

KONINKLIJKE YOGA

Volgens Patanjali, de wereldberoemde "vader" van Yoga

HATHA YOGA PRADIPIKA van Svatmarama

Dit is de bijbel van Hatha Yoga. Het wordt beschouwd als een oeroud fundament van de klassieke of koninklijke Yoga.

Tot op heden was dit heilig geschrift niet leesbaar, doordat men de noodzakelijke kennis van Sandhya Bhasa, de taal van de dageraad, miste om dit werk te vertalen. Samen met "Wetenschap van de Ziel" en "Yoga Sutra's van Patanjali" in dezelfde reeks kan deze nieuwe spirituele schat jou nu de weg wijzen naar een lang en gelukkig leven en misschien zelfs naar fysieke onsterfelijkheid.

HATHA YOGA PRADIPIKA

van

Svatmarama

met Sanskriet commentaar van Brahmananda

Uit het Sanskriet in het Engels vertaald door
Srinivasa Iyengar
(aangepast door
prof.A.A.Ramanathan en
Radha Burnier)

Uit het Engels in het Nederlands vertaald door
Aris Otzen
December 1992 Enschede

Gecorrigeerd en van commentaar voorzien vanuit Sandhya Bhasa, de
taal van de dageraad, door
Sri Yogacarya Ajita Maharaja (Philippe Barbier)
Februari 1994 Purmerend

DANKWOORD

Wij danken voor de grote hulp, die wij bij de voorbereiding van deze prachtige en revolutionaire "HATHA YOGA PRADIPIKA van Svatmarama" mochten ontvangen van hogere krachten, die we maar de God Shiva noemen. Hij heeft ons het vermogen gegeven om dit levensbelangrijk boek te begrijpen.

Wij zien het als onze levenstaak om dit werk aan alle mensen van goede wil door te geven.

Speciaal danken wij daarbij ook Sanat Kumara, ons aller Vader, met de grootste eerbied, voor zijn steun en liefde.

Onze dank gaat ook uit naar Aris Otzen, die de Engelse uitgave in het Nederlands zo goed heeft vertaald, waardoor we ons vooral op de correcties en de toelichting konden concentreren.

HET RAJA YOGA INSTITUUT
Sri Yogacarya Ajita Maharaja

Vijfde editie
Ipendam, juni 2009.

INHOUDSOPGAVE

Pagina

11	VOORWOORD
15	EERSTE HOOFDSTUK
17	12. De Matha
18	14. De eerste vereisten
20	17. Asana's
20	19. - Svastikasana
21	20. - Gomukhasana
21	21. - Virasana
22	22. - Kurmasana
22	23. - Kukkutasana
23	24. - Uttana Kurmasana
23	25. - Dhanurasana
24	26. - Matsyendrasana
25	28. - Pascimotanasana
25	30. - Mayurasana
26	32. - Shavasana
26	33. Asana's van Shiva
27	35. - Siddhasana
30	44. - Padmasana
33	50. - Simhasana
34	53. - Bhadrasana
35	55. Verdere vereisten
35	59. Dieet
39	TWEEDE HOOFDSTUK
39	2. Prana
41	7. - Nadi Sodhana Pranayama
47	21. Kriya's
48	24. - Dhauti
48	26. - Vasti
49	29. - Neti
49	31. - Trataka
50	33. - Nauli
51	35. - Kapalabhati
52	38. - Gajakarani

52	39. Pranayama's
55	48. - Suryabhedana
57	51. - Ujjayi
59	54. - Sitkari
61	57. - Sitali
62	59. - Bhastrika
66	68. - Bhramari
67	69. - Murcha
68	70. - Plavini
70	72. - Kevala Kumbhaka

75 DERDE HOOFDSTUK

76	5. Mudra's
79	10. - Maha
81	19. - Maha Bandha
84	26. - Maha Vedha
86	32. - Khecari
96	55. - Uddiyana Bandha
99	61. - Mula Bandha
101	70. - Jalandhara Bandha
104	77. - Viparitakarani
106	83. - Vajroli
109	92. - Sahajoli
111	96. - Amaroli
113	104. - Shakticalana

123 VIERDE HOOFDSTUK

124	5. Samadhi en Prana
133	35. - Sambhavi Mudra
137	43. - Khecari Mudra
140	54. - Samadhi
142	64. Nada
144	70. - Arambhavastha
145	72. - Ghatavastha
145	74. - Paricayavastha
146	76. - Nispattyavastha
153	103. Een Yogi in Samadhi

157 NABESCHOUWING

158 AANSLUITENDE YOGA BOEKEN

Nota:

In de oorspronkelijke tekst komen vierkante haakjes voor. Dat zijn toevoegingen van Brahmananda. Verschillende van deze toevoegingen zijn hier weggelaten of verbeterd. Alleen de correcte toevoegingen zijn behouden.

VOORWOORD

HET RAJA YOGA INSTITUUT biedt je de complete klassieke Yoga training, koninklijke of Raja Yoga, in een logische structuur :

een grondige BASISOPLEIDING voor beginners, gevolgd door een klassieke DOCENTENOPLEIDING voor gevorderden en de hoogstaande MEESTERSOPLEIDING voor doorzetters.

De training is vooral praktijkgericht en bevat veel oefeningen.

De theoretische achtergrond is gebaseerd op de fundamentele Sanskrietgeschriften en de methode van de oude zieners (Rishi's), die sinds mensengeheugen in alle echte Yogascholen wordt gebruikt:

door **realisatie** van bepaalde onbewuste aspecten van zichzelf kan een mens tot een betere coördinatie komen, zijn ware Ik ontdekken en communicatie aangaan met hogere bewustzijsniveaus.

De inhoud mag dan zeer orthodox zijn, de aanpak van de training is origineel: de nadruk ligt op je persoonlijke vrijheid, waarbij je verzocht wordt zelf je beslissingen te nemen. Alleen dank zij deze aanpak is er een groei mogelijk van de intelligentie. De kans tot Zelfrealisatie ontstaat en er ligt misschien meesterschap in het verschiep. Hierbij wordt gezorgd voor een open, uitdagende en participatieve sfeer.

De combinatie van de orthodoxe inhoud en onorthodoxe aanpak heeft een verfrissend resultaat tot gevolg: Yoga is geen starre discipline meer, maar een levend, boeiend geheel. Hierdoor is een mens in staat zich op een concrete wijze te ontwikkelen

Daarbij komt dat Het Raja Yoga Instituut gebruik maakt van de jongste ontdekkingen op het gebied van de vierde stap van Yoga: **Pranayama**. Door diepgaand onderzoek van de oude Sanskriet teksten is de verborgen betekenis achterhaald van deze moeilijke stap van Yoga. Tot nu toe werd deze stap als ademhalingsbeheersing vertaald. Het blijkt nu dat Pranayama niets te maken heeft met ademhaling. Het is in werkelijkheid **een geheel aan subtiele technieken, waarbij energie mentaal gestuurd wordt**. Bevestiging hiervan kun je vinden in de geschriften van Swami Vivekananda en Alice Bailey.

Bij vergelijking van de effecten van zowel de benadering van Pranayama

via ademhaling als de benadering via mentale sturing is het meer dan duidelijk: de effecten van deze "nieuwe" energiebeheersingsoefeningen stemmen overeen met de indrukwekkende en absoluut revolutionaire beschrijvingen van de drie fundamentele geschriften van Hatha Yoga: de Hatha Yoga Pradipika, de Gheranda Samhita en de Shiva Samhita.

Je lichaam wordt soepeler, gezonder en sterker, alle ziekten worden succesvol bestreden en de kwaliteit van je concentratie verbetert aanzienlijk. Je kunt dit ook zelf ontdekken, zoals honderden studenten voor jou.

Het geheel aan technieken, de voornoemde methode op inhoudelijk vlak en de aanpak zijn jarenlang beproefd. Tientallen docenten en honderden studenten staan borg voor de unieke kwaliteit die aangeboden wordt in deze unieke Raja Yoga training.

Wij geloven dat een mens zichzelf systematisch moet aanpakken, indien hij zich positief wil ontwikkelen. De fysieke, morele, emotionele, vitale, mentale en spirituele krachten die hij hanteert binnen zijn wezen, zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden. Groei in de ene of de andere kracht brengt onevenwichtigheid van het totaal teweeg, tenzij hij adequaat weet in te spelen op de nieuwe situatie. Hierbij zijn acht duidelijke, opeenvolgende stappen om het bewustzijn langzaam maar zeker te brengen naar de hoogste spirituele niveaus.

Onze oeroude training is gebaseerd op:

1) morele principes of weigeringen (Yama's):

Eerst roep je een halt toe aan alle automatismen zoals gewoonten, vooroordelen, houdingen enz. door te weigeren om het zomaar te laten gebeuren. Je krijgt zodoende de tijd om na te denken en de juiste beslissing te nemen. Zo beoefen je hier de universele principes van geweldloosheid, waarachtigheid, eerlijkheid, kuisheid en niet-begeren;

2) morele idealen of voorschriften (Niyama's):

De individuele heroriëntatie wordt met een sociale dimensie aangevuld door het beoefenen van zuiverheid, tevredenheid, soberheid, zelfstudie en overgave, zodat je maatschappelijk ook beter kunt functioneren;

3) fysieke houdingen en oefeningen (Asana's):

Nu pas kun je lichamelijke gezondheid verkrijgen en langdurig

behouden, door middel van fysieke houdingen, die het lichaam soepel maken en die tegelijk therapeutisch werken;

4) energiebeheersing (Pranayama):

Omdat je energiekanaalen door de voorafgaande stappen grotendeels vrijgemaakt zijn van knelpunten, kun je nu gerust met de beheersing van je energiestromen beginnen.

Dat maakt je soepeler, verhoogt je vitaliteit en kracht aanzienlijk, geneest al je ziekten en geeft jou een ideale basis voor concentratie;

5) terugtrekking van de zinnen (Pratyahara):

Hierdoor word je veel gevoeliger op zintuiglijk en motorisch vlak, zodat terugtrekking van energie of onthechtingsoefeningen pure noodzaak worden om je emotioneel en mentaal in evenwicht te houden;

6) concentratie of mentaal richten (Dharana):

Nu pas kun je starten met de ontdekking van je eigen identiteit, door bundeling of concentratie van je aandacht op een enkel gekozen object, waardoor je mentale kracht verhoogt;

7) meditatie of eenpuntigheid (Dhyana):

Wanneer er geen onderbrekingen meer optreden in je concentratie heb je meditatie bereikt, of eenpuntige gerichtheid van je aandacht. Je krijgt een totale controle over je fysiek lichaam, je emoties en je gedachten;

8) de hoogste stap, contemplatie (Samadhi):

Dan verkrijg je ware kennis, samen met het ontwaken van al je hogere, koninklijke vermogens, door de geweldige kracht van het pure schouwen, aanvoelen of contempleren.

HET RAJA YOGA INSTITUUT is de enige school in de wereld die jou daadwerkelijk de complete traditionele en beproefde training aanbiedt om tot contemplatie of Samadhi te komen.

Prof. S. Chakravarti van de universiteit van Allahabad (India) bevestigt dat onrechtstreeks in zijn boek "Mysterious Samadhi", uitgegeven bij Firma KLM Private Ltd, Calcutta in 1984.

Iedereen, ook jij, kan aan deze training meedoen. Alleen je goede wil is vereist. De lessen worden wekelijks gegeven op een ochtend of een avond. Daarbij is een programma voor thuiswerkzaamheid beschikbaar. Je volgt je eigen tempo, binnen je specifieke mogelijkheden. De docent

helpt bij vragen of problemen.

Hierna volgt een vertaling van de HATHA YOGA PRADIPIKA van Svatmarama, voorzien van het nodige commentaar. Het is één van de belangrijkste theoretische fundamenten van jouw Yoga training.

Er zijn veel vertalingen en interpretaties van de HATHA YOGA PRADIPIKA van Svatmarama.

Enkele letterkundigen hebben zich in de afgelopen tijd gestort op deze fundamentele tekst van Yoga. Niettemin zijn de resultaten bedroevend. Niemand is er tot nu toe in geslaagd om de geheimzinnige betekenis van deze tekst te achterhalen. Vele lezers zijn dan ook afgehaakt, wanneer ze de ene onbegrijpelijke techniek zagen volgen op de andere.

De belofte van onsterfelijkheid, die herhaaldelijk voorgespiegeld wordt in deze tekst werd dan ook snel afgedaan met commentaren als : "Ja, maar, dit is allemaal figuurlijk bedoeld. Het gaat om de onsterfelijkheid van de ziel."

De reden voor deze wantoestand is onwetendheid.

Aan de ene kant de onwetendheid van Sanskriet deskundigen omtrent het onderwerp Yoga, aan de andere kant de onwetendheid van goedwillende en goedbedoelende beoefenaars die de meest elementaire voorzorgsmaatregelen verzuimd hebben te nemen bij de studie en de toepassing van de beschreven technieken.

Zoals elke wetenschap moet ook Yoga telkens opnieuw noodzakelijkerwijs getest worden op zijn resultaten en gecontroleerd worden op zijn logica.

Sinds 1987 hebben wij onze interpretatie van deze tekst, op basis van het vakjargon SANDHYA BHASA, de symbolische taal van ingewijden van alle tijden en alle culturen, met de hulp van honderden studenten kunnen toetsen. Zowel in theorie als in praktijk blijkt dat we hier met een echte spirituele schat te maken hebben.

Wij dragen deze wetenschap op aan alle mensen van goede wil, voor wie het bestemd is en aan wie het toebehoort.

Moge zij hierdoor, vanaf nu, meer kans maken op bevrijding.

HATHA YOGA PRADIPIKA

EERSTE HOOFDSTUK

1. **Ik groet de oorspronkelijke Heer [Shiva], die [Parvati] de Hatha Yoga wetenschap onderwees, de trap voor hen die de verheven Raja Yoga wensen te bereiken.**

Yoga is volgens de oude geschriften van goddelijke oorsprong. De god Shiva heeft destijds, heel lang geleden, de wetenschap van Yoga aan zijn vrouw, Parvati, doorgegeven op het strand van het huidige eiland Sri Lanka. Toevallig hoorde een vis, Matsya, ook wat verteld werd. De lessen waren zo formidabel dat de vis koning werd en verder bekend staat als Matsyendra. Deze vis was de voorouder van de mens en de genoemde Matsyendra was de eerste Yogi.

De auteur geeft aan dat hij slechts het eerste deel van het onderwijs van Shiva weergeeft in dit werk: het Hatha Yoga deel. Het vervolg sluit hier naadloos op aan en heet Raja Yoga. Blijkbaar waren toen voldoende geschriften voorhanden om dat tweede deel van Yoga duidelijk te maken. Dit is trouwens een belangrijke opmerking vermits Yoga in zijn totaliteit bedoeld is om Kaivalya, de verlossing, te bereiken.

2. **De yogi Svatmarama, die zijn Heer en Meester heeft gegroet, onderwijst de Hathawetenschap enkel voor het bereiken van Raja Yoga.**

Svatmarama bestaat uit verschillende woorden: Sva of het Zelf, Atma of ziel en Rama, de naam van een van de laatste Buddha's. Deze naam, die de auteur draagt, wijst op een vergevorderde yogi, die zich zelf zou hebben gerealiseerd.

De plaats van Hatha Yoga wordt duidelijk aangegeven als zijnde een voorbereiding van Raja Yoga.

3. **Aan hen, die ronddwalen in het duister van tegenstrijdige leerstellingen, onwetend inzake Raja Yoga, biedt de zeer meedogende Yogi Svatmarama het licht van de Hathawetenschap.**

4. **Matsyendra, Goraksha en anderen kenden de Hatha-wetenschap goed. De Yogi Svatmarama leerde het door hun goedgunstigheid.**

- 5-9. **Shiva, Matsyendra, Sabara, Anandabhairava, Caurangi, Mina, Goraksha, Virupaksa, Bilesaya, Manthana, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surananda, Siddhapada, Carpati, Kaneri, Pujoyapada, Nityanatha, Niranjana, Kapalin, Bindunatha, Kakacandisvara, Allama, Prabhudeva, Ghodacolin, Tintini, Bhanukin, Naradeva, Khanda, Kapalika en vele andere grote Siddha's, die de tijd hebben overwonnen door de kracht van Hatha Yoga, bewegen zich door het universum.**

10. **De Hatha Yoga is een beschermend klooster voor hen, die door alle [drie] soorten pijn verteerd zijn. Voor hen die bezig zijn met welk soort Yoga dan ook, is Hatha Yoga als een schildpad die [de wereld] draagt.**

Er zijn drie soorten pijn: de innerlijke pijn, lichamelijk of geestelijk; de uiterlijke pijn, veroorzaakt door andere mensen, dieren of objecten; de pijn veroorzaakt door subtiele aangelegenheden, zoals meteorologische omstandigheden (onweer, vorst, storm ...) en planetaire invloeden.

11. **De yogi die *siddhi* wenst te verkrijgen, behoort Hatha Yoga zeer geheim te houden. Want het is krachtig als het geheim wordt gehouden en onwerkzaam als het [onoordeelkundig] wordt geopenbaard.**

Het begrip "geheim" moet anders begrepen worden dan gebruikelijk. De wetenschap van Yoga is open voor iedereen en de Yogaleraar doet er alles aan om die wetenschap te verspreiden. Daar is absoluut niets geheimzinnigs aan. Er treedt echter een praktisch probleem op: als je bij een Yogatraining binnen stapt, die al bezig is, snap je er weinig of niets van. Het is net zoals bij Wiskunde. De training heeft een structuur, er zijn vele

oefeningen, die je helpen zaken te realiseren en als je dat allemaal gemist heb kun je eenvoudig niet mee.

DE MATHA

- 12. Hij die Hatha Yoga beoefent, moet alleen wonen in een kleine *matha* (kluis) gelegen op een plaats die vrij is van rotsen, water en vuur binnen boogafstand en in een deugdzaam, goedgegeregeerd rijk, dat welvarend is en vrij van ongeregeldheden.**

De eenzaamheid is belangrijk omdat men in een Yogatraining probeert tot Zelfrealisatie te komen. Dat is dus een vrij egocentrische aangelegenheid, die pas later, bij een succesvolle afloop, een zeer belangrijke harmoniserende factor zal worden in de maatschappij.

De aanwezigheid van "rotsen, water en vuur" in de onmiddellijke nabijheid is inderdaad storend: de subtiele energie van die elementen kan door hun dominantie de beheersing van de eigen energiehuishouding storen en zelfs doen mislukken.

Het ligt voor de hand dat het vrij moeilijk is over spirituele dingen te denken als aan je primaire levensbehoeften nog niet voldaan is.

- 13. De *matha* moet een kleine deur hebben en mag geen ramen hebben; ze moet op de grond staan en uit één vertrek bestaan; ze mag noch te hoog, noch te laag, noch te lang zijn. Het moet er zeer schoon zijn, goed aangesmeerd met koeienmest en vrij van alle insecten. Van buiten moet ze aantrekkelijk zijn, met een kleine veranda (*mandapa*), een verhoogde zitplaats, een bron en een muur die alles omgeeft. Dit zijn de kenmerken van een *yoga-matha*, zoals is vastgelegd door de Siddha's die Hatha Yoga hebben beoefend.**

Onveranderlijk moet ik hier steeds denken aan het hutjes concept van de Club Méditerranée, een zeer gevierd en succesvolle vakantieformule. Maar nogal prijzig.

Het doel van zo'n *matha* is eenvoudig: de fundamentele behoeften bevredigen, maar door minimale nadruk erop, de weg vrij te houden naar spiritualiteit.

DE EERSTE VEREISTEN

14. **Wonend in zo'n kluis moet de Yogi, in zijn geest vrij van alle zorgen, voortdurend Yoga beoefenen, op de wijze die hem door zijn Guru geleerd is.**
15. **Yoga mislukt door deze zes [oorzaken] - te veel eten, te veel inspanning, te veel praten, het volgen van [ongepaste] disciplines, betwistbaar gezelschap en onstandvastigheid.**

Eten uit gewoonte is ook te veel eten. Eet alleen maar als je echt honger hebt. Een fulltime baan of studie kan te inspannend zijn. Wacht dan liever totdat je afgestudeerd bent of een deeltijdbaan hebt. Jezelf dwingen elke ochtend een koude douche te nemen of hard te lopen of iets dergelijks tast je Yoga beoefening aan vanwege de verplichting die je je oplegt. Iemand in je omgeving hebben die een negatieve houding heeft ten opzichte van Yoga moet je vermijden. Af en toe eens bezig zijn met Yoga, zonder regelmaat leidt ook tot mislukking.

16. **Yoga slaagt door deze zes [voorwaarden] - gedrevenheid, stoutmoedige vastberadenheid, moed, ware kennis, standvastigheid [in het geloof aan de woorden van de Guru] en afstand doen van [ongepast] gezelschap.**

Zoals bij alles wat je doet is motivatie belangrijk en lukt het omdat je vastberaden bent. Soms als het moeilijk gaat kan een flinke dosis moed je er door helpen. Ook is het belangrijk over de juiste informatie te beschikken, bezig te blijven met je zaak en storende personen de deur te wijzen.

[Geen kwaad doen, de waarheid spreken, niet nemen wat een ander toebehoort, kuisheid behouden, onthouding beoefenen, vastberaden zijn, barmhartig zijn, eerlijk zijn, een bescheiden dieet volgen en zuiver zijn - deze tien vormen Yama.

Soberheid (*tapas*), tevredenheid, geloof in God, liefdadigheid, aanbidding van God, luisteren naar de uitleg van [Vedanta] leerstukken, bescheidenheid, een scherpzinnige geest, *japa* (herhalen van gebeden) en opoffering (*huta*) -deze tien

vormen Niyama, zeggen de kenners van Yoga.]

Deze Yama's en Niyama's kunnen we mooi vergelijken met deze van Patanjali in mijn boek "YOGA SUTRA'S van Patanjali". Samenvattend kunnen we stellen dat voorafgaand aan de fysieke oefeningen de morele principes en idealen moeten beoefend worden.

ASANA'S

17. **Asana's worden in de eerste plaats beoefend omdat ze de eerste stap van Hatha Yogavormen. Asana's maken iemand standvastig, vrij van ziekten en soepel van beweging.**

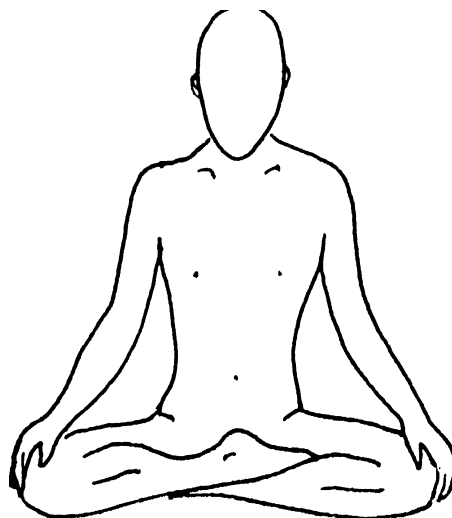
Het doel van Asana's is om de doorstroming van energie in ons wezen tot stand te laten komen. Daardoor ontstaan standvastigheid, gezondheid en soepelheid.

18. **Ik vervolg met het beschrijven van enkele Asana's, die aanvaard zijn door Wijzen als Vasistha en Yogi's als Matsyendra.**

De hierna volgende beschrijvingen kun je mooi naast de beschrijvingen zetten van ons oefenboek van Iyengar.

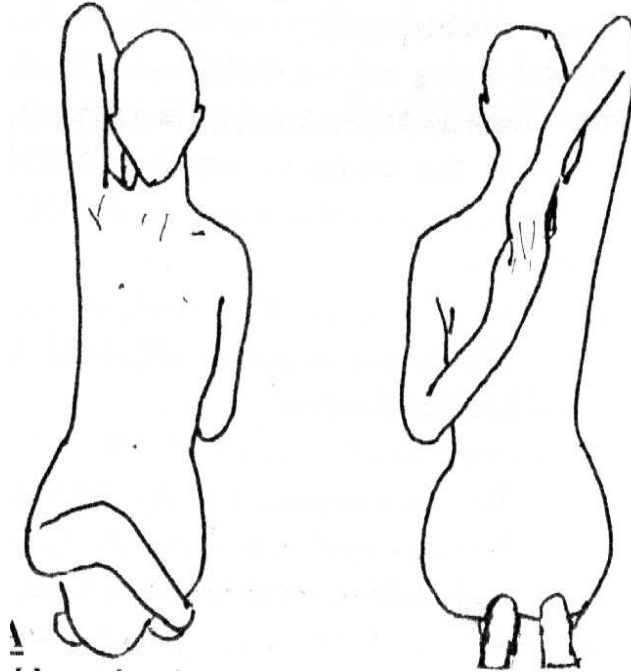
SVASTIKASANA

19. **Terwijl je op de juiste wijze de beide voetzolen tussen de dijen en de knieën hebt geplaatst, moet je in evenwicht zitten en het lichaam opstrekken. Dit heet Svastikasana.**



GOMUKHASANA

20. Plaats de rechterenkel naast de linkerbil en de linker [enkel] naast de rechter [bil].
Dit is Gomukhasana en lijkt op het gezicht van een koe.



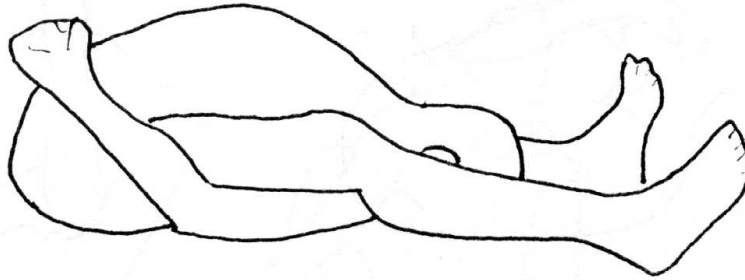
VIRASANA

21. Plaats één [de rechter] voet stevig op (of naast) de andere [linker] dij en de [rechter]dij op (of naast) de andere [linker] voet. Dit heet Virasana.



KURMASANA

22. Druk stevig tegen de anus met de enkels in tegenovergestelde richting en zit goed in evenwicht. Dit is Kurmasana volgens de Yogi's.



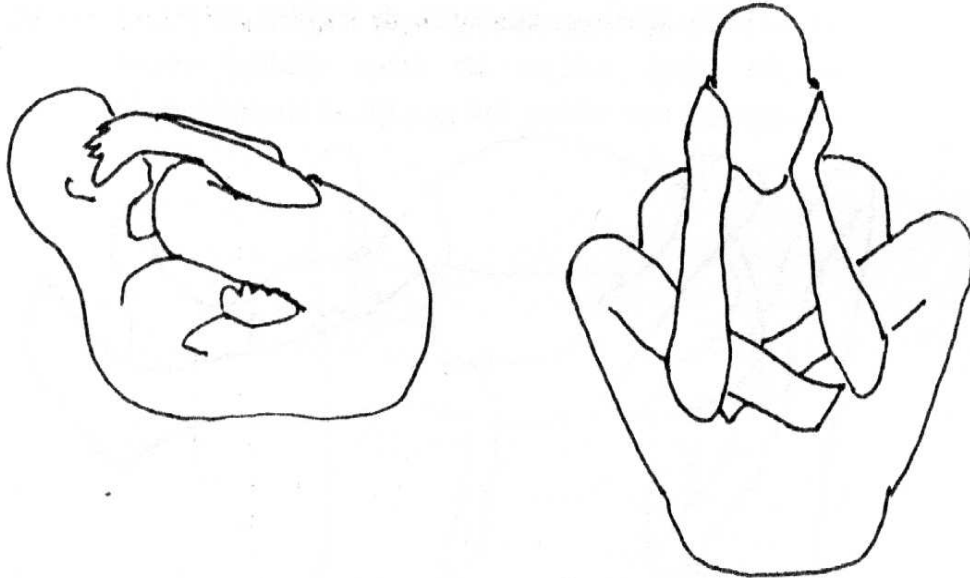
KUKKUTASANA

23. Steek, terwijl je in Padmasana zit, de handen tussen de dijen en de knieën; door ze stevig op de grond te zetten, kom je omhoog [gesteund door de handen]. Dit is Kukkutasana.



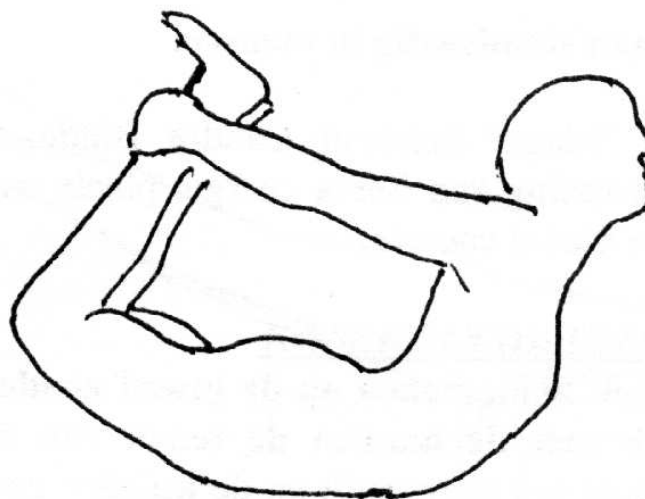
UTTANA KURMASANA

24. Terwijl je de Kukkutasana-houding (*bandha*) aanneemt, doe je je armen rondom je nek en lig je op je rug als een schildpad. Dit heet Uttana Kurmasana.



DHANURASANA

25. Terwijl je je tenen vastpakt met je handen trek je [de armen] omhoog naar het oor alsof je een boog spant. Dit heet Dhanurasana.



MATSYENDRASANA

26. Zet de rechtersoet aan de basis van de linkerdi en de linker soet buiten de rechterknie. Hou vast [de rechtersoet met de linkerhand en de linkersoet met de rechterhand] en blijf zo zitten met het lichaam [naar links] gedraaid. Dit is de Asana beschreven door Matsyendra.

eren door matsyendra.

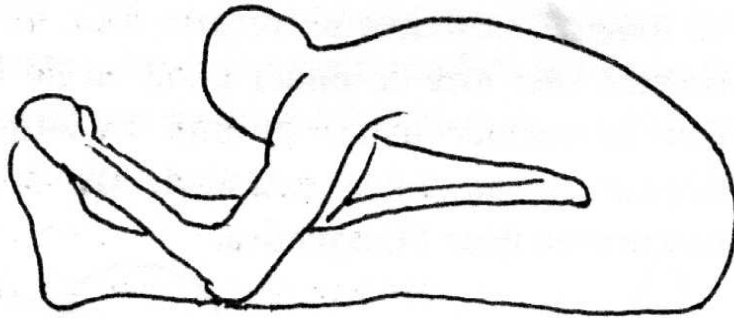


27. Deze Matsyendrasana, die het gastrisch vuur aanwakkert, is een wapen, dat alle afschuwelijke ziekten van het lichaam vernietigt; door [dagelijkse] beoefening brengt deze Asana de Kundalini omhoog en maakt hij de Maan standvastig in mensen.

De "Maan" betekent Candra Bindu. Daar vindt de instroming van Shiva-energie plaats en de uitstroming van Shakti-energie.

PASCIMOTANASANA

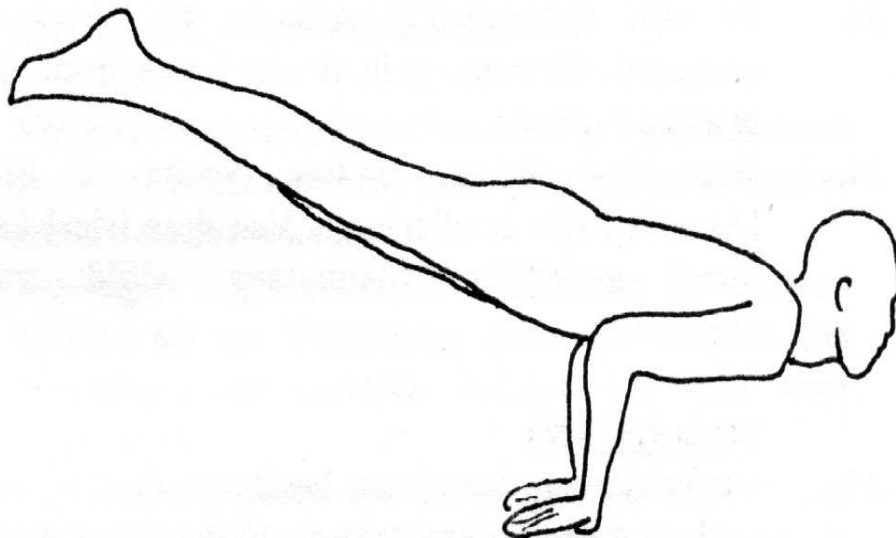
28. **Strek beide benen op de grond zonder ze te buigen, pak met de handen de tenen van de voeten vast, plaats het voorhoofd op de knieën en rust aldus. Dit is Pascimotanasana.**



29. **Deze voortreffelijkste van alle Asana's, Pascimotana, laat de energie door de Sushumna stromen, stimuleert het gastrisch vuur, maakt de lendenen lenig en verwijdert alle ziekten van de mens.**

MAYURASANA

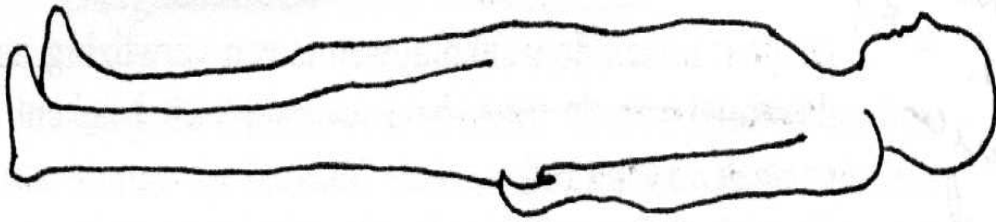
30. **Plant de handen stevig op de grond en steun de zijden van de navel op de ellebogen, [het lichaam] in de lucht omhoog gebracht in een opgeheven houding als een stok [d.w.z. strak en stijf, de voeten boven de grond op dezelfde hoogte als het hoofd].
Deze stand noemt men Mayura.**



31. De Mayurasana geneest snel alle ziekten zoals Gulma (vergroting van de klieren), Udara (waterzucht en andere maagziekten), enz. en overwint de verstoring van het evenwicht in de lichaamsvochten [namelijk *vata*, *pitta* en *kapha*]. Ze brengt het zonder onderscheid genuttigd voedsel alle terug tot as [d.w.z. zorgt voor de vertering ervan], doet het gastrisch vuur opvlammen en zorgt [zelfs] voor de vertering van Kalakuta [een afschuwelijk gif].

SHAVASANA

32. Languit, als een lijk, op je rug op de grond liggen, is Shavasana. Shavasana verdrijft vermoeidheid en brengt geestelijke rust.

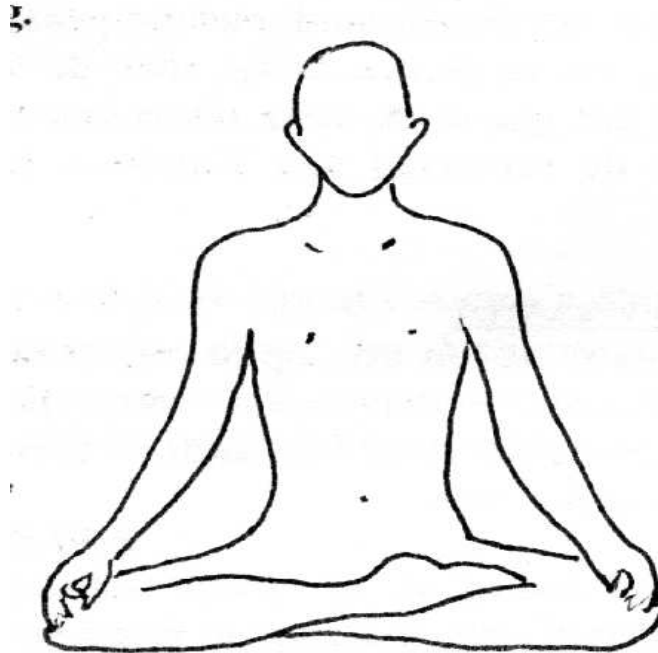


ASANA'S VAN SHIVA

33. Er zijn vierentachtig Asana's die Shiva heeft geopperd. Hiervan zal ik er vier beschrijven, die de essentie vormen.
34. Deze vier, Siddha, Padma, Simha en Bhadra [Asana's], zijn de allerbeste. Van deze [vier] kan de meest gerieflijke, Siddhasana, altijd worden uitgevoerd.

35. **SIDDHASANA**

De Siddhasana [wordt nu beschreven]: druk op het perineum met de basis van de [linker] hiel en plaats de [andere] voet stevig boven de penis [of het schaambeentje].



Houdt de kin stevig op de borst. Blijf bewegingloos, met de zintuigen onder controle en de blik vast gericht op de plek tussen de wenkbrauwen. Dit heet Siddhasana; het opent de deur naar bevrijding.

Met “Houdt de kin stevig op de borst” bedoelt Svatmarama de oefening Jalandhara Bandha Mudra. Deze verhindert dat de Shakti wegstroomt, zodat je vrij snel evenveel Shakti als Shiva in je wezen kan hebben. “De plek tussen de wenkbrauwen” is een verwijzing naar de wortel van de neus, hetgeen esoterisch betekent de oorzaak van het ruiken of de Jnanendriya van de aarde, die zich in het midden van de schedel bevindt, op de plaats van de thalamus. Deze concentratie oefening lijkt op de beginfase van Sambhavi Mudra, de energiezegel die leidt naar de god Shiva of Sambhu.

36. **Volgens een andere opvatting moet je bij Siddhasana de linkerenkel boven de penis plaatsen en de andere enkel daarboven houden.**

- 37. Sommigen zeggen, dat dit Siddhasana is, anderen kennen het als Vajrasana; sommigen noemen het Muktasana en anderen hebben het dan over Guptasana.**
- 38. De Siddha's weten dat zoals van de Yama's een bescheiden dieet het belangrijkste is, en van de Niyama's schuldeloosheid, zo is van alle Asana's Siddhasana de belangrijkste.**
- 39. Van de vierentachtig houdingen moet men altijd Siddhasana beoefenen. Het reinigt de 72.000 Nadi's.**

Nadi's zijn energiestromingen, die uit twee kanalen bestaan, Ida en Pingala, waarin respectievelijk de Shiva-energie en Shakti-energie stromen, waarvan de stroomrichting tegengesteld is. Zie voor meer informatie hierover de lessen over subtiele anatomie.

- 40. De Yogi die, terwijl hij op het Zelf contempleert en een bescheiden dieet volgt, twaalf jaar lang voortdurend de Siddhasana beoefent, wordt volmaakt.**

Volmaaktheid betekent volkomen Sattva worden, hetgeen compleet evenwicht tussen Shiva- en Shakti- energie inhoudt.

- 41. Als je de Siddhasana meester bent, welk nut hebben dan al die andere soorten Asana's? Als de subtiele energie goed beteugeld is door de beoefening van Kevala Kumbhaka, de spontane energiebeheersing, komt de Unmani Avastha, de toestand van gedachteloosheid, die vreugde geeft, zonder inspanning vanzelf op.**

Kevala Kumbhaka is de verst gevorderde Pranayama oefening, waarbij je de energie spontaan beheerst. De toestand van Unmani is eigenlijk de toestand van de hoogste stap in Yoga, namelijk contemplatie of Samadhi.

- 42. Bij volmaakte beheersing van de Siddhasana alleen, volgen de drie Bandha's zonder inspanning, heel natuurlijk.**

De drie Bandha's heten: Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha en

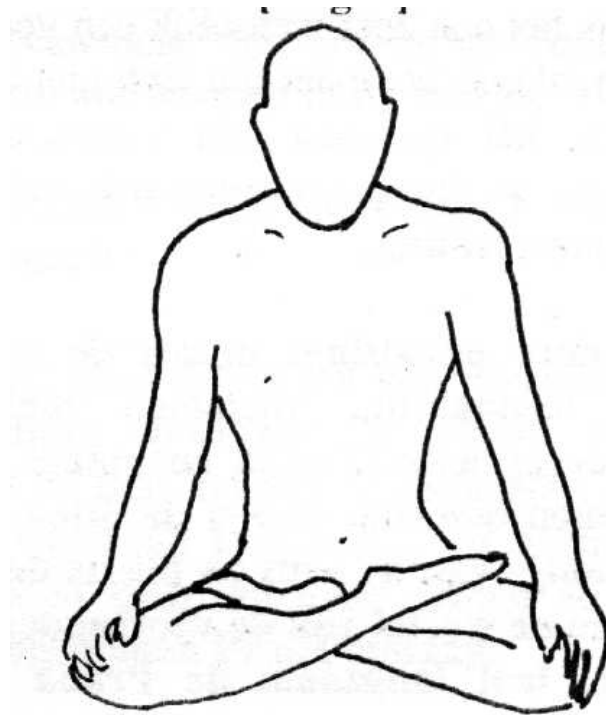
Mula Bandha. Het zijn speciale energiezegels of Mudra's, die bij Pranayama dienst doen als afsluitingen van de energiestromen.

- 43. Er is geen Asana als de Siddha, geen Kumbhaka als de Kevala, geen Mudra als de Khecari en geen Laya (fusie van de geest) als dat van het innerlijk geluid (*nada*).**

Khecari Mudra is een fantastische oefening om je zelf te voeden aan de bron van je eigen Shiva-energie, te verjongen en zelfs de fysieke onsterfelijkheid te bereiken. Laya betekent versmelting van je bewustzijn tijdens een concentratieoefening, met name hier gericht op Nada, het geluid van het ruisen van de zee, dat men kan horen in een schelp, maar dat afkomstig is van je eigen energie stromingen.

PADMASANA

44. **Dan [wordt beschreven] de Padmasana: plaats de rechtersvoet op de linkerzijde en de linker[voet] op de rechterzijde; kruis de handen achter de rug en pak stevig de tenen vast [de rechterteen met de rechterhand en de linker teen met de linker]. Plaats de kin op de borst en kijk naar het puntje van de neus. Dit heet Padmasana; het vernietigt de ziekten van hen, die zichzelf beheersen [Yogi's].**



De verwijzing "kin op de borst" slaat op Jalandhara Bandha Mudra, het zogenaamde keelslot, dat uitgevoerd wordt om de energie vast te zetten binnen het subtiële lichaam. "Het puntje van de neus" is niets anders dan een beeld, dat als synoniem gebruikt wordt van "de plaats tussen de wenkbrauwen", dat eigenlijk betekent : de oorsprong van de neus.

"Neus" op zijn beurt betekent : het fijnstoffelijk orgaan van waarneming van de aarde of de reuk. Dank zij de subtiële anatomie weten we dat de locatie van deze sattvische energiebol van de aarde, met een diameter van circa 10 centimeter, in het midden van onze schedel ligt, in de buurt van de thalamus. Hierop moeten we ons dus richten met onze aandacht.

De uitvoering die hier beschreven staat, met het grijpen van de tenen achter de rug om, noemen we Baddha Padmasana en wordt

apart behandeld in de training, als een verbeterde Padmasana.

De ziekten van hen die zichzelf beheersen betekent: de ziekten van de discipel of de beoefenaar van Yoga. Het is immers zo dat men bij een grote schoonmaak best wel veel overlast kan veroorzaken in zijn eigen wezen. Daarom is het ook zeer wenselijk een goede begeleiding te hebben, al was het maar om zich niet al te ongerust te maken bij het optreden van vreemde klachten. De ziekten van de discipel worden uitvoerig behandeld in de Meestersopleiding.

- 45, 46. Een andere opvatting: plaats de voeten met [de nodige] inspanning, voetzolen omhoog, op de [tegenover geplaatste] dij en plaats de handen, de handpalmen omhoog, tussen de dij; richt de ogen op het puntje van de neus en plaats de [punt van de] tong tegen de wortel van de voortanden, en de kin op de borst; laat langzaam de Prana omhoogkomen [door de anus in de Mulabandha samen te trekken].**

Met het plaatsen van de tong tegen de wortel van de voortanden wordt een energiecircuit gemaakt bekend in de Acupunctuur. Het woordje Prana wordt hier gebruikt voor energie, met name de Shakti-energie.

- 47. Dit heet Padmasana; het vernietigt alle ziekten. Het kan niet worden bereikt door gewone personen, alleen de intelligente op aarde bereiken het.**

Behalve de ziekten van de discipel worden inderdaad ook alle andere ziekten vernietigd. Dat komt doordat Shakti-energie opgewekt wordt in het lichaam door de gekruiste benen houding en de al dan niet bewuste instroming van Shakti bij de Surya Bindu, de Zonnepoort onderaan in je bekkenbodem, gekoppeld aan de hindernis die opgeworpen is door het keelslot. Hierdoor kan de Shakti-energie niet via Candra Bindu, de Maanpoort boven je schedel, uit stromen. De Shakti-energie bereikt op een gegeven moment hetzelfde niveau als de normaal overheersende Shiva-energie en er treedt evenwicht op. Dit is de oorzaak van de oplossing van alle knopen in de energietrilling, dus alle ziekten. Met intelligente wordt bedoeld zij die ingewijd zijn in het

bovenstaande.

- 48. Houd bij het goed uitvoeren van de Padmasana, met de handpalmen op elkaar [op schoot], de kin stevig op de borst en laat, terwijl in gedachten [*citta*] wordt gecontempleerd [op Brahman], bij herhaling Apana omhoogkomen door de anus samen te trekken en breng de ingenomen Prana omlaag.**

Citta betekent geheugen, denkstof. Het is een tijdelijke en plaatselijke toestand van Karana Sharira, het causale lichaam. Dat er hier op het geheugen wordt gecontempleerd verwijst naar de techniek van Asmita Samadhi, de contemplatie waarbij besef van louter zijn opgeroepen en vastgehouden wordt. Apana Prana is de energietrilling van de vaste stof, de aarde genoemd, waarbij Shakti overheerst. De oefening waarbij je bij herhaling Apana Prana omhoog laat komen door de anus samen te trekken heet Mula Bandha Mudra. Deze oefening vergt een inleiding, die gegeven wordt in de Basisopleiding en een uitvoeriger behandeling in de Docentenopleiding. Het afzonderlijke woord Prana wordt hier gebruikt in de betekenis van energie, met name hier voor Shiva-energie, die vanuit Candra Bindu, boven je hoofd, naar beneden stroomt.

Zo verkrijgt een man door de kracht van Kundalini [die door dit proces wordt opgewekt] ongeëvenaarde kennis.

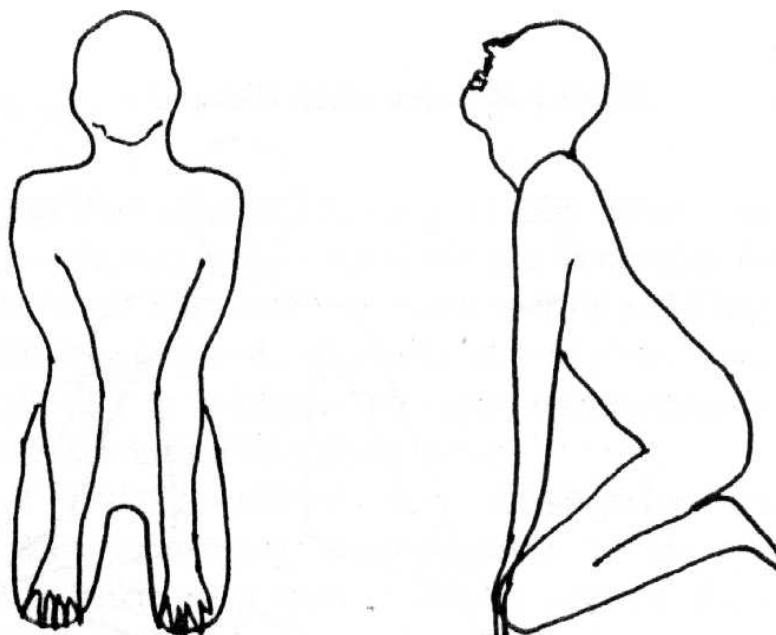
Behalve de vernietiging van alle ziekten krijg je op de koop toe ook ongeëvenaarde kennis door deze oefening. Dat komt inderdaad door de Kundalini, dat is het verschijnsel van vereniging van je wezen zowel met de microkosmos als met de macrokosmos. Hier gaat het vooral om een totaal evenwicht tussen Shiva en Shakti, bereikt door de grote instroming van Shakti, die we Kundalini noemen, waardoor je bewustzijn spontaan overal aanwezig is op de baan van je energietrilling.

- 49. De Yogi die, gezeten in de Padmasana houding, de energie vasthoudt die door de Nadi's naar binnen is getrokken, wordt bevrijd; hierover bestaat geen twijfel.**

Dankzij het voorafgaande gebeuren met de Kundalini bereik je complete gezondheid en later Bevrijding, het uiteindelijke doel van Yoga. Opheffing van alle ziekten gebeurt door de algehele Sattva toestand, die in je wezen optreedt door de juiste hoeveelheid Shakti te bereiken, gelijk aan de hoeveelheid Shiva. Daarna is het mogelijk dat Shakti gaat overheersen, waardoor de verschillende energielichamen uit gaan zetten, telkens opgaan in het hogere lichaam en uiteindelijk zelf oplossen in de energietrilling van waaruit ze voortgekomen zijn.

SIMHASANA

- 50. Dan [wordt beschreven] de Simhasana: plaats de enkels onder het scrotum, aan beide kanten van het perineum - de rechterenkel aan de linkerkant ervan en de linker enkel aan de rechterkant.**



- 51. Plaats de palmen op de knieën, spreid de vingers en kijk met geopende mond, met geconcentreerde aandacht, naar het puntje van de neus.**

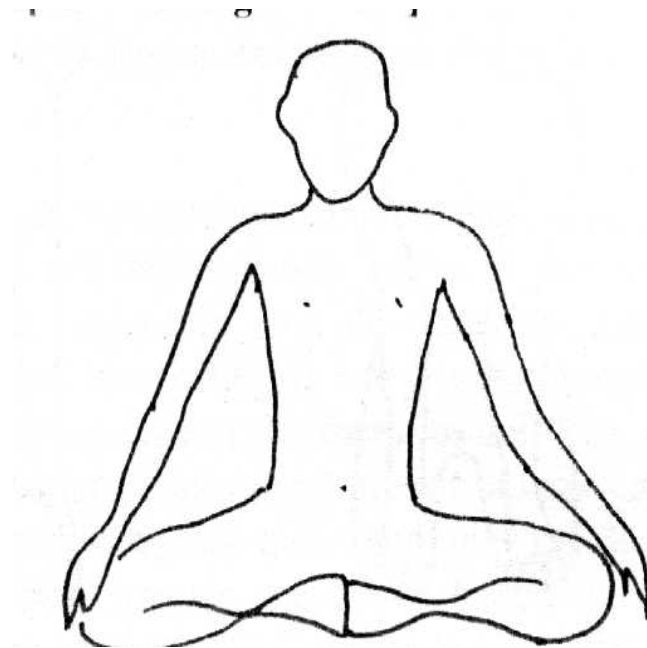
De "geopende mond" betekent: de geopende kosmische mond ofwel Ajna Cakra, het voorhoofdcentrum. Het begrip "open" wijst daarbij op harmonie, ontvankelijkheid of eenvoudigweg Sattva.

52. **Dit is Simhasana, waarvoor grote achting bestaat bij de hoogste Yogi's. Deze voortreffelijkste Asana vergemakkelijkt de drie Bandha's.**

Correct uitgevoerd laat deze oefening inderdaad een hogere gevoeligheid ontstaan op de plaatsen van de drie Bandha's, namelijk het voorhoofdcentrum, het keelcentrum, het stuitcentrum en de romp. Vooral in het begin kan de beoefenaar hierdoor snel voeling verkrijgen met Pranayama.

BHADRASANA

53. **Vervolgens [wordt beschreven] de Bhadrasana: plaats de enkels onder het scrotum bezijden het perineum, de linkerenkel links en de rechterenkel rechts [voetzolen tegen elkaar].**



54. **Houd dan met de handen stevig de voeten vast, die op hun zijkant liggen, en blij bewegingloos zitten. Dit is Bhadrasana, die alle ziekten vernietigt. De Yogi's die Siddha's zijn geworden, noemen dit Goraksasana.**

VERDERE VEREISTEN

55. Aldus moeten de besten onder de Yogi's, die moeiteloos de Asana's en de Bandha's uitvoeren, zuivering van de Nadi's, Mudra's, enz. en energiebeheersing beoefenen.
56. Asana's, de verschillende soorten Kumbhaka, de oefeningen die Mudra worden genoemd [d.w.z. Maha Mudra, enz.], én concentratie op het *nada* [innerlijk geluid] vormen, samengevat, de volgorde van beoefening in Hatha Yoga.
57. De Brahmacin [iemand die Brahman is toegewijd en een kuis leven leidt] die met een bescheiden dieet vervuld is van Yoga en afziet [van de vruchten van zijn werken], wordt een Siddha na een jaar. Daar hoeft geen twijfel over te zijn.
58. "Bescheiden dieet" betekent aangenaam en zoet voedsel, dat één-vierde van de maag vrijlaat en wordt gegeten [als een offerande] om Shiva te plezieren.

Volgens Yoga moet men de maag als volgt vullen : twee vierden met vast voedsel, een vierde met vloeistof en het laatste vierde moet men vrijhouden voor de god Shiva, dat wil zeggen voor de natuurlijke stroming van Shiva-energie. Dit is belangrijk om geen opstoppingen te veroorzaken in deze energiestroming. In de praktijk betekent deze voedingswijze een drastische verandering in eetgewoonte. Lekker eten totdat je buikje vol is, hoort er dan niet meer bij. Het is maar net dat je geen honger meer hebt wanneer je de tafel verlaat. Eten omdat het smaakt is verleden tijd. Alleen als je honger hebt, mag je eten! Dat is nog eens soberheid, niet?

DIEET

59. Van de volgende dingen wordt gezegd, dat ze [voor Yogi's] niet heilzaam zijn: dingen die bitter, zuur, scherp, zout of verhittend zijn, groene groenten, zure pap, [sesam- of mosterd-] olie, sesam, mosterd, alcohol, vis, vlees inclusief dat van een geit, gestremde melk, karnemelk, kikkererwten, jujubevruchten, oliecakes, duivelsdrek en knoflook.

60. Dieet van de volgende soort moet vermeden worden, vanwege zijn ongezonde eigenschappen: voedsel dat [eenmaal gekookt en afgekoeld] weer is verhit; dat droog is [d.w.z. zonder vet] of een overmaat aan zout of zuur bevat; dat slecht is, of teveel groenten bevat [ermee gemengd is].
61. In het begin moeten vuur, vrouwen [d.w.z. seks] en reizen worden vermeden. Want aldus zei Goraksha: "Aanwezig zijn in slecht gezelschap, [zich koesteren bij het] vuur [tijdens de winter], vrouwen en lange reizen, vroeg in de morgen baden, vasten enz. en zware lichamelijke arbeid moeten worden vermeden."
62. De volgende dingen zijn geschikt om door een Yogi te worden genomen: tarwe, rijst, gerst, het graan dat Sastika heet en gezuiverd voedsel, melk, geklaarde boter, bruine suiker, boter, kandisuiker, honing, droge gember, de groente die *pataloka* heet, en de vijf potgrassen [in Sanskriet geheten: Jivanti, Vastumulya, Aksi, Meghanada en Punarnava], groene peulvruchten en zuiver water.
63. De Yogi moet voedzaam en zoet voedsel nemen, gemengd met geklaarde boter en melk enz.; het moet de *dhatu's* voeden, aangenaam en passend zijn.

De *dhatu's* zijn de weefselsoorten. Er zijn er zeven: plasma, bloed, spierweefsel, vetweefsel, botweefsel, hersenen-mergzenuwen, zaadcellen-eicellen.

64. Iedereen, die niet traag is in het volgen van de verschillende vormen van Yoga, verkrijgt *siddhi* door oefening, of hij jong is, oud of zelfs zeer oud, ziekelijk of zwak.

Yoga is voor iedereen. De enige voorwaarde voor succes is dat je van goede wil bent. Vergelijk dit met de woorden van Jezus: "Het Koninkrijk van de Hemel is open voor iedereen".

65. Iemand, die doelbewust oefent, zal *siddhi* verkrijgen, niet iemand die niets doet. *Yoga-siddhi* wordt niet verkregen door

alleen maar het lezen van de heilige geschriften, de Shastra's.

Had Jezus ook al geen hekel aan schriftgeleerden?

- 66. *Siddhi* wordt niet bereikt door het kleed [van een Yogi] te dragen, of door erover te praten; alleen oefenen brengt succes. Dit is zonder twijfel waar.**
- 67. De Asana's, de verschillende Kumbhaka's, en de uitstekende Karana's [oefeningen zoals de Maha Mudra] moeten alle in de Hatha-Yoga-opleiding worden beoefend, totdat de vrucht van Raja Yoga wordt verkregen.**

Het woordje Karana betekent letterlijk: oorzakelijk. Dat slaat op de verstrekkende gevolgen veroorzaakt door de Mudra's of energiezegels.

TWEEDE HOOFDSTUK

- 1. De Yogi die zichzelf vervolmaakt heeft in de Asana's, moet Pranayama beoefenen volgens de aanwijzingen van zijn Guru, met zijn zinnen onder controle en levend volgens een gezond en bescheiden voedingspatroon.**

Alleen als je (As- in het woord Asana) zonder te bewegen in een bepaalde houding kunt blijven staan heb je volmaaktheid in deze Asana bereikt. Vanuit die Asana kun je dan met de Pranayama oefeningen beginnen. Maar omdat alles aan elkaar hangt, zul je daarvoor toch ook een aantal andere Asana's nodig hebben.

"Volgens de aanwijzingen van zijn Guru" betekent dat deze wetenschap van Pranayama niet uit een boek kan worden geleerd. Er moet iemand met ervaring hulp bieden om de subtiele verschijnselen van Pranayama te begeleiden en bij te sturen. Zo'n hulp is gewoon onontbeerlijk want door verwarring van je energiehuishouding kunnen de grootste problemen ontstaan. Je gaat toch ook niet het hooggebergte in zonder gids?

Met "zinnen onder controle" wordt bedoeld: Pratyahara of onthechting. Elke afleiding van je gedachten brengt afleiding van energie met zich mee, want energie volgt op gedachte.

Pranayama kan niet uitgevoerd worden in zo'n corrupte energieomgeving. Er moet een rustige en stabiele energiehoeveelheid aanwezig zijn om mee te werken. Zie meer daarover in mijn boek "YOGA SUTRA'S van Patanjali", Hoofdstuk II, sutra 54.

Onder "gezond en bescheiden voedingspatroon" wordt begrepen dat je zo evenwichtig mogelijk voedsel tot je neemt en tegelijk probeert je energiebehoefte steeds minder afhankelijk te maken van voedsel van buitenaf en steeds meer op je innerlijke energievoorziening overgaat.

PRANA

- 2. Wanneer de energie ronddwaalt [d.w.z. onregelmatig is], zijn de gedachten onstandvastig, maar als de energie rustig is, dan zijn de gedachten stil en verkrijgt de Yogi de kracht van de stilte.**

Het doel van Pranayama wordt hier meteen duidelijk aangegeven: de gedachten stil krijgen.

De opstoppingen in de energiekanalen, veroorzaakt door indrukken, hebben wervelingen van energie, Vritti's, tot gevolg. Deze wervelingen breiden zich uit en laten gedachten ontstaan. De Pranayama oefeningen schakelen de opstoppingen in de energiekanalen uit, waardoor geen storende gedachten meer hoeven op te treden.

De vermelding "en verkrijgt de Yogi de kracht van de stilte" betekent dat de ontstane harmonie of Sattva als noodzakelijke krachtige basis aangewend kan worden voor de verdere tocht naar Yoga.

3. Men zegt, dat het leven zo lang duurt als er energie in het lichaam is; zijn vertrek is de dood. Dus moet men de energie beteugelen.

Vermits ons lichaam helemaal uit energie bestaat, is het normaal dat een tekort tot ernstige gevolgen kan leiden, tot de dood aan toe.

Een van de belangrijkste randvoorwaarden bij de zoektocht naar de grote werkelijkheid is dus onze beperkte levensduur. Als je dat koppelt aan de zekerheid dat je heel wat jaren oefening nodig hebt om je doel te bereiken, namelijk Zelfrealisatie, dan is het logisch dat je hier in Pranayama vooreerst zult zorgen dat je levensduur verlengd wordt. En dat gebeurt dankzij de vijf eerste Pranayama oefeningen.

4. Wanneer de Nadi's vol onzuiverheden zijn, gaat de energie niet het midden [Sushumna Nadi] binnen. Hoe kan er dan Unmani-Avastha zijn? Hoe kan dan het doel bereikt worden?

Sushumna Nadi is het derde of middelste kanaal, een fictief kanaal, dat ontstaat wanneer Ida Nadi en Pingala Nadi elkaar in evenwicht houden.

Unmani-Avastha is de toestand van gedachteloosheid.

5. Wanneer alle Nadi's, vol onzuiverheden, gezuiverd worden, dan pas wordt de yogi een expert in de controle over de

energie.

Door de toestand van harmonie, Sattva, en het bijhorende Sushumna kanaal is het heel gemakkelijk om de energie naar willekeur te verplaatsen binnen ons wezen.

- 6. Dus moet controle over de energie (Pranayama) dagelijks worden beoefend vanuit een gedachte-toestand waarin het element *sattvika* (zuiverheid) overheerst, totdat de Sushumna Nadi vrij is van onzuiverheden.**

Heel belangrijk bij de beoefening van Pranayama is wel dat men het doel ervan in de gaten blijft houden: harmonie of Sattva.

NADI SODHANA PRANAYAMA

- 7. Wanneer de Yogi de Padmasana aanneemt, moet hij energie innemen door de Maan en, na die zo lang mogelijk te hebben vastgehouden, moet hij die weer uit laten stromen door de Zon.**

Wanneer alleen het woordje "energie" aangehaald wordt, slaat dat op de overheersende energie, namelijk de Shiva-energie. De oefening begint dus met een instroming van Shiva-energie. "Na die zo lang mogelijk te hebben vastgehouden" betekent Kumbhaka of vasthouden van de energie binnen ons subtiel lichaam door middel van Jalandhara Bandha Mudra en Mula Bandha Mudra.

Met "Maan" wordt bedoeld: de maanpoort of Candra Bindu. Deze bevindt zich circa 15 centimeter boven ons hoofd. Hier komt de Shiva-energie binnen in ons subtiel lichaam door het Ida kanaal en gaat de Shakti-energie naar buiten door het Pingala kanaal.

Met "Zon" wordt bedoeld: de zonnepoort of Surya Bindu. Deze bevindt zich ongeveer in het midden van het stuitcentrum. Hier gaat de Shiva-energie uit ons subtiel lichaam door het Ida kanaal en komt de Shakti-energie binnen door het Pingala kanaal.

We hebben hier te maken met de eerste fase van Nadi Sodhana Pranayama, de energiebeheersingsoefening waarbij de energiekanaalen gezuiverd worden. Je laat Shiva-energie naar

binnen stromen langs Candra Bindu, je houdt vast (Kumbhaka), je laat Shiva-energie naar buiten stromen langs Surya Bindu en houdt opnieuw vast.

- 8. Terwijl hij [opnieuw] de energie inneemt door de Pingala, moet hij zijn binnenste langzaam vullen [met energie]. Door Kumbhaka uit te voeren zoals beschreven, moet men het daarna laten uitstromen door Ida.**

De tweede fase van de oefening houdt in dat je nu Shakti-energie in laat stromen langs Surya Bindu, vasthoudt, Shiva-energie (de tekst verwijst naar het Ida kanaal waarin Shiva-energie stroomt) uit laat stromen door dezelfde Surya Bindu en opnieuw vasthoudt.

- 9. Energie moet worden ingenomen door dezelfde [poort] als waardoor de uitstroming is gegaan. Dan moet, nadat de energie zo lang mogelijk is vastgehouden, deze laten uitstromen door de andere, langzaam, en nooit snel [omdat het de energie van het lichaam doet afnemen].**

Het vasthouden of Kumbhaka gebeurt door middel van Jalandhara Bandha Mudra, Mula Bandha Mudra en Uddiyana Bandha Mudra.

De tijdsverhouding tussen instroming, vasthouden, uitstroming en vasthouden is 1-4-2-4.

In de eerste maand van beoefening hanteer je het ritme 12-48-24-48, in de tweede maand verhoog je het tot 16-64-32-64. In de derde maand breng je het ritme tot 20-80-40-80. Daarbij tel je langzaam "Aum één, Aum twee, Aum drie, enzovoort".

In de praktijk proberen we uit veiligheidsoverwegingen nooit te komen tot "zweet" of "schudden". Dat zijn tekenen van onevenwichtigheid. Pranayama heeft juist tot doel om je tot Sattva te brengen. Dus, als je gaat zweten of schudden is er iets fout!

- 10. Als de energie is binnengehaald via de Ida, is het voorgeschreven, dat men ze moet laten uitstromen door de andere [Pingala]; als ze is ingenomen door de Pingala, en is**

vastgehouden, dan moet men ze laten uitstromen door de linker [Ida]. Zij die zichzelf hebben vervolmaakt in Yama door voortdurende beoefening [van energiebeheersing], overeenkomstig deze voorschriften door de rechter en linker kanalen, hebben hun Nadi's gezuiverd in niet minder dan drie maanden.

De derde fase van de oefening houdt in dat je Shiva-energie in laat stromen, vasthoudt, Shakti-energie uit laat stromen en vasthoudt. Dat is dus precies tegengesteld aan de voorgaande fase.

Het "linker" kanaal slaat op de typische eigenschap van de linkerkant van ons lichaam, waar vrouwelijkheid of Shiva-energie overheerst, maar dan betrokken op een kanaal. Dus hebben we te maken met het Ida-kanaal, waar Shiva-energie doorstroomt. Het "rechter" kanaal slaat dan op het Pingala-kanaal, waar Shakti-energie doorstroomt.

Een duidelijk en door de praktijk beproefd gegeven is, dat je minstens drie maanden met deze oefening bezig moet zijn vooraleer je energiekanalen gezuiverd zijn.

- 11. Men behoort de Kumbhaka's vier maal [per dag] goed te beoefenen - 's ochtends vroeg, 's middags, 's avonds en 's nachts - ze geleidelijk aan opvoerend tot ze [iedere keer] tachtig in getal zijn.**

Om Pranayama goed te beheersen is het noodzakelijk om te oefenen in verschillende omstandigheden: 's ochtends vroeg begint Shakti op te komen in de omgeving, 's middags is de Shakti overheersend, 's avonds begint Shiva op te komen en 's nachts overheerst Shiva.

Met "tachtig" wordt bedoeld: tachtig tellen bij instroming. Kumbhaka wordt hier namelijk als synoniem gebruikt voor Pranayama. Dus "tachtig" slaat niet op het vasthouden, maar zoals gebruikelijk op de instromingstijd. Men houdt daarbij de normale verhouding 1-4-2-4 aan voor instroming-vasthouden-uitstroming-vasthouden.

Dit betekent dat het ritme hier 80-320-160-320 wordt!

- 12. Op het eerste niveau is er transpiratie; op het tweede worden rillingen gevoeld [door het hele lichaam]; en op het derde niveau gaat de energie naar [de voornaamste] plek [Brahmarandhra]. Dus moet men de energie beheersen.**

De aangehaalde niveaus stemmen overeen met mogelijke overheersing van respectievelijk Rajas, Tamas en Sattva tijdens of na de oefening. De bedoeling van Pranayama is zoals aangehaald, Sattva of harmonie te installeren in ons.

Dus is "transpiratie" een symptoom dat we kunnen gebruiken als aanwijzing van te veel Shakti-energie. Tegelijk is het een aansporing om de oefening beter uit te voeren. Op dezelfde wijze geven "rillingen" aan dat men een teveel aan Shiva-energie heeft. Het begrip "Brahmarandhra" betekent letterlijk: de holte van Brahman. Dat is een fel begeerde toestand voor een yogi, waarbij al zijn centra en lichamen in harmonie gekomen zijn. Deze toestand laat toe om contact te maken met Brahman.

- 13. Wrijf de transpiratie, die is ontstaan door de vermoeidheid [van Pranayama] over het lichaam. Hierdoor verkrijgt het lichaam sterkte en lichtheid.**

Met "wrijf de transpiratie over het lichaam" wordt bedoeld dat men het te veel aan Shakti-energie, meestal lokaal, weer moet opnemen in het lichaam door die te verspreiden over het gehele lichaam. Bij overheersing van Shakti treedt er inderdaad een verschijnsel op van vermoeidheid.

- 14. In de beginfasen van oefening geldt een voorschrift van voedsel dat gemengd is met melk en geklaarde boter [als het beste voedingspatroon]. Maar als de beoefening vordert, hoeven zulke beperkingen niet in acht te worden genomen.**

Omdat je nogal aan het rommelen bent in je energiehuishouding, is het noodzakelijk om in het begin te zorgen voor 't aanvullen van eventuele tekorten. Je moet dus eten. Dat betekent dat vasten bijvoorbeeld in deze tijd verboden is. Later zal juist de grootste nadruk gelegd worden op steeds minder eten om je energiehuishouding steeds onafhankelijker te maken van externe

energie zoals toegediend door voedsel, warmte, lucht, geluid...

- 15. Zoals de leeuw, olifant of tijger geleidelijk aan worden getemd, zo hoort ook energie onder controle te worden gebracht. Anders zal het de beoefenaar doden.**

Een belangrijke mededeling en tevens verwittiging: Pranayama is dodelijk als je het verkeerd of te snel toepast. Ik heb opzettelijk deze waarschuwing naast me neergelegd om uit te proberen of dit allemaal waar was. Ik ben plotseling naar een veel hoger ritme gesprongen (van 28-112-56-112 naar 40-160-80-160), ook omdat ik dat tellen te lang vond duren. Nou, ik ben er wel doodziek van geworden. Mijn hele lijf beefde en bleef maar beven. En misselijk dat ik was! Alleen veel rust heeft me toen kunnen helpen.

- 16. Door de juiste beoefening van Pranayama [samen met juist voedsel en goed uitgevoerde Bandha's] komt er bevrijding van alle ziekten. Door een verkeerde Yogatraining brengt [de beoefenaar] alle ziekten over zichzelf.**

Sinds 1987, de datum van mijn herontdekking van Pranayama en tegelijk het begin van de beoefening door mezelf en honderden leerlingen, moet ik inderdaad vaststellen dat de resultaten in de bestrijding van ziekte indrukwekkend zijn. Het lijkt er inderdaad op dat zowat alle ziekten door deze aanpak genezen kunnen worden!

Als ik dat vergelijk met de hoofdpijn, de duizeligheid, de oogproblemen enz. veroorzaakt door de interpretatie van Pranayama als adembeheersing dan begin ik te denken dat er ooit een dramatische fout is gemaakt in de overlevering van deze prachtige wetenschap.

- 17. Door een fout verloop van Pranayama ontstaan de hik, astma, ziekten aan de bronchiën, hoofd-, oor- en oogpijn en verschillende andere ziekten.**

Verschillende gevallen van foutief verloop van Pranayama heb ik ondertussen kunnen vaststellen. De aangegeven symptomen

kwamen voor en werden door een technische beoordeling achteraf, na de oefening meestal rechtgezet. Wat echter veel verraderlijker is gebleken zijn de problemen veroorzaakt door het gebrek aan inzet of vertrouwen bij de beoefenaar. Alleen een diepgaand en privé gesprek heeft hier resultaten opgeleverd.

- 18. Men moet geleidelijk de energie uit laten stromen en even geleidelijk in laten stromen; evenzo moet men de energie vasthouden. Zo wordt *siddhi* verkregen.**

Het woordje "geleidelijk" staat hier centraal. Onze energiekkanalen, die de basis vormen van ons fysiek lichaam hebben hun eigen, sinds talloze jaren, vertrouwde verloop.

Plotseling zet je dat op zijn kop en verplicht je de energiekkanalen op een andere wijze te stromen dan ze gewend zijn. Hoe zou jij reageren? Dus, we blijven geduldig en laten het ritme van beoefening langzaam oplopen. Uit ervaring kan ik je vertellen dat het snelste wat je kunt doen, in alle veiligheid, is: na de voorbereiding met Nadi Sodhana Pranayama gedurende drie maanden één Pranayama oefening gedurende twee weken dagelijks te oefenen, de reeks van de overige acht Pranayama's na elkaar over zestien weken uit te smeren en dan over te gaan op een hoger ritme, waarbij je opnieuw begint met drie maanden Nadi Sodhana Pranayama. De door mij gebruikte ritmes zijn wat instroming betreft achtereenvolgens: 20,24,28,32,40,48,64 en 80. Zelf ben ik op 80 gekomen na zes jaar oefenen. De resultaten zijn de moeite waard.

- 19. Als de Nadi's gezuiverd zijn, zijn er uitwendige tekenen: er ontstaan zeker lenigheid en levendigheid van het lichaam.**

Stijve lichamen worden lenig, zonder dat je nog dagelijks je Asana's moet oefenen. Je vitaliteit wordt inderdaad aanzienlijk verhoogd. Je kunt steeds meer aan.

- 20. Als men in staat is de energie naar wens vast te houden, als het [gastrisch] vuur actiever wordt, en de *nada* (innerlijk geluid) wordt gehoord, dan is er volmaakte gezondheid, omdat de Nadi's gezuiverd zijn.**

Als kind hield je een schelp bij het oor en luisterde je naar het geruis van de zee, dat uit die schelp kwam. Dat geluid blijkt niet uit de schelp te komen, maar wordt veroorzaakt door de stroming van je eigen energiekanalen. Dat is Nada. en je kunt het ook horen zonder schelp, maar dan moet je vrij gezond zijn.

Sommige mensen gaan naar hun arts toe met de klacht van oorsuizing. Ze denken dat ze ziek zijn, de arts weet er natuurlijk geen raad mee, want alles blijkt in orde te zijn. Wat een vergissing maken die mensen toch! Ze zijn hartstikke gezond. Het enige wat ze moeten doen is hun aandacht niet zo verkramppt en eenzijdig op die Nada te richten, tenzij dat ze een Yogatraining willen volgen. Dan wordt hen geleerd hoe ze dat geluid kunnen gebruiken om tot de hoogste bewustzijnsgebieden te komen.

KRIYA'S

- 21. Iemand die pafferig en flegmatisch is, behoort eerst [vóór de Pranayama-oefeningen] de zes handelingen [Kriya's] uit te voeren: anderen [die niet deze tekortkomingen hebben] behoeven ze niet uit te voeren, want de [drie] lichaamsvochten [wind, gal en slijm] zijn bij hen in evenwicht.**

Met de drie lichaamsvochten, wind, gal en slijm, wordt bedoeld: overheersing van ether en luchtenergie (wind), vuur- en waterenergie (gal) en water- en aarde-energie (slijm).

Deze typologie slaat zowel op de constitutie van een mens als op de soorten ziekten.

- 22. Deze zes handelingen heten Dhauti, Vasti, Neti, Trataka, Nauli en Kapalabhati.**
- 23. Deze zes handelingen die het lichaam zuiveren, moeten geheim worden gehouden daar ze verscheidene wonderbaarlijke resultaten geven en [daarom] hogelijk gewaardeerd worden door grote Yogi's.**

DHAUTI

24. **Hier is Dhauti [beschreven]: slik langzaam een nat stuk stof in van vier vingers breed en vijftien spannen lang (1 span is ca. 22 cm - vert.) zoals voorgeschreven door de Guru. Haal het weer naar buiten. Dit proces wordt Dhauti genoemd.**

De oefening is prachtig, vooral als je weet dat je deze mentaal moet uitvoeren!

Door visualisatie van het inslikken van het doek, met zijn precieze afmetingen en smaak activeer je alle centra waarlangs het doek in gedachten komt. Het voorhoofd-, het keel-, het hart-, en het navelcentrum worden zodoende gereinigd.

25. **Door de doeltreffende uitwerking van Dhauti verdwijnen ziekten van de bronchiën, astma, Pliha (ziekten van de milt), lepra [en vergelijkbare huidziekten] en twintig andere ziekten die ontstaan door slijm. Daar is geen twijfel aan.**

VASTI

26. **Dan [wordt beschreven] Vasti: gezeten in het water, tot op de navel in de Utkatasana [het lichaam zittend in een stoelhouding, maar zonder stoel], wordt een buis in de anus gestoken en de anus wordt samengetrokken. Zo'n wassing is Vasti.**

Misschien wil je dit letterlijk uitvoeren, maar ik verkies het toch "esoterisch" op te lossen: mentaal laat je water in je anus dringen en langs je darmen omhoog komen en dan weer terugvloeien. Op deze wijze treedt er een krachtige stimulans op van het stuitcentrum, het heiligbeencentrum en het navelcentrum.

27. **Door de kracht van Vasti genezen Gulma en Pliha (vergroting van de klieren en de milt), Udara (waterzucht en andere maagziekten) en alle ziekten die opkomen door een teveel aan wind, gal en slijm.**
28. **Deze Jalavasti verfijnt, indien strikt uitgevoerd, de weefselsoorten (*dhatu's*), zinnen (*indrya's*) en het innerlijk**

orgaan (*antahkarana*); het maakt [het lichaam] levendig en vergroot het verteringsvermogen; het vernietigt alle kwalen van het gestel.

"Jalavasti" betekent vasti of wassing. Jala, dat is water.

De "zinnen", die hier aangehaald worden zijn de subtiële elementen (Tanmatra's), de fijnstoffelijke organen van handeling (Karmendriya's) en de fijnstoffelijke organen van waarneming (Jnanendriya's).

Het "innerlijk orgaan" of Antahkarana is de naam van het verschijnsel van algehele coördinatie tussen alle delen van het menselijk wezen.

NETI

- 29. Dan [wordt beschreven] Neti: breng in een neusgat een zachte, gladde draad in ter lengte van een handspan [ca.22 cm] en trek hem naar buiten door de mond. Dit heet Neti bij de Siddha's.**

Wederom een oefening die je kunt uitvoeren door middel van creatieve visualisatie. Alle energieballen binnen het voorhoofdcentrum, aarde, water, vuur, lucht, ether en mentaal worden gestimuleerd en met elkaar gecoördineerd.

- 30. Dit zuivert [het gebied van de schedel] en zorgt dat het gezichtsvermogen in staat is subtiële dingen waar te nemen. Ook verdrijft Neti snel alle ziekten van het lichaam boven de schouders.**

TRATAKA

- 31. Dan [wordt beschreven] Trataka: kijk met strakke ogen [zonder te knippen] en geconcentreerd naar een zeer klein voorwerp totdat tranen worden afgescheiden. Dit wordt door leraren Trataka genoemd.**

Het "kleine voorwerp" is bijvoorbeeld de aardebol binnen het voorhoofdcentrum. De aanwijzing "strakke ogen" is een duidelijke informatie: wanneer je astraal kijkt, je droomogen gebruikt, zoals de Tibetanen zeggen, trekt de energie zich terug

uit je fysieke ogen en worden deze “strak”. Omdat het kijken zelf Sattva van aard is, zoals elke waarneming, treedt er een helende werking op, niet alleen op je gezichtsvermogen, maar ook op het object van je waarneming. De extra vermelding "totdat tranen worden afgescheiden" is bedoeld om je te bewegen tot het uiterste te gaan bij deze oefening.

Letterlijk kan het trouwens gebeuren dat er tranen in de ogen komen, maar dat is dan echt de limiet!

- 32. Door Trataka worden alle oogziekten weggenomen en staar, enz. worden overwonnen. Het moet zorgvuldig geheim worden gehouden, als een gouden kistje.**

Omdat deze oefening gebaseerd is op een vaste en gerichte visualisatie wordt de Jnanendriya van het vuur, dus het gezicht, sterk verstevigd. Dat het object van de waarneming daarbij ook een helende werking ondergaat heb ik op een dag duidelijk kunnen ervaren. Ik had een serieus abces links onder in mijn kaak. 's Nachts heb ik tweemaal twee uur Trataka uitgevoerd op die plek, met een uur pauze ertussen. Slapen was er dus niet echt bij! 's Ochtends was het abces verdwenen. Er was alleen een rode plek achter gebleven waaraan de tandarts kon zien dat er een ontsteking was geweest.

NAULI

- 33. Dan [wordt beschreven] Nauli: met de schouders naar beneden gebogen, moet men de maag naar rechts en naar links ronddraaien met de snelheid van een snel draaiende draaikolk. Dit wordt door de Siddha's Nauli genoemd.**

Met "maag" wordt bedoeld het navelcentrum. De oefening houdt in dat je eerst de draairichting van je navelcentrum bepaalt door achtereenvolgens zowel naar links als naar rechts mee te draaien met het centrum. De draairichting die voor jou het prettigst aanvoelt is de draairichting van het centrum op dat moment. Daar ga je in het begin met je aandacht meedraaien, net zoals je een autobaan oprijdt, met een snelheid aangepast aan de waargenomen draaisnelheid. Zodra het allemaal lekker aanvoelt kun je zachtjes proberen te versnellen. Je houdt er mee op

wanneer je er geen zin meer in hebt.

- 34. Deze Nauli, de kroon van de Hatha-Yoga-beoefening, stimuleert het gastrisch vuur als het zwak is, verhoogt de kracht van de vertering, geeft geluk en vernietigt alle ziekten en kwalen van de lichaamsvochten.**

Het is duidelijk dat het navelcentrum door zo'n operatie een flinke beurt krijgt. De opstapeling van aangepaste energie in het centrum tijdens de oefening zorgt voor een sterke stimulans van al zijn functies: spijsvertering, warmtehuishouding, voortbeweging, gezichtsvermogen... Maar tegelijkertijd is er meer energie van het vuur (Prana) aangemaakt door de oefening. Daardoor krijgt het lichaam meer kracht, zodat een hoop ziekten en kwalen, voortgekomen uit zwakte, kunnen verdwijnen.

KAPALABHATI

- 35. Dan [wordt beschreven] Kapalabhati: voer in hoog tempo Recaka (uitstroming) en Puraka (instroming) uit, als de blaasbalg van een smid. Dit heet Kapalabhati en vernietigt alle slijmziekten.**

Door herhaaldelijk Shiva-energie naar buiten te laten stromen langs Surya Bindu en dan weer naar binnen langs Candra Bindu wordt een verhoogde circulatie in het Ida-kanaal veroorzaakt, met als gevolg een opheffing van knopen en hindernissen, die veelal slijmziekten (Kapha) tot gevolg hebben.

- 36. Bevrijd van corpulentie, slijmziekten, onzuiverheden, enz. door [de uitvoering van bovenstaande] zes handelingen, moet men Pranayama beoefenen. Dan wordt [Yoga] succes zonder al te grote inspanning bereikt.**

Corpulentie is een typische slijmziekte. In tegenstelling tot wat meestal gedacht wordt, is de primaire oorzaak van zwaarlijvigheid niet teveel eten, maar een slechte doorstroming van energie. Het is nu precies dat laatste wat door de zes Kriya's bewerkstelligd wordt: een betere doorstroming.

- 37. Sommige leraren zeggen dat alle onzuiverheden [van de Nadi's] worden weggenomen door Pranayama alleen, en andere handelingen [de zes hierboven genoemde] worden niet door hen geaccepteerd.**

Gedurende vele jaren ben ik zelf ook van mening geweest dat die Kriya's eigenlijk niet zo nodig waren, omdat ik ze zelf blijkbaar niet nodig had, alhoewel...

Het is mij echter gebleken dat vooral mensen van het Kapha-type moeite bleven hebben met Pranayama. Ik heb daarom de wens geuit ook de Kriya's goed te mogen begrijpen. Die wens is vervuld in het najaar 1992. De resultaten zijn sindsdien boven alle verwachtingen: vrijwel iedereen kan nu Pranayama beoefenen en de effecten van de Kriya's zijn helemaal in overeenstemming met de beloften in deze tekst.

GAJAKARANI

- 38. Dan [wordt beschreven] Gajakarani: Apana wordt [door Yogi's] opgetrokken naar de keel en de inhoud van de maag wordt uitgebraakt. De stapsgewijze beoefening [van deze handeling] brengt alle Nadi's onder controle en wordt Gajakarani genoemd door hen die Hatha Yoga kennen.**

Mentaal trek je de energie van de aarde uit je onderlichaam helemaal naar boven toe, tot in je keelcentrum, waarbij je de typische kwaliteit van Apana Prana, namelijk afstoting, ook daar tot uiting laat komen: je braakt als het ware alles naar buiten. Omdat je daarbij zowat alle verschillende energiekanaalen bent voorbij gegaan, kun je deze bij voorzichtige en veelvuldige herhaling langzaam allemaal onder controle krijgen.

PRANAYAMA

- 39. Zelfs Brahma en de andere goden gaven zichzelf over aan de beoefening van Pranayama uit angst voor de dood. Dus moet men beheersing van de energie beoefenen.**

Het is vrij logisch dat de goden geen fysieke oefeningen kunnen doen. In de astrale wereld daarboven is alles subtiel. Dus als ze zich verder ontwikkelen, zijn ze aangewezen op de subtiële

oefeningen van Pranayama. Het motief voor deze beoefening zou volgens deze Sutra "angst voor de dood" zijn. Hiermede wordt natuurlijk niet de fysieke dood bedoeld, maar de grote dood, de echte dood, namelijk de ondergang door Tamas, of het aangezogen worden door wat wij kennen op kosmisch vlak als het zwarte gat.

40. Waarom zou er angst voor de dood zijn, zolang de energie in het lichaam wordt vastgehouden, zolang de geest kalm en standvastig is en zolang de blik gericht is op het centrum van de wenkbrauwen?

Angst fysiek dood te gaan hoeft helemaal niet, omdat dat afhankelijk is van het verlies van energie uit ons lichaam, hetgeen door Pranayama vermeden wordt. De vermelding "blik gericht op het centrum van de wenkbrauwen" is een extra middel om de energie te verankeren in ons lichaam.

Angst verzwolgen te worden door het zwarte gat of Surya Bindu hoeft ook helemaal niet, omdat de normale Tamas werking teniet gedaan wordt door Pranayama en vervangen wordt door Sattva, dat het doel is van Pranayama.

De vermelding "geest kalm en standvastig" is een uiting van die Sattva.

41. Als het Nadi-Cakra gezuiverd is door een goed geregelde Pranayama-stroming, dan opent de energie met kracht de mond van Sushumna en gaat er met gemak naar binnen.

Onder "Nadi-Cakra" wordt begrepen het geheel aan energiekanaalen (Nadi's) en centra (Cakra's).

Wanneer deze kanalen en centra gezuiverd zijn ontstaat evenwicht tussen Shiva en Shakti. Hierdoor is het mogelijk dat het Ida-kanaal en het Pingala-kanaal als een nieuwe eenheid samenwerken, namelijk het Sushumna-kanaal.

42. Als de energie door de Sushumna stroomt, wordt de geest standvastig. Deze standvastigheid van de geest is de toestand die Manonmani [of Unmani] wordt genoemd.

Doordat evenwicht aanwezig is in de energiehuishouding is het niet meer mogelijk dat er door de energieopstoppen om de haverklap wildvreemde gedachten ontstaan zoals vroeger.

- 43. Om die te verkrijgen, beoefenen zij die de procedure kennen de verschillende soorten Kumbhaka's. Door beoefening van de verschillende Kumbhaka's worden diverse Siddha's verkregen.**

De energiebeheersingsoefeningen worden door kenners "Kumbhaka" genoemd omdat deze fase van de oefeningen de belangrijkste is: door de homogene verspreiding van energie treden de effecten op.

Pranayama is vooral bedoeld als fundament voor concentratie (Dharana). Daarnaast kan men inderdaad opmerken dat diverse paranormale vermogens ontstaan door toedoen van deze oefeningen.

- 44. De verschillende Kumbhaka's nu zijn [beschreven]: er zijn acht Kumbhaka's, namelijk Suryabhedana, Ujjayi, Sitkari, Sitali, Bhastrika, Bhramari, Murca en Plavini.**

- 45. Aan het eind van de instroming (Puraka) moet Jalandhara-Bandha worden uitgevoerd. Aan het eind van Kumbhaka en aan het begin van de uitstroming (Recaka) moet Uddiyana Bandha worden uitgevoerd.**

Behalve de plaats van Jalandhara Bandha op het einde van de instroming, dus bij de Kumbhaka, is het hoogst interessant de informatie te krijgen over de plaats van de derde Bandha. Uddiyana Bandha zou niet tijdens de Kumbhaka, zoals zovelen denken, maar op het einde van de Kumbhaka en in het begin van de Recaka moeten plaatsvinden.

- 46. Door de keel [bij de Jalandhara Bandha] en de anus [bij de Mula Bandha] tegelijkertijd samen te trekken, en door de buik [bij de Uddiyana Bandha] in te trekken, stroomt de energie door de Sushumna (Brahma-Nadi).**

Praktisch gezien voeren we Jalandhara en Mula Bandha tegelijkertijd uit tijdens Kumbhaka terwijl Uddiyana Bandha een speciale plaats heeft, zoals hiervoor aangegeven.

Het criterium voor succes van deze drievoudige Bandha is dat Sushumna ontstaat, het kanaal van Brahma.

- 47. Door de Apana omhoog te halen [door de anus samen te trekken] moet de Prana omlaag worden gebracht vanaf de keel. De Yogi verkrijgt [dan] de jeugdigheid van een zestienjarige, is bevrijd van ouderdom.**

Tijdens Mula Bandha laat je de energie van de aarde, Apana Prana vermengen met Samana Prana, de energie van het water en de energie van het vuur, Prana zelf. Door het afsluiten boven met Jalandhara Bandha kan de geproduceerde Prana, de door Shakti overheerste energie, niet ontsnappen langs Candra Bindu. Het resultaat hiervan is dat deze Shakti verspreid wordt over het gehele lichaam, waardoor mogelijke verstoppingen opgeheven worden. Dit heeft als gevolg dat de oorzaken van veroudering verdwijnen.

SURYABHEDANA

- 48. Dan [wordt beschreven] Suryabhedana: de Yogi, op een comfortabele plek in een Asana gezeten, moet langzaam de energie van buiten naar binnen trekken door de rechter Nadi (Pingala).**

"Surya Bhedana" betekent letterlijk: zon doorboren. Deze oefening laat namelijk de Zonnepoort, Surya Bindu, werken.

In de eerste fase van deze oefening laat je Shakti naar binnen stromen. De energie die stroomt door het rechter kanaal is de Shakti-energie. "Rechts" is een verwijzing naar het rechtse karakter, of het mannelijk karakter van deze energie. Men hoeft daarbij alleen maar te denken aan de meest actieve, dus mannelijke kant van een menselijk lichaam, de rechterkant.

- 49. Hij moet [dan] Kumbhaka uitvoeren, tot het uiterste [de energie] vasthoudend, totdat het wordt gevoeld vanaf het haar [op het hoofd] tot het eind van de nagels [van de tenen,**

d.w.z. door het hele lichaam]. Dan moet hij de energie langzaam uit laten stromen door de linker Nadi (Ida).

De tweede fase is een Kumbhaka. De goede verspreiding van energie tijdens deze fase is heel belangrijk. Vandaar de vermelding "totdat het gevoeld wordt vanaf het haar tot het eind van de nagels". Praktisch laat je dit gebeuren terwijl je waakzaam bent dat alle delen van je lichaam wel degelijk energie krijgen.

De derde fase is een uitstroming van Shiva-energie. Hierna heb je natuurlijk ook, zoals het elke Pranayama betaamt, de vierde fase: opnieuw een Kumbhaka.

- 50. Deze uitmuntende Suryabhedana [Kumbhaka] moet telkens weer worden beoefend, omdat het de hersenen zuivert, ziekten verdrijft die ontstaan door een teveel aan wind en ziekten geneest die door wormen [bacteriën, enz.] worden veroorzaakt.**

Met "hersenen zuiveren" wordt bedoeld dat de oefening overmaat aan gedachten, neurosen, psychosen en zelfs obsessies opheft. Deze verschijnselen zijn Tamas van aard, dus vertonen een Shiva overheersing. Door de overheersing van Shakti, teweeggebracht door de oefening worden de gedachtenwervelingen uit elkaar gehaald en verdwijnen.

"Ziekten die ontstaan door een teveel aan wind" zijn de ziekten van Vatta. Dat betekent dat hier energie-ophoping en dus verstopping is op het niveau van ether en/of lucht.

Voorbeelden van ziekten van de ether zijn: keelaandoeningen, oorziekten, problemen met de schildklier, evenwichtsstoornissen. Voorbeelden van ziekten van de lucht zijn : hart- en vaatziekten, cara-aandoeningen en longziekten.

Opmerkelijk is dat deze enkele simpele oefening in staat is om twee van de drie grootste oorzaken van sterfte te vernietigen: hart- en vaatziekten (eerste plaats) en cara-aandoeningen (derde plaats).

Hoe kan dat? De voornoemde ziekten kenmerken zich door Tamas of Shiva overheersing. We kennen wel allemaal de verkramping van de hartspier of het benauwde van de astmapatiënt. Deze Shiva overheersing wordt teniet gemaakt door

de hoeveelheid Shakti die tijdens de oefening ingenomen wordt en de Shiva die uitgelaten wordt.

"Ziekten die door wormen worden veroorzaakt" zijn alle infectieziekten, virusaandoeningen en problemen met schimmels en parasieten.

Als men weet dat jaarlijks twee miljoen mensen omkomen alleen al door malaria, dan wordt Surya Bhedana Pranayama wel in een heel speciaal daglicht gezet. Misschien helpt het ook tegen Aids.

De oefening produceert een overmaat aan hitte, Shakti, waardoor de vreemde organismen als door een kunstmatige koorts uitgedreven worden. Je moet er maar op komen!

UJJAYI

- 51. Nu [wordt beschreven] Ujjayi: neem, met gesloten mond, langzaam energie in door de [beide] neusgaten, tot het voelbaar weerklinkt van de keel tot het hart.**

Ujjayi betekent "winnaar". Gedoeld wordt waarschijnlijk op de houding die men verkrijgt aan het einde van de oefening. Men voelt zich als een overwinnaar, trots, zelfingenomen, met de borst naar voren en opgezwollen.

"Gesloten mond" slaat op de kosmische mond, je voorhoofdcentrum, waarlangs je Shiva-energie, de hemelse voeding naar binnen laat komen door de maanpoort, Candra Bindu.

"Gesloten" is eigenlijk een slechte vertaling. Hier zou moeten staan: beheerst, onder controle gehouden. De bedoeling is dat je met je aandacht bij je voorhoofdcentrum bent in het begin van de oefening, zodat daar de nodige energie later naar toe kan gaan.

De oefening is alleen succesvol als je het Nada-geluid hoort, veroorzaakt door de grotere hoeveelheid ingenomen Shiva en Shakti.

- 52. Voer Kumbhaka uit als tevoren en laat de energie uitstromen door Ida. Dit verwijdert keelkwalen die veroorzaakt zijn door slijm, en stimuleert het [vertering-] vuur in het lichaam.**

Na de dubbele en langzame instroming volgt een Kumbhaka. Dan laat je de Shiva-energie normaal uitstromen en sluit je de

oefening af met de tweede Kumbhaka.

"Slijm" staat voor *Kapha* en betekent dat we hier met ziekten te maken hebben veroorzaakt door een te veel aan energie op het niveau van de aarde en/of van het water.

"Keelkwalen veroorzaakt door slijm" doet mij onwillekeurig denken aan griep en verkoudheid.

Terwijl je zowel Shiva als Shakti laat instromen, laat je alleen Shiva uitstromen. Hierdoor blijft er meer Shakti in jouw lichaam achter na de oefening. Dat is het "vuur" of de warmte die je voelt na de oefening.

Het is trouwens die warmte die de bovengenoemde slijmproblemen opheft.

53. **Het maakt een eind aan ziekten van de Nadi's en van de *dhatu's*, evenals aan waterzucht. [Deze] Kumbhaka, genaamd Ujjayi, moet lopend of staand worden uitgevoerd.**

De "ziekten van de Nadi's" zijn voornamelijk ziekten veroorzaakt door zwakte van de energiestroming. Je hebt eigenlijk niets en de symptomen van de ziekte ontstaan alleen als gevolg van speciale gebeurtenissen: fysieke inspanning, emoties, zorgen, enzovoorts. Ze gaan allemaal gepaard met een steeds duidelijk aanwezige toestand van moeheid.

Voorbeelden van deze ziekten zijn: allergie, reuma, eczeem, multiple sclerose, m.e. En vele andere onbestemde, veelal psychosomatische ziekten genoemd.

De *dhatu's* of weefselsoorten zijn zeven in aantal: plasma, bloed, spierweefsel, vetweefsel, botweefsel, hersenen-merg-zenuwen en zaadcellen of eicellen. Het speciale aan deze weefsels is dat ze elkaar voortbrengen. Plasma produceert bloed, bloed is de oorzaak van het ontstaan van spierweefsel enzovoort. Eigenlijk moet je dat zo zien, dat al die weefselsoorten gemaakt worden uit een en dezelfde trilling van energie die zich steeds meer inwikkelt en verdicht, steeds meer complexe verschijnselen tot stand laat komen.

Wanneer de energie in die trilling stroomt, gaat ze langs al die verschijnselen. Door Ujjayi Pranayama worden de twee energiekanaalen vol gestopt met energie. Alle weefselsoorten worden daardoor versterkt en mogelijke problemen door een

gebrekkige stroming veroorzaakt worden automatisch verholpen. Voorbeelden van ziekten van de *dhatu's* zijn: bloedarmoede, spieraandoeningen zoals spieratrofie, overmatig of te weinig vetweefsel, broze botten of botvergroeiingen, hersentumoren, zenuwziekten, verlamming, steriliteit zoals luie spermatozoïden en vele andere.

Ujjayi Pranayama moet inderdaad letterlijk lopend of staand uitgevoerd worden in tegenstelling tot de andere Pranayama oefeningen. Die worden meestal in een zithouding beoefend. Waarschijnlijk is de reden voor deze uitzondering dat de energie zich tijdens de oefening beter verspreidt door het stimuleren van de motoriek van het vuur, de voortbeweging. Praktisch kleven er wel een aantal nadelen aan deze rechtopstaande Pranayama: als je hem uitvoert terwijl je op zondag door de natuur wandelt, denken voorbijgangers al gauw dat je wat problemen moet hebben met je stoelgang.

SITKARI

- 54. Dan [wordt beschreven] Sitkari: maak een sissend geluid met de mond [bij het innemen van energie] en laat de energie slechts uitstromen door het neusgat. Door de Yoga, die bestaat uit herhaaldelijke beoefening hiervan, wordt iemand een tweede god van schoonheid (Kamadeva).**

Sitkari betekent letterlijk sissend. Door versneld in te laten stromen ontstaat dat sissen. In de tekst wordt niet vermeld welke energie je in moet laten stromen, dus nemen we de normaal overheersende energie: Shiva.

De "mond" is hier wederom het voorhoofdcentrum.

"Het neusgat" slaat op Surya Bindu omdat de energie die er uit moet stromen niet gespecificeerd wordt. Dus gaat het wederom om Shiva.

De regeneratie van de cellen is het gevolg van Shiva-overheersing. De degeneratie of veroudering van de cellen treedt op plaatselijk waar Shakti overheerst. Opstoppingen beletten de Shiva-energie soms in voldoende hoeveelheid aanwezig te zijn. Door deze oefening worden alle cellen, die oud en uitgedroogd waren, weer jong en soepel.

Zo kun jij dus ook te zijner tijd tot Miss World of Mister

Universe gekroond worden.

Geloof je niet, hè?

Probeer de oefening maar, je zult zelf zien dat je huid mooier wordt, je lichaam een beter kleur krijgt en een elegante lijn, je ogen weer gaan schitteren, je haar niet meer uitvalt...

Dit is allemaal bij mij gebeurd. Waarom zou het dan niet bij jou gebeuren?

55. Hij wordt een voorwerp van aanzien in de kringen van Yogini's; hij kan scheppen en vernietigen; noch honger, noch dorst, slaperigheid noch traagheid komen op [in hem].

Omdat je schoonheid op een verstandige manier tot stand is gekomen en niet door moeder natuur, krijg je bewondering van andere Yogavakgenoten. Daarbij komt deze bewondering vooral van mensen van het andere geslacht, omdat bij mannen wat meer Shakti is en bij vrouwen wat meer Shiva. En ook hier geldt dat deze twee energieën elkaar in evenwicht proberen te brengen. "Hij kan scheppen en vernietigen" slaat op je vermogen om nu zowel met Shiva als met Shakti overheersing te werken. Scheppen doe je door de hoeveelheid Shiva te vergroten, vernietigen doe je door Shakti te vergroten.

"Noch honger, noch dorst" komen nog op in je, want je voedt je met Shiva-energie, die verantwoordelijk is voor de verdichting en het tot stand komen van materie.

"Slaperigheid" verdwijnt ook omdat deze optreedt wanneer door inspanning Shakti is gaan overheersen. Moeheid of slaperigheid is eigenlijk niets anders dan de natuurlijk roep van je lichaam naar meer Shiva-energie. Let maar op hoe zwaar je wordt als je slaap hebt!

56. Door deze oefening wordt lichaamskracht verkregen, en de heer van de Yogi's wordt zeker vrij van allerlei soorten bezoeken op dit aardse vlak.

Je lichaam wordt steviger, je spieren en weefsels voelen harder aan. Je wordt "heer van de Yogi's" ofwel meester, omdat je zowel met de ene als met de andere energie om kunt gaan.

En een meester is hij die zodoende naar willekeur dingen kan

transformeren.

"Vrij van bezoeken" slaat op het resultaat van je ingreep op de wervelingen van het bestaan, die allemaal te maken hebben met Shiva of Shakti overheersing, trillingen met een Tamas vorm of met een Rajas vorm. Die kun je de baas, eerst in theorie en later ook in de praktijk.

SITALI

- 57. Dan [wordt beschreven] Sitali: laat energie naar binnen stromen naar de tong en voer Kumbhaka uit als tevoren. Dan moet de intelligente [beoefenaar] de energie langzaam door de neusgaten laten uitstromen.**

Sitali betekent letterlijk: verkoelend. De oefening bestaat eerst uit een instroming van Shiva naar de "tong" toe.

Deze "tong" is uiteraard in echte Yoga, de moeder van alle esoterische wetenschap, niet de fysieke tong, maar de Jnanendriya of het fijnstoffelijk orgaan van waarneming van het element water, waarvan de tong de fysieke manifestatie is. We kennen het als het zintuig van de smaak.

De oefening bestaat dus uit een instroming van Shiva naar de smaak toe. Daar de locatie van het smaakzintuig ongeveer overeenkomt met de mondholte, richt je de Shiva stroom daar naar toe, terwijl je aan de smaak denkt.

Hierna, na twintig tellen A-U-M voor de instroming, voer je Kumbhaka uit gedurende tachtig tellen.

De uitstroming is deze keer dubbel: je laat zowel Shiva als Shakti uitstromen, daar er vermeld wordt dat de uitstroming moet gebeuren door de "neusgaten", in het meervoud!

Daarbij let je op dat de uitstroming langzaam plaats vindt, terwijl je veertig keer A-U-M telt.

Tenslotte voer je de tweede Kumbhaka uit gedurende tachtig tellen.

Met "intelligente beoefenaar" wordt bedoeld dat je ingewijd moet worden in deze oefening door een bevoegde docent. Anders heb je weinig kans op succes, want het is allemaal niet zo erg voor de handliggend.

- 58. Deze Kumbhaka, Sitali genaamd, verdrijft buikziekten en**

milt- en andere ziekten als ook koorts, galaandoeningen, honger, dorst en [de kwalijke gevolgen van] vergiften.

Onder "buikziekten" worden alle ziekten verbonden aan de buik of het navelcentrum begrepen. Voorbeelden hiervan zijn: maagaandoeningen, diabetes, lever- en galziekten, miltproblemen, spijsverteringsmoeilijkheden, stoornissen in de voortbeweging, koude voeten of handen, oogziekten, enz.

Koorts wordt door de oefening in die mate aangepakt, dat overdreven koorts, veroorzaakt door disharmonie in het vuurlichaam, getemperd wordt.

Honger en dorst zijn hier pathologisch en dus verschillend van de honger en dorst die verholpen werden in de vorige oefening. Voorbeelden van dit soort ziekten zijn: vraatzucht en anorexia nervosa. Buitensporig eten of drinken, al dan niet goed bedoeld, kan hier ook onder vallen. Dus veel drinken, wat goed zou zijn voor de doorspoeling, is niet aanbevolen. In de, via mijn website, gratis te downloaden boekje over Subtiele Anatomie staan meer aanwijzingen hierover.

Sitali Pranayama maakt vergiften onschadelijk door het vuur te harmoniseren. Dat heeft namelijk als taak stoffen af te breken tijdens het spijsverteringsproces.

BHASTRIKA

- 59. Dan [wordt beschreven] Bhastrika: als de twee voeten worden geplaatst op de [tegenoverliggende] dijen, is dat Padmasana, die alle ziekte uitwerkingen (*papa's, lett. zonde*) vernietigt.**

Voorwaarde voor de uitvoering van Bhastrika is de lotushouding, Padmasana. Uit ervaring is gebleken dat deze houding er inderdaad voor zorgt dat je niet te ver gaat door pijnsignalen te veroorzaken in de kniegewrichten bij energietekort. Tegelijk stimuleert Padmasana het vuur in je lichaam, waardoor vervelende bijverschijnselen teniet gedaan worden. In de praktijk blijkt ook dat wanneer je iets onder de leden hebt het vrij moeilijk is om Padmasana uit te voeren. Toch Bhastrika beoefenen op dat ogenblik heeft alleen maar vervelende consequenties.

60, 61. Op de juiste manier in Padmasana gezeten, met de nek en de buik in één lijn, moet de intelligente [beoefenaar] met gesloten mond de energie laten uitstromen door de neusgaten, met kracht, tot het voelbaar weerklinkt in het hart, de keel en omhoog tot in de schedel. Dan moet de energie snel worden ingenomen tot het de lotus van het hart raakt.

"De nek en de buik in een lijn" wijst niet alleen op een goede rechtop zittende houding, maar waarschijnlijk ook op een noodzakelijk evenwicht op het etherisch niveau (nek) en op het vuurniveau (buik) vooraleer men de oefening aanvat.

De "gesloten mond" betekent: het voorhoofdcentrum onder controle en dus actief.

Praktisch kun je dat oplossen door je voorhoofdcentrum iets samen te trekken. De eerste fase van deze oefening is een dubbele en krachtige uitstroming van Shiva en Shakti tegelijkertijd. Daarbij is het criterium van succes dat het Nada-geluid ontstaat in de streek van het hart (luchtlichaam), de keel (etherlichaam) en de schedel (subtiel lichaam) door de verhevigde stromingen.

Vreemd genoeg begint deze oefening bij uitzondering met een uitstroming, waarschijnlijk omdat deze fase hier de belangrijkste is en de meeste aandacht vraagt.

De tweede fase is natuurlijk een Kumbhaka.

De derde fase is een snelle instroming van Shiva naar het hartcentrum toe.

De vierde fase is opnieuw een Kumbhaka.

62, 63. Steeds opnieuw moet hij op deze wijze laten uitstromen en instromen. Evenals de smid zijn blaasbalg met snelheid bedient, moet hij in gedachten [constant] de energie in zijn lichaam in beweging houden [door Recaka en Puraka]. Als in het lichaam vermoeidheid optreedt, moet hij in laten stromen door het rechterneusgat.

Het speciale van de Bhastrika Pranayama is vooral de herhaling. Deze herhaling is bedoeld om het maximum aan energie uit je lichaam te krijgen. Alleen als dat gebeurd is, kan het doel van

deze oefening bereikt worden, namelijk het opheffen van alle ziekten.

Het zijn knopen of hindernissen in de energiekkanalen die de oorzaak vormen van ziekten.

Deze knopen bestaan ook uit energie. Als men de energie volledig uit laat stromen, dan verdwijnen automatisch de knopen ook. Als men zich niet volledig ontkracht, blijven de knopen.

Je voert de oefening daarom dus verschillende keren na elkaar uit, totdat je vermoeidheidsverschijnselen gaat vertonen : bijvoorbeeld concentratieverlies of moeite hebben met tellen.

Dan krijg je de hulpoefening van Bhastrika : in de eerste fase laat je Shakti snel instromen.

- 64. Nadat het lichaam van binnen snel is gevuld met energie, moet de neus stevig met de duim, de ringvinger en de pink worden afgesloten.**

Vooraf aan het einde van deze Shakti instroming moet je opletten. Er kan zich een evenwichtstoestand tussen reeds aanwezige Shiva en instromende Shakti voordoen. Die kan leiden tot het vroegtijdig ontwaken van de Kundalini, de gigantische Shakti stroom vanuit Surya Bindu naar Candra Bindu toe. Daartoe moet je de instroom van Shakti door de "neus", het Sattvische aarde-element of je harmonische Muladhara Cakra zorgvuldig onder controle houden. Als de stroom veel te groot is laat je er het begrip "duim" of stevigheid op los. Daardoor trekt je stuitcentrum meteen goed samen en wordt de instroom in belangrijke mate verhinderd. Als de stroom toch nog iets te groot is laat je er het begrip "ringvinger" of trouw op los. Daardoor trekt je stuitcentrum samen en remt dat de instroom af. Als de stroom alleen lichtjes afgeremd moet worden laat je er het begrip "pink" of artistieke neigingen op los. Daardoor trekt je stuitcentrum een beetje samen en wordt de instroom iets moeilijker.

- 65. Na uitvoering van Kumbhaka als beschreven, moet de energie door het linkerneusgat worden afgegeven. Dit verdrijft de [ziekten die ontstaan zijn door] overmaat aan wind, gal en slijm, en verhoogt het [verterings-]vuur in het**

lichaam.

De tweede fase van de hulpoefening is natuurlijk een Kumbhaka. Bij de derde fase laat je Shakti uitstromen door Candra Bindu (het linkerneusgat).

De vierde fase is dan opnieuw een Kumbhaka.

Deze gehele operatie, de oefening en de hulpoefening samen, heeft als gevolg dat je je zelf eerst helemaal ontkracht, dat je je als het ware ledigt van bijna al je energie, om dan vervolgens een nieuwe krachtige energiestroom (Shakti) binnen te laten die alle kleine resterende oneffenheden wegvaagt.

Op deze manier verdrijf je alle ziekten. Er bestaan immers slechts drie soorten ziekten: die welke veroorzaakt worden door een te veel aan Vatta (wind), of door een te veel aan Pitta (gal) of door een te veel aan Kapha (slijm). En alle drie soorten worden hier genoemd.

Omdat je in de hulpoefening nogal wat Shakti naar binnen laat stromen verhoog je het vuur in je lichaam.

- 66. Dit drijft de Kundalini snel omhoog en is zuiverend, plezierig en heilzaam. Die verwijdert de belemmeringen die worden veroorzaakt door slijm, enz. en die voorkomen in de mond van de Sushumna.**

Zoals reeds vermeld, is de kans dat de Kundalini opgewekt wordt door deze oefening reëel. Daarnaast zuivert de Shakti-energie je lichaam. Op het einde van de oefening heb je het gevoel uit de sauna te komen, uitgeput maar voldaan.

Het lijkt inderdaad echt alsof je je helemaal van binnen schoon gemaakt hebt. De opstoppen op de diverse niveaus zijn opgeheven. Daardoor ontstaat een gunstige conditie voor het tot stand komen van Sushumna. Dat wordt hier als "mond" verwoord en kun je begrijpen in de zin van monding, aanvang van een stroom.

- 67. Deze Kumbhaka, Bhastrika geheten, moet in het bijzonder worden uitgevoerd omdat het [de energie] in staat stelt door de drie knopen (*granthi's*) heen te breken, die stevig in de Sushumna zijn geplaatst.**

Deze Bhastrika is zo krachtig dat die zelfs in staat is om de drie grote fabricagefouten van een menselijk wezen, de drie knopen of *Granthi's* te doorbreken:

Brahma Granthi	- in je stuitcentrum
Vishnu Granthi	- in je keelcentrum
Rudra of Shiva Granthi	- in je voorhoofdcentrum

Op deze wijze verlies je als het ware de kenmerken van een gewoon mens en kun je een Godmens worden.

BHRAMARI

68. **Dan [wordt beschreven] Bhramari: laat snel energie instromen met een resonantie die lijkt op het geluid van een bij; laat energie langzaam uitstromen [na Kumbhaka], waarbij het gonzende geluid ontstaat van een vrouwelijke bij. Door de Yoga die zo beoefend wordt, komt in de harten van de besten onder de Yogi's een onbeschrijfelijke gelukzaligheid op.**

Bhramari betekent zwarte bij. Deze oefening heet zo, omdat bij de versnelde instroming van Shiva een zoemend geluid gehoord wordt dat lijkt op dat van de zwarte bij. Eigenlijk is het niets anders dan het Nada geluid, maar wat zachter. Dat komt doordat de energiekanaalen door de voorgaande oefeningen van klotsende rivieren veranderd zijn in grote kanalen geschikt voor Rijnaken. Het geluid van beiden is duidelijk anders.

De tweede fase is een Kumbhaka.

Bij de derde fase laat je de Shiva-energie langzaam uitstromen. De verwijzing hiernaar in de tekst is "vrouwelijke bij", waarmee bedoeld wordt een zoemend geluid, afkomstig van het vrouwelijk kanaal, Ida, waarin Shiva-energie stroomt.

De vierde fase is wederom een Kumbhaka.

Als je de oefening goed uitvoert ontstaat er in de praktijk inderdaad een groot zaligheidgevoel in je. Hoe kan dat ?

In tegenstelling tot Sitkari Pranayama, waar je nog bijlange niet zo gezuiverd was, krijg je hier een verbinding met de hemel, en

dat is de bedoeling van Yoga. Je trekt tijdens de instroming van Shiva het gevoel van zaligheid uit je causaal lichaam in je grof lichaam.

Praktisch gezien word je nu een Yogi. En omdat je dat bewust bereikt hebt, ben je één van "de besten onder de Yogi's".

MURCA

- 69. Dan [wordt beschreven] Murca: aan het eind van de instroming wordt [de energie] langzaam afgegeven onder het zeer krachtig uitvoeren van Jalandhara Bandha. Dit heet Murca [Kumbhaka], omdat het de geest terugbrengt tot een staat van inactiviteit en geluk schenkt.**

Letterlijk kunnen we Murca vertalen door het begrip "grensverleggend". Deze oefening kan rustig beschouwd worden als het wapen, het werkinstrument bij uitstek van de Yogi.

Het gaat nu niet meer om de zuivering van zijn wezen, maar om de bewuste transformatie van de energiestromingen, waardoor wonderbaarlijke dingen tot stand kunnen komen.

De eerste fase is een normale instroming van Shiva.

De tweede fase is natuurlijk een Kumbhaka.

De derde fase is een langzame uitstroming van Shiva, terwijl het keelslot, Jalandhara Bandha stevig aangehouden wordt. Dat lijkt op wat je kunt doen met een rietje in een limonadeglas : door je vinger op het bovenste gaatje van het rietje te houden, kun je het rietje met inhoud uit het limonade glas halen. Alleen door schudden kan de inhoud uit het rietje stromen. Hier is het de bedoeling dat je leert zo'n krachtige wilsdaad te ontwikkelen, dat de energie ondanks het keelslot toch naar buiten stroomt. Bestaande stromingen leer je zo te transformeren.

De vierde fase is opnieuw een Kumbhaka.

De oefening is geslaagd als je geen gedachten meer hebt. Dat komt door Jalandhara Bandha, die de instroming van Shiva, verantwoordelijk voor gedachtevorming, tegenhoudt.

Een tweede bewijs van succes in de oefening is dat de uitstromende Shiva zorgt voor een fijn gevoel van zaligheid.

PLAVINI

70. **Dan [wordt beschreven] Plavini: dankzij de energie die overvloedig is opgenomen en het inwendige volledig vult, drijft [de Yogi] zelfs op diep water zo gemakkelijk als een lotusblad.**

Ik herinner me hoe ik vroeger deze oefening volgens de aanwijzingen van onwetenden uitvoerde: flink lucht happen en blijven happen, dan drijf je vanzelf op het water door al die lucht in je maag. Fijn dat Yoga zorgt voor schipbreukelingen, dacht ik. Iedereen in de scheepvaart moet deze reddingvest oefening maar leren. Maar wat ik niet begreep was: wat heeft dit met Yoga te maken?

Gelukkig is mij de werkelijke betekenis van de oefening in 1987 duidelijk geworden. Je moet massaal en snel Shiva in laten stromen en dan vasthouden. Tijdens het vasthouden moet je daarbij nauwkeurig de energie laten verspreiden in je gehele lichaam. Er is geen uitstroming en geen tweede Kumbhaka.

Het woord "water" slaat op de emotionele of astrale wateren. "Diep water" is een begrip uit de scheepvaart en betekent kritieke omstandigheden. Schepen voeren vroeger altijd langs en in het zicht van de kust. Dat heette uiteraard: ondiep water. Het kon echter gebeuren dat de kustlijn plotseling aan het gezicht onttrokken werd. Dat was dan gevaarlijk, want de schipper kon zich niet meer oriënteren. Dat heette: diep water.

"Drijven" slaat op het goed kunnen blijven functioneren of drijven. "Drijven zelfs op diep water" betekent dus : zelfs onder moeilijke omstandigheden functioneren. Wij zouden nu zeggen: crisisbestendig zijn. Dat is een eigenschap van goede managers, piloten van grote Boeing's, leiders in het algemeen en toekomstige koningen die de Raja Yoga training volgen.

In de oude Germaanse en Griekse legendes wordt melding gemaakt van deze oefening en zijn voordelen.

Bij de Germanen was het de legende van een held die een bad nam in drakenbloed. Zo werd hij onkwetsbaar. De draak is niets anders dan het energiekanaal Ida, dat dikwijls ook als een slang voorgesteld wordt. Denk maar aan de slang in het aards paradijs, die Eva aanzette tot begeerte.

Als de held zich echter niet helemaal onderdompelde was hij

kwetsbaar voor het deel dat niet in aanraking was gekomen met het drakenbloed (de Shiva energie). Uit Suske en Wiske, een ander hoogtepunt van de Belgische cultuur, weten we dat wanneer Lambik zo'n bad nam er iets mis ging: een blaadje dwarrelde van een boom en bleef tussen zijn schouderbladen plakken, waardoor het drakenbloed zijn lichaam daar niet kon behandelen. Later zou een pijl hem dan ook tijdens een gevecht op die plek doorboren.

In de Griekse mythologie kennen we het verhaal van Achilles, de onkwetsbare held, die ook ondergedompeld was geweest. Maar de godin die dat deed hield hem bij zijn enkel vast. Dat was dan ook meteen zijn zwakke plek, waar hij later getroffen zou worden.

Plavini Pranayama is dus een oefening om je te beschermen, crisisbestendig en zelfs onkwetsbaar te maken. Praktisch voorbeeld: je rijdt op de fiets naar een heel belangrijk sollicitatie gesprek; je bent behoorlijk zenuwachtig en je dreigt je zelfbeheersing te verliezen; je voert Plavini uit en je voelt je veel zekerder; je lijkt wel meer jezelf te zijn; met die zelfverzekerdheid ga je dat gesprek aan en je krijgt die baan (waar gebeurd!).

Het belang van de nauwkeurige verspreiding van Shiva energie tijdens de Kumbhaka kan niet genoeg benadrukt worden. De bovengenoemde legendes geven dat ook duidelijk aan.

71. Men zegt, dat Pranayama drievoudig is, [bestaande uit] Recaka, Puraka en Kumbhaka. Van Kumbhaka zijn eveneens twee soorten bekend: Sahita en Kevala.

Recaka betekent uitstroming, Puraka is instroming en Kumbhaka is, zoals we reeds weten: vasthouden.

Professionals praten onderling over Pranayama oefeningen als Kumbhaka's, omdat tijdens de Kumbhaka de energie zich verspreidt en de effecten van de Pranayama oefening optreden. Ze begrijpen dat achter elkaar in- en uitstromen beroering en onevenwicht met zich mee kan brengen. Het is juist door het telkens langdurig wachten totdat de energie zich overal gelijkmatig verdeeld heeft, dat ze een goede controle over hun energiehuishouding krijgen. Mettertijd zijn ze in staat om de

kunstmatige (Sahita) en technische oefeningen met dat vervelende tellen zo goed uit te voeren dat het welhaast vanzelf gaat. Ze zijn vakman geworden en kunnen steeds meer op het gevoel hun energiehuishouding bijsturen. Dat is de spontane (Kevala) uitvoering van de Kumbhaka's.

Vooraf bij meditatie en contemplatie kan zo'n vermogen enorm helpen om telkens terug te komen bij Sattva.

KEVALA KUMBHAKA

- 72. Zolang men niet Kevala Kumbhaka heeft bereikt, moet men Sahita beoefenen.**

Het beoefenen van Sahita Kumbhaka duurt vele jaren. Zelf ben ik nu al zes jaar, bijna zeven jaar bezig met Sahita. En nu pas begin ik te voelen wat Kevala betekent. Het lijkt op het uitstijgen boven de normale wereld. Alles wordt heel gemakkelijk en voelt vertrouwd aan. Zo van: waarom heb ik dat niet meteen gedaan? Maar er is veel training aan vooraf gegaan. Dat moet ik toegeven: praktisch dagelijks heb ik achtereenvolgens alle Pranayama oefeningen uitgevoerd, vanaf een ritme 12 tot 80 het laatste jaar. Nu begint de techniek steeds meer op de achtergrond te geraken. Vooral tijdens de Kumbhaka's geniet ik van de effecten van de oefeningen. Vol aandacht volg ik wat er zich allemaal afspeelt aan kleine veranderingen, kriebelingen, verruimingen en dergelijke in mijn lichaam. Telkens voel ik mij er beter door worden.

- 73. Als de energie met gemak, zonder uitstroming of instroming, wordt vastgehouden, wordt deze soort van Pranayama Kevala Kumbhaka genoemd.**

Zoals ik je al zei: het gaat mettertijd steeds makkelijker. Je denkt daarbij niet meer aan in of uitstroming. Dat gaat nu allemaal op wens. Niet de denkkraft wordt nog gebruikt maar nu gaat het om wenskracht.

- 74. Als deze Kevala Kumbhaka wordt beheerst zonder enige uit- of instroming, dan is er niets onbereikbaar voor hem in de drie werelden.**

Een vreemd idee voor een buitenstaander: niets onbereikbaar? Inderdaad, omdat alles uit energie bestaat en je zover gekomen bent in je training dat je de energie spontaan, intuïtief naar je hand kunt zetten, ben je in staat om alles te bereiken in de grove, de subtiele en de causale wereld. Begin je te begrijpen hoe Raja Yoga je tot een echte koning kan maken?

Voor mij is hier de techniek niet zo moeilijk als de grote verandering die je in je zelf moet laten optreden: je moet je leren te gedragen als een meester of als een koning. Dat is pas moeilijk, want iedereen heeft je waarschijnlijk, zoals bij mij het geval was, steeds ingeprent dat je niets was, dat de anderen het beter wisten, dat je vooral moet luisteren naar je oversten, ouders, leraren, bazen enz., want die ... Ja, misschien is het je ook opgevallen in de loop der jaren, dat die het eigenlijk ook niet wisten. Dan is het makkelijker voor jou om je te realiseren dat je een koning bent.

74, 75. Hij die volkomen bekwaam is door deze Kevala Kumbhaka, door de energiebeheersing, verkrijgt zelfs het niveau van Raja Yoga. Er is hierover geen twijfel.

Zie je wel! Nou hoor je het ook van iemand anders!

75. Door Kumbhaka wordt de Kundalini gewekt; hierdoor wordt de Sushumna vrij van alle belemmeringen en wordt volmaaktheid in Hatha Yoga verkregen.

Sattva is het doel van Pranayama. Dat zul je dan toch wel een keer bereiken, denk je niet?

Het Sushumna kanaal gaat functioneren: Ida en Pingala zijn in evenwicht en je bewustzijn/energie kan vrij van boven naar beneden en van beneden naar boven verplaatst worden, welhaast zonder inspanning, omdat er geen opstoppingen meer zijn in je energiekanaalen.

Je bent een en al harmonie, evenwicht en rust. Dat is typisch voor volmaaktheid. Ik kan je vertellen dat ik zoiets nu al vele malen opgemerkt heb bij leerlingen en in beperkte mate bij mezelf.

Dikwijls was het tijdelijk van aard, maar steeds bijzonder indrukwekkend.

Waarschijnlijk zullen wij dit ooit langdurig kunnen aanhouden en op het laatst voorgoed in die toestand van volmaaktheid blijven. Maar dat is toekomstmuziek.

- 76. Men kan geen perfectie in Raja Yoga bereiken zonder Hatha Yoga, noch [perfectie] in Hatha Yoga zonder Raja Yoga. Dus beide moeten worden beoefend tot volmaaktheid [in Raja Yoga] is verkregen.**

In de tientallen jaren dat ik nu Yoga beoefen heb ik vele mensen ontmoet die zichzelf als Yoga experts voorstelden en beweerden geen behoefte meer te hebben aan de fysieke oefeningen - trouwens de energiebeheersingsoefeningen kenden ze niet - om de hoogste bewustzijnstoestanden te bereiken. Meditatie was voor hen voldoende, zeiden ze. Daar kon je alles mee bereiken. Altijd heb ik gevoeld dat dit niet klopte! Zolang je een fysiek lichaam heb, moet je daarvoor zorgen, moet je slijtage tegengaan, stijfheid wegwerken, krachten verzamelen, schoonmaken. Net als bij een huis, daar blijf je toch ook mee bezig?

Pas als je dat goed onderhoudt kun je gezellig en knus leven en gelukkig zijn.

Natuurlijk word je er met de tijd steeds handiger in. Je bent efficiënter bezig. Je weet precies waar je speciaal op moet letten en daardoor spendeer je er niet zoveel tijd meer aan, zoals vroeger, toen je uren bezig was met Asana's.

- 77. Aan het einde van het vasthouden van de energie in Kumbhaka moet de geest vrij zijn van alle objecten. Door aldus te werken wordt het niveau van Raja Yoga bereikt.**

Dankzij Pranayama kun je naar willekeur een toestand van Sattva bereiken, die resulteert in gedachteloosheid. Vanuit deze basis is het mogelijk om de gedachten te leren bijsturen en volledig onder controle te krijgen om later naar de intuïtie toe te gaan en die ook te beheersen.

- 78. De kenmerken van [volmaaktheid in] Hatha Yoga zijn:**

**slankheid van het lichaam
klaarheid in het gelaat
openbaring van het innerlijk geluid (*nada*).
zeer heldere ogen
vrij zijn van alle ziekten
beheersing over het zaadvocht
versterking van het [verterings-]vuur
en volledige zuivering van de Nadi's.**

Er zijn duidelijke criteria van succes in Hatha Yoga. Het komt erop neer dat je een mooi mens moet zijn geworden.

Iemand die beweert een grote Yogi te zijn en een dik lichaam heeft, bijziend is, een hartkwaal heeft, een doffe gelaatskleur heeft, zich niet goed kan beheersen bij het zien van vrouwelijk schoon en maagzuur heeft, is niet geslaagd als Yogi, laat staan dat hij een grote Yogi zou zijn!

Neen, een echte Yogi ziet er jong uit, is slank, heeft geen ziektekostenverzekering, kijkt je strak en helder aan met zijn diepe en heldere ogen. Heb je mijn foto al gezien?

DERDE HOOFDSTUK

- 1. Zoals de Heer der Slangen [Ananta] de steun is van de aarde, met alle bergen en bossen, zo is de Kundalini de ondersteuning van alle Yoga oefeningen.**

Met "slangen" wordt natuurlijk bedoeld energiekanalen. En omdat de Shiva energie overheerst, is dus het Ida kanaal het belangrijkste en de God Shiva is dan ook de Heer der Slangen.

Dat de God Shiva "de steun is van de aarde, met alle bergen en bossen" is niet verwonderlijk, want de verdichting, dus de manifestatie van de subtiele energie als stof gebeurt door toedoen van de overheersende Shiva energie. Alles wat we zien is dan ook het resultaat van het werk van de God Shiva.

De Shakti energie daarentegen is de energie die we in Yoga opwekken met de diverse oefeningen. Het doel daarbij is de overheersing van Shiva op te heffen en het evenwicht tussen Shiva en Shakti, tussen zon (Ha) en maan (Tha), te herstellen. Als dat bereikt is kan een extreem hoge instroming van Shakti, de Kundalini genaamd, ervoor zorgen dat we de verbinding krijgen in onszelf tussen de micro- en de macrokosmos. Dan treedt vereniging of Yoga met het goddelijke op.

- 2. Als de slapende Kundalini door de gunst van de Guru gewekt is, worden al de lotussen [de *cakra's* of mystieke centra] en knopen [*granthi's*] doorboord.**

Een leraar of Guru is hij, die over een grotere aura beschikt dan zijn leerling. Daardoor kan hij een grotere energiestromings-snelheid bereiken. Hiermede kan hij zijn leerling als het ware meesleuren en diens energiestroming versnellen. De echte leraar heeft dus eigenlijk geen woorden of oefeningen nodig. Zijn fysieke aanwezigheid bij of zijn gedachten aan zijn leerling zijn al genoeg. Dat is de gunst of de genade van de Guru.

De energie van de leerling, die zodoende beïnvloed wordt, krijgt zo'n grote versnelling van de stroming dat gesloten lotussen of *cakra's* opengaan en knopen of *granthi's* doorboord worden.

Leuk toch! Je kunt je ontwikkelen zonder er iets voor te doen.

Vooraf door er niets voor te doen. Dat is nou *Ishvara Pranidhana* of echte overgave.

3. Dan wordt Sushumna de koninklijke weg voor Prana. Dan blijft de geest vrij van objecten. Dan is de dood misleid.

Het derde kanaal Sushumna, het resultaat van het evenwicht tussen Ida en Pingala is een fictief kanaal. We kunnen het goed vergelijken met een volwaardig touw, dat bestaat uit twee verschillende strengen.

Omdat de energie en dus het bewustzijn spontaan en gemakkelijk langs Sushumna verplaatst kan worden wordt het de koninklijke weg genoemd.

Het gevolg van deze toestand is dat er geen veroudering meer is en geen ziekte, dus ook geen dood meer.

Een succesvolle echte Yogi kan men dus herkennen aan het feit dat hij niet dood gaat!

4. Sushumna, Sunyapadavi (de grote leegte), Brahmastrandhra (de toegang tot Brahman), Mahapatha (de grote weg), Smasana (de brandende grond), Sambhavi (behorend bij de veelbelovende Sambhu) en Madhyamarga (het centrale pad) – ze hebben allen betrekking op hetzelfde.

Afhankelijk vanuit welk oogpunt men deze zaak benadert is er een andere naam voor.

Wanneer Ida en Pingala evenwaardig zijn, wordt men een grote leegte gewaar. Het is inderdaad een grote weg, met de nadruk op groot. En de beproevingen, die men onvermijdelijk tegenkomt, zorgen voor brandende grond onder de voeten. Shambu of Shiva is de God, die men, zoals beloofd, op het einde van de weg ontmoet. Het probleem is alleen dat men steeds op het scherp van de snede of op het centrale pad moet blijven.

MUDRA

5. Daarom moeten met volledige inzet de verschillende Mudra's worden beoefend om de machtige godin (Kundalini) te wekken, die slaapt aan de mond van Sushumna [de doorgang naar het Absolute].

Het doel van de beoefening van de Mudra's is dus het bereiken van het allerhoogste, Brahman of God. Daartoe roept men de Kundalini op, die nu dankzij de Sattva toestand wakker gemaakt kan worden.

Het werk is echter niet eenvoudig. Deze Sutra of vers verzoekt de beoefenaar "met volledige inzet" aan de slag te gaan. Dat betekent niet alleen dat je veel moet doen, maar ook dat je geen één keer mag twijfelen. Dat zou namelijk de gehele, met veel moeite verzamelde energie in beroering brengen en rampzalige gevolgen met zich mee brengen.

6, 7. Maha Mudra, Maha Bandha, Maha Vedha, Khecari, Uddiyana Bandha, Mula Bandha, Jalandhara Bandha, Viparitakarani, Vajroli en Sakticalana - dit zijn de tien Mudra's. Ze vernietigen ouderdom en dood.

Mudra betekent letterlijk: energiezegel. Het best kunnen de Mudra's beschouwd worden als de knepen van het Yoga vak. Er zijn er dus tien: de grote energiezegel, de grote samentrekking, de grote doorboring, de beweging in de ruimte, de opvliegende samentrekking, de wortel samentrekking, de keel samentrekking, de omgekeerde oorzaak, de bliksemstraal en de beweging van de energie.

Het zijn niet zomaar trucjes. Ze vernietigen ouderdom en dood. Dus iemand die ze kent verouderd niet of gaat niet dood. Goed om te weten als leerling. Kun je makkelijk controleren of je wel een echte Yogaleraar hebt.

8. Deze werden verkondigd door de oorspronkelijke Heer (Shiva); ze zijn goddelijk en schenken de acht *siddhi's*. Ze genieten de voorkeur van alle Siddha's en ze zijn moeilijk te verkrijgen, zelfs door de Deva's.

Weer zoiets moeilijks te begrijpen voor mensen zoals wij. Op school hebben we vakken geleerd, wetenschap verworven, van alles en nog wat tot ons genomen, maar dat was allemaal afkomstig uit het brein van mensen. En hier verschijnt plotseling de Yoga wetenschap, die door God aan de mensen zou zijn

verkondigd!

Alleen als je het geniale van deze technieken en van het gehele systeem leert kennen zowel in theorie als in praktijk zul je tot dezelfde conclusie komen als ik: dat kan een mens nooit bedacht hebben, dat is te groot, om dit te kunnen weten moet je de grote werkelijkheid gezien hebben, wat dat ook mag wezen. Hoe ben ik er aangekomen?

Gewoon gekregen, met de uitdrukkelijke opdracht het door te geven aan alle mensen van goede wil. Trouwens om dit allemaal zelf te bedenken ben ik veel te dom. Op school was ik altijd de laatste.

De acht *siddhi's* of paranormale vermogens zijn:

<i>anima</i>	- zo klein worden als je wil,
<i>mahima</i>	- zo groot worden als je wil,
<i>laghima</i>	- zo licht worden als je wil,
<i>garima</i>	- zo zwaar worden als je wil,
<i>prapti</i>	- zo lang kunnen worden dat je zelfs een planeet kunt raken,
<i>rakamya</i>	- zo lang onder water kunnen blijven als je wil,
<i>vashitvam</i>	- het vermogen om wilde dieren te temmen en
<i>ishatvam</i>	- het vermogen om doden opnieuw tot leven te laten komen.

Als je die lijst bekijkt begrijp je wel dat de volmaakten of Siddha's er interesse in hebben.

En al zijn ze niet meer fysiek aanwezig op deze aarde, dat doet er niet toe. Het gaat toch om oefeningen die subtiel en energetisch zijn. Ze kunnen daarboven dus lekker aan het werk. Want veel doen ze normaal niet, dacht ik zo.

Dat ook Deva's of goden, of engelen zoals wij ze normaal noemen ook bijzonder nieuwsgierig zijn naar deze Mudra's was voor mij onbegrijpelijk, totdat een leerling op een dag, tijdens de meditatie volgend op de uitvoering van een Mudra, in de lesruimte allemaal engeltjes zag, cherubijnen, die aandachtig zaten mee te doen.

Zou het dan toch echt zijn allemaal?

- 9. Dit moet geheim worden gehouden als een kistje met edelstenen. Er moet met niemand over worden gesproken, zoals ook het geval is bij geslachtsgemeenschap met een**

edelgeboren vrouw.

Hoera! Dat moet iedereen weten! Een oplossing voor ouderdom, dood en een weg naar God! Ja, ja, dat zei ik ook. Maar het probleem is niet deze wetenschap door te vertellen, dat kan iedereen. Het probleem is een zodanig vertrouwen bij mensen aan te kweken dat ze jou geloven als je met deze fantastische dingen komt. Hoe dikwijls hebben ze mij niet op een milde wijze bekeken, met zoiets van : laat hem maar kletsen, hij is gek. Of soms hebben ze mij afgebekt: doe maar eens gewoon!

Het advies om deze wetenschap geheim te houden is dus niet gebaseerd op een willens en wetens mysterieus doen, maar op het praktische probleem van overdracht van iets heel groots.

De vergelijking met "een kistje met edelstenen" is dus wel heel goed gekozen. Zou jij overal durven rondbazuinen dat je thuis een kistje hebt met diamanten, robijnen en smaragden?

Het voorbeeld van de relatie met een edelgeboren vrouw is ook wel treffend. Wie zou vrijuit praten over zijn verhouding met de vrouw van de baas?

Een andere reden om deze wetenschap geheim te houden is de angst dat deze dingen in handen zouden vallen van boze mensen.

MAHA

- 10. Hier is Maha Mudra [beschreven]: druk op het perineum met de linkerhiel en strek het rechterbeen uit, pak dan stevig met de handen de tenen van de rechtersoet vast.**

Je gaat op de grond zitten en je strekt je rechterbeen uit. Je buigt je linkerbeen en je gaat zachtjes zitten op je linkerhiel, die recht omhoog steekt, zodat je bekkenbodem aangedrukt wordt. Je pakt met beide handen je rechtersoet vast en houd de rug recht.

Hierdoor stimuleer je krachtig de instroming van Shakti.

- 11, 12. Trek de keel samen [bij de Jalandhara Bandha] en houd de energie in het bovenste deel. Dan wordt de Kundalini-kracht opeens uitgestrekt net zoals een [opgerolde] slang die wordt geslagen met een stok, zich uitstrekt als een staaf. Dan worden de andere twee Nadi's [Ida en Pingala] levenloos.**

Je voert het keelslot uit, zodat de grote hoeveelheid ingestroomde Shakti niet weg kan langs Candra Bindu en in je lichaam blijft. Onherroepelijk komt een moment dat de hoeveelheid Shakti net zo groot wordt als de normaal overheersende Shiva. De conditie voor het opwekken van de Kundalini wordt geschapen. En nog meer dan dat, tegelijk blijf je de bekkenbodem stimuleren met je hiel, zodat al gauw de Kundalini echt omhoog kan komen.

Dat merk je, volgens deze tekst aan het feit dat er een strekking optreedt. In de praktijk merk je inderdaad dat je wervelkolom snel gaat strekken tijdens de oefening. Misschien is dat een gunstige voorbode van de grote opwekking van de Kundalini.

- 13. Dan moet men de energie laten uitstromen, zeer langzaam en nooit snel. De grote Siddha's hebben verklaard dat dit de Maha Mudra is.**

Na de oefening laat je het te veel aan Shakti langzaam uitstromen. Pas op!

- 14. Zulke pijnlijke zaken als de grote *klesha's* en de dood, enz. worden [hierdoor] overwonnen. Daarom noemen de allerwijsten het de Maha Mudra (de grote Mudra).**

Er zijn vijf bezoeken of *klesha's*: onwetendheid, egoïsme, gehechtheid, haat en angst voor de dood. Ze worden inderdaad stuk voor stuk vernietigd door de Shakti energie, want ze zijn allemaal het resultaat van Shiva overheersing. De duisternis van onwetendheid treedt op door te veel Shiva, het magnetische karakter van egoïsme treedt op door te veel Shiva, de aantrekking van gehechtheid treedt op door te veel Shiva, de afstoting bij haat is een reactie op te veel Shiva en de aanzuiging van de angst voor de dood is ook het gevolg van te veel Shiva.

Onvoorstelbaar dat een enkele oefening al die problemen op kan lossen, daarom heet de oefening dan ook groot of Maha.

- 15. Na het goed te hebben beoefend aan de linkerkant, moet het worden beoefend aan de rechterkant. Als het aantal gelijk is, dan kan [voor die keer de beoefening van] de Mudra worden beëindigd.**

Deze Mudra is zowel links als rechts te beoefenen, waardoor het effect veel dieper is: vooral de secundaire energiecentra worden aan het werk gezet. Uiteraard is het hierbij verplicht even lang de ene groep secundaire centra te behandelen als de andere. Door de buiging naar rechts, over het gestrekte rechterbeen worden de secundaire centra van je linkerkant behandeld en andersom.

- 16. Er is [voor de beoefenaar hiervan] niets gezond of ongezond. Alles van welke smaak dan ook, zelfs wat smakeloos is of zelfs krachtig gif, wordt na consumptie verteerd als ware het nectar.**

Voer je deze Mudra goed uit, dan maakt het niet meer uit of je gezond eet of niet. Alle Tamas in je lichaam wordt er toch uit verdreven door deze energiezegel. Meer nog, alle soorten en vormen van energie worden getransformeerd in Sattvische energie.

- 17. De ziekten van degene die Maha Mudra beoefent - toring, lepra, verstopping, buikziekten, indigestie, enz. -worden overwonnen.**

Opnieuw een reeks van aandoeningen waarbij een grote overheersing van Shiva optreedt.

Deze patiënten zijn duidelijk te herkennen aan een gebrek aan vitaliteit (Shakti).

- 18. Aldus is deze Maha Mudra beschreven, die de mens grote *siddhi's* schenkt. Dit moet zorgvuldig geheim worden gehouden en niet aan Jan en alleman worden onthuld.**

Herhalen van de hoofdpunten van de les is altijd nuttig, zeker als het gaat om zulke ongelooflijke zaken. Misschien dringt het daardoor uiteindelijk toch door in ons beneveld brein.

MAHA BANDHA

- 19. Dan [wordt beschreven] Maha Bandha: plaats de hiel van de linkervoet op het perineum en plaats de rechervoet op de**

linkerdij.

Vanuit de voorgaande houding, wanneer je het rechterbeen voor je gestrekt hebt, trek je dat been naar je toe, buig je het en breng je de rechtervoet in je linkerlies. Je linkerhiel blijft drukken tegen je bekkenbodem. De handen plaats je op de knieën.

- 20. Trek, na te hebben laten instromen en de kin stevig op de borst te hebben gedrukt [in Jalandhara Bandha], de anus samen [in Mula Bandha] en concentreer op de centrale Nadi (Sushumna).**

Behalve de keel samentrekking, dat bij de Maha Mudra hoorde, voer je hier extra ook de Mula Bandha Mudra uit. Dat houdt in dat je je stuitcentrum samentrekt, de daardoor ontstane Shakti overmaat laat je zich vermengen met de energie van het water en het vuur.

Op deze wijze kan de energie noch uitstromen naar boven toe, noch uitstromen naar beneden toe. De overmaat aan Shakti, tot stand gekomen door de Maha Mudra, laat je in Maha Bandha Mudra diep in je lichaam dringen omdat de energie nergens anders naar toe kan stromen. De beide energie-uitgangen zijn afgesloten.

Het is de bedoeling dat je lichaam zoveel mogelijk in Sattva komt.

- 21. Nadat de energie zo lang mogelijk is ingehouden, moet de energie langzaam worden afgegeven. Na het goed aan de linkerkant te hebben beoefend, moet het aan de rechterkant worden beoefend.**

In tegenstelling tot een gewone Pranayama oefening is de duur van een Mudra afhankelijk van je gevoel. Vind je dat je genoeg hebt gehad, dan stop je ermee, voel je dat het nog even kan, dan ga je verder.

Een vuistregel daarbij is wel dat je evenveel oefent aan de ene kant als aan de andere kant.

- 22. Sommigen menen dat de samentrekking van de keel**

(Jalandhara Bandha) hier moet worden vermeden en dat de samentrekking die ontstaat doordat de tong tegen [de wortel] van de voortanden drukt, de voorkeur geniet (Jihva Bandha).

Door de tong tegen de wortel van de voortanden te drukken maak je een gesloten circuit met een belangrijke meridiaan, bekend in de Acupunctuur. Wij hebben deze variant nog niet beoefend. Misschien is dat een onderwerp van onderzoek voor jou later?

- 23. Deze [Jihva Bandha tijdens de Maha Bandha] stopt de opwaartse beweging [van de Prana] door alle Nadi's [behalve de Sushumna]. Deze Maha Bandha [helpt voor en] schenkt grote *siddhi's*.**

Het is logisch dat, door de vorming van een energiecircuit met een van de belangrijkste meridianen, de energie de neiging niet meer heeft om uit te stromen, maar blijft rondraaien in je lichaam.

- 24. Dit is doeltreffend om iemand te bevrijden van de grote valstrik van de Tijd (Yama). Het zorgt voor de vereniging van de drie stromen [d.w.z. de Nadi's Ida, Pingala en Sushumna]. Het stelt de geest in staat Kedara te bereiken [de heilige zetel van Shiva].**

De tijd is een product van het menselijk verstand. In wezen bestaat de tijd niet. Alleen door de schommelingen van de energie op het mentale vlak en de natuurlijke ophopingen van energie op bepaalde plaatsen in de spiralen, die we als bewustzijnsmomenten of Kshana's kennen, treden er vergelijkingen van bewustzijnsmomenten op. Dat is ons tijdsbesef. Zoals Einstein ons geleerd heeft is dat tijdsbesef ook nog variabel.

Door deze oefening worden de ophopingen van energie opgeheven, waardoor de bewustzijnsmomenten verdwijnen. Dan kan er geen tijdsbesef meer optreden. De begoocheling dat je je ergens voor zou moeten haasten, is verleden tijd.

Je ontdekt dat je in het "hier en nu" leeft. Dat door intens alles te beleven je de oneindigheid raakt. En die oneindigheid, dat is de

zetel of “Kedara” van God.

- 25. Zoals een vrouw die begiftigd is met schoonheid en bekoorlijkheid, zonder man geen vrucht draagt, zo zijn Maha Mudra en Maha Bandha vruchteloos zonder de Maha Vedha.**

Maar het doel is niet aan de oneindigheid te proeven, maar de oneindigheid te worden.

Dus moet er nog meer gedaan worden dan Maha Mudra en Maha Bandha. Daarvoor hebben we Maha Vedha van de God Shiva gekregen. Letterlijk betekent dit de grote doorboring. Je zult meteen snappen waarom de oefening zo heet.

MAHA VEDHA

- 26. De Maha Vedha [wordt beschreven]: de Yogi moet, gezeten in de Maha Bandha, de energie in laten stromen, met geconcentreerde aandacht, en de stroom van de Prana enz. stoppen door middel van de Jalandhara Bandha.**

Vanuit de Maha Bandha houding laat je dus Shakti instromen. Daarvoor laat je de Mula Bandha Mudra, die je bij Maha Bandha aanhield, los. Je zorgt er tegelijk voor dat de Shakti energie niet naar boven, door Candra Bindu, kan ontsnappen. Daarom houd je de Jalandhara Bandha Mudra aan.

- 27. Met de twee handpalmen recht op de grond moet de Yogi zachtjes met de billen [op de grond] stoten. De Prana, die de twee Nadi's [Ida en Pingala] verlaat, stroomt [dan] door de middelste [Sushumna].**

Terwijl je met gekruiste benen zit, plaats je je handpalmen naast je op de grond en zet je je af van de grond. Dan laat je je zachtjes op je hiel zakken, net zo dat je hem raakt en dan zet je je weer af. Zo ga je verder, telkens en telkens op en neer. Door deze stimulans is de hoeveelheid Shakti al gauw net zo groot als de hoeveelheid Shiva, zodat Sushumna ontstaat.

- 28. Dan vindt de vereniging plaats van de Maan, de Zon en het Vuur (Ida, Pingala en Sushumna), die zeker leidt tot**

onsterfelijkheid. Er is een toestand die op de dood gelijk; dan moet men de energie [langzaam] laten uitstromen.

In theorie moet er dan inderdaad een onvoorstelbare toestand optreden: het bewustzijn wordt onbeperkt, er is noch een Candra Bindu (de maanpoort), noch een Surya Bindu (de zonnepoort) meer, die de limieten aangeeft van het bewustzijn; zelfs het vuur van Manipura Cakra is verdwenen, want er kan geen reactie meer zijn als er geen zwaartepunt meer is. Bij totale Sattva kan er namelijk behalve geen beperking ook geen zwaartekracht meer zijn.

Het bewustzijn verkeert in een toestand van louter zijn, hetgeen het best te vergelijken is met wat een mens beleeft wanneer hij dood is.

Tenslotte laat men de energie uitstromen en herstelt men zijn conditie van "gewoon" mens.

- 29. Dit is de Maha Vedha, die bij beoefening grote *siddhi's* schenkt. Dit voorkomt rimpels, grijs haar en [ouderdoms] beving; de beste beoefenaren zijn [eraan] toegewijd.**

Door de zeer diepgaande harmonie, ontwikkeld tijdens deze oefening, worden de intrinsieke kwaliteiten van alle weefsels, organen, zintuigen, motoriek etc. verheven tot een nooit gekende hoogte. Grote paranormale vermogens openbaren zich. De Sattva hoedanigheid van de energietrilling breidt zich uit tot aan de eerste manifestatie in de stof: de huid. Op deze wijze verdwijnen rimpels en grijs haar. Door de grote vastheid van Sattva is ook beven niet meer mogelijk.

- 30. Deze drie, die ouderdom en dood afweren, verhogen het [gastrisch] vuur en schenken *siddhi's* zoals *animan* en moeten hoogst zorgvuldig geheim worden gehouden.**

Les begrepen? Dan even de hoofdpunten herhalen en maar hopen dat we het niet meer vergeten. Gebeurt toch hoor, want het is allemaal zo fantastisch.

- 31. Ze worden op acht verschillende manieren uitgevoerd, iedere**

dag tijdens iedere *yama* (periode van drie uur). Ze schenken te allen tijde volheid van deugd en vernietigen de opeenhoping van zonde (*papa*). Zij die [door de leraar] goed begeleid worden, moeten ze geleidelijk beoefenen.

De verhouding van Shiva en Shakti in de omgeving en in jezelf is verschillend op elk tijdstip van de dag en de nacht. Door te oefenen op acht verschillende tijdstippen, telkens drie uur later, krijg je eigenlijk acht verschillende oefeningen. Als je echt volleerd wilt worden in deze wetenschap van de energie is het aanbevolen om jezelf op deze wijze te vervolmaken, net zoals een vliegtuigpilot eerst leert vliegen bij mooi weer en dan later alle soorten weersomstandigheden uitprobeert.

De beloning voor je ijver is niet gering: je verkrijgt deugdzaamheid en je Karma wordt opgelost.

De weg is echter lang, overhaast je niet, speel en leef je leven, terwijl je regelmatig blijft oefenen. Langzaam zul je dan zien, in de loop der jaren, dat je permanente resultaten boekt. Een levend voorbeeld is daarbij wel leuk, want dikwijls zul je denken en twijfelen: waar ben ik mee bezig?

KHECARI

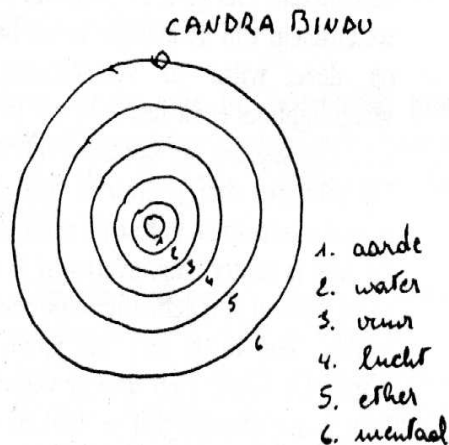
- 32. De Khecari [wordt beschreven]: als de tong naar achteren is gedraaid en de holte binnengaat die naar de schedel leidt en als de ogen zijn gefixeerd op de plek tussen de wenkbrauwen, is het Khecari Mudra.**

Het begrip "tong" betekent het Sattvische element water of de smaak. Dit element is zoals alle elementen bolvormig en bevindt zich in het midden van het hoofd. Het heeft ongeveer een diameter van twintig centimeter en is verantwoordelijk voor het zintuig "smaak".

"De holte die naar de schedel leidt" is het mentale element rond het hoofd met een diameter van ongeveer zestig centimeter en verantwoordelijk voor het denken. Het staat gelijk aan het voorhoofdcentrum of Ajna Cakra. De schedel is de fysieke manifestatie van deze energiebol.

"De plek tussen de wenkbrauwen" is een verwijzing naar de

wortel van de neus. En dat betekent de oorsprong van het Sattvische element aarde of de reuk. Dit element bevindt zich binnen het waterelement, ergens bij het middelpunt van de schedel, in de buurt van de hypofyse misschien. De diameter is ongeveer tien centimeter en verantwoordelijk voor het zintuig "reuk".



De oefening Khecari Mudra houdt in dat je het sattvisch element water in je hoofd verlengt, uitrekt, buiten zijn normale grenzen laat treden en tegen Candra Bindu laat aandrukken, daar ergens vijftien centimeter boven je kruin, terwijl je aan de andere kant in gedachten dat sattvisch waterelement vastzet tegen het kleinere sattvisch aarde element.

Dat daarbij "de tong naar achter is gedraaid" betekent dat je stroomopwaarts van de overheersende Shiva stroom, van het grove terug gaat naar het subtiel. Inderdaad, je moet bij de oefening door respectievelijk de bollen van het vuur, de lucht, de ether naar de bol van het mentale terug.

33. Door snijden, schudden en uitrekken moet de tong geleidelijk aan worden verlengd, tot het punt midden tussen de wenkbrauwen raakt. Dan is de Khecari met succes volbracht.

Hier wordt van je verlangd dat je een stukje creatieve visualisatie pleegt. Snij als het ware het sattvisch water element van zijn normale plaats weg en schudt het uit zijn conditie.

Rek hem uit: aan de ene kant hou je hem vast bij het kleine sattvisch aarde element, aan de andere druk je hem aan tegen Candra Bindu.

- 34. Snijd met een glad, schoon mes zo scherp als het blad van de "melkhegplant", tot een haarbreedte [in het fraenum of de tongriem, het zachte membraan dat de tong verbindt met het onderste deel van de mond].**

Deze duidelijke informatie is bedoeld voor de mensen die menen het alleen te kunnen doen of die oneigenlijk bezig zijn is deze duidelijke informatie bedoeld. De kenner zal meteen begrijpen dat het om een noodzakelijke valstrik gaat, met een behoorlijke straf erbij.

- 35. Wrijf dan [dat deel] in met [een mengsel van] verpulverd klipzout en Haritaki (geel myrobalan). Snijd dan na zeven dagen [weer] tot een haarbreedte in.**

Het is meer dan een straf, het is een foltering. En bepaalde mensen hebben dit letterlijk uitgevoerd! Maar gelukkig zijn de meeste hier niet mee doorgedaan, ondanks het feit dat ze nog steeds denken dat het zo moet. Jammer voor ze.

- 36. Hij moet op deze manier geleidelijk aan en vakkundig, zes maanden lang te werk gaan, iedere dag. Na zes maanden is het membraan dat de tongwortel vasthoudt, verbroken.**

De kenner weet dat dit een valstrik is omdat eerst en vooral geweldloosheid beoefend wordt in Yoga. Alle andere technieken zijn gebaseerd op geweldloosheid. En lichaamsverminking is toch puur geweld? Niet soms?

- 37. Dan moet de tong, naar achteren gedraaid, binnen kunnen in de plaats van samenkomst van de drie [Nadi's]. Dit is de Khecari Mudra, [ook] Vyoma Cakra genoemd.**

Nu weer serieus. "De plaats van samenkomst van de drie" is een beschrijving van Candra Bindu, de maan poort, boven het hoofd. Men zegt inderdaad dat men de dualiteit (Ida en Pingala) daar kan opheffen en dat men daar de eenheid kan bereiken (Sushumna).

- 38. De Yogi die zelfs maar een halve *kshana* met zijn tong omhoog gedraaid blijft zitten, wordt gered van giftige stoffen, dood en ouderdom.**

Door het sattvisch waterelement Candra Bindu te laten raken, komt er een gigantische hoeveelheid van Shiva naar binnen. Het is net alsof je met een stekker van een 100 watt lampje een hoogspanningsleiding van 10.000 volt raakt.

Alles wat enigszins disharmonisch is wordt weggevaagd. Dus welk vergif dan ook, hoe subtiel dan ook, wordt uit je lijf gehaald. Tegelijk krijg je zo'n grote dosis energie toegediend dat je geen enkele kans meer hebt om dood te gaan of te verouderen. Volgens de commentator Brahmananda moet je de oefening een tijdje aanhouden: (een klein half uur). Terwijl "Kshana" eigenlijk bewustzijnsmoment betekent! Wel is het duidelijk dat een half uur of meer uitvoeren van Khecari Mudra fantastisch lekker is!

- 39. Voor hem die de Khecari Mudra kent, is er geen ziekte, dood, traagheid [van begrip], slaap, honger, dorst of vertroebeling van het intellect.**

Dit is dan wel in de praktijk getoetst. Het is inderdaad waar dat misselijkheid, hoofdpijn, griep verdwijnen dankzij Khecari Mudra. Misschien ook alle andere ziekten. Maar dat bewijs kan lang op zich laten wachten. In elk geval weet ik dat ik bijna niet meer ziek ben.

Wat betreft "dood" kan ik er niet over meespreken, maar over alle andere dingen, zoals traagheid, slaap, honger, dorst en vertroebeling van het intellect zeg ik volmondig: ja, dat klopt, die oefening helpt al deze dingen te laten verdwijnen.

- 40. Hij, die de Khecari Mudra kent, wordt niet aangetast door ziekten; niet bezoedeld door *karma* en niet beïnvloed door de Tijd.**

Khecari Mudra is een oefening waarbij de grote hoeveelheid Shiva de oorzaken van ziekten als het ware wegspoelt. Zelfs de indrukken, Samskara's, die wij als onze genetische informatie

kennen, verdwijnen. Op deze wijze kunnen er ook geen bezoeken of Klesha's meer aangetrokken worden en blijf je voortaan gevrijwaard van ellende. Door de grote harmonie, die daarbij optreedt, beleef je de tijd niet meer. Je maakt deel uit van de oneindigheid.

- 41. Deze Mudra wordt door de Siddha's Khecari genoemd, omdat de geest door de ruimte [Akasha] beweegt en de tong [eveneens] door het Akasha beweegt.**

Het woord Khecari is afgeleid van Kha, hetgeen gelijk staat aan Akasha of ruimte, en Cari, dat bewegen betekent. Omdat het sattvisch waterelement, esoterisch de tong genoemd, door de energiebol van het vuur, de lucht en de ether of de ruimte verplaatst wordt om te komen tot Candra Bindu, zegt men hier dat "de tong door het Akasha beweegt".

Omdat deze verplaatsing bewerkstelligd wordt onder leiding van het verstand, wordt tevens gesproken van "de geest die door de ruimte beweegt".

- 42. Wanneer iemand de holte in het bovenste deel van het gehemelte met de Khecari Mudra heeft verzegeld, dan geeft hij zijn zaadvocht niet meer af, zelfs niet als hij wordt omhelsd door een jonge en hartstochtelijke vrouw.**

"Het bovenste deel van het gehemelte" betekent het bovenste deel van de mentale energiebol. En de holte waarover hier gesproken wordt is natuurlijk niets anders dan Candra Bindu.

Over de term "verzegeld" valt heel wat te vertellen. Eigenlijk gaat het hier om een variant van Khecari Mudra, want in plaats van de Shiva energie naar binnen te laten stromen door Candra Bindu aan te raken met de "tong", laat je de "tong" nu de instroming van Shiva langs Candra Bindu blokkeren. Dat is dus een heel andere zegel of Mudra dan Khecari!

Het principe achter deze variant is echter eenvoudig: omdat je het bovenste uiteinde van het rietje dicht maakt met je vinger, blijft de limonade in het rietje, al haal je het rietje uit het glas.

Het voordeel van deze variant is dat je geen zaadvocht meer hoeft te verliezen tijdens het vrijen. Hierin zien we een duidelijk

verband met Vajroli Mudra.

- 43. Zelfs wanneer het vocht vloeit en door het voortplantingsorgaan naar beneden komt, en reeds onder controle gehouden wordt door de Yoni Mudra, wordt het met kracht omhooggetrokken.**

"Yoni Mudra" is een andere naam voor Vajroli Mudra. Dus als je Khecari Mudra samen met Vajroli Mudra uitvoert, wordt de uitstorting van het zaadvocht niet alleen gestopt, maar ook nog eens een keer terug naar binnen opgenomen. Dit is de volledige, oorspronkelijke, befaamde sublimatie oefening.

- 44. De kenner van Yoga die standvastig is, zijn tong omhoog gedraaid heeft en de Somavloeistof drinkt, overwint zonder twijfel de dood binnen vijftien dagen.**

De "kenner" houdt in, dat je ingewijd moet zijn in deze oefening. Maar dat is op zich niet voldoende, daarbij moet je ook nog "standvastig" zijn in je beoefening, zodat je voldoende ervaring hebt om je alle voordelen van de oefening eigen te maken. En die voordelen reiken blijkbaar tot het "overwinnen van de dood binnen vijftien dagen"!

De overvloed aan energie die je binnen krijgt is op zich namelijk niet voldoende. Je moet door herhaling en verdieping een goede verspreiding van die energie in je lichaam mogelijk maken.

- 45. Zelfs als een Yogi wordt gebeten door [de slang] Taksaka, verspreidt het gif zich niet in zijn lichaam, als dat dagelijks doortrokken wordt met de nectar van de Maan.**

Welke disharmonie dan ook, zelfs de vreselijke gevolgen van een beet van de slang Taksaka, zijn niet in staat om de overvloedige harmonie, veroorzaakt door de dagelijkse beoefening van Khecari Mudra, te verstoren.

De "nectar van de Maan" is niets anders dan de Shiva energie die voortkomt uit de maan poort of Candra Bindu.

- 46. Zoals vuur niet uitgaat zolang er brandstof is, zoals een licht**

niet uitdooft zolang er olie en een pit [in de lamp] is, zo ook verlaat de bewoner van het lichaam dat lichaam niet zolang het is gevuld met de nectar van de Maan.

De "bewoner van het lichaam" is het bewustzijn, de waarnemer of de stille getuige zoals wij hem meestal noemen.

Dit is eigenlijk een zeer belangrijke informatie voor ons, materialistische westerlingen: op de vraag waarom wij in leven blijven, kunnen we nu antwoorden, omdat we energie hebben in ons lichaam. En het is niet zoals meestal aangenomen wordt, dat we energie hebben omdat we leven, of dat als we dood gaan dat we dan koud worden. Neen, we leven omdat we energie hebben, en we gaan dood omdat we geen energie meer hebben.

Dit concept is niet alleen belangrijk, ook de informatie die ons gegeven wordt, hoe we die energie in ons moeten brengen is belangrijk: door instroming van Shiva via de "tong".

- 47. Ook al eet hij dagelijks *gomamsa* [letterlijk. het vlees van een koe] en drinkt hij *amaravaruni* [lett. sterke likeur], ik beschouw hem als edel geboren. Anderen ruïneren het gezin.**

De oefening Khecari Mudra heeft nog een belangrijk voordeel: we mogen weer ongestraft vlees eten en alcohol drinken, we blijven toch "edel" of sattvisch. Dat is ook nooit weg!

Een vrijbrief voor losbandigheid? Neen, in de praktijk werkt dat niet zo. We hebben al zoveel begrepen over het leven en ons lichaam, dat we eigenlijk niet meer zomaar dronken kunnen worden of klakkeloos weer overgaan tot vlees eten. Controle over ons zelf en zuiverheid zijn ons veel te dierbaar geworden. Maar toch, mocht het zover komen, dan is Khecari Mudra zo krachtig, dat we daar geen schadelijke gevolgen van zouden ondervinden. Dat kan trouwens niet gezegd worden voor mensen die deze oefening niet kennen. Vlees en alcohol "ruïneren" hen en hun omgeving, hun "gezin" met name.

- 48. Met het woord "go" wordt de tong bedoeld. Als hij binnengaat [in de holte] in het gehemelte, is dat *gomamsabhaksana* (het eten van het vlees van een koe). Dit vernietigt de vijf grote zonden.**

Omdat het opnemen van Shiva energie in zulke grote hoeveelheden optreedt, kunnen we best een vergelijking maken met vlees eten, zo' n kracht geeft het.

De vijf grote zonden zijn: een priester (Brahmaan) doden, alcohol drinken, stelen, overspel met de vrouw van een leraar - pas op dat ik het niet merk, hoor!- en medeplichtig zijn aan iemand die deze zonden begaat.

Dus als je Khecari Mudra beoefent, kun je rustig gaan roven en moorden, er zullen geen consequenties zijn voor je ziel. Dat komt omdat de energiestroom zo machtig is en zo harmonisch in jou, dat vrijwel niets het nog kan aantasten.

49. De nectar, die stroomt vanuit de Maan, door de hitte die ontstaat bij het binnengaan van de tong, is *amaravaruni*.

Omdat het opnemen van Shiva energie in zulke grote hoeveelheden optreedt, kunnen we best ook een vergelijking maken met alcohol of sterke likeur drinken, zo'n kracht heeft het.

50. Als de tong voortdurend de holte in het gehemelte aanraakt, waardoor de nectar [van de Maan] gaat stromen, die zoutachtig, samentrekkend en zuur smaakt - ook te vergelijken met melk, honing en geklaarde boter [wat betreft de smaak] – worden alle ziekten vernietigd, wordt de ouderdom overwonnen, worden wapens afgeweerd, onsterfelijkheid en de acht *siddhi's* verkregen en de jonkvrouwen der halfgoden (*siddha's*) worden aangelokt.

Onze bijbel spreekt ook over het land van "melk en honing". Dat is de smaak van Shiva energie, de nectar van hemelse afkomst, de voeding der goden. Het beloofde land voor alle mensen, niet alleen de joden, is het land waar dit voedsel vandaan komt. En dat is de causale wereld, die we in Yoga bereiken dankzij Samadhi en waarvoor de Mudra's krachtige hulpmiddelen zijn. Moge iedereen daar naar terugkeren!

De smaak wordt hier nog verder getypeerd: zoutachtig, pikant, zuur, net als geklaarde boter. De bedoeling hiervan is niet vrijblijvend. Niets is trouwens vrijblijvend in deze heilige

teksten. Het gaat hier om een zo groot mogelijke nauwkeurigheid bij de uitvoering van de oefening. Pas als je die smaken spontaan kunt ervaren, ben je bekwaam geworden in de uitvoering van die oefening. Dus evenzoveel criteria van succes. Beleef je het niet zo, of proef je dit niet zo, dan is er veel kans dat de oefening mislukt is. Maar ik proef het wel zo hoor, dus het kan wel!

"Ziekten en dood worden overwonnen, onsterfelijkheid wordt bereikt" dat wisten we al, maar het is nooit weg het nog eens te horen, dan geloven we het misschien een keer.

Maar dat "wapens afgeweerd worden", dat is iets nieuws. Stel je voor dat je wordt gestoken met een mes, wat zou Khecari Mudra dan kunnen betekenen? De zeer grote energiestromingen in jouw lichaam zorgen ervoor dat elke steekwonde snel herstelt. Stel je voor dat je wordt geslagen met een stok? De beschadigde weefsels worden meteen verzorgd en genezen, als het ware terwijl je er naar kijkt. In de praktijk is dit natuurlijk niet zo fantastisch, maar toch kan ik je vertellen dat mijn wonden sinds de beoefening van Khecari Mudra aanmerkelijk sneller genezen.

De acht *siddhi's* of paranormale vermogens worden verkregen omdat elke kwaliteit van je wezen tot ongekende hoogte verheven wordt, door de intense harmonie.

En iets dat zo harmonisch is, wordt ook mooi en trekt vanzelf het andere geslacht aan. Nog beter, door het verhoogde bewustzijn van de beoefenaar worden "de jonkvrouwen van de halfgoden aangetrokken".

- 51. Hij die, met het gezicht omhoog en de holte van het gehemelte met de tong afgesloten, contempleert op de hoogste macht (Kundalini); die tijdens de beoefening van Hatha Yoga de heldere stroom nectar drinkt, welke in golven van de Maan van het hoofd stroomt in de zestienbladige lotus [in de keel] door de controle over Prana, die Yogi leeft, bevrijd van ziekten, lang met een lichaam dat zacht en mooi is als de stam van een lotus [bij zijn wortels].**

"Met het gezicht omhoog" betekent dat je gericht moet zijn op hogere waarden. "De holte van het gehemelte afgesloten" verwijst naar Khecari Mudra.

Deze Sutra of dit vers geeft ons een volgende fase aan van

Khecari Mudra: nadat we de Shiva energie met de "tong" naar binnen hebben laten stromen, laten we die door middel van een wilsdaad naar buiten stromen langs het keelcentrum. De "zestienbladige lotus" is namelijk een beschrijving van het keelcentrum.

De consequentie van deze uitstroming is: eeuwige jeugd. Dat is mogelijk doordat de grote hoeveelheid Shiva naar het etherische niveau van ons wezen gestuwd wordt in deze fase en vandaar op een natuurlijke wijze langzaam naar beneden zakt langs de gebruikelijke niveaus van de lucht, het vuur, het water en de aarde. Alle niveaus van ons grof lichaam worden zodoende voorzien van die grote hoeveelheid Shiva opgenomen in de eerste fase door middel van de "tong". Alle weefsels, organen en ledematen worden maximaal geregenereerd. Het best kunnen we dit vergelijken met een turbo-effect : de brandstof wordt ingenomen, gebruikt en dan weer hergebruikt.

Deze oefening is bekend uit vele legendes. Het is de fontein of de bron van de eeuwige jeugd.

- 52. In het bovenste deel van Meru [d.w.z. Sushumna], in de holte die de oorsprong van de Nadi's is, wordt de nectar afgescheiden. Degene met een zuiver intellect [Sattvisch van nature, niet vertroebeld door Rajas en Tamas] ziet hierin de waarheid [zijn eigen Atman]. Vanuit de Maan vloeit de nectar, de essentie van het lichaam, en hierdoor komt de dood tot de mens. Daarom moet men de heilzame Khecari Mudra beoefenen. Zo niet, dan kan er geen lichamelijke volmaaktheid zijn [die het lichaam begiftigt met schoonheid, gratie, kracht en zelfbeheersing].**

Meru is een heilige berg, een hoop energie, die we kunnen omschrijven als een bol energie. Zo'n bol energie is bijvoorbeeld ons wezen. Meru is dus ons wezen. En in het bovenste deel ervan bevindt zich Candra Bindu, de "holte die de oorsprong is van de Nadi's, waar de nectar afgescheiden wordt". Men zegt namelijk dat hier de dualiteit ontstaat, dus ook de splitsing van Sushumna in Ida en Pingala. Als we Sattva installeren komen we in waarneming, een waarneming van zo'n hoge kwaliteit dat we er zelfs Atman, ons Zelf door kunnen zien.

De "essentie" van ons lichaam is de subtiële Shiva energie omdat deze verantwoordelijk is voor de verdichting, de manifestatie van ons fysiek lichaam.

Dat door de "maan de dood tot ons komt" is niet verwonderlijk. Als deze Shiva energie overheerst treedt Tamas op en dat roept vanzelf Rajas op, waardoor we kosmisch gaan ademen. En wie ademhaalt, zal dood gaan.

- 53. De holte is de plaats van samenkomst van de vijf stromen en schenkt goddelijke kennis. In de leegte van die holte is de Khecari Mudra stevig gevestigd, mits die holte onbezoedeld is [door de gevolgen van *avidya* of onwetendheid, droefheid en begoocheling].**

De "holte" betekent Ajna Cakra. In dit centrum bevinden zich inderdaad vijf kleinere bollen of stromen energie, die in elkaar passen zoals Russische poppetjes. Dat is "de plaats van samenkomst van de vijf stromen". Als je hier Sattva krijgt door oefening, dan "schenkt je dat goddelijke kennis". Door opheffing van gedachten, treedt er een communicatie op met de causale of intuïtieve wereld. Zo krijg je dus goddelijke kennis.

Alleen door meditatie en contemplatie kun je deze "holte" onbezoedeld krijgen. Dan is er "leegte". Op deze wijze kun je Khecari Mudra perfectioneren.

- 54. Er is slechts één kiem van de evolutie [d.w.z. *OM*]; er is maar één Mudra, Khecari; maar één godheid, van niets afhankelijk; en maar één [spirituele] staat, Manonmani.**

Manonmani betekent gedachteloosheid. Dat is een ideale toestand van bewustzijn voor een Yogabeoefenaar. Dus een toestand die met de hoogste prioriteit nagestreefd wordt.

Zo ook heeft God de hoogste prioriteit, heeft de oorspronkelijke zaadgedachte OM de hoogste prioriteit in het scheppingsproces. Alleen met deze hoogste prioriteiten is Khecari Mudra te vergelijken. Zo belangrijk is deze oefening.

UDDIYANA BANDHA

- 55. Dan [wordt beschreven] de Uddiyana Bandha: Uddiyana**

Bandha wordt zo genoemd door de Yogi's, omdat als deze Mudra wordt beoefend, de Prana beheerst wordt en door de Sushumna vliegt.

Het woord *Uddiyana* bestaat uit *ut* en *di*, hetgeen letterlijk betekent : omhoog vliegen. De oefening lijkt op een "opvlieger" zoals men bijvoorbeeld meemaakt bij de overgang. Met een krachtige wens stuwt men de Shakti energie, die aanwezig is in het onderlichaam, naar boven toe. Zoals bij elke Mudra moet men daarbij vertrekken van een toestand van (betrekkelijke) Sattva, waardoor Sushumna (betrekkelijk) aanwezig is.

- 56. Omdat hierdoor de grote vogel [Prana] onophoudelijk opvliegt, is het de Uddiyana.
Deze Bandha wordt nu verklaard.**

Bandha betekent samentrekking. Door samentrekking - hier een opwaartse trekking – van de energie veroorzaakt men een energiezegel.

Het beeld van een "vogel" is treffend. De Shakti energie veroorzaakt door het opstuwten eerst een gevoel van uitzetting in het onderlichaam, zoals een vogel die zijn vleugels uitslaat. Ter hoogte van Manipura Cakra of het navelcentrum treedt dan een samentrekking op, zoals een vogel vervolgens zijn vleugels intrekt. Tenslotte veroorzaakt de Shakti energie opnieuw een gevoel van uitzetting boven de maagstreek, zoals een vogel zijn vleugels dan opnieuw uitslaat bij het opvliegen.

- 57. Het terugtrekken van de buik boven de navel wordt Uddiyana Bandha genoemd.
Het is de leeuw die de olifant Dood vermoordt.**

Het resultaat van deze opmerkelijke oefening is een overmaat aan Shakti, die de verdichting, veroorzaakt door Shiva overheersing, teniet doet. Deze verdichting kan anders steeds doorgaan en uiteindelijk leiden tot de grote dood of het verdwijnen van onze energie en ons bewustzijn in het "zwarte gat" van Surya Bindu in onze bekkenbodem.

Voor de gewone dood, de fysieke dood is men in Yoga niet bang,

omdat de zekere wedergeboorte er achter ligt te wachten. Maar voor deze dood, de grote dood, of het binnengaan in de hel, zoals men het in het Christendom noemt, is men doodsbang. In de astronomie heeft men de macrokosmische tegenhanger ontdekt van dit microkosmisch gebeuren. Men noemt het inderdaad: zwart gat. Langs een zwart gat verdwijnt de energie naar de microkosmos. Men zou dus naar analogie in ons lichaam langs Surya Bindu verdwijnen naar een lagere wereld. Dat is de hel.

- 58. Hij die voortdurend de Uddiyana Bandha beoefent, zoals door de Guru geleerd, zodat het een natuurlijke zaak wordt, wordt jong, zelfs al is hij oud.**

Het "jong" zijn betekent hier: vitaal zijn. Deze vitaliteit verdwijnt anders meer en meer naarmate men ouder wordt.

Een criterium van succes bij de beoefening van Uddiyana Bandha is dat men er vitaal door wordt, ongeacht zijn leeftijd.

- 59. Hij moet krachtig [de buik] naar achteren trekken, boven en onder de navel, en dit gedurende zes maanden beoefenen. Zonder twijfel verslaat hij [dan] de dood.**

"Naar achteren trekken" betekent: stroomopwaarts, naar de bron van de normaal overheersende Shiva stroom toe trekken. Dus in ons geval hier: naar boven trekken.

Indien men de oefening zes maanden lang regelmatig uitvoert, is het mogelijk de grote dood te overwinnen. Alleen dan heeft men voldoende Shakti overwicht opgebouwd om de Shiva overheersing finaal teniet te doen.

- 60. Van alle Bandha's is de Uddiyana de voortreffelijkste. Als deze wordt beheerst, volgt bevrijding als vanzelf.**

Er zijn drie Bandha's: Mula, Jalandhara en Uddiyana. Uddiyana Bandha is de voortreffelijkste omdat men het Shakti overwicht steeds verder kan hanteren om zijn wezen te laten verruimen, totdat men de bevrijding bereikt.

MULA BANDHA

61. **Dan [wordt beschreven] de Mula Bandha: druk met de hiel tegen het perineum en trek de anus samen, om de Prana omhoog te trekken. Dit is Mula Bandha.**

De "anus" betekent Muladhara Cakra, het stuitcentrum.

De druk met de hiel tegen het perineum of de bekkenbodem stimuleert de activiteit van het stuitcentrum. Door samentrekking van dat stuitcentrum met behulp van wilskracht ontstaat een vitale reactie van dat centrum. Een neiging tot uitzetten treedt op, Apana Prana genoemd of de aardetrilling met overheersing van Shakti energie.

62. **Door samentrekking [van de Muladhara] wordt de Apana, die normaal naar beneden stroomt, gedwongen omhoog te gaan [door Sushumna]. Yogi's noemen dat Mula Bandha.**

De normale functie van Apana Prana is afstoting, bijvoorbeeld afstoting van de uitwerpselen langs de anus naar buiten. Dat is een benedenwaartse stroming. In Mula Bandha Mudra treedt er een opwaartse stuwing door de gecombineerde samentrekking van het stuitcentrum en de druk van de hiel tegen het perineum.

63. **Druk met de hiel tegen de anus en pers de energie krachtig en herhaaldelijk samen tot de energie [Apana] omhoog gaat.**

Om dit mogelijk te maken is het noodzakelijk verschillende keren de samentrekking te herhalen, terwijl de hiel blijft aandrukken tegen de bekkenbodem.

64. **Door de Mula Bandha worden Prana en Apana met Nada en bindu verenigd en dit geeft volmaaktheid in Yoga. Hierover is geen twijfel.**

De uitzetting of het Prana verschijnsel op het aardeniveau veroorzaakt uitzetting op het waterniveau (Samana Prana). Op een gegeven moment bereikt deze uitzetting het niveau van het vuur (Prana) en treedt vermenging op van de verschillende soorten energie van de drie niveaus. Het wordt moeilijk om ze

van elkaar te onderscheiden wat klank betreft (Nada). Zelfs Surya Bindu blijkt door de uitzetting haast onvindbaar te worden.

Op deze wijze wordt een ruimte gebouwd waardoor het contact met de lagere werelden onderbroken wordt.

En wanneer een uiteinde van het rietje met de vinger dicht gemaakt wordt kan de limonade er niet meer uit. De energie blijft in je lichaam.

Tegelijk moet je bedenken dat de meeste problemen zich gewoonlijk in het onderlichaam bevinden. Dat wordt nu helemaal harmonisch, dus kan er volmaaktheid optreden.

65. Door constante beoefening van de Mula Bandha wordt een eenwording van Prana en Apana bereikt. Urine en ontlasting worden minder en zelfs de ouden worden jong.

Alle disharmonie in het onderlichaam wordt aangepakt en tot harmonie gebracht. Dat merk je aan de verminderde urine en ontlasting. De energie waaruit ze bestaan wordt meer en meer gerecycleerd in je lichaam. Zo verdwijnen ook de veel voorkomende oorzaken van veroudering, de vergiftigingen teweeg gebracht door de achterblijvende slakken in de darmen en andere lokale ziekten.

66. Als de Apana opstijgt en het gebied van het vuur bereikt, wordt de vlam van het vuur verlengd, aangewakkerd door Apana.

De vlam van het vuur wordt hoger naarmate meer Shiva energie of brandstof instroomt.

De vlam van het vuur wordt kleiner naarmate meer Shakti energie instroomt. In ons geval betekent dat, dat het vuur gaat lijken op brandende houtskool, roodgloeiend en met weinig of geen vlammen, die zeer veel warmte uitstraalt gedurende lange tijd. Dat is "verlengen van het vuur".

67. Wanneer de Apana en het vuur zich voegen bij Prana, die van nature heet is, wordt de hitte in het lichaam zeer versterkt.

In de praktijk zul je wel merken hoe lekker heet het wordt in jouw lichaam!

- 68. Hierdoor wordt de Kundalini, die slaapt en de extreme hitte voelt, gewekt, net als een slang die door een stok wordt geslagen, sist en zich strekt.**

De lekkere hitte in je lichaam werkt als een ontstekingsmechanisme en roept de hitte op van de Kundalini in je eigen microkosmos. Deze wordt gewekt en komt door zijn kracht gestrekt naar boven.

- 69. Dan gaat het de Sushumna binnen, als [een slang] die zijn holte binnengaat. Daarom behoren Yogi's iedere dag en altijd Mula Bandha te beoefenen.**

De weg die de Kundalini volgt is altijd de Sushumna, met zijn evenwicht aan Shiva en Shakti. Tijdelijk en plaatselijk treedt er dan een Shakti overheersing op, afkomstig van de onderwereld. Dit roept op zijn beurt een even krachtige Shiva stroom op, afkomstig van de hemel. Macrokosmos en microkosmos verenigen zich. Yoga wordt bereikt. Bevrijding is het gevolg. De moeite waard om dagelijks voor te oefenen of niet?

JALANDHARA BANDHA

- 70. Dan [wordt beschreven] de Jalandhara Bandha: trek de keel samen en houdt de kin stevig tegen de borst [ongeveer 10 cm. van de borst]. Dit is de Bandha die Jalandhara heet en ouderdom en dood vernietigt.**

Jalam betekent water. Dhara staat voor aanvoerend. Jalandhara Bandha Mudra is dus de energiezegel op de samentrekking van het aangevoerde water. Toevallig betekent Jal tevens keel. Deze oefening noemen we het keelslot. Het laat de stroom van Shiva en Shakti energie stoppen ter hoogte van Candra Bindu zo'n 15 cm boven je hoofd.

Eerst trek je daartoe je keelcentrum samen. Daardoor trekken alle etherische bollen van je wezen samen en dus ook de etherische bol binnen je voorhoofdcentrum.

Dan strek je de nek en breng je de kin naar het borstbeen toe, door je hoofd te kantelen boven op je wervelkolom ter hoogte van de Atlas. Daardoor worden je kleine hersenen gestimuleerd, die zich boven je nek bevinden. Omdat de kleine hersenen de fysieke manifestatie zijn van je voorhoofdcentrum in een Sattva conditie, wordt je voorhoofdcentrum hier meteen door gestimuleerd en in Shakti overheersing gebracht. De mentale energie bol van Ajna Cakra zet daardoor uit.

Jalandhara Bandha is duidelijk: binnen je voorhoofdcentrum zet de mentale bol zich uit en trekt de etherische bol zich samen; tussen de twee ontstaat een gapende kloof, die de energie verhindert door te stromen, zowel naar boven toe als naar beneden.

Omdat de stroming van energie gestopt wordt, stopt ook het verouderingsproces. De energie kan dus ook het lichaam niet meer verlaten en je gaat niet meer dood.

- 71. Omdat het het netwerk (*jala*) van de Nadi's insnoert en de neerwaartse stroom [tegenhoudt vanuit de holte in het gehemelte] van hemels water (*jala*), is deze Bandha de Jalandhara. Het vernietigt alle ziekten van de keel.**

Het "netwerk" is de opeenstapeling van energiebollen in Ajna Cakra. Door de samentrekking van de bollen van de ether, de lucht, het vuur, het water en de aarde kan de Shiva stroom niet naar beneden stromen. Deze zelfde samentrekking, vanuit het keelcentrum aangezet, zorgt voor een intense ophoping van energie in Vishuddi Cakra. Op deze wijze worden alle ziekten van de keel vernietigt.

- 72. Wanneer de Jalandhara Bandha wordt beoefend, door samentrekking van de keel, valt de nectar niet in het vuur en wordt de Prana niet in beroering gebracht [d.w.z. niet verkeerd gericht].**

Een opmerkelijk gevolg van deze oefening is dat emoties niet meer optreden. Een heerlijke rust treedt op. Ambitie en wil om te overwinnen, de typische functies van Manipura Cakra, verstillen. De motoriek van de voortbeweging wordt afgeremd. Dat komt

allemaal doordat de aanvoer van brandstof van het navelcentrum opgehouden is.

- 73. Door de [stevige] samentrekking van de keel worden de twee Nadi's [Ida en Pingala] geneutraliseerd. Hier [in de keel] ligt het middelste Cakra (Vishuddhi). Deze bindt de zestien adhara's (vitale centra).**

Jalandhara Bandha schakelt de afzonderlijke werking van Ida en Pingala uit door de beide stromingen te stoppen.

Vishuddhi Cakra staat in deze oefening centraal. De zestien bloembladen van dit centrum zetten de zestien fundamentele en vitale functies in gang. We kennen ze als de zestien klinkers en we weten dat de spraak bijvoorbeeld gedragen wordt door de klinkers, die veel meer sattvisch zijn. De medeklinkers komen er pas later bij.

- 74. Trek de anus samen en beoefen de Uddiyana Bandha. Bedwing de Ida en de Pingala [door de Jalandhara Bandha] en zorg voor een stroming [van de energie] door de Sushumna.**

Aanbevolen wordt om de drie voorafgaande Bandha's samen te beoefenen: Mula, Uddiyana en Jalandhara.

- 75. Zodoende wordt de energie [in de Sushumna] bewegingloos; dan is er geen dood, ouderdom, ziekte, enz.**

De reden voor de simultane beoefening van de Tribandha, zoals het heet, is dat door het ophouden van de stroming geen dood, ouderdom, ziekte enz. meer kan optreden.

Stel je voor: de indrukken of Samskara's worden niet meer aangewakkerd door Shiva of Shakti; er treden dus geen storende wervelingen of Vritti's meer op, die ziekten, veroudering of dood met zich mee kunnen brengen.

- 76. Yogi's kennen deze drie uitstekende Bandha's, door de grote Siddha's beoefend; ze zijn het middel tot succes bij de verschillende Hatha-Yoga-oefeningen.**

Eigenlijk zijn deze drie Bandha's te vergelijken met de voordeur (Jalandhara), de achterdeur (Mula) en de thermostaat van de centrale verwarming (Uddiyana) in een huis (je lichaam). Als je weet dat het doel van Hatha Yoga is om evenwicht te brengen tussen Shiva en Shakti, dan is het logisch dat het bijzonder nuttig is om dit na te streven in een gecontroleerde, afgesloten ruimte, waarvan de temperatuur constant is. Om een gezellige leefomgeving (Sattva) te maken in huis sluit je toch ook de voordeur en de achterdeur en zet je de thermostaat op 20 graden!

VIPARITAKARANI

- 77. Hier volgt [de beschrijving van] Viparitakarani: welke nectar ook stroomt vanuit de Maan, die van goddelijke vorm is, het wordt allemaal verzwoegen door de Zon. Hierdoor wordt het lichaam oud.**

De Shiva energie komt uit de Maanpoort vandaan en stroomt naar de Zonnepoort, waar die verzwoegen wordt.

Door de stroming van energie leef je, maar dat wereldlijk leven brengt veroudering met zich mee.

- 78. Er is een uitstekend proces (*karana*) waardoor de Zon wordt bedrogen. Dit moet van de Guru worden geleerd en niet door theoretische bestudering van de Shastra's.**

De oefening Viparita Karani Mudra keert het normale proces van energiestroming en veroudering om: de Shiva energie wordt zodanig afgeremd dat de Zonnepoort niets meer krijgt.

Omdat het om een heel subtiele oefening gaat moet het bij een deskundige leraar geleerd worden. Een boek is niet voldoende, al is het heilig.

- 79. Als [bij de beoefenaar] de Zon boven is en de Maan beneden, zijn navel boven en zijn gehemelte beneden is, is het de Viparitakarani. Het moet worden geleerd via de aanwijzingen van een Guru.**

Door het lichaam in een omgekeerde houding te brengen wordt

de Shiva energie verplicht om tegen de zwaartekracht in naar boven te stromen, waar Surya Bindu zich nu bevindt.

Daardoor wordt de Shiva stroom afgeremd.

Vanuit de lig-houding breng je de benen boven je in een hoek van 45 graden over je hoofd. Je houd je wervelkolom daarbij recht en je ondersteunt je rug met de handen, waarbij de bovenarmen loodrecht omhoog blijven en de handen de heupen ondersteunen.

De schouderbladen raken de grond.

De aandacht is daarbij gericht op het navelcentrum, waarvan je eerst probeert de kosmische ademhaling aan te voelen. Heb je die éénmaal dan wacht je totdat het centrum rustig en harmonisch wordt. Wanneer je meent dat Sattva overheerst breng je de benen zonder schokken, vloeiend omhoog. Je houd het centrum daarbij zo lang mogelijk in harmonie. Hierdoor wordt het vuur ook de hele tijd harmonisch. De Shiva energie wordt gebruikt om dat vuur zo te houden en kan dus niet verder stromen naar de Zonnepoort.

- 80. Als iemand dit dagelijks doet, wordt het gastrisch vuur versterkt en dan hoort de beoefenaar altijd meer dan genoeg voedsel te hebben.**

Het vervelende daarbij is dat het spijsverteringsvuur door deze oefening aanzienlijk versterkt wordt. Het lichaam heeft weinig profijt van het ingenomen voedsel. Om niet te sterven van de honger is het noodzakelijk om extra veel te eten.

- 81. Als hij zijn dieet beperkt, verteert het vuur [het lichaam] snel. Op de eerste dag zou hij even op zijn hoofd moeten staan, met zijn voeten naar boven.**

Je loopt echt risico's als je naast deze oefening ook nog bescheiden of zeer bescheiden blijft eten, zoals in het algemeen aanbevolen wordt bij Yoga.

Omdat het zo'n delicate oefening is, beoefen je hem in het begin maar kortstondig.

- 82. Oefen dit door de duur ervan iedere dag geleidelijk op te**

voeren. Na zes maanden verdwijnen rimpels en grijs haar. Hij die dit iedere dag gedurende een *yama* (d.w.z. drie uur) doet, overwint de dood.

Gaandeweg kun je de duur van de oefening verhogen.

Je weet pas dat je succes hebt in de oefening, wanneer je rimpels en grijs haar verdwijnen.

Dat komt doordat de grote overmaat aan Shiva in je lichaam de regeneratie van je cellen meer dan ooit bevordert. De huid en het haar worden speciaal van zeer veel Shiva voorzien, want ze zijn beiden fysieke manifestaties ontstaan uit het luchtlichaam, waarvan de Cakra het hartcentrum is.

Uiteindelijk kan deze oefening leiden tot het overwinnen van de dood, mits voldoende lang dagelijks aangehouden, zodat niet alleen het luchtlichaam, maar ook de andere lichamen van ether, vuur, water en aarde dankzij Shiva energie regenereren.

VAJROLI

- 83. Dan [wordt beschreven] Vajroli: zelfs iemand die losbandig leeft, zonder de disciplines die Yoga voorschrijft, verkrijgt een schat aan *siddhi's* als hij de Vajroli [door beoefening] goed kent.**

Vajra betekent bliksemschicht. Waarschijnlijk heeft dit te maken met zowel de snelheid van uitvoering van deze oefening als met de richting van uitvoering. Weinigen weten trouwens dat een bliksemschicht niet uit de hemel op de aarde valt, maar op de aarde begint en bliksemsnel naar de hemel schiet.

Losbandige activiteiten kunnen ogenblikkelijk door verplaatsing naar boven toe van de Tamas energie tot spirituele kracht leiden. We zouden in het westen zeggen : "Hoe groter beest, hoe groter geest".

- 84. Hier noem ik twee zaken die voor iedereen moeilijk te verkrijgen zijn: de ene is melk [op de goede tijd] en de andere is een vrouw die doet wat je wilt.**

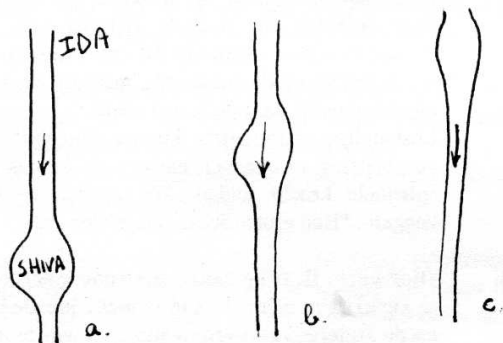
De melk waarover hier gesproken wordt is sperma met zijn zaadcellen. Het is inderdaad moeilijk te verkrijgen als men de

weg bestudeert die de energie moet afleggen voordat die zich als deze weefselsoort (Dhatu) kan manifesteren: plasma, bloed, spierweefsel, vetweefsel, botweefsel, hersenen-merg-zenuwen, zaadcellen of eicellen.

Zo moeilijk is inderdaad ook het vinden van een geschikte vrouw, waarbij het criterium van geschiktheid is: ze moet doen wat je wilt. Wat een sloebers toch, die yogi's!

Omdat Yoga de eerste geëmancipeerde wetenschap is in de wereld waar vrouwen op dezelfde wijze behandeld worden als mannen, zal het de dames niet moeilijk vallen hoop ik, om al die mannenpraatjes te vertalen naar hun situatie.

- 85. Oefen op het moment van [de zaadlozing tijdens] de geslachtsgemeenschap langzaam en goed om het zaad tegen te houden. Aldus zal een man of een vrouw succes hebben in Vajroli.**



Met een krachtige wens verplaats je de ophoping van de Shiva energie uit de streek van je geslachtsorgaan naar boven. Dat de Shiva energie zich daar ophoopt op het moment van de geslachtsdaad zal je wel duidelijk zijn, al was het maar wanneer je let op het zwellen en steviger worden van je geslachtsorgaan. Hierdoor wordt de verdere verdichting van de Shiva energie tot zaadcellen of eicellen verhindert.

- 86. Blaas met kracht door een voorgeschreven buisje in de holte van de penis zo dat er lucht door kan.**

Valstrik!

Zonder deskundige begeleiding loop je zo in deze valkuil, bestemd voor onbevoegden, onwetenden en boze mensen.

Ik ken trouwens een aantal handboeken waarin heel serieus

verteld wordt door "hoogstaande leraren" hoe je dit moet doen en hoe je het liefst daarvoor in het begin een roestvrij stalen pijpje van geringe diameter moet gebruiken. Ik vraag me daarbij af of ze het zelf gedaan hebben.

- 87. Het zaad, dat op het punt staat in het vrouwelijk geslachtsorgaan te vallen, moet worden teruggetrokken door beoefening [van de Vajroli Mudra]. Is het reeds gevallen, dan moet hij zijn eigen zaad [en het vocht van de vrouw] optrekken en zo behouden.**

Het ideale moment van uitvoering van Vajroli Mudra is het moment vlak voor het orgasme en de zaadlozing. Dan is er een maximale hoeveelheid Shiva energie opgehoopt in het geslachtsorgaan. Mocht dit niet lukken of is men het vergeten op dat moment dan is het tweede beste moment voor deze oefening direct na de zaadlozing.

- 88. Zo behoort de kenner van Yoga zijn zaad te behouden. Hij verslaat [zo] de dood. Als het zaad wordt verspild, veroorzaakt dit [te zijner tijd] de dood; maar er is [een langer] leven voor hem die het vasthoudt.**

Het doel van Vajroli Mudra is: de mogelijke verkwisting van energie tegen te gaan en zelfs energie binnen je lichaam te recyclen. Omdat een gebrek aan energie de dood tot gevolg kan hebben, is het logisch dat je door een systematische recycling de dood verslaat.

- 89. Door het zaad te behouden [bij de Vajroli Mudra], stijgt een aangename geur in het lichaam van de Yogi op. Vanwaar nog angst voor de dood, zolang het zaad goed wordt vastgehouden in het lichaam?**

Als je de oefening goed uitvoert ontstaat Sattva in je aarde lichaam en begin je goed te ruiken, rozengeur naar het schijnt. Normaal stinkt een mens in zijn aarde lichaam, omdat daar de Shiva energie niet overheerst, maar de Shakti energie. Allerhande opstoppen hebben de Shiva stroom voordien vermindert. Door

deze oefening verhoog je de Shiva energie in belangrijke mate in het aardelichaam, waardoor harmonie daar weer hersteld kan worden en een goede geur kan optreden.

- 90. Het mannelijk zaad is onderworpen aan de controle van het verstand en het leven hangt af van het zaad. Daarom moeten zowel zaad als gedachten nauwkeurig worden behoed en gecontroleerd.**

De oefening wordt geleid door het verstand. De energie volgt op de gedachten. Op deze wijze kun je het zaad bewaren en dat heeft tot gevolg dat je kunt blijven leven.

Vajroli Mudra is dus van levensbelang en het is de moeite waard daar al je aandacht aan te geven.

- 91. Iemand die deze oefening perfect beheerst hoort, door goed [de vloeistoffen] door de penis op te trekken, zijn eigen zaad te behouden en dat van de vrouw waarmee hij geslachtsgemeenschap heeft.**

Als je deze oefening tot perfectie wil brengen, moet je oefenen totdat je zaadlozing verdwijnt, ondanks je orgasme.

Het lot van je partner zal je waarschijnlijk ook interesseren. Dus is de oefening pas compleet als je Vajroli Mudra ook door haar laat uitvoeren.

SAHAJOLI

- 92. Dan [wordt beschreven] Sahajoli: Sahajoli en Amaroli zijn variaties op Vajroli; ze zijn één [wat betreft de verkregen resultaten]. Meng de as van verbrande [plakken] koemest met water.**

Sahaja betekent spontaan, natuurlijk. De as van verbrande koemest en het water zijn niets anders dan de vaste en de vloeibare bestanddelen van transpiratie. De bedoeling van deze oefening is dat je de energie vervat in je afgescheiden transpiratie weer spontaan in je lichaam recycleert en opneemt.

- 93. Na de gemeenschap in de Vajroli moeten de man en de vrouw als ze klaar zijn en zich prettig voelen, de voortreffelijke delen van hun lichaam insmeren.**

Een geslachtsgemeenschap is een zaak waarbij niet alleen zaadvocht verloren gaat, maar ook heel wat transpiratie. Wanneer beide partners tot rust gekomen zijn en sattvisch zijn, na de geslachtsdaad, kunnen ze Sahajoli Mudra uitvoeren. Voortreffelijk betekent daarbij sattvisch.

- 94. Dit heet Sahajoli, waarin Yogi's altijd vertrouwen moeten hebben. Het heeft een heilzame werking en schenkt bevrijding, hoewel het verbonden is met zinnelijke ervaring.**

Met een krachtige wilsvaard en vol vertrouwen neem je de energie van je transpiratie weer op in je lichaam.

De heilzame werking houdt verband met de efficiency, de verbetering van je energiehuishouding teweeg gebracht door deze oefening. Als je deze efficiency systematisch doorvoert in je leven, kun je inderdaad heel wat energie besparen op de lange duur. Je ontwikkeling is daarbij rechtstreeks afhankelijk van de hoeveelheid energie in je wezen. Je zult dus sneller de bevrijding bereiken dankzij Sahajoli Mudra.

Het grappige is dat een oefening die kan leiden tot de bevrijding rechtstreeks verbonden wordt aan het zinnelijk genot van de geslachtsdaad.

- 95. Deze Yogatechniek slaagt alleen bij deugdzaam mensen, die moedig zijn, de waarheid zien en vrij zijn van afgunst; en niet bij jaloerse mensen.**

Je moet toch behoorlijk goed in je schoenen staan en moreel zuiver zijn om deze Mudra succesvol uit te voeren. Mensen die in de greep komen van lust, jaloezie en dergelijke zullen de waarde van deze oefening niet kunnen inzien en de moed niet kunnen opbrengen om de krachtige wens op te brengen, die hen zou kunnen redden.

AMAROLI

96. **Dan [wordt beschreven] Amaroli: door het eerste deel van de waterstroom te verwerpen, omdat het de gal doet toenemen, en het laatste vloeisel, omdat het geen wezenlijk belang kent, wordt het koele middelste deel van de stroom [van Amari] opgenomen, en dat is volgens de Kapalika sekte Amaroli.**

Met gal wordt bedoeld de overmaat aan energie op het vuur en/of het waterniveau. Gal is een van de drie Dosha's of types. De andere twee zijn: slijm en wind.

Amaroli Mudra kan men vertalen door: het drinken van je plas. Het is een variant van Vajroli Mudra omdat je ook hier je energie recycleert. Je neemt de bruikbare energie van je urine weer op in je lichaam door een krachtige wilsdaad. Als bruikbaar kan men onderscheiden: niet het deel van de urine dat hinderlijk ruikt (het eerste deel) en ook niet het deel dat neerslaat (zonder essentie), omdat daarin teveel afvalstoffen zitten.

97. **Hij die dagelijks de Amari drinkt en het dag in dag uit inneemt, moet Vajroli juist beoefenen. Dit heet Amaroli.**

Als je deze Amaroli Mudra dagelijks beoefent, ben je in staat om Vajroli Mudra goed uit te voeren. Amaroli kun je eigenlijk zien als een prima voorbereiding op Vajroli.

98. **Hij moet as mengen met de nectarstroom van de Maan door deze techniek [van Amaroli] en dit op de belangrijkste ledematen [van het lichaam] smeren. Dan wordt goddelijk zien verkregen.**

Als de afvalstoffen van je urine zich vermengen met Shiva energie en je ze over je sattvische lichaamsdelen verspreid verkrijgt je goddelijk gezichtsvermogen. Het vuurelement in je sattvische delen wordt namelijk in gang gezet door de afvalstoffen. De sattvische hoedanigheid waarin ze verkeren zorgt voor zuivering. De regelmatige herhaling van dit proces brengt een steeds sterker wordend sattvisch vuur tot stand en schenkt jou uiteindelijk goddelijk gezichtsvermogen.

- 99. Als een vrouw, door voldoende oefening deskundig geworden, het zaad van de man in zich optrekt en dat van haarzelf behoudt door [beoefening van] Vajroli, wordt ze eveneens een Yogini.**

Vrouwen hebben hier een belangrijk voordeel: ze kunnen ook het sperma van hun man recyclen in hun eigen lichaam. Op deze wijze kunnen ze misschien sneller tot Yoga, vereniging en Moksha, bevrijding, komen dan mannen.

- 100. Zonder enige twijfel gaat zelfs het laatste deel van haar seksuele vocht niet verloren. In haar lichaam wordt de Nada bindu zelf.**

De uitstorting van seksueel vocht kan door de vrouw, die deze oefening uitvoert helemaal uitgeschakeld worden. Ze is in staat om zo'n sattvische staat te bereiken dat het geruis van de energiekanaal, Nada, vermindert en zelfs verdwijnt, als ware die klank verzwoegen door Surya Bindu.

- 101. Die bindu en rajas, die worden verenigd en in het lichaam blijven door Vajroli oefening, schenken alle siddhi's.**

Het seksueel vocht van de vrouw wordt *rajas* genoemd. De sattvische toestand is zo groot dat alle paranormale vermogens, *siddhi's*, optreden.

- 102. Zij die door opwaartse samentrekking haar rajas behoudt, is een Yogini. Zij kent het verleden en de toekomst en wordt zeker volmaakt in Khecari.**

Een van die vermogens is het kennen van verleden en toekomst door goddelijke visie. Deze Sutra geeft ons tegelijk een bevestiging van een eerdere informatie: door Vajroli beoefening kan perfectie in Khecari bereikt worden.

- 103. Door de Yoga die hoort bij de Vajroli-techniek, wordt lichamelijke volmaaktheid verkregen [schoonheid, gratie en grote kracht]. Deze Yoga heeft grote verdienste (*punya*) en**

hoewel er zinnelijke ervaring is, leidt het tot vrijmaking.

Wil je zeker zijn dat je de Vajroli Mudra goed uitvoert, dan moet je maar letten op je fysiek uiterlijk. Word je steeds mooier en krachtiger, dan heb je het begrepen.

De steeds groter wordende hoeveelheid Sattva energie brengt je uiteindelijk naar de bevrijding.

SAKTICALANA

- 104. Nu [wordt beschreven] de Sakticalana: Kutilangi, Kundalini, Bhujangi, Sakti, Isvari, Kundali en Arundhati, het zijn alle synoniemen.**

Shakticalana betekent zoiets als: Shakti bewegen. dit is de laatste en blijkbaar de ultieme Mudra waardoor de Kundalini opgewekt zal worden. Hier wordt daarom meteen een omschrijving gegeven van dit verschijnsel door diverse synoniemen na elkaar op te noemen.

Kutilangi betekent: zij die de delen uit elkaar rijt. Dit is een referentie naar de krachtige opwaartse stroom van de Kundalini die je uit elkaar kan scheuren, zowel als een referentie naar de opheffing van de twee delen, mannelijk en vrouwelijk.

Kundalini betekent: zij die opgerold is. Dit heeft te maken met de vorm van de trilling waarlangs de Shakti stroomt.

Bhujangi en Kundali zijn beide namen van slangen.

Shakti is een van de twee kosmische energieën.

Ishvari is de creatieve kracht van Ishvara, het kosmisch causaal lichaam.

Arundhati betekent: zij die het opkomen van de zon veroorzaakt.

- 105. Zoals iemand een deur open kan gooien met een sleutel, zo moet de Yogi door Hatha Yoga de deur van bevrijding [d.w.z. de Sushumna] openen door [de kracht van] Kundalini.**

Hatha Yoga heeft als primair doel evenwicht tussen zon (Ha) en maan (Tha) te bereiken.

Wanneer Shiva en Shakti in evenwicht zijn kan het uiteindelijk doel van Yoga aangepakt worden, namelijk de bevrijding. Hiervoor is de Kundalini een wel bijzonder krachtig hulpmiddel.

- 106. De grote godin (Kundalini) slaapt, terwijl ze met haar mond de toegang afsluit naar de weg waarlangs de zetel van Brahman (Brahmarandhra), waar geen pijn is, kan worden bereikt.**

Kundalini is de grote godin Shakti. Om haar gemaal, de god Shiva, te bereiken gebruikt ze de typisch vrouwelijke verleidingsmethode: ze beweegt. Omdat een man actief is van nature is dat de beste methode om op zijn golflengte te komen. De godin Shakti functioneert dus op een mannelijke wijze. De Shakti kracht is dus vrouwelijk en de Shakti energie is mannelijk. Zoals kernenergie diep in de stof slaapt, is ook de Kundalini verborgen in de stof. Omdat een slang zijn mond helemaal vooraan heeft, is het beeld hier gebruikt van de mond.

De zetel van Brahman bereikt men nadat men door de poort van de bevrijding gekomen is.

- 107. De Kundalini Shakti, die slaapt boven de *kanda*, geeft bevrijding aan de Yogi's en verstrikt de onwetenden. Hij die haar kent, kent Yoga.**

De methode van de Kundalini is alleen weggelegd voor hen die begrijpen hoe het menselijk wezen in elkaar steekt. Door gebruik te maken van deze kennis laten de Yogi's zich op een snelle en directe wijze naar Yoga en bevrijding brengen.

Als iemand onvolledig op de hoogte is van de zaak en toch probeert de Kundalini op te wekken, zal hij in grote problemen komen.

- 108. De Kundalini wordt beschreven als een opgerolde slang. Hij die deze Shakti laat bewegen [van de Muladhara omhoog] wordt zonder twijfel bevrijd.**

Het gevoel dat je krijgt wanneer de Kundalini begint op te komen is inderdaad het gevoel van een slang die zich naar boven kronkelt in wijde bochten, volgens het patroon van ons Yin Yang model.

- 109. Tussen de Ganga en de Yamuna zit de Balaranda [d.w.z.**

Kundalini, letterlijk: een jonge weduwe], en beoefent soberheid. Zij moet worden overweldigd. Dat [leidt naar] de verheven zetel van Vishnu.

De Kundalini wordt hier treffend vergeleken met een jonge weduwe, omdat zo iemand vitaal is en vol verlangen naar haar echtgenoot.

Zij is echter verstoken van de aanwezigheid van haar echtgenoot en beoefent daartoe soberheid: met een minimum aan behoeften functioneert ze binnen de opgelegde grenzen.

Alleen met een krachtige wilsdaad kun je de Kundalini opwekken, zoals alleen de ontploffing van een kleine bom een atoombom kan laten ontploffen. Dat is de betekenis van: "ze moet worden overweldigd".

110. Ida is de heilige Ganga en Pingala is de rivier Yamuna. Tussen Ida en Pingala is de jonge weduwe Kundalini.

Het Kundalini verschijnsel doet zich alleen voor wanneer Sushumna optreedt.

111. Die slapende slang (Kundalini) moet wakker worden gemaakt door de staart te pakken. Dan werpt die Shakti haar slaap van zich af en rijst met kracht op.

De krachtige wilsdaad die je nodig hebt om de Kundalini wakker te maken moet tot diep in de microkosmos reiken, tot aan de "staart" van de slang. Een invloed op het begin van de trilling, de "mond" van de slang, zal niet tot een volledige opwekking leiden.

112. Na instroming door het rechterneusgat (pingala), moet de rustende slang worden aangepakt volgens de techniek van *paridhana* en dagelijks gedurende zo'n anderhalf uur worden aangezet tot bewegen, zowel 's ochtends als 's avonds.

De oefening Shakticalana Mudra begint met een steeds weer herhaalde instroming van Shakti langs Surya Bindu, het rechterneusgat. Dat is *paridhana* of doorstroming. Je voelt daarbij heel duidelijk warmte en kriebelingen in je onderlichaam

opkomen en soms ook langs de wervelkolom stromen. Velen verwarren dit met het opkomen van de Kundalini.

- 113. [De *kanda*] is twaalf vingerbreedten (*angula's*) boven [de anus] en vier *kandula's* breed, zacht en wit, en lijkt op een opgerold kledingstuk.**

"Boven" betekent : meer naar het uiterlijke gericht, het grove.
"Onder" of "achter" betekent : meer naar het innerlijke gericht, het subtiele. Dus "boven" bevindt zich voorbij Muladhara Cakra (de anus) en Surya Bindu ter hoogte van ons staartbeentje.
Onze *Kanda*, letterlijk staart, kun je je voorstellen als het einde van een trechtervormige spiraal (ons bewust wezen).

- 114. Houd, gezeten in de Vajrasana houding, met de handen stevig de voeten bij de enkels vast en oefen daarbij druk uit op de *kanda*.**

Vajrasana of Siddhasana, dat is hetzelfde. De houding wordt beschreven in Hoofdstuk I, verzen 35 tot en met 43. Vajra betekent letterlijk bliksemschicht.

Als extra verplaats je hier je lichaam meer naar achter, doordat je de enkels moet grijpen.

De druk van de hiel in je bekkenbodem wordt daardoor vrij groot.

- 115. Als de Yogi, gezeten in de Vajrasana houding, de Kundalini heeft laten bewegen, dan moet hij de Bhastrika Kumbhaka doen. Zo zal hij spoedig de Kundalini wekken.**

In deze houding laat je herhaaldelijk met een krachtige wilsvaard Shakti van heel diep opkomen en in jou lichaam binnenstromen. Dan voer je Bhastrika Pranayama uit, zoals beschreven in Hoofdstuk II, verzen 59 tot en met 67.

- 116. Hij moet dan de Zon samentrekken en dan de Kundalini laten bewegen. Al is hij in de muil van de dood gevallen, zelfs dan hoeft hij de dood niet te vrezen.**

"Hij moet dan de Zon samentrekken" betekent dat je dan Mula Bandha Mudra moet uitvoeren. Je stuitcentrum is namelijk de plaats waar Surya Bindu (de Zon) zich bevindt.

De oefening wordt beschreven in dit Hoofdstuk, verzen 61 tot en met 69.

De dood is niet alleen de fysieke dood, maar ook de grote dood, de echte dood, het verdwijnen van je bewustzijn in het zwarte gat van een door Shiva overheerste Surya Bindu.

- 117. Als zo [de Kundalini] zonder vrees, gedurende zo'n anderhalf uur beweegt, wordt ze in de Sushumna getrokken, een beetje omhoog.**

Let op dat je niet gaat twijfelen of angstig wordt tijdens de oefening, want dan trekt je stuitcentrum meteen samen en is de oefening mislukt.

- 118. Door dit [proces] verlaat Kundalini zeker de [geopende] mond van de Sushumna, en daardoor gaat Prana vanzelf door de Sushumna.**

Samenvattend: elke ochtend en elke avond ga je in Siddhasana zitten gedurende anderhalf uur met je handen bij de enkels en je laat de Shakti herhaaldelijk naar binnen stromen (Paridhana), je voert Bhastrika Pranayama uit met aansluitend Mula Bandha Mudra en dan voel je Shakti (Prana) vanzelf omhoog komen, de voorbode van de geweldige Kundalini.

- 119. Dus moet men dagelijks de Arundhati (Kundalini) bewegen, die rustig slaapt. Door haar maar een beetje te bewegen wordt de Yogi al bevrijd van ziekten.**

Blijf dit dagelijks geduldig doen. Een gunstig teken, dat je op de goede weg bent, is dat mogelijke ziekten, waar je nog aan mocht lijden, verdwijnen.

- 120. De Yogi, die de Shakti beweegt, wordt de bezitter van de *siddhi's*. Wat moet verder worden gezegd? Hij overwint de Tijd (Dood) alsof het slechts een spel was.**

Prins Siddhartha, bijgenaamd Boeddha, onze laatste grootste Yogi, beseftte, na zes jaar lang een te strenge training gevolgd te hebben, hoe dat het echt moest, toen hij een muzikleraar op een voorbijvarende boot hoorde zeggen aan zijn leerling: je moet de snaar van je instrument niet te strak spannen, want dan breekt ie, maar je moet hem ook niet te slap hebben, want dan komt er geen geluid uit.

Wij vertalen dit als spel. Je moet de training doormaken al spelend : ongehecht en toch steeds alert.

- 121. Alleen iemand die met vreugde een spiritueel leven leidt (een *brahmacarin*), en altijd een bescheiden en gezond dieet volgt, en Yoga doet door Kundalini te stimuleren, bereikt *siddhi* binnen veertig dagen.**

De voorwaarden voor het welslagen in deze oefening zijn: Brahmacharya of kuisheid, of vrolijk functioneren met je aandacht gericht naar het goddelijke en zo weinig mogelijk je energiehuishouding verstoren door inname van gewoon voedsel. Brr! Dan tel je veertig dagen af en dan moet het gebeuren.

- 122. Nadat de Kundalini in beweging is gezet, moet speciaal de Bhastrika Kumbhaka worden gedaan. Vanwaar nog angst voor de Dood voor de zelfbeheerste [Yogi] die op deze manier elke dag bezig is?**

Tijdens Shakticalana Mudra ligt de nadruk op Bhastrika Pranayama. Denk daaraan. Vooral omdat de uitvoering van Bhastrika zo lang duurt.

Een van de heel goede manieren om de angst voor de dood uit te schakelen is het juiste begrip aan te kweken over wat de dood eigenlijk is, maar ook het opdoen van dagelijkse ervaringen in deze oefening.

- 123. Welke andere methoden zijn er, buiten [het doen bewegen van] Kundalini [d.m.v. Sakticalana] om de onzuiverheden van de 72.000 Nadi's op te ruimen?**

Een retorische vraag. We weten dat er geen andere methoden zijn om ons helemaal te zuiveren. Hiermede onderstreept de auteur de belangrijkheid van de oefening nogmaals.

- 124. Deze middelste Nadi (Sushumna) wordt recht [voor een gemakkelijke doorgang van Prana] door volhardende beoefening door Yogi's van Asana's, Pranayama en Mudra's.** De fysieke houdingen, de energiebeheersingsoefeningen en de energiezegels horen bij elkaar en brengen de volhardende beoefenaar altijd naar het succes: Sushumna, de Kundalini en dan de bevrijding.
- 125. Aan hen die alert zijn [en vrij van traagheid] bij de oefeningen en wier bewustzijn gestaag in contemplatie worden gehouden (*samadhi*), schenken de Rudrani (Sambhavi) of andere Mudra's een weldadige vervulling (*siddhi*).**

Behalve de reeds behandelde Mudra's wordt hier melding gemaakt van een extra Mudra, misschien wel de allerbelangrijkste : Sambhavi Mudra, of de energiezegel die betrekking heeft tot Shambu of Shiva. Dankzij deze Mudra kan men tot de God Shiva komen.

Inderdaad een welkome aanvulling voor iemand die zich in het niets van de bevrijde toestand bevindt.

De voorwaarden voor succes in het bereiken van Shiva worden vernoemd: alertheid bij oefenen en constante contemplatie.

- 126. Er is geen aarde (*prthvi*) zonder Raja Yoga; er is geen nacht zonder Raja Yoga en zelfs een reeks van Mudra's wordt nutteloos zonder Raja Yoga.**

Als je het begrepen hebt kunnen aardse zaken (aarde) zoals Asana's eigenlijk niet meer uitgevoerd worden zonder Raja Yoga (Yoga met nadruk op concentratie, meditatie en contemplatie). Op deze wijze wordt een Asana dus een spirituele oefening.

Zo ook kun je de nacht spiritueel maken door Raja Yoga en komen de Mudra's pas tot hun recht door toevoeging van Raja Yoga.

- 127. Alle energiebeheersingstechnieken moeten worden gedaan met een daarop geconcentreerde geest. De wijze staat niet toe dat zijn geest afdwaalt.**

Hoe pas je Raja Yoga toe op deze Hatha Yoga technieken? Door je geest te concentreren (Dharana) op hetgeen je doet en verder te onthechten van al het andere (Pratyahara).

- 128. Aldus zijn de tien Mudra's beschreven door de oorspronkelijke Heer, Shambu (Shiva). Elk van hen schenkt aan hen die zichzelf beheersen (Yamin's) de grote *siddhi*.**

Even ter herinnering: a) het gaat hier om kennis doorgegeven door de God Shiva aan de mensheid!

b) geloof je het niet, breng deze tien Mudra's maar eens in de praktijk, dan zie je zelf wel hoe ze jou paranormale vermogens schenken.

- 129. Iemand die de Mudra's verklaart zoals ze zijn doorgegeven door een lange reeks Guru's, is de ware leraar. Hij is de meester, de Heer (Ishvara) in zichtbare vorm.**

Dit is de definitie van de echte Yoga docent.

Om een Mudra te kunnen verklaren, moet je deze eerst zelf beoefent hebben, je kunt ze echter niet beoefenen als je daaraan voorafgaand niet eerst Pranayama beoefent hebt, en dat kun je niet doen voordat je eerst Pratyahara geleerd hebt, en dat is alleen mogelijk als...

Zo volgt eigenlijk de gehele Yoga wetenschap.

Normaal moet de echte leraar dan ook minstens twee van zijn leraren opgeven en hun leraren enzovoorts. Dat is de gewoonte en tevens een gelegenheid om de waarde van de leraar te toetsen.

Nu kan de Yoga docent als een ambassadeur van de God Shiva beschouwd worden.

- 130. Hij die zorgvuldig zijn lessen opvolgt en zich concentreert op de uitvoering van de Mudra's, verkrijgt het vermogen om de dood te overwinnen, samen met de *siddhi's* zoals *animan*.**

Je herkent dus de goede leerling aan het feit dat hij langer leeft dan normaal en de goede leraar aan het feit dat hij onsterfelijk is geworden. Uit de lucht gegrepen?

Nee, maar wel heel erg zeldzaam. Zelf ken ik maar een voorbeeld: prof. dr Harry Upadhyay uit Benares, die Engels doceerde aan de Londense Universiteit en een leerling was van Swami Shivananda van Rishikesh, tevens Sanskriet deskundige en vooraanstaande lid van de Theosofische Vereniging, vertelde mij in 1989 dat zijn leraar nog leefde en 150 jaar oud was, meer nog, dat diens leraar ook nog leefde en 250 jaar oud was!

VIERDE HOOFDSTUK

1. **Gegroet Shiva, de Guru, die beschouwd wordt als *nada*, *bindu* en *kala*; de persoon die ooit aan deze is toegewijd verkrijgt de smetteloze staat.**

Kala betekent straal. Het gaat hierbij om het type spiraalvorm die de energietrilling aanneemt tijdens zijn verloop. De spiraal kan cilindrisch zijn van vorm. Dan heet ze Sattva of harmonie. De spiraal kan uitzetten, dan heet ze Rajas. De spiraal kan samentrekken, dan heet ze Tamas.

Wanneer de kleren van iemand niet meer vuil worden, wanneer er geen spatten meer komen op zijn broekspijpen, al rijden er tien stadsbussen spetterend langs, dan hebben we te maken met een echte Yogi of Yogini. Omdat de Sattva toestand zo groot is en zo sterk kan er geen aantasting meer optreden. Integendeel de omgeving, datgene wat disharmonisch is in de nabijheid van zo iemand wordt harmonisch.

2. **Nu zal ik het buitengewone proces van Samadhi uiteenzetten, dat de dood vernietigt, leidt tot [eeuwig] geluk en de opperste gelukzaligheid schenkt van [opgaan in] Brahman.**

Yoga is eigenlijk Samadhi of contemplatie. Zonder contemplatie is er geen sprake van Yoga. Volgens Prof. Surath Chakravarti van de Universiteit van Allahabad (India) is er echter nergens meer op deze aarde nog een school waar men Samadhi onderwijst. Dat schreef hij in 1984 in zijn boek "Mysterious Samadhi" na een wereldwijd onderzoek.

Toevallig is onze school in 1984 van start gegaan met het onderwijs van Samadhi. In de loop der jaren is hierbij een zeer belangrijke bijdrage geleverd door Prof. Dr Pukh Raj Sharma uit Jodhpur (India), die biochemie doceerde aan de Universiteit van Geneve.

3. 4. **Raja Yoga, Samadhi, Unmani, Manonmani, Amaratva (onsterfelijkheid), Laya (fusie), Tattva (Waarheid), Sunya-sunya (leegte en toch niet-leegte), Paramapada (de opperste staat), Amanaska (transcenderen van de geest), Advaita (non-**

dualiteit), Niralamba (zonder steun), Niranjana (zuiver), Jivanmukti (bevrijding reeds in het lichaam), Sahaja (natuurlijke staat) en Turya, het zijn allemaal synoniemen.

Op een mooie dag, ik denk dat het in 1986 was, zat ik in meditatie. Ik wist toen bijna niets af van Sanskriet. Zoals gewoonlijk worstelde ik met steeds terugkomende en storende gedachten. Plotseling klonk een prachtig mooie koor van stemmen, die op een hemelse manier tot drie keer toe zongen: "Unmani, Unmani, Unmani". Het was zo hoog van toon, dat geen mens zo ooit kan zingen. Het eindigde telkens in een extreem hoge "i" klank, waardoor alle gedachten uit mij verdwenen, als sneeuw voor de zon.

Maar mijn westers geschoolde geest - ik ben marketing specialist van huize uit – schoof deze opmerkelijke ervaring gedurende twee jaar aan de kant. Allemaal verbeelding was het, vast wel ergens een verklaring voor te geven, misschien iemand die ergens aan het zingen was, een buur of zo. Maar gek toch dat geen enkele leerling iets gehoord had.

Pas toen ik mij werkelijk ging afvragen wat dat woord eigenlijk betekende en waarom ik dat gehoord had, viel mijn blik "toevallig" op deze Sutra en vond ik terstond de vertaling: gedachteloosheid.

Sindsdien herhaal ik regelmatig deze Mantra en leer ik ze aan mijn leerlingen met het hoogste respect. Ze blijkt een machtig hulpmiddel te zijn bij het stilleggen van de gedachten en het bereiken van contemplatie.

SAMADHI EN PRANA

- 5. [Samadhi wordt uitgelegd]: als zout in water opgaat en erin oplost, is dat te vergelijken met het mengen van de gedachten en het Zelf (*atman*) bij Samadhi.**

Een prachtig beeld van Samadhi. Het zout stelt de gedachten voor. Het water stelt je wezen in Sattva voor. De gedachten verdwijnen vanzelf door de harmonie, die ontstaat door de gewaarwording van het Zelf.

- 6. Als Prana zonder enige beweging is [in Kumbhaka] en de**

gedachten zijn opgegaan in het Zelf, wordt die staat van harmonie Samadhi genoemd.

De Prana is zonder beweging wanneer Shiva en Shakti even krachtig zijn. Dan treedt Sattva op en gaat het bewustzijn naar de hoogste regionen waar nog energie van ons wezen is. Dat wordt het Zelf genoemd. De waarneming ervan, te vergelijken met de gewaarwording van "niets" uit het Boeddhisme (Sunyata) heet bij Patanjali: Nirbija Samadhi of contemplatie zonder zaad.

- 7. Die staat van evenwicht, die de vereniging is van Jivatman en Paramatman, welke het einde betekent van alle wensbeelden, wordt Samadhi genoemd.**

Wanneer Shiva overheerst op het niveau van Atman wordt men Jivatman of het beginsel van individualiteit gewaar. Wanneer Shakti overheerst wordt men Mahatman of de grote ziel gewaar. Deze laatste leidt tot het overstijgen van zijn eigen Zelf en deelneming in het bewustzijn van een groter geheel. Zo komt men tot kosmisch bewustzijn of de gewaarwording van de overziel (Paramatman)

- 8. Wie kent echt de grootheid van Raja Yoga? Spirituele kennis (*jnana*), vrijheid (*mukti*), standvastigheid (*sthiti*) en volmaaktheid (*siddhi*) worden verkregen door de leringen van de Guru.**

Alleen door grondige kennis van de heilige teksten, inspiratie vanuit de hemel en vele jaren ervaring kun je een glimp opvangen van de gigantische waarde van Yoga en zijn koninklijke aard. Je weet echter pas dat je bij de goede leraar zit als je voelt dat je langzaam wijzer wordt, vrijer voelt, standvastiger wordt en steeds meer aspecten in jezelf vervolmaakt.

- 9. Zonder het medeleven van de ware Guru zijn het opgeven van zinnelijke genoegens, de waarneming van de Waarheid en de natuurlijke staat van Zijn (*sahajavastha*, d.w.z. de opperste staat), zeer moeilijk te verkrijgen.**

De grotere, krachtigere en meer harmonische aura van de echte leraar zorgt voor een versnelling en een harmonisatie van de aura van de leerling. Op deze wijze en eigenlijk zonder dat woorden of oefeningen nog nodig zijn wordt je eigen aura steeds groter en mooier. Je merkt op dat zinnelijke genoegens je minder en minder aantrekken, dat je steeds meer begrijpt en hoe langer hoe meer spontaan vertoeft in een hogere bewustzijnstoestand.

10. Als de grote Kracht (Kundalini) gewekt is door de verschillende Asana's, Kumbhaka's en Mudra's, verkeert de Prana rustig in de leegte (Brahmarandhra).

De weg naar contemplatie gaat langs Brahmarandhra. Dat is letterlijk de holte van Brahman. Het is een toestand die volgt op de toestand waarbij al je Cakra's harmonisch zijn geworden, met je verschillende lichamen zijn verbonden en alle onderdelen van je wezen met elkaar gekoppeld zijn (Antahkarana of innerlijk orgaan). Nadat deze eenheid bewerkstelligd is door middel van Asana's, Kumbhaka's en Mudra's en de opwekking van de grote Kracht, kan je wezen als een eenheid in waarneming komen en een communicatie aangaan met Brahman vanuit zuiverheid en gerichtheid.

11. In de Yogi waarin de [Kundalini] Shakti is gewekt en die vrij is van alle *karma*, komt de ware natuurlijke staat vanzelf in zijn wezen.

"Gezeteld zijn in zijn ware natuurlijke staat" of Svarupa Sthiti is een omschrijving van Zelfrealisatie. Dat kan alleen bereikt worden wanneer alle Karma verbrand is.

12. Als de Prana in de Sushumna stroomt en de gedachten zijn opgenomen in de leegte, roeit de kenner van Yoga [hij die de bewegingen van de gedachten kan stoppen] alle *karma* uit.

De toestand van Nirbija Samadhi is nuttig en de moeite waard om nagestreefd te worden omdat daarbij Samskara's uitgeroeid worden, die met zijn allen je Karma vormen.

- 13. Gegroet Gij, o Onsterfelijke, die zelfs de Tijd heeft overwonnen, in wiens muil het universum valt, met alle beweeglijke en onbeweeglijke dingen.**

Je herkent de echte beoefenaar van Nirbija Samadhi aan het feit dat hij niet ziek wordt en niet dood gaat. Zo iemand heb ik tot nu toe nog niet ontmoet. Dus doe ik het zelf dan maar, met de middelen die er zijn.

- 14. Als de geest een staat van gelijkmoedigheid heeft bereikt en Prana door de Sushumna stroomt, dan is er Amaroli, Vajroli en Sahajoli.**

Verschillende Mudra's krijgen een extra dimensie door beoefening vanuit contemplatie. Soms zou je denken dat ze dan pas echt tot hun recht komen.

- 15. Hoe kan spirituele kennis in iemands gedachten opkomen, zolang Prana nog leeft [actief is] en de gedachten niet dood zijn [latent aanwezig]? Hij, die zowel Prana als de gedachten stil kan maken, verkrijgt bevrijding.**

Spirituele kennis of wijsheid is het resultaat van Sattva. Als je wezen in harmonie is kun je alle mogelijke indrukken onderscheiden binnen en buiten jou. Zo verkrijg je op den duur alwetendheid, zoals een Boeddha. Maar weet dat dit niet alles is. Daarop volgt de volgende grote stap: de bevrijding.

- 16. Verblijf altijd op een geschikte plek, leer goed de Sushumna te openen en Prana door het centrum te laten stromen [d.w.z. Sushumna], en houd dit vast in Brahmarandhra.**

Uit ervaring weet ik dat een goede vaste plek voor je dagelijkse oefening inderdaad zeer belangrijk is, want daar kan zich een sfeer van harmonie ontwikkelen waar je dan telkens op terug kunt vallen als je weer gaat oefenen.

- 17. De Zon en de Maan creëren [de deling van] de Tijd in dag en**

nacht. Sushumna vernietigt de Tijd. Dit is een geheim.

Ik ben dol op geheimen. Jij ook?

Wat zou dit nu weer kunnen betekenen, denk je?

Simpel toch: de Zon is Surya Bindu en de Maan is Candra Bindu; door de stromingen van energie afkomstig uit deze twee poorten ontstaat de dualiteit, de dag en de nacht; opheffing van deze dualiteit veroorzaakt opheffing van ons tijdsbesef, d.w.z. Van bewustzijnsmomenten en de vergelijking daarvan onderling.

- 18. Er zijn 72.000 energiekanalen in deze kooi [het lichaam]. Sushumna is [hiervan] de Kracht die behoort aan Sambhu. De andere [Ida, Pingala, enz.] zijn niet van groot belang.**

De god Shiva of Shambu kan zich pas uitdrukken in jou, een gewoon mens, wanneer je Sushumna geïnstalleerd hebt in je wezen. Shiva drukt zich dan uit als een onvoorstelbare kracht, die je de indruk geeft almachtig te zijn.

- 19. Als de energie onder controle is gebracht, moet deze worden aangezet de Kundalini te wekken met het gastrisch vuur, en de Sushumna binnen te gaan zonder enige beperking.**

Beoefen Pranayama niet als een doel op zich. Gebruik de controle over de energie, die je verkregen hebt om door te gaan en de Kundalini op te wekken.

- 20. Als Prana door Sushumna stroomt, is de Manonmani-staat bereikt. Zo niet, dan zijnde andere oefeningen louter inspanning voor de Yogi.**

Je merkt dat je dit belangrijke niveau bereikt hebt door de gedachteloosheid waarin je plotseling meer en meer gaat verkeren. Vanuit die toestand zijn alle oefeningen van de ene dag op de andere gemakkelijk geworden.

- 21. Hij die de energie beheerst, houdt ook de gedachten in bedwang. Hij die degedachten controleert, controleert ook de energie.**

Er is een opmerkelijk verband tussen energiebeheersing en gedachtenbeheersing. Ze beïnvloeden elkaar wederzijds. Hoe meer Pranayama je beoefent, hoe rustiger je gedachten worden. Hoe meer je je concentreert en mediteert, hoe makkelijker de Pranayama gaat en hoe beter je hem voelt.

- 22. De [activiteiten van de] gedachten hebben twee oorzaken: de Prana en de *vasana*'s (verworven neigingen en indrukken). Wanneer één van deze inactief wordt, komt de andere eveneens tot een eind.**

Gedachten worden gevormd enerzijds door bestaande indrukken, Samskara's, in je energietrilling en anderzijds door de stroming van energie die botst op die indrukken. Alleen van deze twee uitgeschakeld wordt, heb je niet alleen geen gedachten meer, maar wordt de andere oorzaak van gedachtevorming ook opgeheven. Omdat een indruk slechts een afwijkende vorm is in het energiekanaal en dus ook uit energie bestaat, houdt het op te bestaan wanneer de energiestroom ophoudt. Anderzijds als de indrukken verdwijnen wordt de stroming van energie evenwichtig en als afzonderlijk stromingen niet meer waarneembaar.

- 23. Waar de gedachten verstild zijn, daar is Prana stilgelegd; en waar de Prana totaal niet is ingeschakeld, daar zijn de gedachten stil.**

"Waar de Prana totaal niet is ingeschakeld" betekent dat Shakti niet meer afzonderlijk of onderscheidbaar werkt als een Prana om een motorisch aspect van je wezen in gang te zetten.

- 24. Gedachten en Prana zijn gemengd als melk en water en hun activiteiten vallen samen. Waar [activiteit van] Prana is, daar is [die van] de gedachten, waar [activiteit van] de gedachten is, daar is [die van] Prana.**

Je kunt dus iemand herkennen die echt in meditatie is doordat hij absoluut niet meer beweegt: geen ademhaling meer, geen

trillende oogleden meer (in het Engels: rapid eye movement of REM), geen schokjes meer van het lichaam, niets meer van dit alles.

- 25. Als de één is stilgelegd, is de ander tot rust gebracht. Als de één actief is, is de ander [ook] actief. Als ze niet tot rust zijn gebracht, zijn alle zinnen actief; als ze onder controle zijn, is de toestand van bevrijding verkregen.**

De zinnen zijn enerzijds de vijf zintuigen (reuk, smaak, gezicht, tast en gehoor) en anderzijds de vijf motorische organen (uitscheiding, voortplanting, voortbeweging, grijpen en spraak). Omdat ze afhankelijk zijn van Manas, het verstand, komen ze tot rust wanneer deze door meditatie harmonisch is geworden.

Juist doordat we overwegend mentaal zijn, ligt ook hier ons voornaamste struikelblok op de weg naar bevrijding. Verwijdering van dit struikelblok opent de weg naar bevrijding.

- 26. Kwik en gedachten zijn van nature onstandvastig. Als kwik en gedachten gebonden zijn [d.w.z. gestabiliseerd], wat kan er op deze aarde dan niet worden bereikt?**

Kwik, zwavel en zout zijn de drie onderdelen die nodig zijn in de oude alchemie om goud te maken uit lood. De formule die je daarbij nodig hebt heet: de steen der wijzen.

Yoga en alchemie zijn aan elkaar verwant. De betekenis van lood is: een normaal mens overheerst door Tamas, dus loodzwaar. De betekenis van goud is: een godmens, in Yoga omschreven als zijnde in een Hiranyamaya Kosha toestand, of een gouden omhulsel, zoals Boeddha meestal afgebeeld wordt.

Hoogstwaarschijnlijk betekent kwik: de toestand van bewustzijn wanneer Sushumna aanwezig is. Dan verplaatst het bewustzijn zich zeer snel en is toch stevig.

Deze Sutra wijst dus naar een nieuw element dat onder controle moet gebracht worden, voordat je verder kunt gaan naar de bevrijding. Het is niet voldoende rust in jezelf te vinden door gedachtecontrole, je moet ook dat nieuwe bewustzijn (kwik) omhoog zien te krijgen om de vereniging te verwezenlijken en de bevrijding te bereiken. Dat gebeurt door wat men noemt

aspiratie, de spirituele begeerte uitgedrukt als een wens. Als je dus wenskracht onder controle krijgt kun je alles, ben je almachtig geworden.

- 27. O Parvati! Kwik, en ook Prana, vernietigen ziekten als ze onbeweeglijk zijn; wanneer [deze twee] dood [d.w.z. inactief zijn] geven zij leven; indien gebonden, stellen ze [personen] in staat in de lucht op te stijgen.**

Het "leven" betekent hier het echte leven, het verblijven in het besef van louter zijn. Dat is wat men kan gewaarworden in Asmita Samadhi. Opheffing van gedachten en aspiratie levert dus Asmita Samadhi op. Verblijf in Asmita Samadhi (gebonden) resulteert in levitatie doordat deze Samadhi gekenmerkt wordt door Sattva op causaal niveau en hierdoor de zwaartekracht kan worden opgeheven.

- 28. Als de gedachten standvastig zijn, is de Prana stabiel en hierdoor is er stabiliteit van de Bindu. Er is altijd kracht als de Bindu stabiel is en het geeft het lichaam stabiliteit.**

De Bindu's of poorten waarlangs de energie ons bewust wezen in- en uitstroomt gedragen zich rustig wanneer de energie zich rustig gedraagt. Denk maar aan de poorten van een stad bij piekuren. Dan kan het daar behoorlijk onrustig zijn. Maar als het verkeer vloeiend verloopt, zijn de poorten van de stad machtige instrumenten om het verkeer te sturen, te kanaliseren, te beïnvloeden met verkeerstekens, of eventueel om te leiden.

- 29. Het verstand is de heer van de zinnen; de Prana is de heer van het verstand; fusie (*laya*) is de heer van de Prana en deze fusie heeft als basis Nada (het innerlijk geluid).**

Motoriek en zintuigen worden door je verstand geleid (als het goed is). Energiestroming beïnvloedt je verstand. Samensmelting of eenwording van energie (*Laya*) in Sattva wordt de basis van je bewustzijn van waaruit je de energiestromen naar hartelust kunt reguleren.

Vanuit Nada, het opgaan in de waarneming van het innerlijk

geluid, kun je samensmelting van energie veroorzaken.

- 30. Dit nu [de stilte van de gedachten] kan bevrijding worden genoemd; anderen kunnen zeggen van niet. [Echter], als de Prana en de gedachten in een toestand van fusie verkeren, komt daar een onbeschrijflijke gelukzaligheid uit voort.**

Niet zo heel lang geleden heb ik dit letterlijk ervaren. Meteen moest ik aan Jivanmukti denken, de toestand van levend bevrijd worden. Het was het gevolg van een totale identificatie met het Nada geluid. Daarna trad een soort heerlijk vakantie gevoel op. Er waren geen banden meer hoe dan ook met wat wij leven noemen. Te gek!

Maar echte Jivanmukti is het natuurlijk niet omdat er een gevoel, dus een Bija of een zaad, bij aanwezig was. De echte Jivanmukti toestand treedt op in een toestand van Nirbija Samadhi, contemplatie zonder zaad.

- 31. Als instroming en uitstroming onder controle zijn, als al het haken naar vervulling [door de zinnen] ten einde is gekomen, als er geen beweging is van het lichaam, en geen bewegingen van de gedachten, dan is er succes in fusie (*laya*) voor Yogi's.**

Laya is een toestand van bewustzijn die je wetenschappelijk kunt toetsen aan de opgegeven voorwaarden.

- 32. Als alle mentale beroeringen (*samkalpa*) volledig zijn gestaakt en als er geen fysieke beweging is, volgt een onbeschrijflijke staat van fusie, die gekend wordt door het Zelf, maar boven woorden uitstijgt.**

Mocht je dit meemaken dan zul je misschien ook uitroepen zoals ik: "Om dit opnieuw te mogen meemaken geef ik tien jaar van mijn leven!"

- 33. Waar inzicht is [gestuurd], daar [in Brahman] is fusie. Deze [Avidya], waarin voor eeuwig de elementen [zoals aarde] bestaan en de zinnen, én die Kracht (*shakti*) die in alle levende dingen is, worden beide opgelost in het kenmerkloze**

[Brahman].

Zo'n gewaarwording grijpt plaats op causaal vlak, ter hoogte van Sahasrara Cakra, je kruincentrum. Doordat je slechts bewust bent van een enkele indruk (die vakantie-indruk) of Samskara, wordt de energie opgehoopt bij deze ene en onttrokken aan alle andere Samskara's en verdwijnen deze laatste meer en meer.

- 34. Mensen zeggen:"Laya, laya", maar wat is de natuur van laya? Laya is het zich niet herinneren van eerder verkregen indrukken en neigingen (vasana's).**

Omdat deze indrukken op causaal vlak de basis vormen van je geheugen (Citta) zul je gaandeweg door Sabija Samadhi steeds meer dingen vergeten. Je geheugen wordt uitgewist. Voor goed.

Oh, dat wil je niet?

Bedenk dan maar wat je er voor in de plaats krijgt: toegang tot het kosmisch geheugen, Samasti Citta. Doordat je eindelijk niet meer gestoord wordt door je eigen indrukken, kun je de indrukken van de gehele kosmos gewaarworden. Oei ! Is dat niet gevaarlijk?

Nee hoor, je hebt ondertussen al zoveel beheersing over energie dat je dit goed aankunt.

Het heet alwetendheid.

SAMBHAVI MUDRA

- 35. De Veda's, Shastra's en Purana's zijn als het ware courtesanes (omdat ze aan alle mannen ter beschikking staan). Maar de Sambhavi Mudra wordt bewaakt als een edel-geboren vrouw.**

Dit is de specialiteit van het huis, Shambhavi Mudra. Deze oefening staat boven en buiten alle andere. Je kunt er namelijk Sambhu of Shiva mee bereiken. Het is de techniek van controle van het "kwik", dat we eerder aangehaald hebben.

- 36. [De Sambhavi Mudra wordt beschreven]: concentratie op het innerlijk object [in Ajna Cakra], terwijl zonder oogknipperen wordt gekeken, is de Sambhavi Mudra die bewaard is in de Veda's en de Shastra's.**

Deze oefening begint met concentratie op het centrum van je hoofd, in de buurt van de hypofyse.

Het wordt als volgt beschreven: plaats je duimen op je oren, je wijsvingers op je ogen, je middelvingers op je neusvleugels, je ringvingers op je bovenlip en je kleine vingers op je onderlip. Dan zul je het licht zien.

Dat heb ik zo gedaan gedurende vele jaren. Tevergeefs echter. Geen licht te zien in de verste verte. Misschien was ik geen goede leerling. Maar neen, misschien waren het allemaal valse leraren!

Tot op de dag dat ik mij herinnerde wat Swami Yoga Anand uit Kathmandu (Nepal) mij had verteld tijdens een onvergetelijk seminar in de Ardennen: "Weet je wat de vingers voorstellen?" Neen, dus. "De duim stelt standvastigheid voor, omdat hij de dikste is; de wijsvinger stelt ego voor, omdat je die altijd gebruikt wanneer je naar jezelf wijst; de middelvinger stelt hoogmoed voor, omdat hij de grootste is van alle vingers; de ringvinger stelt trouw voor, omdat daar de trouwring gedragen wordt en de kleine vinger stelt artistieke neiging voor, omdat iemand voorzien van een lange en kromme kleine vinger blijk geeft van talent op artistiek vlak."

Plotseling begreep ik het. Je moet de vingers niet fysiek drukken op de aangegeven lichaamsdelen, maar je moet de begrippen, die er achter staan, hanteren om ... om ... wat te doen eigenlijk?

Laat ik maar een paar extra feiten aangeven om je naar de oplossing te helpen :

1) De aangegeven lichaamsdelen hebben betrekking op de vijf zintuigen of Jnanendriya's: de oren op het gehoor, de ogen op het gezicht, de neus op de reuk, de bovenlip op de tast, de onderlip op de smaak.

2) Zoals bekend uit de Subtiële Anatomie is Ajna Cakra opgebouwd uit zes in elkaar gevatte bollen van energie, die elk betrekking hebben op een van de elementen : aarde, water, vuur, lucht, ether en mentaal. De bol van de aarde is daarbij de kleinste en bevindt zich in het centrum van je schedel, met een diameter van circa 10 centimeter. Dan komen achtereenvolgens de bollen van het water (20 cm), vuur (30 cm), lucht (40 cm), ether (50 cm) en mentaal (60 cm).

3) Wanneer deze bollen sattvisch zijn krijg je hier de oorzaak van de zintuigen, wanneer ze rajasic zijn krijg je de motoriek en wanneer ze tamasic zijn krijg je de subtiële elementen.

Ja, zie je nou wel dat je het begint te begrijpen!

Inderdaad, de oefening houdt in dat je met je aandacht in het midden van je hoofd denkt aan hoogmoed (de middelvinger) door bijvoorbeeld te zeggen, "Dat kan ik ook hoor!" om het element aarde onder controle te krijgen en sattvisch te maken (de reuk van de neus).

Hierdoor ervaar je een subtiële reactie op die plaats en er ontstaat wat licht na herhaalde pogingen. Een lekker gevoel treedt lokaal op en als vanzelf een gewaarwording van verruiming.

Dan roep je het begrip artistieke neiging op (de kleine vinger) door je iets artistieks voor te stellen, zoals een mooie bos bloemen, om het element water onder controle te krijgen en sattvisch te maken (de onderlip van de smaak). Een gelijkaardig verschijnsel doet zich voor.

Dan laat je het begrip ego (de wijsvinger) tot leven komen door je iets voor te stellen waar je persoonsje letterlijk bij betrokken is, zoals je naam, om het element vuur onder controle te krijgen en sattvisch te maken (de oogleden van het gezicht). Wederom verruiming en licht in die bol als je het goed doet.

Dan probeer je het gevoel van trouw te beleven (de ringvinger) door te denken aan je vrouw of je ideaal waar je trouw aan gezworen hebt, om het element lucht onder controle en sattvisch te maken (de bovenlip van de tast). Opnieuw licht en ruimte.

Dan laat je het begrip standvastigheid leven in je zelf (de duim) door jezelf voor te houden, bijvoorbeeld, dat je toch door blijft gaan, wat er ook gebeurt, om het element ether onder controle te krijgen en sattvisch te maken (de oren van het gehoor). Behalve verruiming en een oplichting kun je nu meestal het Nada geluid horen. Het lijkt op hetgeen je hoort wanneer je een leeg kopje tegen je oor aanhoudt.

- 37. Als de Yogi met gedachten en energie is opgegaan in het innerlijk object, als zijn pupillen zonder beweging zijn, als hij, hoewel zijn ogen waarnemen, niet ziet [d.w.z. de objecten niet vat], dan is het inderdaad de Sambhavi Mudra. Als het verkregen is door de gunst van de Guru, manifesteert die**

staat, die is van Sambhu, die anders is dan de leegte en de niet-leegte, die Realiteit, zichzelf [aan de Yogi].

Perfectie in de oefening bereik je wanneer je telkens de energiebollen die je afgewerkt hebt praktisch helemaal kunt ontkrachten, waardoor ze onwerkzaam worden, en de vrijgekomen energie naar een hogere bol kunt brengen. Zo kun je de ogen laten ophouden te knippen bijvoorbeeld.

De waarneming met de ogen waarvan hier sprake is slaat op de visuele waarneming door het derde oog, of de sattvische Ajna Cakra.

- 38. De Sambhavi en de Khecari Mudra veroorzaken, ondanks verschil in de positie [van de aandacht] en in de plaats [waarop de gedachten zijn gericht, beide] de gelukzaligheid van het opgaan van de gedachten in de leegte, die [de Atman] is van de ware aard van gelukzaligheidbewustzijn.**

Deze twee verschillende Mudra's zijn succesvol wanneer ze jouw bewustzijn hebben kunnen verplaatsen naar een hoger niveau, liefst tot aan het causaal niveau toe.

- 39. Richt de blik naar het licht en trek de wenkbrauwen wat omhoog. Concentreer de gedachten volgens bovenstaande techniek, en spoedig wordt de Unmani staat bereikt.**

"Trek de wenkbrauwen wat omhoog" betekent dat je het punt tussen de wenkbrauwen of de bol(len) van energie niet alleen in je aandacht moet hebben, maar ook dat je door het oproepen van de respectievelijke begrippen verruiming moet krijgen en een opwaartse verplaatsing van je bewustzijn.

- 40. Sommigen raken verward door de valstrikken van de Agama's; sommigen raken verbijsterd door de Veda's en anderen door twistgesprekken; ze kennen niet dat wat hen in staat stelt [de oceaan van het bestaan, namelijk de Unmani Avastha] over te steken.**

Agama betekent letterlijk getuigenis. Hier slaat het op een stijl

binnen de oud-indiase letterkunde. Wij zouden spreken over: biografieën van heiligen.

Svatmarama, de auteur van dit boek, probeert duidelijk te maken dat je met veel studie van geschriften, hoe heilig dan ook, niet kunt volstaan. Het gaat om een techniek en de beoefening ervan.

- 41. Met half gesloten ogen en vaste gedachten, met de blik gericht op de punt van de neus, verkrijgt hij, in wie de Zon (Pingala) en de Maan (Ida) eveneens zijn teruggebracht tot een staat van onwerkzaamheid, en die een stabiele conditie [van lichaam, zintuigen en verstand] heeft, de verblijfplaats die uit het licht is gevormd, de bron van alles, [zelf] het Al, stralend, de opperste Werkelijkheid. Wat kan er nog meer over worden gezegd?**

"De punt van de neus" betekent hetzelfde als "punt tussen de wenkbrauwen". Het is de wortel van het neusorgaan of de sattvische energiebol van de aarde binnen in de schedel.

- 42. Dien de Linga niet overdag, noch 's nachts. Door de nacht en de dag te stoppen moet de Linga altijd worden gediend.**

"Dag en nacht" betekenen respectievelijk overheersing van Shakti en Shiva. "Linga" betekent je wezen als grote bol van energie op het niveau van het mentale of Sukshma Sharira, het subtiele lichaam.

KHECARI MUDRA

- 43. Dan [wordt beschreven] de Khecari Mudra: als de Prana, die in de linker en in de rechter Nadi zit, door het midden [Sushumna] stroomt, wordt in die toestand de Khecari Mudra volmaakt. Daar is geen twijfel over.**

Het doel van deze oefening, die we reeds behandeld hebben in de verzen 32 tot en met 54 van Hoofdstuk III, is om zoveel Shiva energie binnen te laten stromen dat er een volmaakt evenwicht gaat optreden tussen Ida en Pingala.

- 44. Als de leegte (*sunya*) tussen de Ida en de Pingala de Prana verzwelgt, is de Khecari Mudra volmaakt. Dit is ongetwijfeld een feit.**

Dat deze oefening succesvol is merk je aan het feit dat een gevoel van leegte optreedt.

- 45. Tussen de Ida en de Pingala in de ongedragen (*niralamba*) ruimte, waar de Vyoma Cakra is, wordt de Mudra die wordt uitgevoerd Khecari genoemd.**

Het gevoel van leegte ervaar je vanaf het etherisch vlak.

- 46. [De Khecari Mudra] in welke de stroom [van nectar] vloeit van de Maan, is de geliefde van Shiva in zichtbare vorm. De opening van de ongeëvenaarde, goddelijke Sushumna moet aan het achtereinde worden gevuld.**

Iemand die de stroom van Shiva energie op deze wijze kan opwekken is de geliefde van de god Shiva, want zijn energie stroomt naar hem toe.

Als je het Ida kanaal bekijkt dat door Shiva energie moet gevuld worden, dan is het begin van het kanaal in de bekkenbodem en het einde boven de schedel. Het is daar boven de schedel, bij Candra Bindu dat het vullen moet gebeuren.

- 47. De Sushumna moet ook worden gevuld bij het dichtstbijzijnde eind [door het stilhouden van Prana]. [Dan] is het de echte Khecari. Door de uitvoering van Khecari Mudra volgt de toestand van gedachteloosheid (*Unmani Avastha*).**

Het is dan ook vanuit de plaats boven de schedel dat het Sushumna verschijnsel langzaam zal optreden.

- 48. Tussen de wenkbrauwen is de zetel van Shiva, waarin de gedachten rustig zijn. Deze staat is bekend als de Turya [vierde staat van bewustzijn, boven de staat van waken, dromen en droomloze slaap]. Daar is geen Tijd [Dood].**

Deze oefening kan als "zetel van Shiva" beschouwd worden omdat men er de god Shiva mee kan bereiken en er zelfs één mee worden. Dan is men ontwaakt, zoals een Boeddha.

- 49. Men moet de Khecari Mudra doen tot men de Yogaslaap ervaart. Voor iemand die in de Yogaslaap is, bestaat geen Tijd [Dood].**

Yoga Nidra of de Yogaslaap is een bewuste slaap. Het fysieke lichaam is in slaap en het bewustzijn is ontwaakt. Dit is een andere omschrijving voor Samadhi.

- 50. Nadat de geest zonder ondersteuning is gemaakt [bevrijd van ieder object en idee] moet men nergens aan denken. Dan is men inderdaad als een pot die van binnen en van buiten is gevuld met *akasha*.**

De ondersteuning van gedachten of vritti's zijn de indrukken of Samskara's. Als men zonder indrukken bewust is, of in Nirbija Samadhi verblijft, dan treedt een gevoel van leegte op, zonder beperking van je Zelf.

- 51. Zoals de uiterlijke energie wordt beheerst [door de beoefening van Khecari], zo geldt dat ook voor de middelste [de energie binnen het lichaam]. Daarover is geen twijfel. Dan wordt de Prana, samen met de gedachten, stil op zijn eigen plaats (Brahmarandhra).**

Met Khecari Mudra bijvoorbeeld vult men zich op met energie die van buiten ons normaal bewustzijnsveld komt, boven de Candra Bindu.

Met Pranayama reguleren we onze energiehuishouding tussen Candra en Surya Bindu.

- 52. [In degene] die aldus, dag en nacht met de Pranastroom [d.w.z. door Sushumna] te werk gaat, in wie de Prana door oefening is opgenomen, in hem zijn ook de gedachten opgenomen.**

Zoals de diverse energieverschijnselen door deze oefeningen als het ware verzwolgen worden door ons wezen, niet meer te onderscheiden zijn van ons wezen, zo worden ook de gedachten opgeslorpt en verdwijnen ze.

- 53. Men moet het lichaam van top tot teen bevloeien met de nectar [die stroomt vanuit de Maan]. Men krijgt dan een voortreffelijk lichaam, grote kracht en moed. Dat was [de beschrijving van) de Khecari.**

Uit eigen ervaring kan ik je dit bevestigen: mijn lichaam is nu, 56 jaar oud, dankzij onder andere Khecari Mudra, in een betere conditie dan toen ik in het leger was, op mijn 23ste, en de zwaarst mogelijke militaire training onderging, die van Reserve Officier in het Paracommando Regiment in België.

SAMADHI

- 54. Concentreer de gedachten in de Shakti (Kundalini) en houdt de Shakti in het midden van de geest; bekijk de gedachten met de geest en maak de opperste staat tot onderwerp[van contemplatie].**

Het "midden van de geest" is de toestand van Sattva.

Met "Shakti" wordt hier bedoeld: bewustzijn.

Dus krijgen we dan: houdt het bewustzijn in de toestand van Sattva.

"Bekijk de gedachten met de geest" betekent: Vitarka Samadhi, letterlijk contemplatie door beredenering of het schouwen van de gedachten vanuit Sattva.

"Maak de opperste staat tot onderwerp" betekent: maak Samadhi tot onderwerp.

- 55. Plaats het Zelf (Atman) in het midden van de *akasha* en de *akasha* in het midden van het Zelf; en denk aan niets anders dan aan het terugvoeren van alles tot de natuur van *akasha*.**

Akasha of ether, de bron van het innerlijk geluid of het beginsel van ruimte, moet je beleven en ermee versmelten.

- 56. Leeg van binnen, leeg van buiten, leeg als een pot in de ruimte (*akasha*). Vol van binnen, vol van buiten, vol als een pot in de oceaan. [Zo is de toestand van de Yogi in contemplatie].**

Totdat je het gevoel van leegte zonder beperking krijgt.

- 57. Er mogen geen gedachten zijn aan iets van de buitenwereld, noch aan iets van het innerlijke. Met uitbanning van [subjectieve en objectieve] gedachten mag hij nergens aan denken.**

Los van alle begeerten, identificaties en zelfs aspiraties moet je vertoeven in de leegte.

- 58. Het gehele universum is het product van de gedachten alleen. Het spel van de geest is enkel geschapen door de gedachten. Door de geest , die uit gedachten [transformaties] bestaat, te overstijgen, wordt rust gevonden in het onveranderlijke. Dan, o Rama, zult gij zeker vrede vinden.**

Rama is vóór Krishna en Gautama de derde laatste Boeddha die de mensheid gekend heeft. Door de lezer Rama te noemen, suggereert en belooft de auteur de verwezenlijking van Boeddhaschap indien de lezer in staat is om boven de gedachten te komen.

- 59. Als kamfer in vuur, als zout in water, zo lost de geest op in contact met de werkelijkheid.**

Het verblijf in de leegte verandert langzaam in bewustzijn van het "niets" of Sunyata of Nirbija Samadhi.

- 60. Alles wat kan worden gekend, [en alles wat] bekend is, en kennis [zelf] wordt beschouwd als de geest. Als kennis en het gekende samen [met de geest] verloren gaat, is er geen tweede weg [d.w.z. geen dualiteit].**

De geest of het bewustzijn bestaat uit het kennen, de kenner en het gekende. Als er uiteindelijk alleen maar de kenner overblijft door het gewaar zijn van het "niets" dan is de dualiteit opgeheven.

- 61. Alles in deze wereld, zowel beweeglijk als onbeweeglijk, alles is verschijning van de geest. Als de geest transcendeert (*unmani bhava*), wordt dualiteit zeker niet ervaren.**

Dan komt het besef dat alles waar we ons normaal mee bezig houden futiel is en onbelangrijk. Alles komt voort uit die toestand van "niets". Dus is er eigenlijk niets anders dan "niets".

- 62. Als alle objecten van kennis zijn uitgesloten, is de geest opgenomen [in absoluut Zijn, Bewustzijn, Gelukzaligheid]. Als de geest aldus is opgelost, blijft [alleen] de toestand van absoluutheid (*kaivalya*) over.**

Door zich te doordringen van dit idee komt men langzaam los van alle objecten van deze wereld, subtiel of grof. Wat overblijft is tenslotte een bevrijd bewustzijn.

- 63. Zo zijn de wegen tot Samadhi, die verschillende methoden omvatten, beschreven door de grote klassieke leraren, volledig gegrond op hun eigen ervaring.**

Als één van de klassieke leraren kan men aanhalen: Patanjali, de auteur van de "Yoga Sutra's". Daar worden de verschillende soorten Samadhi uitzonderlijk goed beschreven.

Dat geschrift sluit hier trouwens goed op aan en vormt samen met de Hatha Yoga Pradipika de eigenlijke letterkundige basis voor de zogeheten Klassieke Yoga.

NADA

- 64. Gegroet Sushumna, Kundalini, de nectar die stroomt uit de Maan, de Manonmani [staat] en de grote Kracht in de vorm van zuiver Bewustzijn.**

Deze nieuwe aanhef met zijn aanroep en erkenning zorgt voor

een herhaalde koppeling met de hemel en veroorzaakt dus een verfrissende inspiratie na al het voorafgaande getheoretiseer.

- 65. Nu begin ik de techniek van aanbedding van Nada (*anahata* of ongeslagen geluid) te beschrijven, die ons is geleerd door Goraksanatha, welke zelfs geschikt is voor de ongeschoolden, die niet in staat zijn [rechtstreeks] de Waarheid te bevatten.**

In 1988 is deze techniek mij duidelijk geworden door rechtstreekse ingeving, tijdens een vakantie op de prachtige natuuristen camping van Pauillac in Zuid-Frankrijk, bij de Pyreneeën.

Het is heel eenvoudig: luister naar het zogenaamde oorsuizen of zeegeruis dat je kunt horen in een zeeschelp. Dat geluid is niets anders dan het Nada geluid of het geluid van de energiekanaalen (Nadi's) op het etherisch vlak. Door het luisteren zelf ga je in waarneming en dat is een natuurlijke Sattva toestand. Door het luisteren aan te houden verspreid Sattva zich meer en meer in je wezen.

Nergens in de literatuur heb ik trouwens iets zinnigs kunnen vinden over dit onderwerp.

Geen leraar heb ik ontmoet die hier iets zinnigs over kon vertellen.

- 66. De oorspronkelijke Heer (Shiva) heeft diverse wegen aangegeven voor het bereiken van *laya*; maar we denken dat één, devotie tot Nada alleen, de belangrijkste is van [de wegen naar] *laya*.**

Daar ben ik het volkomen mee eens. Deze techniek is gewoon geniaal: zo eenvoudig en toch zo effectief. Zelfs een kind kan de was doen.

- 67. De Yogi die in Muktasana zit en de Sambhavi Mudra doet, moet met geconcentreerde aandacht luisteren naar het geluid van binnen, dat in het rechteroor te horen is.**

De concentratie op Nada bereid je voor met Sambhavi Mudra. Op het einde van deze Mudra word je verzocht over te gaan tot

het beluisteren van Nada.

- 68. Sluit de oren, beide ogen, de neus en de mond; dan wordt een helder en duidelijk te onderscheiden geluid gehoord in het zuivere Sushumna-kanaal.**

Dit is een verwijzing naar Sambhavi Mudra, zoals eerder uitgelegd. Het sluiten betekent het beheersen.

- 69. In alle Yoga technieken zijn vier stadia: Arambha, Ghata, Paricaya en Nispatti.**

Afhankelijk van het niveau waarop men het Nada geluid hoort en ermee samensmelt kan men bovengenoemde stadia onderscheiden.

ARAMBHAVASTHA

- 70. Dan [wordt beschreven] de Arambhavastha: als de knoop van Brahma (Brahma Granthi, die in het Anahata Cakra zit) wordt doorboord dan rijst de gelukzaligheid op uit de leegte [sunya of akasha van het hart]. Verschillende tinkelende geluiden [als van sieraden] en het ongeslagen geluid (*anahata dhvani*) worden gehoord in [het midden van] het lichaam.**

Arambhavastha betekent: het begin stadium. Door het beluisteren van Nada en de daaropvolgende verspreiding van Sattva komt eerst deze knoop van Brahman los, gelegen op het dichtstbijzijnde maar lagere niveau, namelijk het luchtniveau in het hartcentrum.

- 71. Als het [geluid] in de leegte begint, krijgt de Yogi een schitterend lichaam; hij is stralend, met een verfijnde geur, vrij van ziekten en heeft een vol hart [d.w.z. vol van Prana en Gelukzaligheid].**

Er zijn duidelijke aanwijzingen voor een succesvolle Nada concentratie in dit begin stadium: stralend lichaam, heerlijk geurend, gezond en gelukkig.

GHATAVASTHA

72. **Dan [wordt beschreven] de Ghatavastha: als tweede [stadium] wordt de Prana één [met Apana, Nada en Bindu] en gaat het middelste Cakra binnen. De Yogi wordt dan sterk in zijn houding (*asana*), wijs en vergelijkbaar met de Goden.**

Ghatavastha betekent: het stadium van de pot.

Nu wordt het niveau van de ether zelfs harmonisch en vindt doorboring plaats van de knoop op dit niveau.

De aanwijsbare tekenen van succes zijn er ook naar: stevigheid, wijsheid door de gezuiverde expressie en zoals een god zo mooi, door de verdere harmonisatie van het lichaam.

73. **Als dan de knoop van Vishnu [Vishnu Granthi, die in de keel zit] wordt doorboord, is er de belofte van gelukzaligheid. In de Atisunya komt dan een rommelend geluid als van pauken op.**

Gelukzaligheid en paukengerommel wijzen ook op succes. "Atisunya" betekent oorspronkelijke leegte.

PARICAYAVASTHA

74. **Dan [wordt beschreven] de Paricayavastha: als derde stadium wordt een geluid als van een trommel (*mardala*) gehoord in de *akasha* [tussen de wenkbrauwen]. Dan bereikt [de Prana] de Mahasunya, die de zetel is van alle *siddhi's*.**

Paricayavastha betekent: stadium van groei.

Hier wordt de Rudra of Shiva knoop doorboord in het voorhoofdcentrum, ook vlakbij het etherisch niveau gelegen.

75. **Uitgestegen boven de zaligheidstoestand van de geest [die opkomt uit het horen van de geluiden] is er de ervaring van de natuurlijke staat van gelukzaligheid [van het Atman]. Dan wordt men verlost van de wanorde [van de humeuren] van pijn, ouderdom, ziekte, honger en slaperigheid.**

Met humeuren wordt bedoeld de drie Dosha's of types: wind, gal en slijm.

Het bewijs van succes in dit stadium wordt geleverd door pure zaligheid, opheffing van ziekte, ouderdom, honger en slaap.

NISPATTYAVASTHA

- 76. Dan [wordt beschreven] de Nispattyavastha: na de knoop van Rudra [Rudra Granthi, in het Ajna Cakra] te hebben verbroken, bereikt de Prana de zetel van Ishvara [die bereikt wordt via de *akasha* van Ajna Cakra]. Dan wordt in Nispatti een geluid gehoord als van de fluit, met de resonantie van een *vina* (snaarinstrument).**

Nispattyavastha betekent: het stadium van oplossing.

Het beluisteren van Nada mondt tenslotte uit in de versmelting met Ishvara. Je kunt weten dat je daar geraakt bent door het horen van het geluid van een fluit.

- 77. De eenwording van de geest [een toestand waar de dualiteit van subject en object niet bestaat] wordt Raja Yoga genoemd. Zo'n Yogi, meester over schepping en vernietiging, wordt de gelijke van Ishvara.**

Door harmonisatie van de geest dankzij de concentratie op een enkel element verkrijgt men koningschap, de kwaliteiten van een koning. Daarom wordt dit Raja Yoga genoemd.

- 78. Of er nu bevrijding is of niet, hier is volmaakte gelukzaligheid. De gelukzaligheid die opkomt door fusie (*laya*) wordt verkregen door Raja Yoga.**

Het gehele proces is gebaseerd op versmelting of eenwording met het waargenomen object, het Nada geluid, dat zich telkens op een ander niveau voordoet. Het is een aangenaam proces van concentratie.

- 79. Er zijn er die louter Hatha-yogi's zijn, zonder kennis van Raja Yoga. Ik beschouw hen als beoefenaars die niet de vruchten van hun inspanningen zullen plukken.**

Hatha Yoga is alleen een voorbereiding. Het grote werk gebeurt

in Raja Yoga.

- 80. Contemplatie op [de ruimte tussen] de wenkbrauwen leidt volgens mij in korte tijd tot het verkrijgen van de Unmani Avastha. Zelfs voor mensen met een bescheiden intelligentie is dit een geschikte manier om de toestand van Raja Yoga te bereiken.**

Sinds de invoering van deze concentratie techniek op Nada in onze school zijn er opmerkelijk meer leerlingen die meditatie en contemplatie hebben bereikt dan voordien.

- 81. In de harten van grote Yogi's, die in een toestand van Samadhi verkeren door concentratie op Nada, is een overvloed aan Gelukzaligheid, onbeschrijfelijk en alleen gekend door de gezegende Leraar (Sri Gurunatha).**

Een grote Yogi herken je aan zijn capaciteit om gelukzaligheid te bereiken. Hij kan elk moment in Ananda Samadhi komen. Daarbij treedt er een heerlijk warm gevoel in het hart op.

- 82. Een contemplatief persoon (*muni*), die zijn oren heeft afgesloten met [de duimen van] zijn handen, moet zijn gedachten richten op het [mystieke] geluid [dat van binnen wordt gehoord], totdat hij het onveranderlijke (Turya) bereikt.**

Wil je contemplatie bereiken? Ga dan zitten, voer Sambhavi Mudra uit en luister naar het Nada geluid.

- 83. Door de techniek van het voortdurend luisteren verdringt het innerlijk geluid de buitengeluiden. De Yogi [die zichzelf wijdt aan Nada], overwint alle onstandvastigheden van de geest binnen vijftien dagen en wordt gelukkig.**

Er is wel Pratyahara of onthechting bij nodig om de buitengeluiden niet meer te horen.

Dat doe je zo: je stelt vast dat je iets hoort buiten; je bepaalt wat het precies is, waardoor je intellect gaat werken; vanuit die

krachtpositie boven het gewone denken beslis je dat je aandacht zich moet terugtrekken van dat buitengeluid; je laat de terugtrekking optreden en je richt je aandacht naar het Nada geluid, waar je wel voor gekozen heb.

- 84. Gedurende de aanvangsstadia van de beoefening worden verschillende opvallende innerlijke geluiden waargenomen. Maar tijdens de vorderingen worden steeds subtielere [geluiden] gehoord.**

Doordat je bewustzijn zich naar steeds hogere niveaus verplaatst, worden de waarnemingen ook steeds subtieler.

- 85, 86. In het begin worden diverse geluiden waargenomen in het lichaam, lijkend op die van een oceaan, een wolk, een pauk en een jarjara-drum. Later lijken [de geluiden] op die van een trommel (*mardala*), een schelp, een bel en een hoorn. Tenslotte lijken de geluiden op die van tinkelende bellen, een fluit, een *vina* en bijen. Aldus worden de verschillende geluiden uit het midden van het lichaam waargenomen.**

De eerste keer dat ik bellen hoorde herinner ik mij als de dag van gisteren. Het was net de beiaard van de Hallentoren van Brugge. Een machtig en toch melodieus geluid. Gewoon prachtig.

- 87. Zelfs wanneer de luidere geluiden als die van wolken en pauken worden gehoord, moet de aandacht gericht worden op alleen de subtiële en nog subtielere geluiden.**

Maar laat je niet afleiden door die mooie geluiden. Blijf bij je Nadageluid. Het zal gebeuren dat je het bijna niet meer kunt horen, zo subtiel kan het worden. Blijf er toch bij.

- 88. Zelfs al kan de aandacht zich verplaatsen van de grovere naar de subtielere [geluiden], of van de subtielere naar de grovere [van de innerlijke geluiden], dan mag deze nog niet naar elders afdwalen, omdat het daar [van nature] onstabiel is.**

Nada is het geluid gemaakt door de stroming van energie. Deze stroming kan op hoog niveau waargenomen worden. Het is dan subtiel. En het kan op lager niveau beluisterd worden. Dan is het grover.

Wanneer je aandacht echter getrokken wordt door iets anders, zal je waarneming van het Nada geluid onderbroken worden en je zult een jo-jo effect krijgen.

- 89. Op welk innerlijk geluid zich de aandacht ook het eerst richt, dáárin wordt het standvastig en samen met dit [geluid] wordt deze [aandacht] opgelost.**

Eigenlijk doet het er niet toe waarop je concentreert, als je dat onderwerp maar blijft vasthouden.

- 90. Zoals een bij die honing drinkt, niet is geïnteresseerd in de geur, zo is er geen begeerte naar objecten [van genot] van de geest die is opgegaan in Nada.**

Het criterium van succes bij het luisteren naar Nada is de totale ongevoeligheid die optreedt jegens alle andere verschijnselen.

- 91. De scherpe ijzeren prikkel van Nada toomt de aandacht effectief in; een aandacht die lijkt op een bronstige olifant [moeilijk onder controle te krijgen], die ronddwaalt in de tuin der zinnen.**

Het Nada geluid is aantrekkelijk voor iedereen, omdat het eerst en vooral het eigen geluid is. Je hoort je eigen wezen!

Daarnaast kan dat geluid de toehoorder helemaal begeistereën als hij beseft dat het de stem van God is, want de energietrilling van zijn wezen is verbonden en afkomstig van de kosmos.

Pas wanneer de beoefenaar voldoende interesse heeft kunnen opbrengen voor deze fantastische oefening kan hij succesvol zijn aandacht bij het geluid houden.

- 92. Als de geest, nadat hij zich heeft ontdaan van zijn rusteloosheid [die het gevolg is van zijn constante vereenzelviging met zintuiglijke objecten], [stevig vast] wordt**

gehouden met Nada, wordt hij totaal onbeweeglijk, als een vogel die zijn vleugels heeft verloren.

Door het opgaan in het Nada geluid, het identificeren met dat geluid, treedt er stilte op.

- 93. Iemand die oppermachtig wenst te worden met Yoga, moet alle mentale activiteiten aan de kant zetten en met volledige concentratie mediteren op Nada alleen.**

Uit de intense en veelvuldige herhaling van deze stilte ervaring worden de energiekkanalen zeer sterk. Dus de basisstructuur van je wezen wordt geconsolideerd. Je kunt hierdoor inderdaad enorm krachtig worden op alle niveaus, fysiek, vitaal, emotioneel, mentaal en zelfs spiritueel.

- 94. Nada is als het net dat het hert [d.w.z. de geest] in zich vaststoort en het is eveneens de jager die het hert [de geest] in dat net slacht.**

De techniek van het beluisteren van het Nada geluid is niet alleen een goed middel om je gedachten onder controle te krijgen, maar ook een uitstekend middel om helemaal met je gedachten af te rekenen en boven de gedachten uit te stijgen naar Samadhi.

- 95. Deze [Nada] is als de grendel die het paard [d.w.z. de geest] van een zelfbeheerste [Yogi] opsluit. Daarom moet een Yogi dagelijks mediteren op Nada.**

Maak er maar een gewoonte van om te gaan zitten en Nada te beluisteren. Alleen door herhaling zal deze oefening een wezenlijk deel van je leven worden, zoals de grendel van de stal deel uitmaakt van het leven van een rijpaard.

- 96. De geest is als kwikzilver dat wordt gebonden [vaste stof wordt] door de werking van Nada, die als zwavel is, en wordt bevrijd van zijn rusteloosheid, en in staat is [iemand in staat stelt] te bewegen door de ongedragen lucht [die Brahman is].**

Je wezen (lood) verander je in een godmens (goud) door je geest (kwikzilver) te laten versmelten met het Nada geluid (zwavel).

- 97. De geest is als een slang van binnen, die, bij het horen van Nada al het andere vergeet en, opgegaan in dat ene, nergens meer heen gaat.**

Door herhaalde oefening zal je geest getemd worden en vanzelf spontaan telkens graag opgaan in het Nada geluid.

- 98. Het vuur dat een stuk hout verbrandt, wordt minder, zoals ook het [uitgebrande] hout minder wordt. Zo ook wordt de geest die op Nada is gericht, erin opgenomen.**

Eigenlijk gaat de versmelting van de geest in het Nada geluid vanzelf, zoals dat gebeurt bij een houtvuur. Je hoeft er niets voor te doen. Alleen blijven concentreren. De rest gebeurt automatisch.

- 99. De geest is als een hert, dat aangetrokken wordt door het geluid van klokken enz., stilhoudt en [zo] met gemak wordt geslacht [d.w.z. totaal tot rust gebracht] door iemand die kundig is in het beheersen van de Prana.**

Zo gemakkelijk gaat dat. Toen ik in Afrika met mijn vader op antilopenjacht ging, was het zo gemakkelijk. Je hoefde maar bij een drinkplaats op de loer te gaan liggen en binnen de kortste keren verscheen er bijvoorbeeld een Boloko (kleine antilope). Vader loste een enkel schot en we hadden weer wat te eten.

- 100. Er is het geluid van de mystieke trilling die wordt gehoord. De essentie van dat geluid is het [hoogste] object van kennis [d.w.z. het zelfverlichte absolute Bewustzijn]. De geest wordt één met dat object van kennis. De geest lost erin op. Dat is de opperste staat van Vishnu [het al-doordringende Zelf].**

De god Vishnu staat voor de Sattva hoedanigheid. Wanneer je opgaat in de waarneming (Sattva) van het Nada geluid (je Zelf en

tegelijk het goddelijke) verkrijg je de kwaliteit van Jnana of kennis, want dat is ook Sattva en word je één met Vishnu.

- 101. Het begrip Akasha [de grondslag van het geluid] bestaat zolang het geluid wordt waargenomen. Het Geluidloze, dat de opperste Werkelijkheid (Brahman) is, wordt het opperste Zelf (Atman) genoemd.**

De energietrilling maakt geluid. Dat is Nada. Maar dezelfde energietrilling heeft een spiraalvormige baan en neemt ruimte in. Dat is Akasha.

Nada is het resultaat van de botsing van de energiestroom op indrukken, Samskara's, die zich in het energiekanaal bevinden, zoals stenen in de bedding van een rivier het kabbelen van de rivier veroorzaken.

Wanneer Nada niet meer waargenomen kan worden, zijn de indrukken weg en verandert het spiraalvormig verloop van de energietrilling in een rechtlijnige baan doordat de stroming niet meer afgeremd wordt en de snelheid aanzienlijk toeneemt. Dat is Atman.

- 102. Wat ook van het wezen van het mystieke Nada wordt gehoord, het is inderdaad Shakti. Datgene waarin alle elementen (*tattva's*) worden opgelost, het vormloze [Zijn], dat is de opperste Heer (Parameshvara). Aldus eindigt het onderzoek in Nada.**

Bij de botsing van energie op een indruk worden Rajas en Tamas vormen veroorzaakt in de energietrilling, zoals er geluid en draaikolken ontstaan in een rivier bij de botsing van het water op grote stenen. Datgene wat wij horen is het Rajas deel of het door Shakti overheerst deel van het verschijnsel.

Ooit was de energietrilling gaaf, zonder indrukken. Dat was het goddelijke. Wij waren daar een deel van. Lang geleden is die trilling aangetast door indrukken en zijn we in de kringloop van wedergeboorte terecht gekomen. Nu is de tijd rijp om daaruit te komen en terug te gaan naar onze Vader, de bron van alles.

EEN YOGI IN SAMADHI

- 103. Alle technieken van Hatha en Laya Yoga zijn slechts middelen voor het bereiken van Raja Yoga. Degene die Raja Yoga heeft bereikt, overwint de Tijd (Dood).**

Yoga is niet bedoeld om je eierstokken te behandelen, zoals sommige vermeende "Yoga leraren" met alle goede bedoelingen publiekelijk beweren, maar om het leven onder controle te krijgen en de tijd te overwinnen.

Daartoe zijn Hatha Yoga en Laya Yoga de voorbereidingen. Met Raja Yoga werk je dit ambitieus programma af.

- 104. Geest (*tattva*) is het zaad, Hatha Yoga is de aarde en absolute begeerteloosheid is het water. Met deze drie ontstaat onmiddellijk de boom van de wens (*Kalpa Vrksa*), die de toestand van gedachteloosheid is (*Unmani Avastha*).**

De boom van de wens (*Kalpa Taru Cakra*) bevindt zich in de hartstreek en is het weerspiegelingspunt van je kruincentrum. Een Yogi gebruikt dit punt om wensen uit te spreken en werkelijkheid te laten worden.

De drie aangehaalde onderdelen (geest, Hatha Yoga en begeerteloosheid) zijn zeer belangrijk bij scheppen of magie, wat zijn beslag krijgt in een toestand van gedachteloosheid.

Onze Meestersopleiding behandelt dit thema grondig.

- 105. Door constante concentratie op Nada worden alle ongewenste opgehoopte neigingen (*papa's*) uitgeschakeld. De geest en de Prana worden [aldus] definitief opgenomen in het onbezoedelde [Bewustzijn, dat verstoken is van de *guna's* of eigenschappen].**

Papa betekent ook zonde. Dus kun je met de concentratie op Nada al je zonden kwijtraken!

Zei Jezus van Nazareth, de laatste grootste Boddhisattva, niet zoiets: "Geloof in God en al je zonden zullen je vergeven worden"?

- 106. Gedurende de Unmani Avastha wordt het lichaam absoluut**

als een blok hout en de Yogi neemt zelfs het [harde] geluid niet waar van een schelp of een *dundubhi* (een grote trommel).

De toestand van gedachteloosheid schakelt alle waarneming en alle motoriek uit.

- 107. De Yogi, die door al deze stadia heen is gegaan en vrij is van alle gedachten [en herinneringen] en die dood lijkt [d.w.z. ondoordringbaar voor uitwendige prikkels] is zonder twijfel bevrijd.**

Nu komt het erop neer vol te houden in de toestand van gedachteloosheid. Vele jaren lang, misschien meer. Het proces van harmonisatie werkt dan steeds dieper door in je wezen en op een dag zul je bevrijd worden. Zo iemand kan ietwat voorbarig als bevrijd beschouwd worden, zoals een tweedejaars student geneeskunde door zijn omgeving en zichzelf al gauw als arts beschouwd wordt.

- 108. Een Yogi in Samadhi wordt niet verzwolgen door het proces van de Tijd [dood]; hij wordt niet beïnvloed door [de vruchten van] handelingen (*karma*); hij kan niet onder invloed komen [van enig persoon, betovering enz.].**

Prof. Harry Upadhyay vertelde mij eens dat na de oorlog enkele Engelse toeristen op een dag een Yogi vonden in een grot. Hij zat onder het stof en was diep verzonken in Samadhi. Door hun onachtzaamheid werd hij echter langzaam wakker. Zijn eerste woorden waren vrij opmerkelijk: "Zijn de Engelse soldaten India nu al binnengevallen?"

De man was dus in Samadhi gegaan in de tijd voordat de Engelsen India als kolonie veroverden.

- 109. Een Yogi in Samadhi neemt noch geur, smaak, vorm waar, noch kleur, aanraking of geluid; hij kent niet zichzelf, noch anderen.**

Dit is duidelijk Nirbija Samadhi. Het bewustzijn is op het niveau

van Atman, boven het ego of Ahamkara.

- 110. Iemand in wie de geest slaapt noch waakt, [wiens geest] vrij is van herinneringen en van vergeetachtigheid, die noch in vergetelheid, noch in activiteit vervalt - zo iemand is inderdaad bevrijd.**

Een zeldzame beschrijving van bevrijding.

- 111. Een Yogi in Samadhi wordt niet beïnvloed door hitte of kou, pijn of genot, eer of schande.**

Opnieuw Nirbija Samadhi.

- 112. Diegene is waarlijk bevrijd, die fit is [d.w.z. wiens zinnen en geest helder en onbewolkt zijn], die wakker is maar toch lijkt te slapen, zonder uitstroming en instroming [dankzij Kumbhaka].**

Een ziek of ongecontroleerd iemand kan niet levend bevrijd worden, Jivanmukti.

- 113. Een Yogi in Samadhi is onkwetsbaar voor ieder wapen, kan door niemand worden aangevallen, kan niet worden beheerst door het gebruik van *mantra's* en *yantra's* (betoveringen en magische figuren).**

De Yogi in Samadhi is zodanig krachtig in Sattva dat geen enkele beroering hem nog kan treffen, zelfs een wapen niet of een machtswoord.

- 114. Zolang de Prana niet in het centrale kanaal (Sushumna) stroomt en Brahmarandhra binnengaat, zolang het zaad niet standvastig wordt door het bedwingen van de energie, zolang de geest niet in contemplatie de natuurlijke staat weergeeft [van zich-Zelf als Brahman], zolang geven zij die van spirituele kennis spreken, zich slechts over aan pocherig en vals geklets.**

Het staat altijd goed om over spiritualiteit te spreken. Talloze seminars en workshops gaan over dit onderwerp. Jammer echter als een spreker de theorie niet eerst in praktijk brengt. Dan zou zijn lichtende verschijning op zich al genoeg zijn om de mensen te overtuigen.

Einde

NABESCHOUWING

Lange tijd is mij verboden geweest om deze kennis, die ik op zo'n wonderbaarlijke wijze door gekregen had, op schrift te stellen. Wat ik ook probeerde, mijn pogingen bleken telkens opnieuw te stranden.

Pas in 1993, leek het alsof iets veranderd was.

Misschien was de kennis zo in mij gerijpt dat ik dan pas het groene licht kreeg. Vóór die tijd zou ik misschien teveel onzin verteld hebben?

Bij het herlezen van de tekst blijft ook het gevoel overheersen van bewondering, van grenzeloze bewondering voor deze meest fantastische wetenschap ooit op schrift gesteld door een mens.

Tegelijk zwelt wederom het gevoel in mij op van:

"Wie ben ik om dit te mogen doen?"

Misschien begrijp je deze HATHA YOGA PRADIPIKA nu wat beter en deel je een beetje mijn enthousiasme. Misschien stel je jezelf ook nu de vraag :

"Wie ben ik om dit te mogen meemaken?"

Doe dan zoals ik: besef je eigenwaarde, gebruik die kennis, die je als een geschenk aangeboden wordt en geef die kennis door.

Dank bij voorbaat.

Het Raja Yoga Instituut
Sri Yogacarya Ajita Maharaja

AANSLUITENDE YOGABOEKEN
van Sri Yogacarya Ajita Maharaja

SUBTIELE ANATOMIE

WETENSCHAP VAN DE ZIEL

YOGA SUTRA'S VAN PATANJALI

LESSCHEMA VAN DE OPLEIDINGEN

Gratis te downloaden of in boekvorm te koop
via de website: www.xs4all.nl/~rajayoga

HET RAJA YOGA INSTITUUT
Aalduikerweg 1
1452 XK IJpendam
Telefoon: 020-4361174
E-mail: rajayoga@XS4all.nl
ING Bank: 7988235