

KUNDALINI

KRONIEK

een kroniek van wetenschap
en bewustzijn





KUNDALINI RESEARCH INSTITUTE

Bronnen van informatie en inspiratie :

Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Yogiji (Yogi Bhajan)
Meester van kundalini en tantra yoga

Beads of Truth, 3HO Foundation
1620 Preuss Road
Los Angeles, California 90035

Kundalini Research Institute
8191 Monte Vista Street
Claremont, California 91711

Op de vier buitenpagina's zijn respectievelijk afgebeeld :

- 1) Kinderyoga
- 2) Foto van Yogi Bhajan Ji
- 3) Yogi Bhajan mediteert en bidt terwijl hij voorgaat in een huwelijksceremonie.
- 4) Goeroe Ram Das Ji, 1534-1574

redactie	:	Sardarni Sahiba Sat Kartar Kaur Khalsa
vertaling	:	Hari Simran Singh Khalsa
illustraties	:	Raúl León
technisch adviseur	:	Singh Sahib Sat Kartar Singh Khalsa

Copyright 1977 Stichting 3HO, den Texstraat 46, Amsterdam, Nederland.
Voor de vooruitgang van het individu door onderwijs, wetenschap en
godsdienst. Alle teksten mogen worden herdrukt na schriftelijke toe-
stemming van de uitgever, om de waarheid te verbreiden.

Idiots think
SAINTS DO

SIRJ SINGH SAHIB
BHAJ SAHIB HARBJAN SINGH KHALSA YOGIJI

INHOUD

Kundalini yoga en menselijke uitstraling.....	1
Kreatieve meditatie.....	8
De lever.....	12
Serie voor de lever I.....	15
Serie voor de lever II.....	16
Losse oefeningen voor de lever.....	18
Kriya voor het verdrijven van gifstoffen uit lever en lichaam.....	20
Onwankelbaar in moeilijke tijden.....	22
Meditatie I.....	22
Meditatie II.....	23
Meditatie III.....	23
Meditatie IV.....	24
Meditatie V.....	25
Schoonheidsserie.....	26
Yoga met baby's en kinderen.....	28
Oefeningen voor baby's van 0 - 1.....	32
Oefeningen voor kinderen van 1 tot 2 jaar.....	35
Verklarende woordenlijst.....	38
De Guru Ram Das Ashrams in Europa.....	39

KUNDALINI YOGA EN MENSELIJKE UITSTRALING

door de Siri Singh Sahib

Vanavond zou ik graag vragen willen beantwoorden over de aard en de geschiedenis van de kundalini yoga.

Vraag : Een vriend van mij is psychotherapeut. Als onderdeel van zijn therapie onderwijst hij hatha yoga. Hij zegt dat kundalini yoga een uiterst gevaarlijke vorm van yoga is en dat het je geestelijke vermogens kan aantasten als je het ondeskundig beoefent. Is dat zo?

Antwoord : Het is erg jammer dat sommige mensen dergelijke dingen zeggen. Om te beginnen weten ze niet waar ze over spreken. Verder hebben ze er geen enkele echte ervaring mee. De kundalini yoga brengt namelijk complete menselijke wezens, leraren en yogi's voort. Een yogi is iemand die verbonden is met het hoogste bewustzijn. Sommige mensen onderrichten het als een verzamelijk domme oefening, maar zij hebben het recht niet om zichzelf yogi's te noemen. Als yoga alleen maar uit lenigheidsoefeningen bestaat, dan zijn circusartiesten de beste yogi's.

Vraag : Hij beschouwt zichzelf niet als een yogi. Hij zei alleen dat hij dacht, dat kundalini yoga een erg gevaarlijke vorm van yoga is.

Antwoord : Vraag hem eens waarom hij al die hatha yoga oefeningen doet. Wat is het doel van de hatha yoga? Het doel van de hatha yoga is om het bewustzijn hoger te maken. Het is een techniek om de apana en de prana, de krachten van zon en maan, samen te bundelen om het bewustzijn door het centrale kanaal omhoog te doen komen. Het gaat met andere woorden om het omhoog brengen van de kundalini, dat is het doel. Het probleem is evenwel dat het ongeveer 22 jaar duurt om hem op die manier omhoog te brengen, ook al is je uitvoering nog zo perfect. Het is de lange weg. Het verschil zit alleen in de tijdsduur. Het doel is gelijk.

Het maakt veel verschil of je kundalini yoga of hatha yoga onderwijst. Het is moeilijk om kundalini yoga te onderwijzen. Je moet energie uitstralen, anders kan je het niet. Dat is het eerste punt dat van fundamenteel belang is. Je moet je bewust zijn van het bewustzijn. Het gaat om het niveau van je bewustzijn. Je moet een bepaald konstant niveau van bewustzijn hebben bereikt, om alle mensen naar dat niveau op te kunnen trekken. Daar zit 't 'm in. Als jij naar mij toe komt, dan kan ik jou een stelletje oefeningen laten doen, waardoor je je fijn gaat voelen. Maar als je het gaat hebben over het leven, over de mens of over bewustzijn, dan moet je die magnetische kracht in mij voelen. Als ik je dat niet kan geven, dan heb ik niets om je naar een hoger niveau op te trekken. Dat is het fundamentele verschil.

Laten we het eens op deze manier bekijken. In het begin was daar een God, die Zichzelf ontsloot. Dit proces van zich onttrollen of manifesteren staat bekend als kundalini. Waarom zou het gevaarlijk

zijn? Wat er in je ontsloten wordt, dat is al in je aanwezig. Het is een grenzeloze kracht. Gevaarlijk zou het zijn als er iets van buitenaf op kunstmatige wijze in je wordt gestopt. Maar je bent er op gebouwd om de kundalini-energie te bevatten. Je gebruikt hem alleen niet. Als je die energie gaat gebruiken, waar zit dan het gevaar? Dat gepraat over gevaar is vaak het grootste gevaar. Al die yogi's houden van mij, maar ze hebben het een beetje moeilijk met mij. Ze houden van me omdat het erg moeilijk is om een meester in de kundalini te haten. Je hebt er veel kracht voor nodig om mij te haten. Wij vormen een erg krachtige organisatie in de Verenigde Staten. Wij hebben een paar honderdduizend mensen. Elke grote stad heeft wel een centrum in de buurt. Dat is allemaal in een tijdsbestek van 3 jaar zo gegroeid*. Het is erg moeilijk om achteloos voorbij te lopen aan iemand met zulke volgelingen en met zo'n persoonlijkheid. Wat is de reden voor dat wantrouwen? Waarom al dat kwaads over de kundalini yoga? Het is óf uit onwetenschap óf omdat ik het onderwijs! Het is nog nooit tevoren openlijk onderwezen. De andere yogi's zijn zuinig op hun kennis, wegens een gevoel van trouw aan hun land en hun ras. Je moet begrijpen dat India is veroverd door de Britten, die christenen waren. Daardoor werden de lagere en de arbeidersklassen van India bekeerd tot het christendom. Traditiegetrouw werden de mensen uit deze klasse de onaanraakbaren genoemd. Onaanraakbaren vormden de meerderheid van de christenen; daardoor komt het, dat de christenen in de grond van de zaak zelfs nu nog als onaanraakbaar worden beschouwd. De yogi's vonden, dat dit geweldige geheim van de kundalini yoga alleen aan de zeer exclusieve Brahmanen geleerd diende te worden. Nou komt die malle Yogi Bhajan en die biedt dat geheim aan aan alle Amerikanen, zonder één uitzondering. Dat is erg gevaarlijk. Het is cultureel erg gevaarlijk.

Toen ik terugging naar India, waar ik 39 jaar had geleefd, vroeg iedereen me, "Wat ben je aan het doen? Wat wil je nou in dat land? Waarom geef je hen les?" Al mijn vrienden waren ontsteld. Zij waren er verre van blij mee. Toen ik ze vertelde, dat Amerikanen ook in staat zijn om de oneindigheid te ervaren, zeiden ze, "Hoe kom je er bij? Voel je je wel goed?" Toen ze me vragen begonnen te stellen, trok ik me terug en zei, "O.K. Ik ben gelukkig met mijn goeroe, wat geef ik er om? Mijn lot wil het zo."

Aan sommige dingen in mijn leven kan ik zelf niets doen. Die horen bij mijn lot. Mijn idee was het niet om naar dit land te komen. Zelf was ik nooit in staat geweest om al die mensen te bereiken die me nu kennen. De mensen zijn naar mij toe gekomen. Nooit heb ik ook maar even gedacht, dat ik dat gedaan had. Ik zie het zo, dat de zielen die naar mij toe zullen komen om te leren al in een lichaam geïncarneerd zijn. De kennis die ik met hen moet delen, heb ik al. Uiteindelijk ben ik dus alleen maar een soort postbode die hen de post bezorgt. Als mijn tas leeg is, kan ik ophouden.

Was is kundalini eigenlijk? Je ervaart het als de energie van de klieren wordt samengevoegd met die van de zenuwen en je zo gevoelig wordt, dat je gehele hersens signalen opvangen en verwerken. Dan begrijp je de wet van oorzaak en gevolg. Met andere woorden : je wordt volledig bewust. We noemen het de yoga van het bewustzijn. Net zoals alle rivieren uiteindelijk in de oceaan vloeien, zo laten alle yoga's uiteindelijk de kundalini in de mens omhoog komen. In ongeveer een jaar tijd hebben ongeveer honderdvijfendertigduizend mensen kundalini yoga beoefend en we hebben geen enkele klacht gehoord.

*1969-1972, jaar van deze voordracht.

De woorden van sommige mensen komen voort uit jaloezie of onwetendheid, maar daar hoeven we niet op te reageren. Wat is het goddelijke bewustzijn? Wat is het Christusbewustzijn? Wat de een Christusbewustzijn noemt, noemen wij kundalini. Het is de volledige ontplooiing van al je vermogens. Toen ik begon met het onderrichten van kundalini yoga, zei iedereen me, "Dat wordt nooit populair, je moet met hatha yoga beginnen." Ik ben een goede hatha yogi. Als die hatha yogi's ziek worden, dan behandel ik ze. Yogatherapie, waarbij je hatha yoga-houdingen en bepaalde mudra's en kriya's gebruikt, is een specialiteit van mij. Maar ik gaf er de voorkeur aan om niet alleen hatha yoga te onderwijzen. Toen ik naar dit land kwam, moest ik deze beslissing nemen, "Ga ik het voor mezelf doen, of voor deze mensen?" Ik voelde dat de mensen hier een systeem nodig hadden, waardoor zij zich snel konden ontwikkelen. Ik ken daarvoor geen beter systeem dan de kundalini yoga. Raja yoga is erg geestelijk en een student moet zich er gedegen op voorbereiden. Het mooie van de kundalini yoga is, dat als je gewoon kunt gaan zitten met je concentratie op de ademhaling, dat je dan automatisch ook je geest onder controle hebt. Daarom werkt het zo snel.

Welke methode je ook gebruikt, als je het universele bewustzijn wil bereiken, moet je kundalini omhoog. Daarvoor moet je bepaalde dingen weten en kunnen. Na het achtste levensjaar vermindert de uitscheiding van de pijnappelklier. Hij heeft de reserveënergie nodig, die opgeslagen ligt in de navelstreek. De energie die jou op deze aarde heeft gebracht, die jouw ontwikkeling mogelijk heeft gemaakt en die jou deze vorm heeft gegeven, is een volkomen schone, zuivere energie. Die pure energie is er nog steeds. Je hoeft hem alleen maar te bevrijden en hem naar je pijnappelklier te doen stromen. Als die meesterklier, de zetel van de ziel, weer eenmaal is gaan werken, geeft dat je de kracht om jezelf waar te maken in verbondenheid met het totale, universele bewustzijn. Dat is, in wetenschappelijke termen, wat er gebeuren moet. Maar sommige mensen weten nog van niets. Als ik honderd jaar geleden over atoomenergie had gesproken, zou men hebben gezegd, "Nee, dat is niet mogelijk, het is veel te gevaarlijk. Wie zou zoiets willen doen?" Om te beginnen wisten ze niets af van het atoom. Dat is een algemeen menselijk probleem, niet zozeer individueel. Wij hebben meningen over zaken waar we niets van af weten. En het blijft niet bij meningen, het worden overtuigingen.

Je komt wel eens mensen tegen met een buitengewoon waarnemingsvermogen. Ze doen misschien geen kundalini yoga, maar ze hebben een intuïtief vermogen, dat hen vertelt, dat de gevolgen van sommige reeksen handelingen uiteindelijk zeer schadelijk zijn. Als je deze intuïtieve verbondenheid hebt tussen je individuele bewustzijn en het universele bewustzijn, dan weet je al wat mensen willen gaan zeggen, voordat er een woord over hun lippen is gekomen. Wat ze in feite zeggen is onbelangrijk, je weet immers wat ze bedoelen. Het is niet zo moeilijk. Als iemand naar je toe komt, kan het gebeuren, dat je hem niet eens de kans geeft om iets te zeggen. Je zegt gewoon, "Je bent gekomen om me na veel woorden om honderd gulden te vragen, maar, beste vriend, die heb ik niet." Ik deed dat vroeger wel eens, maar men ging rondvertellen dat ik een grote helderziende was. Helderzienden hebben niet zo'n heel goede naam, dus nu houd ik mij maar wat op de vlakke. Dit intuïtieve vermogen is een natuurlijk eigenschap. Wat er in feite gebeurt is, dat je gevoelig wordt voor de uitstraling van iemand anders zijn aura. Als je het signaal ontvangt, hoef je het alleen nog maar in je computer te stoppen en je weet waar hij het over heeft. Zijn woorden zijn van geen betekenis. Je weet

al wat hij wil gaan zeggen. De meeste mensen zijn zich er niet van bewust, dat zoiets ook in hun vermogen ligt. Maar met een beetje geestelijke inspanning ligt het binnen ieders bereik.

Ons leven heeft een fundamenteel menselijk probleem. Wat we moeten begrijpen is : A is A, B is B en C is C. Omdat C niet begrijpt wat C is, kan hij ook niet begrijpen wat B en A zijn. En dat is waar conflicten vandaan komen en wat de mensen ongelukkig maakt. Als C begrijpt wat C is, dan zal hij zijn verhouding met B en met A ook ten volle begrijpen en is er geen plaats meer voor twijfel. Aangezien C niet begrijpt wat C is, begrijpt hij ook niet wat B is, maar hij heeft wel wat over B en A te vertellen. Dit soort uitspraken, die niet gebaseerd zijn op een helder begrip, werken altijd misleidend. Daarom is deze wereld zo onbegrijpelijk voor ons geworden, terwijl het toch zo duidelijk is. Wij zijn met ons allen als menselijke wezens op deze planeet. We worden verondersteld om in liefde met elkaar samen te leven, om te werken als ware het een godsdienstoefening en om de weg der rechtschapenheid te volgen, onszelf voor voortdrijvend door de tijdsyclus van de menselijke energie om de oneindigheid te bereiken.

En waarom lukt het dan niet, terwijl wij het toch in ons hebben? Neem een gewoon iemand, die medicijnen gaat studeren. Hij krijgt een geweldige kans en hij stijgt boven alles uit naar de top. Terwijl iemand anders, die een briljant student is, nooit die kans krijgt. De verwarring ontstaat als het ons, ondanks onze goed toegeruste persoonlijkheid, niet mee zit en we niet begrijpen waarom. Er is wel een verklaring voor te vinden. We voelen het intuïtief wel aan, maar wetenschappelijke klaarheid vergt wat meer tijd.

Volgens de yogi's is het symbool van de mens de levensboog, die we aura noemen. De menselijke aura is de levensboog. Hij is wit en schitterend. De mens is van die boog afhankelijk. De meeste mensen kunnen hem niet zien en begrijpen er niets van. Als je hem wel kunt zien, kan je iemands gezondheidstoestand beoordelen, alsook waartoe iemand in staat is. Elke energie die er bestaat, heeft zijn eigen frekwentie, net zoals elke mens zijn eigen frekwentie heeft. Dat is wat een mens uniek maakt. Je aura komt doorlopend in contact met andere magnetische velden. De kracht van het magnetische veld van je aura bepaalt of, en zo ja in welke mate, andere magnetische velden het jouwe kunnen binnendringen om jou zodoende te beïnvloeden.

Nu rijst er een vraag. Als er zich een positieve gelegenheid of vibratie voordoet, wordt die dan verhinderd om je aura binnen te komen, doordat hij er op afketst? Nee! Die positieve energie gaat er in op en maakt contact met de aarde. Negatieve energie wordt wel teniet gedaan aan de grens van je aura. Iedereen van wie de geestelijke vibraties zijn aura sterk hebben gemaakt, beschermt met zijn aura al zijn kwetsbare punten.

Als het magnetische veld sterk is, is je houding t.o.v. emoties anders. Je kan naar keuze met anderen communiceren of je aan hun invloed onttrekken. Als je een sterke uitstraling hebt en die op iemand richt, dan zal die ander met je willen praten en in je gezelschap willen zijn, ook al verschillen jullie nog zo veel. Als een mens de energie en de geestelijke kracht heeft om naar keuze al of niet te communiceren, dan hoeft hij zich niet ongerust te maken. De uitstraling van zijn magnetische veld schikt de stralen van zijn bestaan dan zo, dat zijn geestelijke elektro-magnetische cirkel alle magnetische velden uit zijn omgeving met zichzelf in harmonie brengt. Met andere woorden, zijn omgeving wordt op hem en op zijn doel afgestemd.

Ik ga nu ditzelfde in spirituele termen zeggen. Als de goddelijke bron, die in de mens aanwezig is, het goddelijke licht uitstraalt, verdwijnt alle duisternis. Overal waar hij gaat, brengt hij licht, schoonheid, vervulling en overvloed. Deze twee verklaringen zijn gelijk, maar de ene is in mystieke taal en de andere in wetenschappelijke taal. Kundalini yoga is de wetenschap van de verandering en de versterking van de uitstraling om de mogelijkheden in je leven te verruimen.

Ik zal jullie een voorbeeld geven van menselijk gedrag in deze twee talen. Als het individuele bewustzijn bij het naar buiten toe projekteren van energie, een breuk of een plaatselijke verzwakking in zijn stralingsveld voelt, dan is de verbinding, die tot stand gebracht wordt, niet volledig. Als er zo'n breekpunt is, dan is je uitstraling niet zoals hij moet zijn en kan de energiecycclus niet uitmonden in een volledige creatieve handeling. Door zo'n breekpunt wordt de energie gesplitst.

Vraag : Wat kan de oorzaak zijn van zo'n breekpunt?

Antwoord : Daar kom ik zo op. We hebben vaste gedragspatronen, waarop ons bewustzijns patroon is gebaseerd. Deze patronen bepalen onze persoonlijkheid. Een hindoe kan bijvoorbeeld geen vlees eten, omdat dat volgens zijn bewustzijn een zonde is. Een moslim kan geen varkensvlees eten, omdat dat volgens zijn bewustzijn een zonde is. Een christen eet alle soorten vlees, omdat dat volgens zijn bewustzijn helemaal geen zonde is. De energiegolven van je bewustzijn krijgen onvermijdelijk een vast patroon. Als het patroon en de frekwentie eenmaal vast staan en je hebt behoeften die strijdig zijn met dat patroon, dan kan je niet uitstralen. Daarom kunnen sommige mensen je niet in de ogen kijken als ze met je praten en komen anderen je helemaal liever niet onder ogen. Is er iets verkeerd? Nee, niets, maar er heeft zich een vast patroon gevormd. Zo'n patroon wordt gevormd door de combinatie van het sociale en het innerlijke milieu. Zulke patronen maken uithollingen in de aura. Een uitholling in het bewustzijn duidt op een tweeslachtigheid. We handelen, terwijl we weten dat we er niet bij nadenken. Als je verstand, de gever van je gedachtes, niet in harmonie is met je vaste gedragspatroon, dan heb je een probleem.

Een gelovig iemand zou zeggen, dat dit het konflikt van de zondaar is. Wat gebeurt er als je gaat biechten? Wat krijg je van je biechtvader? Je stort je hart uit en hij vertelt je dat je vergeven bent. Geloof in hem is een deel van je gedragspatroon. Daarom geloof je hem en kan je weer verder. Als iets je dwars zit, dan is dat de enige manier om er van af te komen. Je moet een leidsman hebben, iemand die je geloof nooit zal beschamen en die je adviseert om terug te keren naar de weg der rechtschapenheid. M.a.w., zijn taak is om de activiteiten van je geest af te stemmen op het magnetische veld van je omgeving. Uitgedrukt in mystieke of spirituele taal, zeggen we, dat een man, die een zonde heeft begaan, in God's huis komt biechten en dat God zijn gebeden aanvaard en hem zegent met het licht. Hij komt dan weer opnieuw te leven in een wereld van overvloed. Deze twee verklaringen zijn exakt gelijk. In deze moderne wereld gaan de mensen met hun problemen naar een psychiater, die koffie drinkt en die het geduld heeft om hen aan het praten te zetten en naar hen te luisteren. Daarna vertelt hij hen vanuit zijn ervaring, dat zij het hele probleem voorzichtig uit moeten werken. Door een paar duizend gulden in rekening te brengen brengt de psychiater je op het idee, dat het zo niet door kan gaan en dat je zelf een oplossing moet vinden voor je moeilijkheden, ook

al is dat niet makkelijk. Wat je motiveert is niet de psychiater, niet de priester in de kerk. Het is jouw accepteren van het gedrag van je omgeving en de drang om terug te zien naar je oorsprong, om in te zien dat jij de creatieve bron en de kern bent van alle vibraties waarin jij leeft. Op het moment dat je dit begrijpt, zit je goed; dan zijn er geen problemen meer. Zo gauw je weet, dat je jezelf bent, zijn de moeilijkheden opgelost. Als je begrijpt wie en wat je bent, versmelt jouw uitstraling zich met de universele straling en wordt alles om je heen creatief. Deze hechte bewustzijnsverhouding tussen het eindige zelf en het oneindige zelf is het geschenk van de kundalini.

Wat voor problemen ontstaan er tussen een vader en een zoon? Is er één vader die zijn zoon wil veroordelen? Nee. En als hij hem veroordeelt, wat brengt hem daar dan toe? Iets wat zijn zoon gedaan heeft. En als een vader zijn zoon wil aanvaarden, wat trekt hem dan het meest in zijn zoon aan? Hoe zijn zoon zich gedraagt. Maar zich gedraagt op welk niveau? Het gedrag van de zoon moet overeenstemmen met het bewustzijnsniveau van de vader. Als de vader een jager en een visser is en de zoon gaat uit vissen en komt terug met een hoop vis, dan vindt zijn vader dat geweldig. Maar veronderstel nu, dat de zoon na acht uur terug komt met twee vissen en dat hij tegen zijn vader zegt, "Vissen is niets gedaan. Je maakt alleen maar zonder reden het leven in de zee dood. Hou er mee op. Je vernietigt zoveel vissen, terwijl je niet eens in staat bent om één klein visje te maken. Hoe kan je al die prachtige, arme wezentjes in de zee toch dood maken?" Dan zegt zijn vader, "Verdwijs uit mijn ogen en uit mijn huis en kom niet terug. Eet voortaan je eigen brood maar. Ik wil je niet meer horen." Hij reageert zo, omdat hij het standpunt van zijn zoon niet kan begrijpen.

Waar is ons begripsvermogen op gebaseerd? Op ons gedragspatroon. Wat is een gedragspatroon? Het is aard en de frekwentie van de straling tussen de geest en het magnetisch veld van het individu enerzijds en de allesomspannende geest en het universele magnetisch veld anderzijds. Als je een zodanig contact weet te leggen met de universele straling, dat de stralenbundel helder en de frekwentie stabiel is, dan heb je met het universum gekommuniceerd en zal dat jou alle steun verlenen, net als de gelukkige vader zijn zoon, zijn schepping, bijstaat. Dit contact tussen het bewustzijn en het oneindige bewustzijn tot stand te brengen, is de enige belangrijke opgave waarvoor het leven ons stelt en is het doel van de yoga.

Er was eens een zakenman die een bedrijfsleider voor zijn winkels zocht. Hij plaatste advertenties en er kwamen veel mensen met grote ervaring en goede getuigschriften. De laatste sollicitant was een man zonder ervaring. De zakenman zei, "Waarom komt U zonder getuigschriften?" Hij antwoordde, "Als U iemand met een getuigschrift in dienst wil nemen, dan heeft U genoeg keus. Maar mocht U ooit een man nodig hebben, denkt U dan aan mij, en belt U me op. Ik dank U zeer." Hij vertrok met een glimlach op zijn gezicht. De zakenman begon na te denken. Is een manager een man of is een man een manager? Hij dacht een week lang over dit probleem na en kwam tenslotte tot deze konklusie. Een perfecte manager hoeft niet per se een man te zijn in de zin van actief. Hij sprak er over met een van zijn vrienden. Zijn vriend zei, "Wat zeg je nu? Die man zei alleen maar dat hij een man was, en daar geloof je in? Hoe zit het met zijn getuigschriften? Die andere mensen hebben al ervaring als bedrijfsleider." De eigenaar zei, "Zij zijn bedrijfsleiders, maar zij hebben mij geen van allen verteld dat zij mannen waren. Ik wil die man wel proberen." Dus hij belde hem op

en zei, "Goed, je wordt mijn bedrijfsleider." Waarop de man zei, "Weet U, ik zit met een moeilijkheid. Het is waar dat ik een man ben. Als U een bedrijfsleider van mij maakt, dan zal ik Uw bedrijf leiden. Mijn moeilijkheid is, dat ik alleen maar een man ben. Ik ben nog geen bedrijfsleider." "Hoe kan ik U dat alles dan leren?" De man antwoordde, "Dat is niet zo moeilijk. Als U twee weken lang als bedrijfsleider wilt werken, dan kijk ik hoe U het doet en dan weet ik het." Zo kwam het dat de eigenaar twee weken lang als bedrijfsleider werkte en die man nam alles in zich op. Hij deed zijn werk perfect. Een poosje later zaten ze bij elkaar en vroeg de eigenaar, "Er is iets wat ik niet begrijp. Hoe is het mogelijk, dat ik al dat vertrouwen in je stel? Je hebt geen diploma of referenties. Je enige opleiding was, dat je mij twee weken aan het werk hebt gezien." De nieuwe bedrijfsleider zei, "Eén ding moet je begrijpen. Ik weet maar één ding: 'Ik ben, ik ben.' Die woorden staan heel duidelijk in mijn bewustzijn. Als iets mij dwars zit, dan zeg ik één ding tegen mezelf, 'Ik ben, ik ben,' en dan is het over. Zodra je weet wie je bent, zijn alle moeilijkheden opgelost."

Je kern is je uitstraling en je activiteit. De uitstraling is de geest en de activiteit is het grofstoffelijke. Ik zal dat ook in mystieke termen zeggen. Als de ziel het hart opent, dan wordt de mens goddelijk. Noem het zoals je wilt. De mens moet zijn bestaan begrijpen in zijn verband met het universum. Wie dit begrijpt, kent de waarheid. De hele wereld om je heen wordt mooi als je begrijpt wie je bent. Denk daar aan bij alles wat je doet. "Ik ben, ik ben." Dat is de mantra. De kundalini en de kundalini yoga zijn zuiver natuurlijke elementen die je in korte tijd maken tot wat je al bent en die je brengen tot de praktische ervaring van oneindigheid.

KREATIEVE MEDITATIE

door de Siri Singh Sahib

Meditatie raakt in de mode in Amerika, West-Europa en vele andere landen, maar er bestaan ook veel misverstanden over. Ik zou er nu een diepgaande beschouwing aan willen wijden. Het is onze taak om het onder meer via de universiteiten te onderwijzen en om jullie te leren wat wat is, zodat jullie weten waar jullie precies om vragen. Daarna kunnen jullie het beoefenen op de manier die jullie willen. Weet iemand wat meditatie is?

Aanwezige : Het is iets als het laten verstillen van de geest om een vrije stroom van gedachten mogelijk te maken.

Aanwezige : Het is concentratie.

Dat hoort er zeker bij. Nog iemand anders?

Aanwezige : Het is het van je af zetten van al je gewone problemen en volledig ontspannen.

Vooruit mensen, laat eens wat horen.

Aanwezige : Het is een nieuw bewustzijnsniveau, een dieper bewustzijnsniveau. Het is niet precies hetzelfde als het bewustzijn dat je hebt als je werkt of andere dingen doet.

Aanwezige : Het wordt opener.

Jullie beschrijven allemaal een gedeelte van de meditatie. In gebed wordt de geest op één punt gericht en spreekt de mens tegen de oneindigheid. In meditatie wordt de geest volledig schoon en open en spreekt de oneindigheid tegen de mens. Dat is meditatie. Er zijn twee niveau's. Op het ene niveau spreekt de eenheid "zelf" tegen de oneindigheid, op het andere spreekt de oneindigheid tegen de eenheid. Alle andere stadia zijn voorbereidingen voor meditatie.

Je hebt misschien al vaak horen spreken over transcendentale meditatie, integrale meditatie en nog een hoop andere meditaties. Als je mosterdzaadjes wilt verkopen dan kan je het gele mosterd noemen, Californische mosterd of New Yorkse mosterdzaadjes, maar mosterdzaadjes blijven het. Meditatie heeft ook een hoop verschillende etiketten opgeplakt gekregen. In yoga is het precies hetzelfde. Hatha yoga heeft het omhoog brengen van de kundalini tot doel, raja yoga ook. Bhakti, shakti, gyan, karma yoga -- alle streven ze hetzelfde na: het omhoog brengen van de slapende kracht van de oneindigheid in de mens. Er zijn kleine verschillen. Stel je voor dat je naar San Francisco wilt gaan. Je kan snelweg 1 of 5 nemen, per vliegtuig gaan, per trein of liftend, het doel blijft San Francisco. Te voet doe je er twee maanden over, of misschien een. Liftend doe je het in twee dagen, per trein in een dag. Een auto rijdt er 8 à 10 uur over, een vliegtuig doet er drie kwartier over. Via snelweg 1 duurt het 10 uur, via snelweg 5 duurt het 6½ uur. Het is een feit dat de mens een oneindige kracht heeft, waarmee hij in contact kan komen door middel van de yogatechnieken. De verschillende soorten yoga zijn de verschillende manieren om er te komen. Sommige moet je 30 jaar lang beoefenen, andere doen het in 30 dagen. Het verschil zit alleen in de tijd en in de technieken.

De beste meditatie is een creatieve meditatie. De reden hiervoor is dat de geest vooral gericht is op het intellect. Het intellect geeft steeds maar weer gedachten, die onder meer verband houden met

je emoties en je temperament. Zij veranderen in verlangens en verlangens sporen het lichaam aan om creatief te worden om het doel te bereiken. Deze creativiteit is een praktische levenservaring.

Ik had eens de beslissing genomen om een gebouw te huren. Mijn staf zei, "Nee, we willen een vast adres hebben. We willen niet huren, want dan moeten we later misschien weer verhuizen." God zond ons iemand die dit huis in Preuss Road te koop wist, dus kocht ik het. Toen we het gekocht hadden, brachten we er alles naar toe. Wij overwogen alles op een creatieve manier en handelden naar onze bevindingen. Het enige waar we ons mee bezig hielden was, "Wat is de beste atmosfeer, wat zijn de beste omstandigheden en op welke manier zijn we creatief?" Op een erg goed uitgebalanceerde manier staken wij er al onze energie in. Het resultaat is deze creatieve ruimte en atmosfeer waarin wij vanavond les hebben.

Zonder meditatie kan je niet leven. Je fantasie en je activiteit smelten ineens en beïnvloeden het op één punt gericht worden van de persoonlijkheid. Dat is meditatie. Je richt de activiteit van jouw eenheid op jouw oneindige woord. De vraag is : Ben je creatief of niet? Dat is beslissend voor je levensloop. Als je alleen maar 20 minuten zit te zitten en jezelf afsluit, dan is dat geen meditatie. Het is een inspanning en een poging om jezelf voor meditatie gereed te maken. Het is een voorbereiding, geen eindresultaat. Meditatie is de creativiteit en de activiteit die jouw bestaan in verband brengen met het kosmische bestaan. Het is de relatie tussen de harmonie van het individu en de harmonie van het heelal.

Kom je met iemand in contact en denk je aan de oneindigheid-- dat is God. Als je een goed mens ontmoet en je voelt iets in vervulling gaan--dat is goddelijk. Elke keer dat je een levend schepsel ontmoet dat je in staat stelt om uit te groeien tot de oneindigheid van je bewustzijn, ervaar je God. God is geen mens. God is drie letters, G-O-D, die het genererende of verwekkende, het organiserende en het destructieve of vernietigende beginsel voorstellen. Van de drie eerstgenoemde woorden werd de eerste letter genomen en daarvan werd een woord gemaakt : God. De hindoes spreken van Brahma, de god van de geboorte; Vishnu, de god die in stand houdt; en Shiva, de god van de vernietiging. Zij worden door de hindoes aanbeden als verschillende verpersoonlijkingen van God. Wij hebben een woord, GOD, wat hetzelfde betekent.

Alle kerken, tempels, synagogen en heilige plaatsen zijn heilig omdat de hele gemeenschap daar samen kan komen en zich in vereniging in verbinding kan stellen met het oneindige. Daarom zijn ze zo mooi. Anders hebben ze geen doel. Het zijn plaatsen voor creativiteit door goddelijke meditatie.

Aanwezige : Ik vind het verwarrend als U zegt...

Denk er aan, dat als je zegt, "Ik vind het verwarrend," je een vibratie schept die je verwacht. Gebruik geen negatieve woorden, dat is oncreatief mediteren met een creatief vermogen. Er zijn drie zinnen die je nooit moet gebruiken, "Ik vind het verwarrend, " "Ik weet het niet" en "Ik kan het niet."

Er zijn twee parallelle strevingen in de mens : de levensdrang en de drang naar zelfmoord. De hogere geest wordt gevoed door de levensdrang en past niet bij de drang naar zelfmoord. Ik vind dat het mijn recht is om te leven, omdat ik geschapen ben door de schepende oneindigheid. Welke drang de overhand in je heeft, hangt af van je meditatie en de woorden die je gebruikt. Zonder creatieve meditatie voelt een mens zich bezwaard. De wet van de onthechting werkt niet als je niet creatief bent. Houd deze wet in gedachten.

Ik heb het nu over het geheim van de spiritualiteit. Kreatieve meditatie is een meditatie in aktiviteit, die je met de oneindigheid in verbinding stelt.

Onthechting betekent niet dan je alleen een lendedoek en een bedelnap hebt en van deze wereld onthecht bent. Onthechting komt voort uit een creatieve aktiviteit. Als je maar een paar dingen schept, dan voel je je daar aan gehecht. Als je evenwel voortdurend creatief bent, dan voel je je vrij. Je hebt veel meegemaakt en je hebt geleerd over voor- en tegenspoed. Dit heeft je in een staat van gehechtheid gebracht, waardoor je beperkt wordt. God heeft ons niet geschapen om ons onszelf te beperken. De mens is niet voor beperktheid geschapen. Leven en dood betekenen niets voor hen die van moment tot moment in geluk, vreugde en kreativiteit leven.

Aanwezige : Kan je ook onthecht raken van je eigen emoties?

Waarom zou je van je emoties onthecht moeten zijn? Je hoeft niet te proberen om van je emoties af te komen, maar je hoeft ze ook niet te hebben. Je kan volstaan met ze te bekijken. Laat de emotie komen en laat hem dan weer gaan. Wat komt moet onvermijdelijk weer gaan. Het zijn niet de emoties die bewijzen dat we leven. Als je dat wil weten moet je naar je neus kijken. Als de adem in en uit gaat, leef je.

Ik weet dat je gevoelens wilt hebben. Maar is het ooit in je opgekomen dat je zo schitterend bent, dat het hele heelal je dat wil vertellen? Als je je er rekenschap van geeft dat je van onschatbare waarde bent, hoef je geen waardeoordelen meer te maken. Waarden komen voort uit gehechtheid. Wij vellen waardeoordelen over elkaar vanwege ons beperkte zelf. Anders is iedereen onschatbaar. Waar is iemands grens? Die grens ligt in zijn gehechtheid. De mens is van nature onbegrensd, omdat zijn ziel onbegrensd is. De mens is van nature onbegrensd, omdat zijn geest onbegrensd is. De structuur is begrensd, maar de waarde er van valt niet uit te drukken. Niemand kan iets dergelijks maken. Kreatieve meditatie gebruikt deze structuur in relatie met het heelal. Weet je hoe het hier op aarde toegaat? De wetenschap ontdekt misschien binnen duizend jaar dat het levensgeluid van de zon afkomstig is. Dat geluid geeft bestaan aan het atoom. Daarna zullen ze uitvinden dat we binnen in ons een klein zonnetje hebben. Daarom is ons bestaan dat van het atoom en beïnvloeden wij het heelal net zoals het heelal ons beïnvloedt. Iedereen denkt dat hij alles weet, zonder te weten wat hij weet. Dat is het mysterie van het leven. We weten allen hoe succesvol we kunnen zijn, zonder te weten wat succes is. Weet iemand wat succes is?

Aanwezige : Het tegendeel van falen.

Dat is het goede antwoord. Denk je dat rijkdom je succesvol maakt? Ik kan jullie telefoonnummers geven van rijke mensen met alle geld en comfort. Het enige wat ze willen is te kunnen slapen. Als je denkt dat succes ligt in macht, kan ik jullie ook de nummers van machtige mensen geven. Die voelen zich de koning te rijk als ze maar tijd hebben om te eten of te ontspannen. Het is een vreemde wereld. Ik heb alles wat een gewone sterveling maar kan bedenken, maar ik ben nog steeds vrij. We raken zo gehecht aan dingen. Als het regent maken we ons druk, alsof we van papier waren. 's-Zomers maken wij ons druk, alsof we konden smelten. Wat zou er gebeuren als er geen zomer was? Iemand zei eens tegen mij, "Het wordt weer lente, hooikoorts." Bij de komst van de lente beginnen de mensen aan hooikoorts te denken. Niemand denkt aan de pracht van de lente, als alles in bloei staat. Als je geest volkomen creatief is, zal niets je gebeuren zonder doel. Niets bindt je dan aan de kringloop van zorgen

en verdriet en sukses is een onderbewuste gewoonte. Je kan van creatieve meditatie spreken als de creatieve geest zichzelf accepteert als deel van het heelal. Het heelal wordt dan een deel van jou. Een creatieve geest weet dat waar hij ook is, hij creatief kan zijn. Als je een deel wordt van het heelal, wordt het heelal een deel van jou. Dat is creatieve meditatie--van minuut tot minuut, van wezen tot wezen, van plaats tot plaats en van ademtucht tot ademtucht. Elke adem die bij jou naar binnen gaat, gaat naar binnen omdat God dat wil en komt er weer uit omdat God dat wil. Dus waar maak je je zorgen over?

Wie van jullie heeft de kracht om te ademen? Wat betekent adem voor jullie? Het betekent leven. Het is het leven. Wat is leven? Leven is een bindoel, een punt. Het heeft levensenergie ingeblazen gekregen om op een bepaalde lengte- en breedtegraad de baan van de tijd over een vastgestelde lengte te volgen. Zijn gloed hangt af van zijn eigen vibratie. Als je vibratie allesomvattend is, ben je een universeel mens geworden. Als hij nationaal is, ben je een nationaal iemand. Als je een stadsvibratie hebt, ben je een stedeling. Als hij klein is, ben je een klein iemand. De beslissing is aan jou. Op dit punt kan je kiezen. Als je je geest verruimt, verruim je jezelf. Als je je geest beperkt, ben je beperkt. Je hebt je leven niet in je eigen hand en de geest is niet gehoorzaam, maar er is iets, waar de geest aan gehoorzaamt : het ademhalings tempo. De geest weet, dat als zijn lichaam geen adem meer krijgt, dat hij dan niets meer in het lichaam te maken heeft. Als de ademhaling lang, diep en langzaam is, is de geest konstant en gekoncentreerd. Als de adem zwaar, snel en oppervlakkig is, is de geest verstrooid. Normaal haalt een mens 15 keer per minuut adem. Als je jezelf kunt trainen om 8 keer per minuut te ademen, kun je je temperament en je projectie beheersen. Het is de meest creatieve meditatie die je kunt doen. Verruim je geest en neem deel aan het hele kosmische gebeuren. Wordt creatief, ongebonden en vrij van zorgen, maar niet zorgeloos. Neem meditatie ter harte als een gouden weg naar de oneindigheid, die je elke dag in de praktijk actief moet ervaren.

DE LEVER

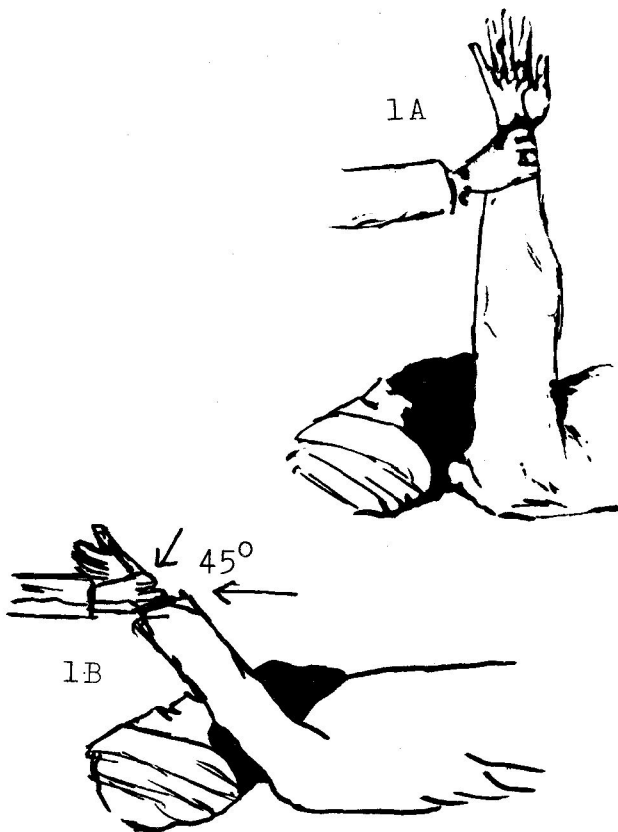
Natuurlijke manieren om de lever te reinigen en sterk te maken

FUNKTIES

De lever heeft ongeveer 360 bekende functies. Hij breekt eiwitten en vetten af en produceert enzymen. Hij heeft geen uitwendige afscheiding. Al het bloed, dat met voedingsstoffen uit de darmen komt gaat rechtstreeks naar de lever om daar gezuiverd te worden van gifstoffen. De lever haalt ook de gifstoffen van tabaksrook, alcohol en bedorven voedsel uit het bloed. Hij heeft ook een functie in het bloedstollingsproces. De lever is een van de weinige organen, die bij beschadiging of gedeeltelijke verwijdering, zichzelf kan regenereren.

KINESIOLOGIE EN DE LEVER*

Men kan de kinesiologie gebruiken om de kracht of zwakte van de lever te testen. Om iemand te testen moet hij op zijn rug liggen met een arm ontspannen naast zijn zij. Laat hem de andere arm zo optillen, dat hij recht naar boven wijst, met de handpalm naar buiten en de duim naar de voeten gekeerd. Oefen druk uit op de onderarm in de richting van het hoofd en in een hoek van 45° op de lengteas van het lichaam. (zie afb. 1A en 1B)



De spier waar het bij deze test om gaat is de grote borstspier. Deze heeft te maken met problemen als groene staar en vlekken voor de ogen en met de toestand van de lever. Overbelasting van de lever kan langdurige hoofdpijn tot gevolg hebben, die vaak goed bestreden kan worden door te werken op de grote borstspier.

Mocht de test wijzen op een zwakke lever, dan zijn er verschillende manieren, waarop men kan proberen hem te versterken, zoals o.a. het wrijven over neuro-lymfatische punten. Aan de voorzijde van het lichaam zijn de neuro-lymfatische punten gelegen op de rechterhelft van de borst, tussen de vijfde en zesde rib, tussen de tepel en het borstbeen. (zie afb. 2A) Aan de achterzijde is er een neuro-lymfatisch punt $2\frac{1}{2}$ cm rechts van de ruggegraat, tussen de vijfde en zesde ruggewervel. (zie afb. 2B)

* Voor een beter begrip van de kinesiologie, zie Kundalini Kroniek Nr. 2, pp. 16-19.

2A



Onvermeld blijven hier een aantal andere spiertesten en punten die ook kunnen worden gebruikt.

KUNDALINI YOGA EN DE LEVER

Yogi Bhajan heeft verscheidene yoga-oefeningen gegeven die de lever versterken en genezend werken bij leverkwalen. Als je een zwakke lever hebt, kun je gedurende 40 dagen enkele van de leveroefeningen doen, die in deze Kroniek vermeld staan. Gebruik de kinesiologie om het effect van de oefeningen te controleren. Als iemands lever getest wordt, nadat hij een paar leveroefeningen heeft gedaan, blijkt zijn lever gewoonlijk sterk te zijn.

2B



VITAMINE A EN DE LEVER

De lever is de opslagplaats van de vitamine A. Vitamine A is onmisbaar voor het gezichtsvermogen, zonder zouden wij niets kunnen zien. De staafjes en kegeltjes van het netvlies zijn afhankelijk van vitamine A. Twee van de eerste symptomen van gebrek aan vitamine A zijn schrale ogen en nachtblindheid. Schraalheid van de ogen gaat vooraf aan nachtblindheid. De ogen voelen moe en

droog aan. Ze jeuken en kunnen moeilijk tranen. Nachtblindheid wordt vaak in verband gebracht met een leverziekte. De ogen van iemand met nachtblindheid kunnen moeilijk overschakelen van helder naar gedempt licht. Als zo iemand 's nachts auto rijdt wordt hij tijdelijk verblind na het passeren van een tegenligger.

Een zwakke lever reageert gewoonlijk gunstig op natuurlijke vitamine A. Bij een leverziekte heeft een mens ook meer vitamine C nodig dan anders. Vitamine A vindt men in peterselie, paprika, zoete aardappels, wortelen, paardebloem, broccoli, courgette, spinazie, bietenloof, groene bladgroenten, abrikozen, gist, boter, eieren en kaas.

Bieten-, wortel- en peterseliesap zijn goed om de lever te reinigen. Peterseliesap dient nooit puur te worden gedronken, daarvoor is het te sterk. Voor de meeste combinaties is niet meer nodig dan 50 ml. peterseliesap tegelijkertijd. Bietensap heeft ook een erg krachtige werking. Het wordt o.m. gebruikt om het bloed aan te vullen in geval van bloedarmoede. Het werkt erg snel, i.t.t. wortelsap, dat een meer algemene en langzamere uitwerking heeft. Het werkt zelfs zo snel dat iemand onmiddellijk na het drinken van een halve liter bietensap flauw kan vallen. De reden daarvoor is, dat bietensap een zo krachtige zuiverende werking heeft, dat het de lever kan doen verkrampen, waardoor de lever meer gal en giftige stoffen gaat afscheiden dan iemand kan verwerken. Begin daarom altijd met een

mengsel van 350 ml. wortelsap en 50 ml. bietensap. Ga daarna geleidelijk van 300 ml. wortelsap en 100 ml. bietensap naar de half om half verhouding, $\frac{1}{4}$ liter wortelsap en $\frac{1}{4}$ liter bietensap, maar ga nooit verder. Bij het gebruik van bieten om het bloed te zuiveren dienen top en wortels ook gebruikt te worden. Om de lever te reinigen dient alleen het rode deel van de biet gebruikt te worden. Gebruik nooit het groene bovengedeelte van wortelen. Snij, alvorens de wortels te verwerken het gedeelte vanaf $1\frac{1}{2}$ cm. onder de groene ring af, omdat dat een te sterk zuur bevat.

Wortelsap heeft een speciale relatie met de lever. Als je alleen maar puur wortelsap zou drinken, zou het resultaat uiteindelijk een schone lever zijn. Sommige mensen worden geel als zij veel wortelsap drinken of veel wortels eten. Dit komt omdat het omzettingproces van carotine in vitamine A in het lichaam erg onefficiënt is. Als men meer carotine inneemt dan het lichaam kan omzetten, is het gevolg een gele huid. Daar komt bij dat een grote inname van wortelsap een reinigende werking heeft op de lever, die daardoor de al opgeslagen carotine gaat uitscheiden. Deze carotine komt naar de oppervlakte en maakt de huid nog geler. De lever produceert galzouten. Gal en galzouten hebben een geelachtige kleur en worden ook vrijgemaakt bij een groot gebruik van wortelsap. De gele kleur hoort bij het reinigingsproces en als men doorzet verdwijnt hij, zodra de lever schoon is. Dr. Sheldon Deal heeft hiermee op zichzelf geëxperimenteerd. Gedurende 9 maanden dronk hij per week het sap van 12 kilo wortelen. Pas na 5 maanden verdween de gele kleur van zijn huid. Gedurende de laatste 4 maanden was hij niet langer geel, ook al gebruikte hij nog steeds evenveel wortelsap. De reden hiervoor was, dat het vijf maanden duurde voordat de lever schoon was.

Alle informatie in het stuk over vitamine A en de lever komt uit:

New Life Through Nutrition

Dr. Sheldon C. Deal

Tucson, Arizona

New Life Publishing 1974

pages 53-54, 103, 193-195

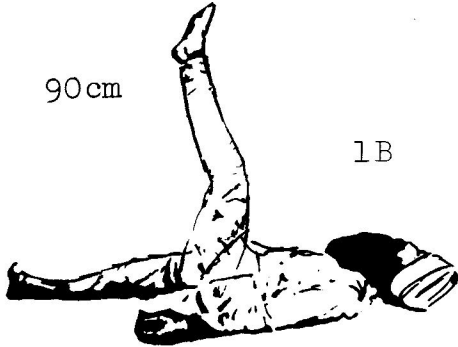
Serie voor de lever I

1A



90cm

1B



2



3



1. Ga op je rug liggen en hef het linkerbeen 60 cm. omhoog. (1A) Adem in deze houding 3 minuten lang diep in en uit en ontspan dan. Hef daarna het linkerbeen 90 cm. omhoog (1B) en doe 1 minuut de vuurademhaling. Ontspan. Hef nu het linkerbeen weer 60 cm. op (1A) en adem 3 minuten lang diep in en uit. Ontspan.

2. Kom op de buik liggen en pak de linkerenkel vast met de rechterhand. Plaats de linkerhand onder de borst op de grond en kom in de kobrahouding. Doe 2 minuten volledige ademhaling, gevolgd door 1 minuut vuurademhaling. Ontspan.

3. Neem een partner en houd elkaar losjes bij de ellebogen vast, met gebogen armen. Zak iets door de knieën en draai beiden inademend naar links en uitademend naar rechts, dus in tegengestelde richtingen. Laat de knieën naar voren wijzen. Het is mogelijk, dat men na een paar minuten een pijn voelt in zijn rechterzij -- dat is dan de lever. Hou dit 10 minuten vol.

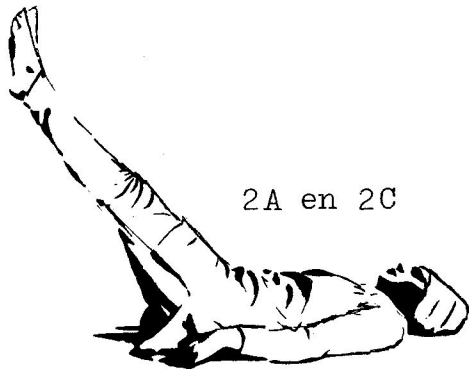
De werking van de lever is volledig afhankelijk van wat men eet. In het algemeen is voedsel, dat rijk is aan ijzer, goed voor de lever, want dat is de plaats waar dit mineraal wordt opgeslagen. Vaak aanbevolen worden o.a. groene bladgroenten, volkoren, aardappelschillen, rabarber, peterselie; verder selderie-, radijs- en ananaspap. Veel bronnen vermelden, dat het uitsluitend eten van fruit reinigend werkt op de lever.

Serie voor de lever II



1

1. Zit met gekruiste benen en de rug erg recht. Adem in 5 sekonden in. Adem in 5 sekonden uit. Houd de adem 15 sekonden uit, terwijl je de navel ritmisch en krachtig naar binnen en naar buiten beweegt. Trek de navel niet alleen naar binnen, maar ook omhoog. Adem weer in 5 sekonden in, adem in 5 sekonden uit, enz. Herhaal de cyclus 5 minuten lang.



2A en 2C

2. Pavan Sodhan Kriya.

Lig op de rug met gestrekte benen en de enkels samen. (2D)

2A) Adem in, hef de benen op in een hoek van 60° en houd de adem in die houding 15 sekonden lang vast.

2B) Adem uit terwijl je de knieën naar de borst brengt en houd de adem 15 sekonden lang uit.



2B

2C) Adem in terwijl je de benen weer in een hoek van 60° brengt en houd in die houding de adem 15 sekonden lang in.

2D) Adem uit, laat de benen weer gestrekt terugkomen naar de grond en houd de adem 15 sekonden lang uit.



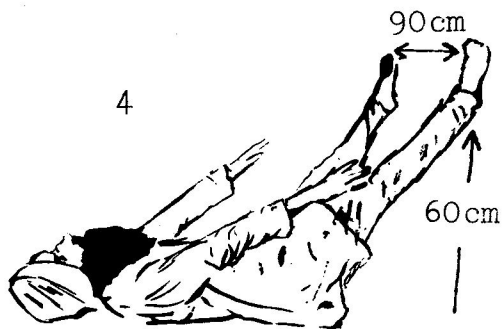
2D

Voel je geweldig! Doe deze cyclus in totaal 8 keer. Ontspan 5 minuten.

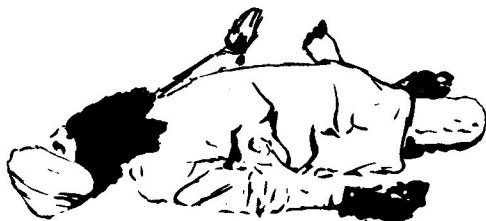


3

3. Zit op je rechterhiel, met het linkerbeen naar achteren gestrekt. Druk de ellebogen in je zij en houd de handpalmen naar voren gekeerd. Laat je hoofd naar achteren vallen en staar omhoog. Adem volledig en krachtig, $5\frac{1}{2}$ minuut. Verwissel daarna de benen en doe het nogmaals $5\frac{1}{2}$ minuut. Deze kriya is ook voortreffelijk voor vrouwen. Hij helpt haar om ook gedurende de overgang haar gratie te bewaren.



4. Ga op je rug liggen. Spreid de voeten 90 cm. uiteen en maak de afstand tussen de handen, die naast je op de grond liggen, ook ongeveer 90 cm. Hef armen en benen gestrekt 60 cm. van de grond. Adem diep en krachtig. Hou de houding vol totdat je begint te trillen. Ontspan.



5. Zit hetzij op je hielen, hetzij in de halve of de hele lotus en laat je bovenlichaam achterover zakken, totdat het op de grond komt te liggen. Laat de armen naast je liggen en ontspan met een volledige ademhaling. Streck na 3 minuten je benen op sierlijke wijze voor je uit en ontspan.

Losse oefeningen voor de lever

Alle oefeningen moeten met de vuurademhaling worden uitgevoerd en duren tussen de 1 en 3 minuten, tenzij anders aangegeven. Beëindig de oefeningen als volgt : adem diep in, volledig uit en span het onderblok, terwijl je de adem uit houdt. Adem in en ontspan.

1



1. Vishouding. Zit op je hielen. Laat jezelf achterover zakken totdat je hoofd de grond raakt. Leg de handen in de venusgreep op de navel.

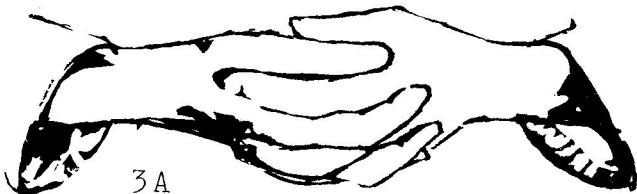
variant : Ga uit van de celibaats-houding.



2

2. Ga op je linkervoet zitten. Leg je rechtervoet op je linkerdijs. Laat je armen ontspannen hangen. De linkerhand is in gyan moedra. De vingertoppen van de rechterhand steunen op de grond en zorgen voor het evenwicht.

variant : steek de linkerhand recht omhoog met de hand in gyan moedra.

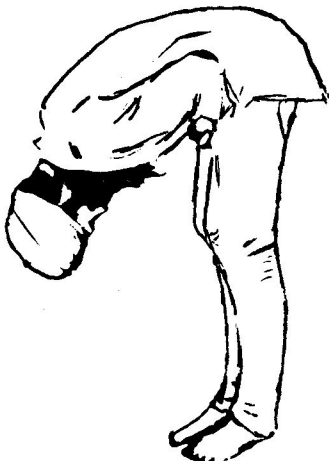


3A

3. Ga staan, met de hielen tegen elkaar. Buig voorover en druk de handen in de venusgreep (3A) in het kruis. (3B) Doe 1 minuut lang de vuurademhaling door de mond.

4. Ga zitten met gekruiste benen. Streck de armen zijwaarts, parallel met de grond en met de handpalmen omlaag gekeerd. Wieg op de billen naar links en naar rechts, terwijl je de armen horizontaal houdt.

3B

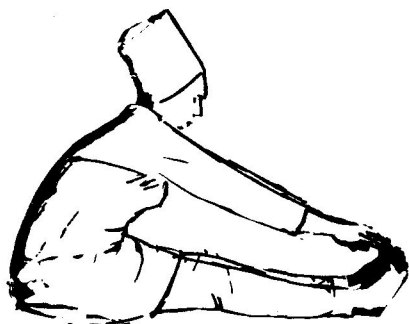


4



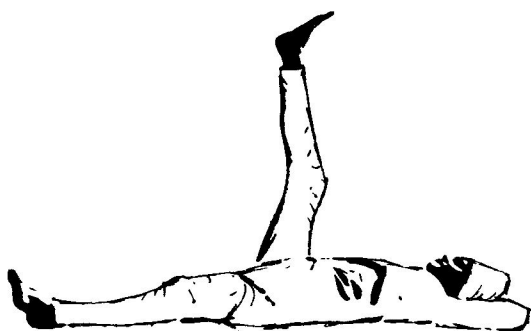
5

5. Strek het rechterbeen en leg de linkervoet op de rechterdij. Pak de rechtervoet vast en breng je voorhoofd naar je knie of naar de grond.



6

6. Strek beide benen voor je uit. Pak je tenen (of anders je enkels) vast en maak je rug zo recht mogelijk. Adem in, adem uit, span het onderblok en pers de maag zo lang als je kunt naar binnen en naar buiten, totdat je weer moet inademen. Herhaal deze cyclus.



7

7. Ga op je rug liggen. Leg je handen in de venusgreep in je nek, zodanig dat er geen haar zit tussen handen en nek. Houd je ellebogen op de grond en hef het rechterbeen recht omhoog.

Kriya voor het verdrijven van gifstoffen uit lever en lichaam

door de Siri Singh Sahib Lente 1971



1 en 2

1. Lig op je buik en plaats je handen onder je schouders op de grond. Kom langzaam in de kobrahouding, terwijl je de hielen aaneengesloten laat en de heupen ontspannen. Doe gedurende 3 minuten een krachtige volledige ademhaling. Adem dan diep in, houd de adem vast en span het onderblok. Concentreer je gedurende maximaal 1 minuut op je derde oog en ontspan daarna gedurende 1 minuut.



3

2. Kom weer in de kobrahouding. Adem diep in, volledig uit en span het onderblok met uitgehouden adem. Trek de navel en de lagere organen helemaal omhoog. Adem in als je moet, daarna weer volledig uit en span weer het onderblok. Ga zo 3 minuten door.

3. Plaats de handen ter hoogte van de navel plat op de grond. Streck de benen en til de voeten van de grond, zodat je van het lichaam een plank maakt, die door handen en onderarmen wordt gedragen. Dit is de pauzering. De adem gaat als in 2. (3 minuten).



4

4. Ga in een meditatiehouding zitten en zing

ek oong kaar sat naam siri wha goeroe

op welke manier je maar wilt.

KOMMENTAAR

De reinigende werking van deze eenvoudige serie en zijn uitwerking op het bewustzijn zijn beide buitengewoon groot. Het is een goed voorbeeld van het verschil tussen kundalini yoga en hatha yoga. Hatha yoga is in kundalini yoga inbegrepen en is een uitstekende leer, maar levert pas veel later resultaat op. De veranderingen die je in het lichaam in deze paar minuten bewerkstelligt, zouden via goed uitgevoerde hatha yoga houdingen pas in 3 uur bereikt worden.

Oefening 1 verhoogt het zuurstofgehalte van het bloed en voert via het centrale zenuwkanaal stimulerende prana naar de hypofyse. Het bevordert het buitenzintuigelijke waarnemingsvermogen en reguleert de uitstroom van energie via de lagere centra.

Oefening 2 werkt op de lagere centra en werkt ontspannend en verjongend op de lever. Hij gaat met warmteontwikkeling gepaard.

Oefening 3 wordt alleen in bepaalde gevallen gedaan. Zijn uitwerking is erg specifiek : alle gifstoffen die zich in het lichaam bevinden, worden ter uitscheiding naar de lever gedreven. De houding wordt ook wel uitgevoerd zonder de ademhaling en zonder het onderblok, maar levert dan gevaar op. Dit maakt, dat de gifstoffen uit de lever in het lichaam terechtkomen. Als er in het lichaam al gifstoffen aanwezig waren, dan neutraliseren die elkaar. Zoniet is er sprake van zelfvergiftiging en kan het lichaam ziek worden. Als hij echter wordt uitgevoerd zoals in deze kriya, is het een bijzonder goede oefening om gifstoffen uit het lichaam uit te drijven.

M.S.S. Gurucharan Singh Khalsa

ONWANKELBAAR IN MOEILIJKE TIJDEN

Wij leven in een belangrijke overgangperiode. Nu we overgaan van het tijdperk van de Vissen naar het tijdperk van de Waterman zal de hele planeet veranderen door het ontstaan van nieuwe niveau's van geestelijke gevoeligheid.

Deze overgang zal afgerond zijn in het jaar 2011. Voor het zo ver is, zullen vele mensen de veranderingen slechts met moeite of in het geheel niet kunnen verwerken. Dit zal leiden tot een massale geestelijke onevenwichtigheid, die gepaard zal gaan met een enorme bevolkingstoename en drastische veranderingen in het klimaat.

Er bestaan technieken om deze periode van natuurkundige en geestelijke veranderingen ongeschonden door te komen. In dit artikel worden vijf meditatie's beschreven, die, indien men ze regelmatig beoefent, de beoefenaar in staat stelt om zich niet te laten beïnvloeden door de aanwassende golf van geestelijke depressie en van ontaard gedrag. De Siri Singh Sahib vergeleek de komende periode met die, voorafgaande aan de val van Rome en de vernietiging van Atlantis.

Meditatie I

De uitwerking van deze meditatie is het kalmeren van de geest en het versterken van de zenuwen. Hij geeft bescherming tegen onredelijkheid.



Zit met een rechte rug. Houd de rechterhand op oorhoogte, met de toppen van duim en ringvinger tegen elkaar aangedrukt, zonder dat de nagels elkaar raken. Leg de linkerhand in de schoot, met de duim en de pink tegen elkaar aangedrukt. Bij vrouwen dient de positie van de handen het spiegelbeeld te zijn, dus de linkerhand op oorhoogte met de ringvinger tegen de duim en de rechterhand in de schoot met de pink tegen de duim. Kijk lodderig door nauwelijks geopende ogen. Adem volledig maar niet krachtig.

Deze meditatie kan overal gedaan worden. Begin met 11 minuten en werk langzaam op tot 31 minuten. Adem aan het eind van de meditatie diep in, ontspan de vingers, hef de handen boven het hoofd en schud ze flink gedurende een paar minuten. Ontspan.

Meditatie II

Deze meditatie geeft een tevreden en behaaglijk gevoel. Hij brengt de geest in evenwicht, doordat hij het vermogen om in voortdurend contact met het hogere zelf te zijn, versterkt.



Druk duim en middelvinger van de rechterhand tegen elkaar en de toppen van duim en pink van de linkerhand. Weer dienen de nagels elkaar niet te raken. Voor vrouwen is de positie van de handen ook ditmaal het spiegelbeeld. Ontspan de schouders. Houd de handen dicht bij de borst, 20 cm. uit elkaar, en met de vingers naar voren wijzend. Houd de oogleden voor een tiende geopend. Adem normaal en mediteer 11 minuten lang. Adem dan in, bal beide handen met kracht tot vuisten en ontspan.

Meditatie III

Deze meditatie neutraliseert het middelste gedeelte van de hersens en hij vergroot de scherpzinnigheid. Hij is de oplossing voor abnormale toestanden, die ons begrip te boven gaan.



Ga gewoon ergens zitten. Houd de linkerhand omhoog als om te klappen. Laat dan de wijs- en middelvinger van de rechterhand langzaam en met grote druk over de linkerhand op en neer lopen tussen het midden van de handpalm en de toppen van middel- en ringvinger, welke meegeven onder de druk. De druk behoort pijnlijk te zijn. Kijk lodderig door voor een tiende geopende oogleden.

Meditatie IV

Beoefen deze meditatie om het licht van je aura helderder te doen schijnen, om een stralend gezicht te krijgen en om het proces van ouder worden te vertragen.



Zit recht met gekruiste benen.
Houdt de ogen voor één tiende geopend. Zing de moel mantra. Haal voor elke nieuwe zin volledig adem.

"Ek oong kaar.
Sat naam.
Kartaa poerkh. (Laat de rest van de adem door de neus ontsnappen.)
Nir bhao.
Nir vèhr.
Akaal moerut.
Adjoenie.
Sèh-bhang.
Goer persaad.
Jap. (Laat de rest van de adem door de neus ontsnappen.)
Aad sachshhh.
Djoegaad sachshhh.
Hèh bhie sachshhh.
Naanak hosie bhie sachshhh."

Elke inademing dient werkelijk volledig te zijn en elke zin dient de adem volledig op te gebruiken. Bij woorden als "akaaal moert", die niet erg lang kunnen worden aangehouden, dient men de adem door de mond te laten ontsnappen met een licht "uhh..."-geluid. Na "karta poerk" en "jap" gaat de resterende adem door de neus. Het gaat bij deze meditatie vooral om het laatste gedeelte : aan het eind van de laatste vier zinnen ontsnapt de adem door de mond met het geluid van een sissende slang.

Zing de mantra 40 dagen lang tenminste 11 maal per dag. Aangezien ieder een verschillende longinhoud heeft, moet deze meditatie individueel en niet in groepsverband worden gedaan.

Ek oong kaar	= Er is een Schepper die alles geschapen heeft.
Sat naam	= Zijn naam is waarheid.
Kartaa poerkh	= Alles gebeurt door Hem.
Nir bhao	= (Hij is) zonder vrees,
Nir vèhr	= zonder woede,
Akaal moerut	= onsterfelijk,
Adjoenie	= ongeboren,
Sèh-bhang	= en zelf-verlicht.
Goer persaad	= Dit is onthuld door de genade van de ware goeroe.
Jap	= Reciteer! (Meditateer!)
Aad sach	= Hij was waar in het begin.
Djoegaad sach	= Hij was waar in alle tijden.
Hèh bhie sach	= Ook nu is Hij waar.
Naanak, hosie bhie sach	= O Naanek, Hij zal altijd waar zijn.

Meditatie V

Als niets helpt, dan helpt deze meditatie.



Maak een omgekeerde venusgreep: de handen ruggelings ineengestrengeld. Houdt ze ter hoogte van de solar plexus, met de handpalmen omhoog, de duimen recht en de andere vingers omhoog wijzend. De ogen zijn voor een tiende geopend. Zing de goeroe gijtrie mantra:

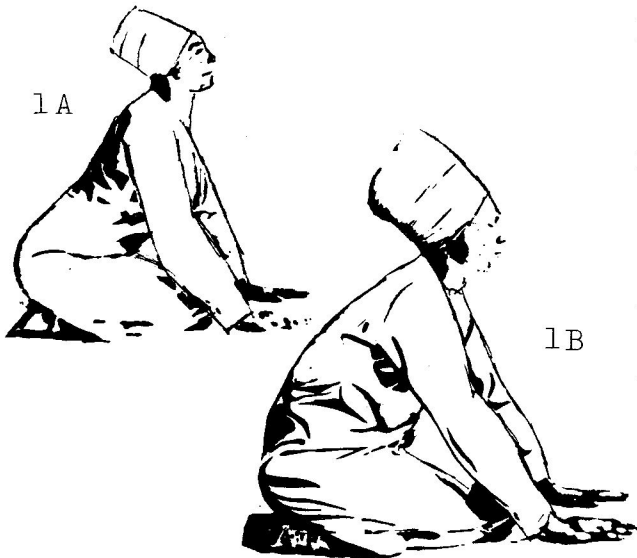
Gobindee, Moekandee, Oedaaree,
Appaaree, Harrieang, Karrieang,
Nirnaamee, Akaamee.

Het moet een continue geluidsgolf worden, dus zing zo snel mogelijk, zodat de woorden onverstaanbaar worden. Begin met 11 minuten en bouw langzaam op tot 31.

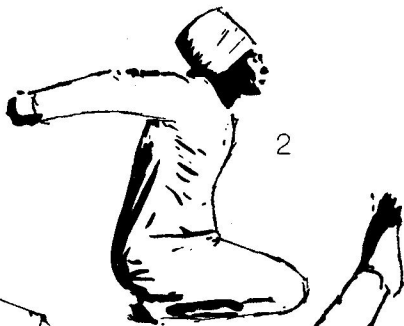
Gobindee : ondersteuner, in-stand-houder
Moekandee : bevrijder
Oedaaree : die ons verheft en verlicht
Appaaree : die ons over draagt, onbegrensd
Harrieang : vernietiger
Karrieang : schepper
Nirnaamee : naamloos, onnoembaar
Akaamee : zonder verlangens

Schoonheidsserie

Het doel van deze serie is, om je betoverend mooi te maken. Hij brengt je in een toestand, waarin je over de Oneindigheid wilt mediteren en in harmonie wilt zijn met de kosmos. Om vreugde te scheppen in meditatie moeten wij onszelf eerst op een bewustzijnsniveau brengen, waarop we de stroom van nieuwe energie op zijn juiste waarde weten te schatten.



1. Zit op je hielen en plaats de handen op de grond, iets voor en aan de buitenkant van de knieën. Houd de rug recht en het hoofd rechtop. Je moet er net zo uit zien als een van die kleine boeddhistische tempelleeuwen. Begin de rug zo ver mogelijk naar voren (1A) en naar achteren (1B) te buigen, terwijl je de armen gestrekt houdt. Buig inademend naar voren en krachtig uitademend naar achteren, in een konstant ritme. Het maakt je voorhoofd heet en doet je ruggegraat zweten. (3 minuten)



2. Breng dan onmiddellijk de handen achter op de rug in de venusgreep en hef ze met gestrekte armen zo hoog mogelijk op. (1-2 minuten) Adem in en ontspan. Rust 2 minuten uit.



3. Streck de benen voor je uit met de hielen samen. Plaats de handen iets achter je op de grond. Breng de benen langzaam omhoog tot een hoek van 60° en hou ze daar. Probeer om zo weinig mogelijk achterover te hellen, ondersteun je met je handen. Blijf 1-3 minuten in deze houding. Adem in, adem uit, adem in, adem uit.



4. Breng dan ogenblikkelijk de knieën naar de borst. Houd de voeten 15 cm. van de vloer en bewaar het evenwicht op dezelfde wijze als bij de vorige oefening. Doe 1-2 minuten lang de vuurademhaling. Adem in en ontspan.



5. Strek de benen en pak je tenen vast. Houd de armen volkomen gestrekt. Maak je rug recht, trek de kin in en trek aan de voeten. Oefen grote druk uit op de tenen. Rol de ogen omhoog en sluit de oogleden. (2 minuten)

6. Begin dan, zonder de houding te veranderen, de mantra "HAM" te zingen. "Ham" betekent "wij". Hij verlost je van je individuele onbeduidendheid en spanningen. Houd de "mmmm"-klank lang aan.

KOMMENTAAR :

Oefening 1 zuivert het bloed en versterkt het hele zenuwstelsel. Een regelmatige beoefening bewaart je voor vele soorten rugpijn. Hij doet een mogelijke pijn in de schouders verdwijnen.

Oefening 2 verbetert de bloedsomloop en daarmee de schoonheid van wangen en lippen zodanig, dat je geen cosmetika meer nodig hebt.

Oefening 3 rekt de heupzenuw op. Als je hem goed uitvoert, heb je nog maar heel weinig kans op hoofdpijn. Als je benen beginnen te trillen, moet je bedenken dat ze beter nu, tijdens de oefening kunnen trillen, dan later in je leven bij het lopen.

In oefening 4 zijn 50 krachtige herhalingen van de vuurademhalingscyclus voldoende om het bloed volkomen te zuiveren. De ademhaling moet echter ononderbroken zijn. Het zuivert de longen en stimuleert de levenskracht zodanig, dat je je jeugd, je kracht en je werkvermogen langer kunt bewaren.

Oefeningen 5 en 6 stimuleren de twee meesterklieren van het bloed : de lever en de milt.

Deze korte serie is in staat om een ander mens van je te maken. Hij bevordert zowel de geestelijke als de lichamelijke schoonheid. Velen van ons weten niet meer wat schoonheid eigenlijk is. Schoonheid is een goede gezondheid en een uitstraling van de ziel door het hele lichaam en naar buiten. Je hebt vast wel eens een deelneemster aan een schoonheidswedstrijd gezien, die je knap of aantrekkelijk zou willen noemen, maar op wie je de term schoonheid niet zozeer van toepassing acht, omdat het haar aan gratie ontbreekt. Ze is onzeker in haar relatie met de toeschouwers en met de onbekende in haarzelf.

YOGA MET BABY'S EN KINDEREN

Voor kinderen is yoga natuurlijk en boeiend en ze vinden het leuk om te doen. Hoe jonger ze er mee beginnen, des te minder moeite ze hebben met de oefeningen, de meditaties en de ontspanning.

Bij de geboorte van een baby komt zijn bewustzijn rechtstreeks vanuit het oneindige. De tiende poort boven op zijn hoofd (de voorste fontanel) blijft nog 2 à 3 jaren open. De meeste van ons merken niets bijzonders aan deze tiende poort, of het moest de harts slag zijn, die daar duidelijk gevoeld kan worden. De ziel komt het lichaam binnen door deze geopende tiende poort en het contact met het oneindige blijft door deze geopende poort gehandhaafd. Kinderen tot een jaar of 4,5 voelen zich bij baby's altijd aangetrokken tot deze plek, die ze graag aan willen raken. Zij kunnen de energie en de uitstraling van deze poort waarnemen, maar ze kunnen zichzelf niet goed genoeg uitdrukken om uit te kunnen leggen waarom ze worden aangetrokken.

De pasgeboren baby is nog in contact met het oneindige. Jammer genoeg echter raakt het bewustzijn van de meesten van ons elke dag dat we leven verder verwijderd van het oneindige. De meeste ouders leren hun kinderen alleen aardse zaken en zo raakt het bewustzijn van het kind elke dag meer vervreemd van het oneindige. Maar als de ouders het kind bewust helpen om in zijn hogere bewustzijn te leven, kunnen zij het helpen om het oneindige bewustzijn te bewaren. Een van de beste manieren om het kind hierin te helpen is, om het een dagelijkse sadhana van yoga en meditatie te laten doen.



In de baarmoeder doorleeft de foetus verschillende yogahoudingen. Vlak na de geboorte is het lichaam van een baby erg buigzaam en kan de moeder beginnen met hem een paar eenvoudige, rustige oefeningen te laten doen. (zie pagina 32) Gedurende het eerste levensjaar wordt aanbevolen om de baby elke dag tussen tien en elf een zachte massage te geven met amandelolie. Doe de yogaoefeningen na de massage. Doe daarna de baby in bad. Hij heeft van dit alles honger gekregen, dus voed hem en breng hem daarna naar bed om te slapen.

Een kind van 12 à 18 maanden kan beginnen met een dagelijkse sadhana of met yogales. De beste tijd hiervoor is 's ochtends in alle vroegte. Dit ontwikkelt in het kind de gewoonte om de dag te beginnen met een spirituele oefening, hetgeen hem helpt om gedurende de rest van de dag in harmonie te blijven met het oneindige.

Elk kind ontwikkelt zich in een verschillend tempo. Het is dan ook belangrijk voor de ouders en de yogaleraar om die verschillen op te merken in de individuele kinderen. Men moet een kind nooit dwingen om een bepaalde houding te doen, aangezien dit grote schade zou kunnen veroorzaken. De leraar dient een houding voor te doen en daarna het kind het zelf te laten proberen. Als dat nodig is, kan hij het kind een beetje helpen om in een houding te komen. Sommige houdingen, zoals de booghouding (zie pagina 36), hebben een aparte versie voor erg jonge kinderen.

Er zijn vele trucjes die men kan gebruiken bij het leren van yoga aan kinderen. Men dient er bij de opbouw van een yogales rekening mee te houden, dat een kind nooit lang achtereen op één ding gekoncentreerd kan blijven. Hoe jonger het kind, hoe geringer het concentratievermogen. Ook hier bestaan individuele verschillen. Een kind van 4 hoeft niet noodzakelijkerwijze een groter concentratievermogen te hebben, dan een ander kind van 3. Verder heeft een kind, dat pas met yoga begint, waarschijnlijk een kleiner concentratievermogen dan een even oud kind, dat al 2 jaar yoga beoefent. Als het mogelijk is, is het aan te raden om de kinderen op te splitsen in leeftijdsgroepen met ieder een eigen tempo, bijvoorbeeld, 1-2 jarigen, 3-4 jarigen, enz.

Kinderen vinden het geweldig om yogales te geven en het is een leuke afwisseling. De leraar kan een kind gedurende een of meerdere dagen les laten geven. Een andere methode is om de kinderen in een hele of halve cirkel te laten zitten en hen om de beurt een oefening te laten leiden. Dit is een goede manier om hun aandacht bij de yoga te houden. Een andere mogelijkheid is om de oefeningen voor te doen met een pop en het de kinderen na te laten doen.

Het is belangrijk dat men de oefeningen leuk en interessant maakt. Men kan dieren imiteren en ook planten, mensen of andere dingen waar de kinderen van houden. Maak grapjes en zorg voor verassingen.

Kinderen zijn buitengewoon gevoelig voor geluid. Het gebruik van verschillende soorten geluid is bevorderlijk om hun aandacht niet te laten verslappen. Veel yogahoudingen zijn naar dieren genoemd. Doe de geluiden, die die dieren maken, na. Kinderen zijn dol op muziek. Men kan liedjes zingen tijdens de oefeningen. Het is goed om mantra's en spirituele liederen te zingen tijdens de les. Een eenvoudige mantra, die alle kinderen kunnen zingen, is "mama". Het kan heel snel worden gezongen op één toon (zie afb. 1), op de melodie van Sa-Ta-Na-Ma (zie afb. 2) of op die van Sat Nam (zie afb. 3). Kinderen vinden het ook erg leuk als daarbij muziekinstrumenten worden gebruikt.

Breng genoeg afwisseling in de lessen, maar niet te veel. De lessen kunnen elke dag anders zijn, maar men kan ook belangrijke of favoriete oefeningen een week lang elke dag doen. Stem het aantal oefeningen en hun volgorde af op wat de kinderen kunnen. Een les kan bestaan uit 5 tot 10 oefeningen. Jonge kinderen kunnen sommige



Ma Ma Ma Ma
Ma Ma Ma Ma

(1)



Ma Ma Ma Ma

(2)



Ma- Ma

(3)

oefeningen maar 5 à 30 seconden doen. Men kan hen aanmoedigen, maar hen dwingen om langer door te gaan is uit den boze. Kinderen van 6 jaar of ouder kunnen de oefeningen gewoonlijk 1 à 2 minuten doen.

Onze kinderen deden de vuurademhaling voor het eerst toen ze 8 maanden oud waren. Ze begonnen er zelf mee en deden het als een spelletje. Daarna hielden zij er een tijdje mee op, maar ze waren in staat om er weer mee te beginnen voor ze 2 jaar oud waren. Ik heb baby's de vuurademhaling zien doen in gezinnen waar men nog nooit yoga of ademhalingstechnieken had gedaan. De leraar doet er goed aan om de vuurademhaling voor te doen en om uit te leggen, dat de vuurademhaling je sterk maakt, de uitwerking van de oefeningen op je lichaam vergroot en je voorbereid op meditatie. Lange en diepe ademhaling doen kinderen in het algemeen pas vanaf hun vijfde of zesde jaar. De leraar kan het voordoen en als zij oud genoeg zijn kunnen zij het ook. Leer hen om te denken aan Sat bij de inademing en aan Nam bij de uitademing. Maak hen bewust van hun ademhaling en breng ze dankbaarheid voor de adem bij.

Rond het derde jaar is een kind in staat om een poosje te zitten met gekruiste benen, gesloten ogen en de handen in gyan mudra. Moedig het aan om te mediteren, om stil en ontspannen te zijn. Een vierjarige kan op deze manier wel 5 minuten mediteren. Een achtjarige brengt het tot 15 minuten. Er zijn andere vormen van meditatie, zoals de Sa-Ta-Na-Ma meditatie (zie Kundalini Kroniek, pagina's 24-25), die makkelijker te doen zijn met jonge kinderen, omdat er geluid, beweging en afwisseling bij te pas komen. Kort de gegeven tijden van de Sa-Ta-Na-Ma meditatie in van 5 minuten tot 15 à 60 seconden per gedeelte.

Het is voor kinderen onder de drie erg moeilijk om zelfs maar een minuut stil te zitten of te mediteren. De leraar moet zich niet laten ontmoedigen. Het is belangrijk om zich te herinneren dat we gewoontepatronen aan het vormen zijn en dat we het kind informatie verschaffen, die misschien pas veel later gebruikt zal worden. Wij reciteren bijvoorbeeld elke dag een gedeelte van de Japji (gebed in Gurmukhi-taal) tijdens de kindersadhana. De jongste kinderen zingen niet mee en blijven stil. En dan komt er plotseling een dag dat zij de Japji foutloos op kunnen zeggen en dat ze liedjes kunnen zingen die ze wekenlang hebben gehoord. M.a.w., alles wat je in een kind stopt, komt er ooit later weer uit. Jonge kinderen doen volwassenen na in hun woorden, hun manier van spreken en hun manier van doen. Als men zich in het bijzijn van een kind negatief, neurotisch, angstig of oneerbiedig gedraagt, dan zullen die eigenschappen zich later voordoen in het gedrag van het kind. Net zo gaat het met uitingen van geluk, ontspannenheid, liefde, onzelfzuchtigheid, geborgenheid en vertrouwen. Om deze reden rust er op ouders en opvoeders de plicht om zeer zorgvuldig te zijn in de keuze van de omgeving van het jonge kind, van zijn activiteiten, enz.

Jonge kinderen zijn in staat om de kunst van de ontspanning te leren. Een driejarige kan een paar minuten lang in de lijkhouding (zie afb. 2D, pagina 16) blijven liggen. Een vierjarige kan ongeveer 5 minuten volkomen bewegingloos in deze houding blijven liggen.

Leer de kinderen om de technieken die ze in sadhana hebben geleerd, ook gedurende de rest van de dag te gebruiken. Als ze zich negatief gaan gedragen, herinner hen er dan aan hoe goed zij zich voelden tijdens de ontspanning in sadhana. Spoor ze aan om te proberen zich te ontspannen, om lang en diep adem te halen of om stil voor een altaar of een kaars te zitten, totdat ze weer gekalmeerd zijn.

Een andere manier om kinderen aan te moedigen om beter hun best te doen tijdens sadhana is om aantekeningen te maken van hun vooruitgang. Maak een kaartstelsel waarin elk kind zijn eigen kaart heeft, met daarop een lijst met oefeningen, data en tijden. Neem dan met een horloge dagelijks, wekelijks of maandelijks de tijden op en bereken van tijd tot tijd hoeveel ze vooruitgegaan zijn. Er zijn ook andere manieren van aanmoediging en beloning mogelijk om het kind zijn best te laten doen. Als een van de kinderen of de hele groep een goede sadhana gedaan heeft, vergeet dan niet om ze na afloop een compliment te geven. Het is ook goed om de aandacht van de hele groep te vestigen op één van de kinderen die bijzonder zijn best doet en om ze aan te sporen om net zo hun best te doen.

De houding en de stemming van de leraar heeft een onmiddellijke invloed op de les. Als de leraar rustig, gekoncentreerd, enthousiast en positief is, voelen de kinderen dat aan. Ze stellen het op prijs, hebben er respect voor en doen met plezier een goede sadhana. Als de leraar daarentegen gespannen, ongekconcentreerd, verveeld of negatief is, voelen de kinderen dat ook aan en zullen ze het hem lastig maken. Het is daarom belangrijk, dat de leraar zich voor de les even in zichzelf keert. Als hij negatieve gevoelens in zichzelf waarneemt, kan hij beter eerst wat volledig ademhalen, mediteren of oefeningen doen om zijn aura te versterken en zich te concentreren.

Kinderen staan onder de invloed van de maan. Het voortdurende wassen en afnemen van de maan beïnvloedt hun gedrag en stemmingen. Dit betekent dat hun emoties zich snel kunnen veranderen. Een goede leraar kan leren om zich in te leven in hun stemming van de dag en de les daar bij aan te passen. Op sommige dagen kunnen kinderen bijvoorbeeld een hoop lichamelijke inspanningen nodig hebben, zoals op de plaats rennen of om als kikkers de kamer in het rond te springen. Op andere dagen kunnen ze beter zingen, ook tijdens de oefeningen, om gekoncentreerd te blijven. Op weer andere dagen kunnen ze heel rustig zijn en gewillig alle oefeningen en meditatieën doen.

Kinderen zijn een geschenk van het oneindige. D.m.v. yoga, meditatie en ontspanning kunnen wij hen helpen om verbonden te blijven met het oneindige. Door ons eigen goede voorbeeld kunnen wij hen leren om een rechtschapen, gezond, gelukkig en geestelijk bewust leven te leiden.

Sardarni Sahiba
Sat Kartar Kaur Khalsa

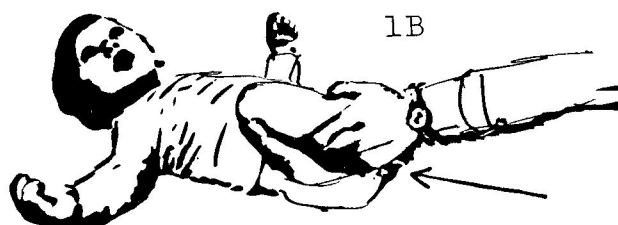
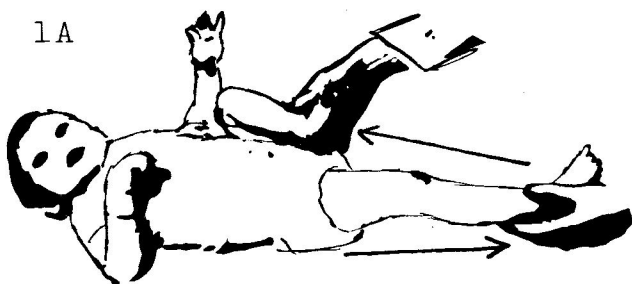
Oefeningen voor baby's van 0-1

In alle gevallen is het de moeder die het kind de bewegingen laat maken, kalmen zonder iets te forceren. Het beste kan zij daarbij de hele tijd zingen, daar zijn baby's erg gevoelig voor.

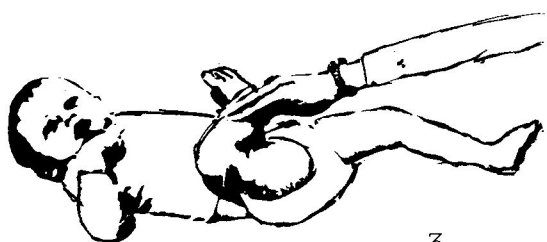
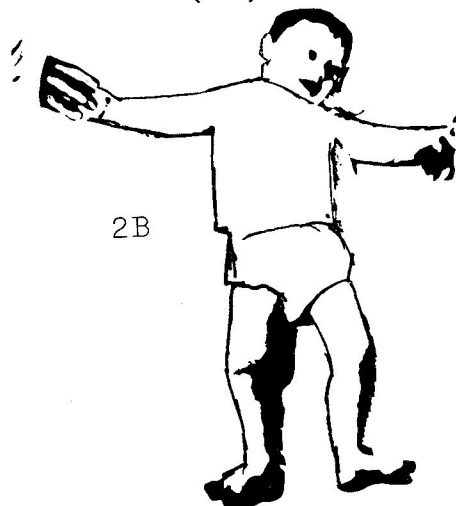
De moeder kan op de grond zitten, met een handdoek over haar benen en daarop de baby. Ze kan ook haar kind op een tafel leggen en aan zijn voeteneind staan.

Bij alle oefeningen ligt de baby op zijn rug. De moeder kan zelf aanvoelen hoelang elke oefening moet duren; i.h.a. tussen de 1 en 5 minuten. Hoe jonger de baby's zijn, hoe voorzichtiger de oefeningen moeten worden uitgevoerd. De eerste vier oefeningen zijn erg geschikt voor pasgeboren baby's.

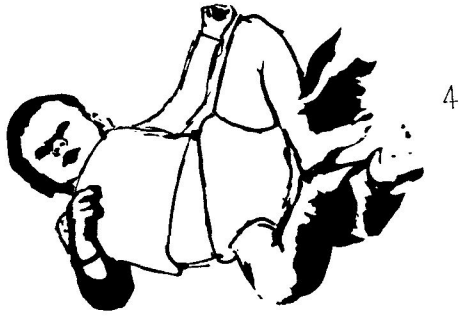
1. Pak de benen vast en laat ze een fietsende beweging maken (1A en 1B), langzaam of snel (baby's houden van snel).



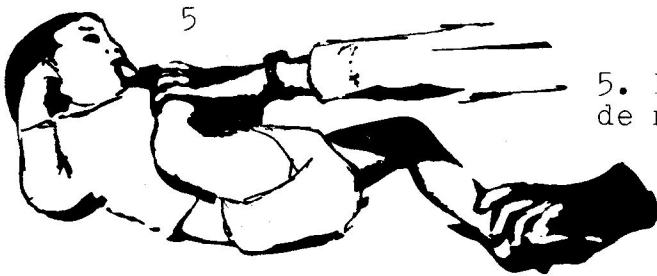
2. Pak de polsen en beweeg de armen heen en weer tussen gestrekt omhoog (2A) en gestrekt zijwaarts (2B).



3. Houd de enkels vast en leg afwisselend de linkervoet op de rechterdij en de rechervoet op de linkerzij. Dit verlicht buikpijn veroorzaakt door gasvorming.



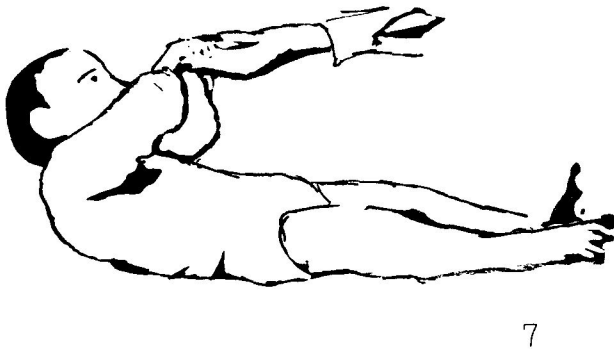
4. Plaats de voetzolen tegen elkaar, laat de knieën naar buiten vallen en laat de baby zachtjes in zijwaartse richting schommelen. Dit is een goede oefening. Sommige baby's gaan er van lachen, anderen kunnen gaan huilen. Doe de oefening in het laatste geval toch, maar erg voorzichtig en niet te lang.



5. Breng de voeten om de beurt naar de mond en terug.



6. Pak beide voeten en breng ze over het hoofd heen in de richting van de grond. De voeten hoeven de grond niet per se te raken, niet alle baby's zijn even soepel. Leg de benen weer terug. Laat de baby zo een paar keer (5 à 10) naar voren en naar achteren rollen.

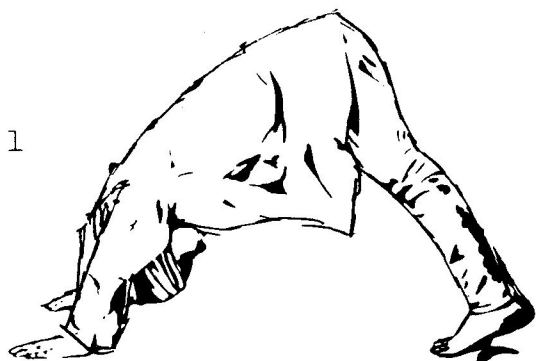


7. Doe de volgende oefening alleen als de nek van het kind sterk genoeg is. Sommige baby's worden geboren met een sterke nek, bij andere kan het een paar maanden duren, voordat hij sterk geworden is.

Pak de polsen beet. Trek het kind overeind in een zittende houding en laat hem weer terugzakken (5-20 keer).

Als baby's wat sterker zijn, vinden zij het leuk om zichzelf aan de handen van de moeder op te trekken, zonder dat zij beweegt.

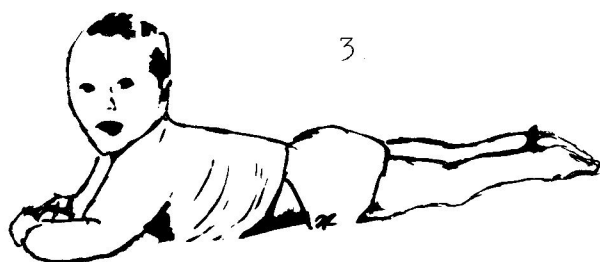
De volgende drie oefeningen kan men de baby met enige hulp zelf laten doen als hij al iets ouder is.



1. Driehoekhouding : handen en voeten plat op de grond en het achterwerk omhoog. Hoofd, armen en bovenlichaam zijn in een lijn. Boven- en onderlichaam maken een hoek van 60° .



2. Babyhouding : zit op de hielen en breng het voorhoofd naar de grond. De armen rusten langs de zij met de handpalmen omhoog gekeerd. Kinderen slapen vaak in deze houding, die ook goed is voor de spijsvertering en bij buikpijn.



3. Kobrahouding (aangepast) : de baby steunt op zijn ellebogen en onderarmen, zijn borst blijft gedeeltelijk op de grond. Baby's spelen graag en onderzoeken graag dingen in deze houding. Het komt wel eens voor, dat een baby zich opdrukt in de volledige kobra (zie pagina 20, afb. 1).

Oefeningen voor kinderen van 1 tot 2 jaar



1. Breng afwisselend de linker- en de rechterteen naar de mond.

1

2. Celibaatshouding : uitgaande van de rotshouding, waarin je op de hielen zit, de voeten uiteen schuiven, zodat je er tussen op de grond komt te zitten. Dit is een erg goede houding om gewoon in te zitten.

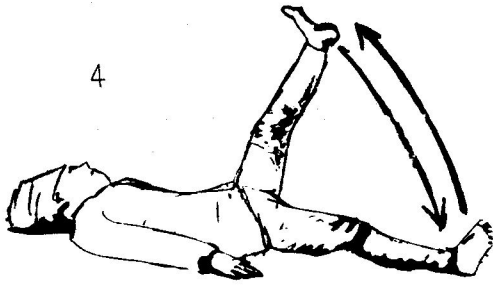


2 en 3B



3A

3. Paardzit : in de celibaats-houding het achterwerk ritmisch optillen (3A) en neer laten ploffen (3B). Je kan hierbij het geluid van een paard imiteren, net doen of je de teugels vasthoudt en het paard naar links en rechts laat wenden, hem laten stoppen, draven of galopperen. Praat ook over het doel van de reis.



4

4. Beenheffingen : Ga plat op je rug liggen. Adem in en hef je rechter been 90° omhoog, adem dan uit en laat het zakken. Herhaal dit met het andere been. Breng dan je benen afwisselend omhoog en omlaag.



5A



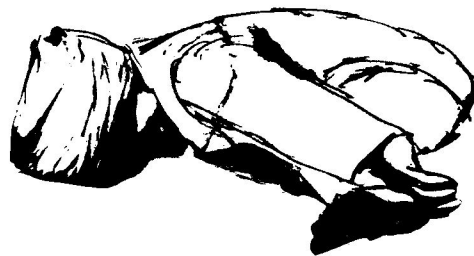
5B

5. Het oprekken van de levenszenuw : strek de benen voor je uit en pak de tenen vast. Buig uitademend naar de knieën (5A) en kom inademend omhoog (5B). De meeste jonge kinderen gebruiken de adem maar een paar keer, of misschien helemaal niet.



6

6. Spreid de benen wijd uiteen en buig afwisselend naar de linker-knie, naar het midden, rechterknie, midden, enz.



6



8A



8B

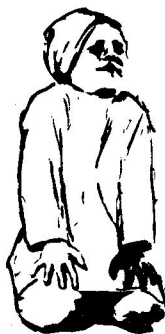


8C

8. Rugdraaingen : zit op de hielen en plaats de handen op de schouders met de duimen op de rug (8A). Draai naar links (8B) en naar rechts (8C), het hoofd ook zo ver mogelijk meedraaiend.



9A



9B

9. Schouderheffingen : laat de handen ontspannen op de dijen rusten. (9A) Til de schouders zo hoog mogelijk op (9B) en laat ze terugvallen. (9A)



10

10. Kraaihouding : zit gehurkt met de voeten plat op de grond en iets uit elkaar.

Verklarende woordenlijst

aura	: energieveld rond het lichaam; reflectie van het bewustzijn
bhand(a)	: spierkontractie t.b.v. energiedoorstroming
chakra	: bewustzijnscentrum; opslagsplaats van prana-energie langs de wervelkolom of in de hersenen; lett. wiel
derde oog	: hypofyse, geprojecteerd midden tussen de wenkbrauwen
ek oong kaar sat naam	
siri wha goeroe	: er is één Schepper, Die alles geschapen heeft en onbeschrijflijk groot is Zijn wijsheid
goeroe	: wijsheid; spirituele gids; de mens of de zaak, die je van de duisternis (gu) naar het licht (ru) leidt
gyan moedra	: houding van de hand waarbij de toppen van duim en wijsvinger tegen elkaar worden gedrukt en de overige vingers gestrekt worden; moedra van de wijsheid
hatha	: het verenigen van de energie van de zon (ha) met die van de maan (tha)
kinesiologie	: natuurlijke geneeswijze die diagnose stelt d.m.v. spiertests en geneest d.m.v. massage en dieet
kriya	: een uitgebalanceerde combinatie van yogische activiteiten, zoals houdingen, ademhalingstechnieken, moedra's, mantra's en visualisaties, met een specifieke uitwerking
kundalini	: spirituele energie; het scheppend vermogen van de mens
lagere centra	: de eerste 3 chakra's, gelegen bij rectum, geslacht en navel; centra van het lagere bewustzijn
magnetisch veld	: zie aura
mantra	: richting; "man" = geest, "ta" = levenskracht, "ra" = zon; woorden of klanken, die de levenskracht van de zon naar de geest sturen; heilige spreuk
moedra	: positie van handen en vingers met als doel een bepaald energiepatroon tot stand te brengen
onderblok	: (moel bhand) het aantrekken van de spieren van anus en geslacht en het intrekken van de navel
pijnappelklier	: klier in het midden van de hersens; zetel van het hogere bewustzijn; krachtbron voor zelfverwezenlijking
raja yoga	: het meditatieve deel van de kundalini yoga
sadhana	: dagelijkse discipline met yoga, meditatie en gebed
sat naam	: "sat" = waarheid, "naam" = wezen, identiteit
solar plexus	: zenuwcentrum in het midden van de borstkas
venusgreep	: moedra waarbij alle vingers ineen zijn gestrengeld; gevouwen handen
vissentijdperk	: tijdperk van materialisme en blind vertrouwen (niet berustend op kennis of bewijs); dit tijdperk is nu bijna voorbij
waterman (tijdperk van de -)	: begint officieel in 2011, maar de effecten zijn al voelbaar; een tijdperk van waarheid en rechtvaardigheid
yoga	: vereniging; een technische wetenschap, bestaande uit oefeningen en meditaties, met als doel de vereniging van het individuele bewustzijn met het universele bewustzijn
yogi	: yogabeoefenaar
yogi Bhajan	: meester van kundalini yoga en tantra yoga; geestelijke leidsman van de 3HO organisatie (Healthy, Happy, Holy Organization)

De Guru Ram Das Ashrams in Europa

Denemarken

S.S.Sat Raj Singh en Kaur Khalsa
Guldbergsgade 39-B
Kopenhagen

Duitsland

S.S.Tarn Taran Singh en Kaur Khalsa
2000 Hamburg 13
Isestrasse 127
Tel. 040/488 082

Golden Temple Restaurant
2000 Hamburg 20
Eppendorfer Baum 34
Tel. 040/483 801

Guru Rah Singh en Kaur Mittmeyer
6105 Ober-Ramstadt (near Darmstadt)
Nieder-Ramstädter Strasse 49
Tel. 6154/1681

Engeland

S.S.Kartar Singh en Kaur Khalsa
30 King Edwards Gardens
Acton, London W3
Tel. 1/992 0537

Frankrijk

Guru Hans Singh en Kaur Douqué
19 rue Guisarde
75006 Paris
Tel. 329-3668

Italië

Guru Meher Singh en Kaur Khalsa
(nog geen vast adres)
Rome

Nederland

S.S.Sat Kartar Singh en Kaur Khalsa
Den Texstraat 46
Amsterdam
Tel. 020/24 19 77

Golden Temple Emporium
Leidsestraat 54
Amsterdam
Tel. 020/268 560

Golden Temple Restaurant
2e Rozendwarsstraat 22
Amsterdam
Tel. 020/ 24 55 09



GOED VOOR UW HELE LICHAAM

GOED VOOR UW VOETZOOL...

SHAKTI SHOENEN

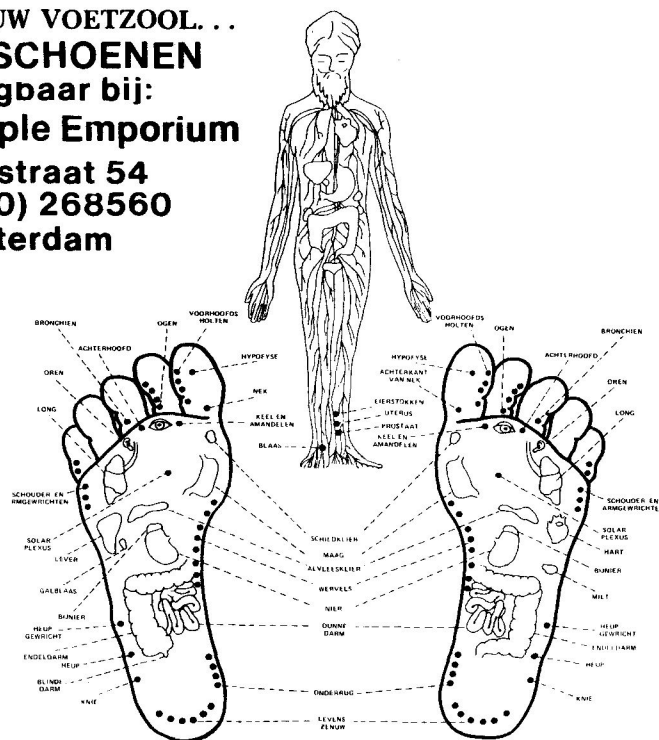
verkrijgbaar bij:

Golden Temple Emporium

Leidsestraat 54

Tel. (020) 268560

Amsterdam



vier zaken in één

Golden Temple EMPORIUM

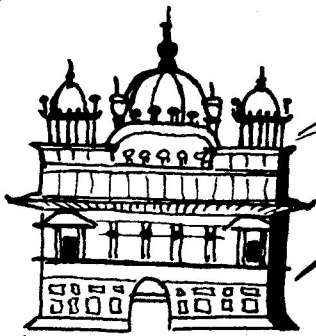
natuurlijke

voedingswaren

vegetarisch eethuis

shakti schoenen

Indiaanse sieraden



Leidsestraat 54

geopend 11 - 8 uur

behalve zondag

tel.: 26 85 60