet de filosofie van het Westen; het is het resultaat van de ervaring van de auteurs. In het Westen is het een intellectueel circus. De invloed van het westerse denken en westerse begrippen hebben filosofie en yoga tot een aanfluiting gemaakt. De moderne westerse filosofen hebben zonder uitzondering geen enkele ervaring in yoga. Zij kunnen hun eigen denken niet beheersen, zelfs niet voor vijf minuten. Dientengevolge hebben zij bij het schrijven van hun boeken eerder problemen gemaakt dan oplossingen gegeven. Voor men gaat schrijven of praten over de ziel of Ātman of het denken, blijkt het dringend noodzakelijk dat men eerst het object waarneemt. Men moet God eerst waarnemen, zelfs voor men Hem kan ontkennen. Ik kan heel goed iemand begrijpen die — na het object te hebben gezien waarvan anderen beweren dat het God is — deze bewering verwerpt en zegt dat het object iets anders is dan God. Anders zijn ontkenner onlogisch en onredelijk.

LANG PROCES

Een aspirant of zoeker naar God door de beoefening van yoga, heeft heel veel geduld, oefening en uithoudingsvermogen nodig. De volmaakte staat van contemplatie alleen zal iemand in staat stellen het vergankelijke en het Onvergankelijke waar te nemen. Alleen contemplatie kan onthechting en verzaking teweeg brengen. Met andere woorden, de gedachten en waarnemingen die verbonden zijn met het voorwerp van waarneming, maken de echte waarneming van dat voorwerp onmogelijk.

¹anātman: niet Ātman, niet het Zelf

²Ātman: het Zelf

Het is onmogelijk om de innerlijke waarde van het voorwerp te ervaren tenzij men vrij is van de geassocieerde indrukken en ook van de indrukken die opgeslagen zijn in het denken. Ātman verblijft voorbij het lichaam, prāna, het denken, het intellect en het ego en ook voorbij de ongedifferentieerde prakṛti¹. Het is slechts met de hulp van een competente guru mogelijk om het denken en de zintuigen terug te trekken door middel van het beoefenen van prānāyāma² en pratyahāra³ en om het denken door concentratie en contemplatie vast te richten op het ware “Ik”.

PAD NAAR SAMĀDHI

De aspirant, die geen absolute bevrijding wil, kan verder gaan op het pad dat leidt naar samādhi. Aldus zegt rājayoga⁴. Het achtvoudige pad van yoga culmineert aan het eind van het yogische pad in samādhi. Er zijn soorten van samādhi. Het is voor ons niet nodig ze allemaal te begrijpen. Evenwel, het moet gezegd worden dat in de absolute staat van samādhi men in staat is zijn eigen ware vorm te realiseren als Bestaan-Kennis-Zaligheid.

Wanneer eenmaal deze staat is bereikt, verkrijgt de aspirant de kwaliteiten van alomtegenwoordigheid, almachtigheid en alwetendheid. Hij neemt zijn Zelf waar in ieder schepsel en ieder schepsel in zijn eigen Zelf. Zo'n stadium maakt de aspirant vrij van zorg of vreugde. Iedere handeling die hij zou volvoeren is los van het gevoel van “ik doe het” en zal als zodanig degene die handelt niet besmetten. De zoeker op deze hoogte blijft los van deze wereld en van alle andere werelden. Hij wordt gerekend onder de mensen. Na verloop van tijd gaat de contemplatie spontaan en ononderbroken voort en de aspirant wordt één met het object van contemplatie en de handeling van contemplatie verdwijnt volledig. Dit is samādhi. Er is geen bewustzijn van tijd en ruimte in deze staat, geen besef van afstand, maanden en jaren. Alleen in dit stadium is men in staat tijd, ruimte en oorzaak — maya — te overwinnen. De aspirant wordt een bevrijde ziel.

HET MISVERSTAND OVER KUṆḌALINĪ EN CAKRA'S

Vooraleer te besluiten, wil ik graag iets zeggen over kuṇḍalinī en cakra. Sommigen, vooral de zogenaamde moderne yogī's, zeggen veel over kuṇḍalinī en cakra en baseren zich op de teksten over haṭhayoga en andere tantrische teksten. Dit heeft geresulteerd in een enorm wanbegrip van de veda's, speciaal de Upaniṣads en Ayurveda. Deze moderne yogī's weten absoluut niets van Upaniṣads en ook niets van andere vedānta teksten. De grote Patanjali noemt kuṇḍalinī en cakra helemaal niet. Alleen door samyama (concentratie, contemplatie en culminatie respectievelijk dhāraṇa, dhyāna en samādhi) kan men occulte krachten verkrijgen. Kaivalyapāda⁵ vermeldt dit duidelijk in 'Astanga yogadarśana'. Laten we nu proberen de etymologie van de woorden kuṇḍalinī

¹prakṛti: oorzaakmaterie

²prānāyāma: beheersen van de prāna, de bio-energetische kracht

³pratyahāra: het terugtrekken van de zintuigen in hun respectievelijke plaatsen

⁴rājayoga: proces dat leidt naar het wekken van kuṇḍalinī

⁵kaivalyapāda: laatste hoofdstuk van Yogasutra (Astanga yogadarśana) dat handelt over 'alleenheid'

en cakra te begrijpen. Waarschijnlijk ligt hierin de oorzaak van het misverstaan

ETYMOLOGIE VAN KUṆḌALINĪ

Kuṇḍalinī betekent holte, dat wat het eerste principe oplost waaruit al het andere tevoorschijn gekomen is. Deze holte is in hṛdayakāṣa. Aangezien deze eerste beginnelen in een cirkel liggen — de eerste is sattva¹ (zuiver wit van kleur), de tweede is rajas² (puur rood van kleur) en de derde is tamas³ (helemaal zwart van kleur) — schijnen ze opgerold over elkaar te liggen in de vorm van een slang. Daarom wordt kuṇḍalinī in haṭhayoga symbolisch beschreven als sarpani (een vrouwelijke slang). De vergissing ligt in het feit dat suṣumna wordt beschouwd als een arterie lopend van het hoofd naar de stuit door het ruggenmerg. Dit blijkt volledig absurd. Suṣumna is klaarblijkelijk de kleinste hoofdader (ovadi) in het menselijk lichaam. Hij komt uit hṛdayakāṣa en gaat recht omhoog waar hij het centrum van het hoofd (nābhi) penetreert. kuṇḍalinī śakti — de slangenkracht — verblijft in hṛdaya. Om dit punt nog verder op te helderen, moet gezegd worden dat het ene einde van suṣumna in contact blijft met kuṇḍalinī terwijl het andere eind het centrum van het hoofd (nābhi) doordringt. De slapende kracht van kuṇḍalinī zal gewekt worden en dan door suṣumna heen gaan die geopend is door de hitte van de prānāyāma, door de voortdurende beoefening van kumbhaka prānāyāma. Tijdens de duur van kumbhaka (het vasthouden van de adem) verblijft alle ingeademde lucht (vāyu) in het hoofd (in sahasrara padma — de duizendbladige lotus). Het gehele hoofd wordt verhit door het vasthouden van de adem. Met het oog hierop moet men Ujjāyī prānāyāma beoefenen om de temperatuur weer normaal te maken. De aspirant zal buitengewoon hongerig en dorstig zijn tijdens de beoefening van kumbhaka. Om die honger en dorst te overwinnen moet men dan Śītalī en Sītkaṛī doen.

NĀBHI — CENTRUM

Het tweede misverstand is ontstaan door het woord ‘nābhi’. In het Sanskriet heeft dit woord twee betekenissen: navel en centrum. De laatste betekenis heeft men voor het gemak maar vergeten en men heeft het woord geïnterpreteerd als navel. Het resultaat heeft tot een grote blunder geleid. Het is opgetekend in de Upaniṣads, speciaal in Chandogya en Prashna, dat: “er zijn honderd-en-een aderen in hṛdaya en elk van deze heeft honderd vertakkingen en ieder van deze heeft zeventig subaderen. Deze aderen zijn verspreid over het hele lichaam. In de Upaniṣads en de Bhagavad Gīta staat opgetekend dat suṣumna omhoog gaat en de vertakkingen naar beneden. Hier is het misverstand ongetwijfeld geboren tengevolge van het misverstand van het woord hṛdaya en het woord nābhi. De moderne yogi’s namen hṛdaya als hart en nābhi als hoofd. De rest van de claim is gebaseerd op deze veronderstelling.

¹sattva: van sattvaguna de kracht van licht, evenwicht en transparantie

²rajas: van rajoguna de kracht van beweging en projectie

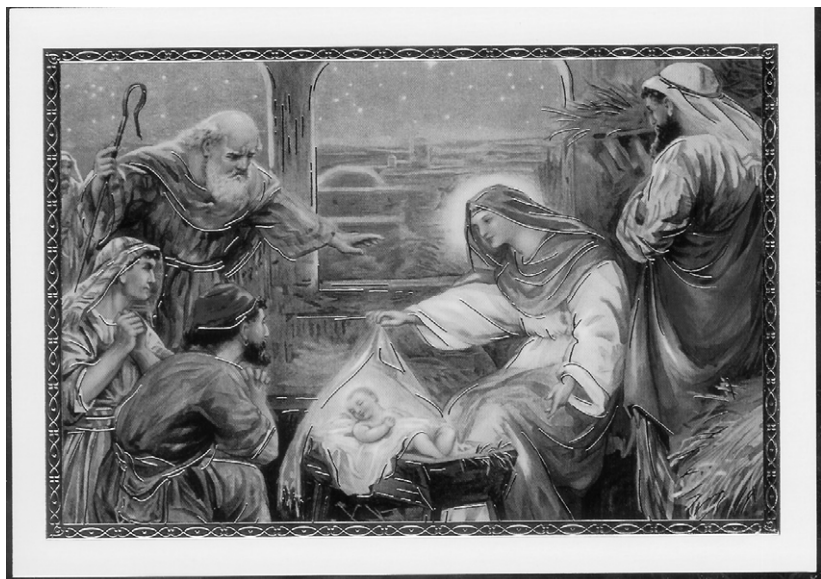
³tamas: van tamoguna de kracht van inertie, de versluitende kracht

CAKRA

De derde vergissing die plaats vond is ontsproten uit het woord ‘cakra’. Dit woord is afgeleid van de wortel ‘cak’, dat beweging betekent. Of hoe de zintuigen in beweging of actie komen. Maar hoe komen ze in beweging of actie? Als het denken in contact komt met de sensorische en motorische zenuwen. Cakra betekent daarom: juist dat punt waar de zenuwen van de zintuigen opgaan in het denken. Wanneer men het denken doet ophouden te handelen door een bepaalde zintuig, verkrijgt men occulte krachten. De zes cakra’s betekenen derhalve, de zes punten waar het denken de zintuigen ontmoet en waar prāna vibreert op citta. Het is absurd om cakra’s te interpreteren als plexi. Hele boekdelen zijn volgeschreven over dit onderwerp maar niemand bekommerde zich erom dit punt te verhelderen. Slechts door het in praktijk brengen van concentratie en contemplatie kan de aspirant de ware plaats begrijpen. Wat ik heb gezegd, is geen verklaring uit het denken, maar afkomstig uit ervaring. Het is evenzeer geverifieerd door en geboren uit de geschriften.

SLOTWOORD

Ik beëindig nu deze kleine verhandeling, waarvan het doel is de yoga-aspiranten te helpen misverstanden en foutieve verklaringen over yoga uit de wereld te helpen. Ik ben er zeker van dat dit zijn weg zal vinden bij de aspiranten en dat het zal helpen bij het openen van een nieuw hoofdstuk in het denken van de moderne yogi’s, in het Oosten zowel als in het Westen.



De psychologie van het samenzijn met Kerstmis

Svāmi Sadānanda Sarasvati (1981)

Deze Kerstmis is er een innerlijk, georganiseerd samenzijn, niet alleen doordat we hier samen zijn gekomen.

Onze activiteiten zetten zich voort in verschillende sferen, en doorbreken de generatiekloof. Onze activiteiten zullen van generatie op generatie worden doorgegeven.

Een innerlijke revolutie

Het is inspirerend van de tere lippen van de kinderen muziek te horen, tedere woorden die in de wereld een grootse revolutie bewerkstelligen. Alle revolutionaire feiten komen van tere lippen, niet van marsmuziek, niet van bominslagen. Revolutie kan in een maatschappij worden veroorzaakt door tedere harten, van een groot mens of van een klein kind. Een dergelijke revolutie is melodieuze en wonderbaarlijk. Zo'n melodie kwam voort uit het tedere hart van Christus, als een oceaan van mededogen, genade en liefde.

Zoals jullie allen weten, is liefde wezenlijk innerlijk, als we liefde uitdrukken noemen we het mededogen, vriendelijkheid en dergelijke. Deze grove vorm van liefde komt voort uit het innerlijk. Deze melodie leerden we van Christus. Zijn leven zelf was een lieflijke melodie. Daarom danste en zong iedereen van vreugde, er was geen verdriet, geen gebrek in hem. Sindsdien werd het Kerstfeest gevierd ter herinnering aan zijn geboorte. Het werd een feest van vreugde. Voor die tijd werd het gevierd als een gemeenschapsfeest. Iedereen kwam bij elkaar. Ook in India en Griekenland werd dit feest gevierd, op verschillende manieren. Jezus Christus was een personificatie van God, niet zoals de Romeinse goden uit die tijd, die alle trekken vertoonden van de politieke leiders en die vol zonde waren. In die tijd riep iedere Romeinse heerser zichzelf uit tot god, nog tijdens zijn leven, of daarna. Er waren vele goden in het Romeinse rijk. Iedere gestorven keizer was een god. Dit concept moest volledig verdwijnen, en dat vereiste een enorme inspanning, een grootse macht. Je kunt een concept niet zo makkelijk veranderen, omdat de mensen in het algemeen zowel als in het bijzonder, zonder uitzondering, dwazen zijn. Je kunt hun denken niet zuiveren. De melodieuze benadering van Christus was, om door middel van liefde hun harten te veroveren.

Belangeloze liefde

Als je van iemand houdt, gebeuren er twee dingen tegelijkertijd: jij bent in het hart van de ander, en de ander is in jouw hart. Er is dan geen sprake van dat de een de ander kan opgeven. Het is een wederzijdse liefde. De meest indringende, de meest verheffende en bevrijdende aanraking is een aanraking vol tederheid. Zo'n aanraking maakt het kind zijn leven lang de slaaf van de moeder, de moedertaal, het vaderland. Dit is de meest wonderbaarlijkste aanraking. Als kinderen dit onthouden wordt, zullen ze nooit van hun land of hun taal leren houden.

Als je de liefde kent, ben je gelukkig; maar moderne liefde brengt ongeluk, scheiding en zelfmoord. Het is niet de liefde van de dwazen, niet die van Cupido, maar de liefde van de wijze, die tot liefde en vriendelijkheid wordt. Liefde is zoals water, dat je niet vraagt waarom het stroomt. Zo stroomt liefde en verbindt de mensen die met elkaar in contact komen. De kennis en de wijsheid die van Christus naar de mensen stroomt noemen we liefde. Maar ze heeft geen bedoeling, geen motivatie. Zoals het licht overal doordringt, zonder onderscheid. We noemen het liefde of wijsheid, en het is schitterend en aldoordringend.

Het hart dat zuiver, eenvoudig en perfect is, verovert de mensen. In feite is het geen verovering, maar een bevrijding. We zeggen altijd dat we genieten, dat wij iets zien, dat wij iets verkrijgen. Maar in feite, als we dit psychologisch analyseren, begrijpen we dat wij gezien worden, bezeten worden. We zijn ieder ogenblik het slachtoffer van onszelf. We moeten er meester over worden. Christus zei: 'kom tot mij, denk aan mij'. Zo kun je een meester in plaats van een slaaf worden.

Het Volkomen Zijn

Christus is een geboren celibatair. Hij heeft geen geslacht, hij stijgt boven al deze dingen ver uit. Hij is alleen, hij is niet meervoudig. Wat wordt met deze alleenheid bedoeld? Hij is volheid. Volledigheid. Hij kent geen leegte. Daarom zegt hij: 'kom tot mij en je zult vervuld zijn'. Vanuit deze volheid ben je niet afhankelijk van anderen, ben je niet alleen, ben je gelukkig. Dit is het concept van samen zijn, volledig zijn, met Kerstmis.

Wat verstaan we gewoonlijk onder eenheid? Samen staan we sterk. We kunnen gebouwen afbreken, auto's en bussen omgooien en doden wie we maar willen. Door dit samenzijn kunnen we alles vernietigen. Maar als individu wordt je gepakt en gemolesteerd. Als je krijgt wat je wilt ben je vrij, maar als je het niet krijgt, ben je geenszins vrij. Hier moeten we bovenuit stijgen. In het algemeen komen we bij elkaar om gelukkig te zijn. Waaruit bestaat het geluk van Christus? Hij is meester van zichzelf en van niemand de slaaf. Hij kan ons van zorgen en verdriet bevrijden omdat hij eenvoudig en perfect is. Wij zijn allen gecompliceerd. Als iemand liegt geloven we hem onmiddellijk. Alle eerlijke en eenvoudige dingen vinden we verdacht. Omdat we gecompliceerd zijn kunnen we een ander uitbuiten. Maar een zuiver denken kan ons de weg wijzen. Ieder water dat naar de oceaan stroomt is Zuiver en volmaakt. Zo is Christus deze volheid. Ieder individueel denken dat stroomt naar deze overvloed zal gezuiverd worden. Alles wat stroomt is zuiver. Er is geen geluk dan zuiverheid.

Het licht wordt een leidende ster in ons leven, om door de duisternis heen te wandelen. Ook al is het licht ver weg, het leidt je en verlicht je. We zijn ver verwijderd van Christus, vele miljoenen geboortes. Zelfs dan wordt je denken gezuiverd als je aan hem denkt. Het is een psychologisch effect; Als je aan licht denkt, wordt je verlicht. Als je aan duisternis denkt, wordt je deze duisternis zelf. Ieder materieel object dat niet zelf-

lichtend is, is duister. Als je een object waarneemt dat zelflichtend is, wordt op datzelfde moment je denken gezuiverd.

De noodzaak van een persoonlijke God

Om ons denken te kunnen zuiveren, om gelukkig te kunnen zijn, werd God voor ons een noodzaak. Het was in die dagen noodzakelijk voor de Christenen om een persoonlijke God te aanvaarden, omdat de Romeinen hun leiders vereerden die tirannen waren, slecht en barbaars. Ook toen waren de mensen in het algemeen en in het bijzonder dwazen. Er werden tempels gebouwd en beelden vereerd. Christus was iemand waarin God aanwezig is. In hem zag men schoonheid, iets lieflijks. Er werd uit zijn naam gesproken. De mensen begrepen zijn taal heel goed. Men begreep dat dit geen wrede God was, dat hij niet moordde. Zonder een persoonlijke God zouden de mensen ruw en grof zijn, en elkaar voortdurend naar het leven staan. Daarom werd Christus God, een persoonlijke God. Aan Christus kunnen we alle kwaliteiten van God toekennen.

De psychologie van het samenzijn doelt op de volheid die oneindig is. Als je je leven richt op deze oneindigheid wordt je denken zuiver. Als je gezuiverd bent, ben je gelukkig. Op het moment dat je dat geluk bereikt, ben je bevrijd. Dit is de betekenis van Christus' woorden.

We worden niet gelukkig omdat we veel cadeautjes krijgen, maar door onthechting. Als je je concentreert op objecten, verzamel je meer en meer voor jezelf. Als je meer om een mens gaat geven, kun je hieruit ontsnappen. Als een man alleen om geld geeft, zal zijn vrouw hem verlaten. Geluk kun je niet lenen. Als je gelukkig bent kan iedereen dat aan je zien. Pas als je er slecht uitziet komt de vraag hoe het met je gaat. Alle onzuiverheid is gebaseerd op het verzamelen van bezit. Daarom zei Christus dat een kameel eerder door het oog van een naald kan kruipen, dan een rijk man in de hemel komt. Bezit brengt altijd onzuiverheid. Met bezit wordt niet bedoeld dat je heel veel geld hebt. Het verlangen ernaar is al genoeg. Bezit bezoedelt. Het stagneert alle vooruitgang, het vergiftigt het bloed, het denken en de geest. Als je iets conditioneert wordt het slecht. Als je een glas neemt van het zuivere water van de Ganges, wordt het onzuiver.

De betekenis van Kerstmis is dicht bij elkaar zijn, gelukkig zijn. Maar alles waar de massa greep op krijgt, bederft, of het nu filosofie, God of wat dan ook is. In het begin werd het Kerstfeest innerlijk gevierd, zoals wij dat nu doen. Maar de massa viert het schreeuwend, gokkend en dansend. Wat de massa aanvaardt is altijd onzuiver. We moeten een verlangen naar zuiverheid krijgen. Het verlangen om volkomenheid te bereiken en onthechting maken Kerstmis compleet.

PUBLICATIES (Luminary publications)

YOGĀNUŚĀSANAM

door Svāmi Sadānanda Sarasvatī

Engelse editie Prijs: € 15,00

HATHAYOGA THEORIE EN PRAKTIJK,

door Svāmi Sadānanda Sarasvatī

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

BEWUSTZIJN (III)

Wanneer wij zeggen: “ik ben bewust”, dan wordt het geïndividualiseerd; het wordt door het individu beperkt. Dat is omdat dat Bewustzijn in zijn absolute vorm in ieder van ons aanwezig is. Ieder van ons heeft een vorm en een denken en dan lijkt het alsof dat Bewustzijn een vorm heeft, beperkt is. Wat er in feite gebeurt is dat het onbeperkte, zuivere en alomtegenwoordige Bewustzijn, geassocieerd is met het individu of met een groep individuen of met alle individuen. Daardoor lijkt het vanuit het wereldse, empirische standpunt van waaruit wij kijken, beperkt te zijn.

Er bestaat een verhaal over vijf blinde mannen. Deze mannen zijn heel erg geïnteresseerd in het begrijpen van wat een olifant is. Ze hebben nooit een olifant gezien en daarom neemt iemand hen mee naar een olifant. De blinde mannen gaan de olifant betasten. Ze kunnen niet zien en gebruiken daarom een ander zintuig van waarneming. Het tastzintuig net zoals het gehoor, is in blinde mensen vaak goed ontwikkeld. De diagnose, de analyse wat de olifant is, wordt dus gesteld door middel van tasten. De ene blinde staat bij het oor — wij weten allemaal hoe groot die oren zijn omdat wij kunnen zien — en hij komt tot de conclusie dat de olifant een hele grote waaier is. Hij zegt: “De olifant is net als een waaier. Want het flapt en het is heel groot en waait net als een waaier heen en weer”. Een andere blinde echter staat bij de staart. Hij voelt die staart en heeft als conclusie dat de olifant een touw is. “De olifant is net als een touw”. Weer een andere blinde staat bij een poot en komt tot de conclusie dat die olifant geen waaier en ook geen touw is. “Het lijkt er zelfs niet op, dat is helemaal verkeerd waargenomen. Wat zijn jullie een sufferds. Die olifant is net als een pilaar”. Natuurlijk krijgt hij protesten: “Nee, de olifant is een waaier.” “Nee, de olifant is een touw”.

Degene die kan zien zegt: “Jullie hebben allemaal gelijk. Een gedeelte ervan is inderdaad net als een waaier en die staart lijkt op een touw en die poot lijkt op een pilaar. Jullie hebben allemaal gelijk maar je bent niet in staat om het geheel te zien. Je bent niet in staat om te zien wat die olifant in zijn totaliteit is”.

Wij nemen precies zo Bewustzijn en Waarheid waar. We hebben allemaal vanuit onze eigen ervaringswereld, vanuit onze blindheid met tegelijkertijd een beetje kennis, een beetje gelijk. Precies zoals die mannen die blind waren en daardoor maar een beetje kennis konden opdoen door middel van hun tastzintuigen waarmee zij konden voelen. Zij hadden allemaal een beetje kennis, individueel afhankelijk van wat zij konden betasten, waarnemen; of wat wij kunnen zien of begrijpen.

Wij hebben daarom allemaal een ander soort visie wat dat Bewustzijn is. We moeten om die reden teruggaan naar de geschriften die geschreven zijn door de mensen die zien; die hebben kunnen zien. Die de totaliteit van Bewustzijn in zijn Werkelijkheid zonder alleen in detail te gaan, kunnen zien. Wij noemen dat de geopenbaarde geschriften. De mensen die dat Bewustzijn in zijn totaliteit en in zijn originaliteit en in zijn oneindigheid hebben kunnen waarnemen, hebben dit opgeschreven. In eerste instan-

tie werd het niet opgeschreven maar mondeling van Guru naar leerling doorgegeven. Deze teksten zijn pas veel later opgeschreven.

Het principe is dat die ziende mensen hebben opgeschreven hoe dat Bewustzijn eruit ziet. Wat dat is. Hoe je het kunt herkennen. Net zoals jij een olifant aan alle kanten hebt kunnen bekijken vanuit alle dimensies. Je hebt, met de taal die jou machtig is aan anderen, die nog nooit een olifant hebben gezien, in zijn totaliteit kunnen beschrijven of uitleggen hoe zo'n olifant eruit ziet. Op eenzelfde wijze kunnen de geschriften en de Guru's, die het Bewustzijn gerealiseerd hebben, dit overbrengen.

Hoe ontstaat de realisatie? Door het Bewustzijn dat ogenschijnlijk geconditioneerd of beperkt is in de objecten in die objecten terug te trekken naar het Werkelijke Bewustzijn zelf toe. In elk object of in elke waarneming is dus een bepaald bewustzijn als men zich dat bewust is. Is dat niet het geval dan zie je het niet. Zelfs als je er met je ogen naar kijkt maar het je niet bewust bent, dan ben je niet alleen als die blinde blind maar je bent in totaliteit blind. Je hebt dan ook geen tastzintuig, je ziet niets. We noemen dat staren of wat voor naam wij het ook geven. We kunnen met de ogen open naar iets kijken zonder dat we ons bewust zijn wat datgene is waar we naar kijken. Men kan zich dan ook niet terugtrekken naar dat absolute Bewustzijn als er helemaal geen bewustzijn is

In de geschriften wordt uitgelegd wat dit zuivere, eeuwige, alomtegenwoordige Bewustzijn is. Er wordt aan ons uitgelegd dat het oneindige Bewustzijn reflecteert in datgene wat niet bewust is. Datgene wordt dan in de geschriften gezien als een geassocieerd bewustzijn namelijk aan het absolute Bewustzijn dat geassocieerd is met iets dat niet bewust is.

Je zou je dan de vraag kunnen stellen: "Is het dan zo dat door die associatie dat absolute Bewustzijn beperkt wordt? Of is het dan zo dat door je daarvan bewust te worden dat Bewustzijn groeit? Of dat het Bewustzijn intenser wordt? Meer of minder, afhankelijk van of wij ons ervan bewust zijn?"

Het antwoord is: Nee, dat is niet zo. Het Bewustzijn, het absolute, het zuivere Bewustzijn is aan geen enkele verandering onderhevig. Zelfs als jij op een gegeven ogenblik zegt: "Nu begrijp ik dit, nu ben ik mij volledig bewust van de betekenis van het 'OM Tryambakam'. Ik ben mij nu bewust hoe goed het is om deze houding te beoefenen". Of: "Ik ben mij nu ervan bewust dat wat die persoon heeft gedaan goed is terwijl ik dat misschien voorheen als niet goed zag, misschien wel als slecht zag. Nu ben ik mij echter ervan bewust dat het goed is". Je zou je dan af kunnen vragen omdat je plotseling of langzamerhand dat bewustzijn hebt, of dat bewustzijn dan gegroeid is. Je eigen bewustzijn is gegroeid in die zin dat de beperkingen — datgene wat dat bewustzijn beperkt heeft — zijn verminderd. Daardoor is ogenschijnlijk het individuele bewustzijn gegroeid en verdiept. Aangezien dat individuele bewustzijn een reflectie is van het Absolute, vindt in absolute zin geen verandering plaats in het absolute Bewustzijn; dat blijft hetzelfde. De geschriften leggen aan ons uit wat de beperkingen zijn die wij onszelf opleggen door niet bewust te zijn van dingen. Door de dingen niet te begrijpen,

door dingen niet te kennen, door luiheid, door tamoguna te laten opkomen, door rajoguna te laten opkomen.

Door het Bewustzijn teveel te versluieren lijkt het net alsof er geen bewustzijn is. Wat gebeurt er echter wanneer we ons iets bewust worden? We maken dan contact met de reflectie van Brahman in de materie. Brahman is absolute Kennis-Bewustzijn-Zaligheid. Brahman kan bewust worden waargenomen als het reflecteert of aanwezig is in een bepaalde gedachtegang of in het individu of in een bepaald object. Ongeveer zoals wanneer je met je ogen naar iets kijkt, je dan een object kunt zien als er licht is en de stralen van dat object de oogpupil raken. Er is dus licht voor nodig om te kunnen zien; er is een bepaalde hoeveelheid sattvaguna nodig waarin dat licht kan reflecteren waardoor het object of de persoon waargenomen kan worden. Een persoon kun je alleen als object met je ogen waarnemen. Je kunt met je ogen niet iets anders waarnemen dan het object. Ongeveer zoals de ogen iets kunnen waarnemen door middel van sattvaguna en het licht dat daarin reflecteert, zo kan het denken iets bewust waarnemen wanneer Brahman, of het absolute Bewustzijn reflecteert in het denkmateriaal; in de intelligentie. Sattvaguna betekent transparantie. Het betekent ook stralendheid. Het verkrijgt zijn stralendheid in originele zin van Ātman, van het Bewustzijn. Ātman en Bewustzijn zijn dus identiek; het zijn synoniemen. We gebruiken de termen verschillend. We spreken soms over Bewustzijn, soms over Atman. Soms spreken we over Zaligheid, soms over het Zelf. Soms spreken we over Brahman. Het hangt er van af welk aspect, welke ingang, welke benadering we nodig hebben om een onderwerp te begrijpen.

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

AYURVEDA (introdunctie)

Jyoti Heinemans

Definitie van leven en gezondheid

Ayurveda, de kennis van leven. Ayurveda behandelt het handhaven van de gezondheid en de verlichting van ziekte. Het woord Ayurveda kan worden verdeeld in ayus and veda. Ayus betekent leven en veda (weten, kennen) is de wetenschap.

Caraka, een van de drie grote leraren van Ayurveda, formuleerde de definitie van leven als volgt: “Śarirendriyāsātṽtmasaṃyoga” “de conjunctie (verbinding) van het lichaam (śarira), de zintuigen (indriya), het denken (manas) en het Zelf (Ātman)” Het is een toestand van balans van het fysieke lichaam, de zintuigen, het denken en het Zelf.

De gezondheidstoestand van de mens gedefinieerd door Susruta:

“Een persoon wiens doṣas (somatische en psychische humoren) in een toestand van evenwicht zijn, wiens spijsverteringskracht algeheel gezond is, met normale functies van de dhātus (lichaamsweefels) en mālas (afvalproducten) vergezeld van de processen van Ātman, indriya’s en manas wordt een gezonde persoon genoemd”. (Su. su 15-4)

Kort historisch overzicht

Naar schatting 4500 jaar geleden kwamen er in de Indusvlakte, naast de reeds lang bestaande agrarische gemeenschappen, steden tot bloei. De belangrijkste waren Harappa en Mohenjodaro.

Rond 1500 v. Christus. verdween de Induscultuur toen het subcontinent werd ingenomen door veroveraars. Het oorspronkelijke woongebied van deze veroveraars — de Ariërs, een tak van de Indo-Europese stam — lag in Centraal - Azië, vermoedelijk rond de Kaspische Zee. Het waren blanke, nomadische veehoeders die omstreeks deze tijd, vermoedelijk als gevolg van een bevolkingsexplosie, een enorme expansiedrift vertoonden. Een groep drong op naar Europa, een tweede overrompelde de culturen van Mesopotamië, terwijl een derde tak het Indiase subcontinent overspoelde. De nieuwe heersers onderwierpen het noorden van India tot aan het Plateau van Deccan en daarmee de inheemse en donkerder getinte bevolking. (Adivasi’s, lett. eerste bewoners)

Religie. Een deel van de Indiase bevolking was natuurgericht en aanbad aard- (natuur) goden. De nieuwkomers (Ariërs) aanbaden de god van de lucht. Naarmate de nieuwkomers zich met de oorspronkelijke bevolking vermengden en elementen van de inheemse culturen overnamen, ontwikkelde zich een gecompliceerde religie, het Hindoeïsme.

Een belangrijke culturele nalatenschap van de Indo-Ariërs zijn de ‘veda’s’. In deze oudste literatuur gaat het niet alleen om religieuze teksten, maar ook om filosofische en medische teksten (rgveda, het rijke weten; ayurveda wetenschap van het leven).

Oorsprong van Ayurveda

De precieze oorsprong van ayurveda is niet bekend, daarom zegt men dat het van Brahma (de schepper; niet te verwarren met Brahman, het Absolute) komt en toen aan de goden werd overgeleverd. Toen de mensen de goden vroegen om hen ayurveda te onderwijzen, gaven de goden deze kennis aan hen. De reden waarom de mensen de goden om hulp vroegen, was dat zij het fysieke en mentale lijden van hun familie, bekenden en andere mensen wilden verlichten. In die tijd, schreven de mensen de kennis niet op maar leverde deze mondeling over van leraar op leerling. Later is deze kennis van ayurveda op papier gezet.

De basis van ayurveda

De veda's. Er zijn vier veda's: rgveda, atharvaveda, yayurveda en sāmaveda. Veda's zijn de oudste bekende Indo-Europese religieuze en filosofische teksten — de oorspronkelijke leringen van de Hindoe traditie. Historici dateren de veda's ongeveer drieduizend jaar of meer vóór Christus op basis van de ontdekking van de rivier 'Sarasvatī' die in de veda's genoemd wordt. Atharvaveda bevat teksten die handelen over gezondheid en ziekte. Ayurveda is oorspronkelijk een van de subdivisies van de atharvaveda.

San̄kya en yoga filosofie. Het woord san̄kya komt van s̄n̄khya hetgeen betekent, dat wat verklaard wordt door de autoriteiten van s̄n̄khya, zij die de categorieën van bestaan hebben samengevat. San̄kya staat voor getallen en kennis en is de theoretische kant van de filosofie waarvan yoga de praktische kant is (zie ook 'Yogasutra' van Patanjali). De filosofen stelden vast dat er twee karakters waren te weten Puruṣa en prakṛti. Puruṣa, de san̄kya en yoga term voor het transcendentale Zelf of de zuivere geest, die Ātman wordt genoemd in de vedānta traditie. Puruṣa is onveranderlijk, zonder oorzaak, onafhankelijk, absoluut, één en eeuwig. Prakṛti, de oorzaakloze materie. Het is het eerste principe van het universum (pradhāna), de ongemanifesteerde toestand van alle effecten (avyakta), uiterst subtiel en onwaarneembaar, het kan alleen worden afgeleid aan de hand van haar producten (anumāna). Het is de basis van de natuur.

De filosofische school vaishesika. Viśeṣha: (distinctie) bepaald, kenmerken/onderscheidingen. De stichter van deze school heet Kanada (granen). De hoofdzak is het verdelen in categorieën. Een categorie wordt padārtha genoemd. Er zijn 6 + 1 = 7 padārtha's in deze school. Zes bhāva (wezen) en een abhāva (negatie).

- | | |
|------------------|-------------|
| 1. substantie | dravya; |
| 2. kwaliteit | guṇa; |
| 3. actie | karma; |
| 4. generalisatie | samānya; |
| 5. bepaaldheid | viśeṣha; |
| 6. afleiding | sāmavaikya; |
| 7. niet zijn | abhāva. |

Vedānta. De vijf grote elementen (pañca mahabhūta). Elk lichaam is pañca mahabhūta door combineren in variabele hoeveelheden. Bijvoorbeeld als een voorwerp parthiva (bestaande uit aarde) wordt genoemd, betekent het niet dat het alleen uit aarde bestaat maar dat het is samengesteld uit alle vijf de elementen waarbij het element aarde overheerst. In het algemeen is het zo dat de overheersende mahabhūta 50% is en dat de andere vier in gelijke delen zijn verdeeld.

element/bhūta	zintuiglijk orgaan	fysieke karakter	eigenschap
ruimte/akāṣa	oren	ṣabda/geluid	afwezigheid van weerstand
lucht/vāyu	huid	sparsa/tast gevoel	beweging
vuur/tejas	ogen	rupa/vorm, kleur	hitte
water/jala	tong	rasa/smaak	vloeibaar
aarde/pṛthvi	neus	ghanda/reuk	ruwheid

Autoriteiten van ayurveda

Susruta, met chirurgie als specialiteit;

Charaka, met als specialiteit interne medicatie;

Vagbhata, gespecialiseerd in een combinatie van beide voorgaande specialismen. Zij zijn de 'Brhat traya', de drie grote Leraren van ayurveda. Zij hebben hun kennis van de goden ontvangen en gaven het over aan hun leerlingen. Deze kennis is door de drie grote Leraren van ayurveda opgeschreven in boeken die 'Samhita's' worden genoemd. Anderen becommentarieerden het. Andere werken van ayurveda: Bela de farmacie; Madhava de pathologie.

Scholen van ayurveda

In de loop der tijd verdeelde de kennis — die eerst één was — zich in twee scholen, ieder met acht takken. Het zijn: de Dhanvantari school en de Ātreya school.

De Dhanvantari school. Ayurveda is de gave van zaligheid hier en hiernamaals. De wetenschappelijke bron van deze medische wetenschap wordt geopenbaard door de heilige Dhanvantari die geïncarneerd is in the vorm van de koning van Kāśī. Susruta en zijn volgelingen leden onder het feit dat familieleden, vrienden en bekenden onderworpen waren aan mentale, fysieke en traumatische ziektes als resultaat van de natuur (prakṛti). De koning van Kāśī wordt door Susruta en de anderen benaderd met het verzoek hun geest te verlichten met de waarheid van de eeuwige ayurveda om de mensheid te ontlasten. De koning nodigt hen uit en acht hen competent als leerlingen. Dhanvantari vraagt nu aan zijn leerlingen in welke van de acht divisies van ayurveda zij onderwezen willen worden en Susruta en zijn volgelingen antwoorden in de śalya tantra.

De śalya (chirurgie) is de eerste onder de acht divisies van ayurveda gelet op tijd en oorsprong. Dit kan worden afgeleid uit het feit dat chirurgie van toepassing was bij het helen van wonden (die optraden tijdens de gevechten lang voordat er enig fysiek idiopatisch lijden was zoals koorts enzovoort).

De Ātreya school. De traditie van ayurveda begon meteen met Brahma en kwam via Dakṣa Prajāpati en Indra bij Bharadvaja die het doorgaf aan Ātreya. Atreya besprak de onderwerpen van de medische wetenschap met de geleerde wijzen op symposia die georganiseerd werden in verschillende delen van het land. Een van zijn zes leerlingen is Agnivesa, de belangrijkste, de grote leraar en oprichter van de school voor medische wetenschap.

Vagbhata en Charaka zijn volgelingen van zijn school voor interne medische wetenschap.

De acht takken (aṣṭaṅga) van ayurveda

Ayurveda omvat de volgende 8 medische specialisaties. Een vaidya (geneesheer) die in alle acht gebieden gespecialiseerd is, wordt aṣṭavaidya genoemd.

- Śalya tantra chirurgie
- Śālākya tantra otorhinolaryngologie (keel - neus en oor heelkunde)
- Kāya cikitsā interne geneeskunde
- Bhūta vidyā psychiatrie (aanvallen van de demonen)
- Kaumāra bhṛtya pediatrie (kindergeneeskunde)
- Agāda tantra toxicologie (leringen van het vergif)
- Rasāyana tantra geriatrie (hoe jong te blijven)
- Vājīkarana tantra wetenschap van de afrodisiaca (hoe viriel te blijven)

Grondbeginselen — sutrāsthānam

- Verlangen om lang te leven – ayuskāmiya adhyaya. Personen die een leven verlangen dat het middel is om dharma te bereiken, artha (weelde) en sukha (geluk) dienen het volste vertrouwen te hebben in ayurveda. Dharma, artha en sukha staan bekend als Puruṣārthas (doel van het menselijke leven). Om dit te bereiken is een lang en gezond leven essentieel.
- Initiatie van de leerling – ṣiṣyopanayaniya adhyaya. Een student die toegewijd is aan de leraar, die een verlangen heeft om te studeren, intelligent is, een goed geheugen heeft en talent, naar wie het aangenaam is om te kijken, die een Brahmācari is, die moedig is, rechtvaardig en standvastig, die deze kwaliteiten tentoon spreidt gedurende meer dan zes maanden, die zuiver is in spreken, nederig in gedrag, schoon en begiftigd met veel andere kwaliteiten dient te worden geïnitieerd in de studie en onderwezen totdat hij meester wordt in de wetenschap en professionele activiteiten.
- Dagelijkse regime – dinacārya adhyaya (zie dagelijkse routine).
- Seizoensgebonden regime
- Voorkomen van ziektes
- Kennis van voedsel

LUMINARY

- Kennis van medicijnen en kruiden
- Classificatie van smaken
- Kennis van doşas
- Kennis van therapieën



Dhanvantari

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, Deurneseweg 11

Āsana klas: zaterdag: 09.30 - 10.30 uur

Leraar: Jyotī Heinemans tel: 0497-514693

HAARLEM, Scheepmakerstraat 24, 2011 AT

Āsana klas:

Leraar: Candrī van Rooij tel: 072-5622626

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, Dooleg 18, 5541 GH

Āsana klas dinsdag: 20.00 - 21.00 uur

Leraar: Jyotī Heinemans tel: 0497-514693

WAALRE, Hoogstraat 4-8, 5581 BK

Āsana klas maandag: 20.00 - 21.00 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.