

Dr. Shuddhananda
Bharati

De geheimen
van
Sadhana



ASSA
Editions

Voor
een ieder op
zoek naar
waarheid,
vrede en geluk-
zaligheid

Dr. Shuddhananda Bharati

Aantekeningen van de uitgever

Het woord Sadhana betekent inspanning, volbrenging. Het is de inspanning om het Zelf te vinden en perfect te worden als mens door zich te verenigen met het Goddelijke.

Dit boek zal zeer nuttig zijn voor hen die zelf-perfectie nastreven. Het eerste deel van het boek is een bijdrage aan de "*Kalyana Kalpa Taru.*"

Het tweede deel, *Hints on Sadhana*, is ontleend aan brieven van Swamiji aan zijn vrienden tot het jaar 1929.

Dit boek over Sadhana Yoga is in een vlotte stijl geschreven en bevat een oneindige rijkdom in weinig woorden. In elk woord heeft de auteur het over zelf-realitatie. Zij die naar waarheid, vrede en gelukzaligheid op zoek zijn, zullen deze praktische verhandeling als een ware zegen ervaren.

Met groot genoegen presenteer ik de verhandeling *De geheimen van Sadhana* aan de

lezer. Dank u, Dr. Shuddhananda Bharati voor de overdracht van *De geheimen van Sadhana* aan ons. De eerste uitgave van dit boek is gedateerd op 10 januari, 1944.

Een grote dank aan Johan Mulder voor zijn uitstekende vertaalwerk.

Christian Piaget



Lied van Vereniging

Verenig, verenig, verenig, Oh zielen
Verenig je en speel je rol
Verenig je in de geest, en in het hart
Verenig je helemaal, verenig je deels
Als woorden en liedjes en wijsjes in zang
Laat oost and west verenigen en leven lang
De bomen zijn talrijk; het bos is één
De takken zijn talrijk; de boom is één
De kusten zijn talrijk; de zee is één
De ledematen zijn talrijk; het lichaam is één
De lichamen zijn talrijk; het zelf is één
De sterren zijn talrijk; de lucht is één
De bloemen zijn talrijk; de honing is één
De pagina's zijn talrijk; het boek is één
De gedachten zijn talrijk; de denker is één
De smaken zijn talrijk; de proever is één
De acteurs zijn talrijk; het drama is één
De naties zijn talrijk; de wereld is één
De religies zijn talrijk; de waarheid is één
De wijzen zijn talrijk; de wijsheid is één
De wezens zijn talrijk; de adem is één
De klassen zijn talrijk; de school is één
Vind dit Eén achter de vele
Dan zal je leven een vredige harmonie kennen.

Vredeslied

Vrede voor allen, vrede voor allen
Voor alle landen vrede
Blijdschap voor allen, blijdschap voor
allen

Voor alle landen vrede
Een roze ochtendvrede
Een glimlachende zomerblijdschap
(Vrede voor allen)

Allen voor een ieder en een ieder voor
allen

Dit is de gouden regel
Leven en licht en liefde voor allen
Voor allen die onze liefde leven (Vrede
voor allen)

Werk en voedsel en kleding voor allen
Gelijke status voor een ieder
Gezondheid en een thuis en school
voor een ieder
Een gelukkige wereld voor iedereen
(Vrede voor allen)

Geen ijdele rijken, geen bedelaars meer
Allemaal gelijke werkers
Geen tranen meer, geen tranen meer

Het hart is vol met vrolijkheid
(Vrede voor allen)

Geen atoomdreiging, geen Mammon
Geen ruimte voor oorlogsdemonen
Als bladeren aan de bomen, als stralen
in de zon

Wij zijn één gemeenschap,
Een goddelijke gemeenschap (Vrede
voor allen)

Het goede in jou is goed voor allen
Jouw leven is het leven voor allen
De God in jou is de God voor allen
Jouw liefde is liefde voor allen (Vrede
voor allen)

Voor hem, haar, het of onbezielde
Dit collectieve leven is het beste
Dit universele leven is het beste
Noord of Zuid, Oost of West (Vrede
voor allen)

Vrede voor planten en vogels en dieren
Voor de heuvels en beken en bossen
Vrede in huis - land en lucht en zee
Dynamische vrede die we zien

Vrede voor allen, vrede voor allen
Onsterfelijke vrede voor allen

Moed!

De nacht is voorbij
De keten van de slavernij
Deze is al gebroken -
Ik ben een en al moed!

Vrede in de morgen,
Een gouden zon komt op
Als een bovenmenselijke leeuw
Om mijn droom te vervullen

Een hoopvolle glimlach,
Dociel als een kind
Dat speelt in het oneindige
Met een vurige ster.

Mijn reis is voorbij;
Ik geniet van de tijd;
Het universum is mijn nest;
Van eeuwige lente.



Introductie van Dr. Shuddhananda Bharati

11 mei 1897 – 7 maart 1990

De wijze met een kosmische leeftijd

Ondanks zijn leeftijd van meer dan 90 jaar werkte *Kavi Yogi Maharishi* (grote goddelijke visionair, wijze dichter), Dr. Shuddhananda Barati, als een jonge man van 20 in zijn school in het zuiden van India.

Als men hem naar zijn leeftijd vroeg, antwoordde hij: "Mijn leeftijd is Moed!"

De Yogi schreef honderden werken in het Engels, Frans, Tamil, Hindi, Telugu en Sanskriet; vijf duizend liederen en vijftien honderd gedichten in het Frans. Het magnum opus van de man die zich bewust was van God's aanwezigheid in zich, *Bharata Shakti*, (in 50.000 verzen) beschreef zijn ideaal als volgt: één mensheid die in gemeenschap leeft met slechts één God in een getransformeerde wereld! *Bharata Shakti* is een monumentaal en uniek werk. De Yogi schildert hierin op een allegorisch

doek de essentie van alle religies, van alle profeten en heiligen, van alle benaderingen van Yoga en van alle culturen. Het is een boek voor alle leeftijden dat alle spirituele zoekers en alle naties zouden moeten lezen en bemediteren.

Zijn inzet is samengevat in zijn autobiografische boek *L'Ame Pèlerine (De ziel van de pelgrim)*.

De drie gedichten in het voorwoord geven zijn ideaal perfect weer.

Zijn mantra *Om Shuddha Shakti Om* voedt onze ziel en begeleidt onze stappen naar de innerlijke blijdschap *Ananda*. Dit betekent: Het licht van Genade en kracht van de pure opperste Almachtige zegent ons met vrede, blijdschap en voorspoed!

Dat de schoonheid en de grootte van Dr. Bharati Shuddhananda's ziel de gehele aarde mogen doen bloeien en parfumeren met zijn goddelijke boodschap en zijn verenigende en spirituele schittering!

Editions ASSA



Hoofdstuk I

Sadhana

1. Wat is Sadhana?

Het woord Sadhana betekent inspanning, voltooiing. Het is de inspanning die men verricht voor het vinden van het Zelf voor de perfectie van de mens door middel van de vereniging met het Goddelijke. Zoals een rivier die zich een weg baant tussen de oneffenheden van het terrein om uiteindelijk uit te monden in de onmetelijke oceaan, zo strijdt de menselijke ziel met de raadselen van zijn lot, met de duizenden tegenslagen in het leven, om zich uiteindelijk in de unieke oceaan van vrede, gelukzaligheid en waarheid te storten. Het doel van de rivier is de zee. Het doel van de mens is God. Alle zuivere inspanningen die de mens naar God leiden, zijn sadhana's. Alle die dat belemmeren, zijn het tegenovergestelde.

2. Geestelijke duisternis

De mens heeft een latente behoefte. Hij wil iets, maar hij weet niet wat. Hij wil iets zien en hij weet niet wat, niet waar en niet hoe. Niets in deze veranderende wereld geeft hem blijvend voldoening. Dat wat vandaag zoet smaakt, is morgen bitter. Vrienden lopen weg, hoop gaat in rook op, steun valt weg.

De genoegens die de zintuigen verschaffen zijn van voorbijgaande aard. De mens is gevangen in de duisternis van de geest. Hij schreeuwt om licht; hij smacht naar vrijheid. De vuurvliegen van sensueel genot bevredigen hem niet; noch de edelstenen en diamanten van het hoogste intellect; evenmin vindt hij zijn doel in populariteit of beroemdheid.

Achter de momenten van zintuiglijk genot gaat een eeuwige onrust van de geest schuil. De geest is een zee van emoties die rollen en opschuimen als de golven.

3. Waar begint Sadhana?

Het leven is een klein bootje dat de troebele wateren van de geest doorklieft. Want dit is zijn mysterieuze lot; hierachter volgen de haaien van het noodlot. Kalmte en storm, zon en regen, hagel en mist komen op zijn weg en belemmeren de voortgang van de boot. De mens ziet zijn intelligentie vaak uitgewist en belemmerd door de natuurkrachten. Op een dag wordt hij getroffen door de werveling van een meedogenloze storm, en roept, "Oh Hemelse macht, red mij! Ik ben nederig, arm, hulpeloos. Ik ben me bewust van de ijdelheid van mijn geest, mijn zelfzuchtige geest. U bent mijn enige houvast. U bent mijn ware Vader, mijn liefhebbende Moeder, mijn trouwe Vriend. U bent mijn licht, mijn gids en ook mijn lot. Liefde is U liefhebben; Kennis is U kennen. Laat Uw genade mij doen opstijgen naar de zuiverheid van Uw liefde, naar de waarheid van Uw kennis!" Wanneer iemands hart zo een inspirerende oproep doet aan het Goddelijke, begint de echte Sadhana.

4. Wat is de noodzaak ervan?

De pragmatische geest kan zich afvragen wat de noodzaak van Sadhana is. Hij kan zich voorstellen dat de mens prima kan eten, drinken, van het leven genieten, rijkdom accumuleren, mijnen leggen, bommen gooien, de aarde veroveren en beheersen zonder ooit aan God of Sadhana te denken. Maar een dergelijk leven is een leven in onwetendheid en wezenlijk egoïsme.

Het bestaan is een uitgestrekt speelterrein van de hoedanigheden van de natuur (*Guna's*). De mens speelt hier blindeman-
netje. Zijn ogen zijn stevig geblinddoekt door geestelijke onwetendheid. Zijn mentale ego leidt hem naar een tranendal.

De mens schrijdt voort op de tast; hij zwerft vanaf zijn huis de wereld in, van China naar Peru; en ervaart de tweeledige effecten van de externe natuur.

Hij vindt geen vrijheid, geen vrede, geen tevredenheid; hij sluit zich op in zijn eigen ambities, hij is een slaaf van zijn dienst-
knecht: begeerte. Zijn gedachten en activi-

teiten trekken de keten van het lijden slechts verder aan. De bel luidt de naam van God. De geschriften verkondigen eenstemmig dat alleen God pure verlossing is, echte kennis, absolute waarheid, almachtige liefde.

Als de mens eenmaal Zijn voeten heeft aangeraakt, valt de sluier af, komt er vrijheid, de waarheid zal opdoemen, en er zal blijdschap uit de kern van zijn hart komen. God is de Geliefde van ons hart. Geloven en leven in Zijn bewustzijn is de eerste stap van Sadhana.

God is de enige betrouwbare houvast; alle andere zijn teleurstellend. God verkrijgen is de enige verwerving. Zonder Hem zijn alle andere verwervingen een verschrikkelijk verlies. Het leven zonder Godsbewustzijn is zuivere zelfmoord. De mens moet uitstijgen boven zijn mentale onwetendheid en wezenlijk egoïsme naar datgene wat de waarheid in hem is; met andere woorden: hij moet Sadhana doen en de waarheid van zijn wezen vinden, dat is God. Deze Sadhana is een noodzaak van

het leven, een grotere noodzaak dan voedsel en drinken, lucht en licht.

5. De centra van Sadhana

De mens is in essentie Goddelijk. Goddelijkheid is de intrinsieke aard van de mens; het is het echte leven, zijn echte Zelf; en het mens zijn is de kleding die hij draagt. De verwerkelijking van het Goddelijke is de enige oplossing voor alle menselijke mysteries. Het goddelijke in de mens is omgeven door vijf lagen van bewustzijn of *kosha's*. Het lichamelijke omhulsel is de schil die het zelf omsluit.

Het vitale omhulsel of zenuwstelsel steunt het lichaam. Dat wat wij leven noemen is gewikkeld in het zenuwnetwerk. Het mentale omhulsel steunt en stuurt de zenuwen. Dit zijn de drie lagere niveaus van de mens. Boven de geest is de supergeest of de *vijanai* die de eenheid van visie en de scherpte van waarneming bezit. Hierboven bevindt zich het niveau van de gelukzaligheid, *Anandamaya kosha*, dat ons naar de kern van de zelfverlossing leidt.

Het ware Zelf of het *Atman* ontstijgt deze vijf omhulsels, en is altijd zoals het is, in de diepte van het zijn. Deze niveaus van bewustzijn en hun functies kun we duidelijk onderscheiden wanneer het Goddelijke bewustzijn in ons ontwaakt. Alle delen van ons wezen voelen dan de Goddelijke aanraking. Ook de buitenwereld voelen we dan als de omarming van de warme kracht die in het Zelf ontwaakt.

Kopen online, [orderboek](#)



Editions ASSA
Grand'Rue 180
1454 L'Auberson – Suisse
Telefoon: +41 (0) 24 454 47 07
Fax: +41 (0) 24 454 47 77
E-mail: info@editions-assa.ch
Web : www.editions-assa.ch
