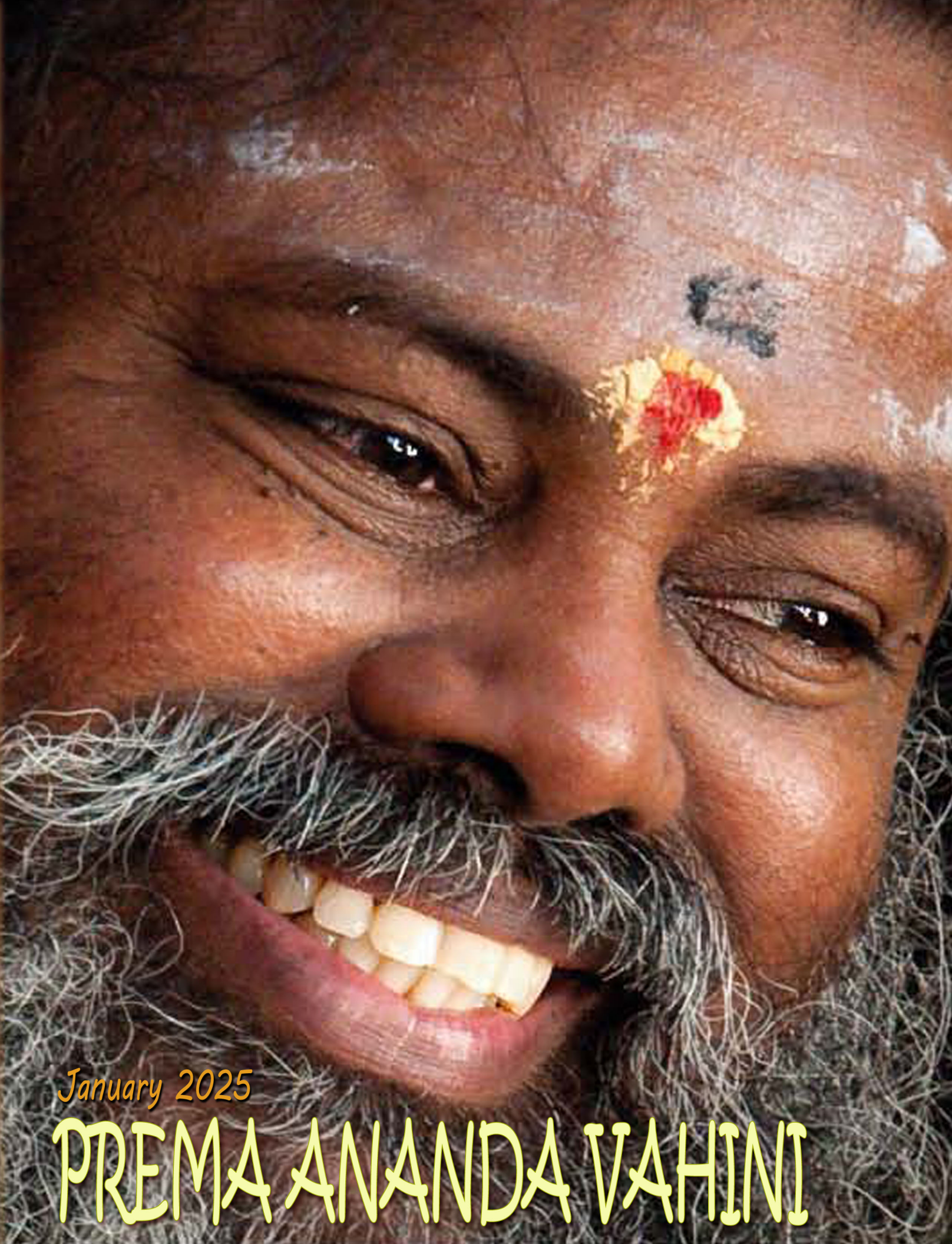




January 2025

PREMA ANANDA VAHINI



Prema Ananda Vahini

INHOUD

Januari 2025

1. Een nieuwjaarsboodschap van Swamiji
2. Satsang met Swamiji – *Fragment uit een reeks satsangs waarin Swamiji jongeren spiritueel en praktisch advies geeft.*
8. Swamiji beantwoordt je vragen
11. Satsang: *Effecten van het geluid van mantra's*
15. Bericht voor de jeugd – *Jongeren, voel wat waar is!*

“Degenen die ernaar verlangen door iedereen geliefd te worden, zouden eerst moeten leren iedereen lief te hebben.”

Swamiji



Een nieuwjaarsboodschap van Swamiji

Nieuwjaar wordt wereldwijd gevierd en ik wil graag van deze gelegenheid gebruikmaken om jullie allemaal een aantal van mijn ideeën en principes mee te geven die jullie het komende jaar kunnen begeleiden. Door enkele van deze eenvoudige instructies in praktijk te brengen, kun je de kwaliteit van je eigen leven en dat van de mensen om je heen verbeteren:

- *Wees altijd trouw aan jezelf en aan anderen;*
- *Partners in een huwelijk moeten volledig trouw en toegewijd aan elkaar zijn in alle opzichten;*
- *Vergeef anderen altijd hun fouten en koester geen wrok;*
- *Neem geen wraak voor wat anderen je hebben aangedaan of voor wat je denkt dat zij je hebben aangedaan;*
- *Wees altijd bereid om je eigen fouten te accepteren en te proberen ze te verbeteren;*
- *Geef anderen niet de schuld om je eigen fouten te verdoezelen;*
- *Wees altijd absoluut eerlijk tegen je goeroe. Gebruik nooit de naam van de goeroe om geld, naam of roem voor jezelf te verdienen;*
- *Weet dat geld je niet zal helpen om spiritueel te worden;*
- *Probeer anderen voor jezelf te plaatsen;*
- *Laat je niet leiden door je ego, maar laat je leiden door je geweten;*
- *Neem de volledige verantwoordelijkheid voor je plichten in het leven, wat deze ook mogen zijn;*
- *Wees nederig en spirituele sadhana zal gemakkelijk zijn;*
- *Geef met een goed hart en verwacht niets terug;*
- *Verspil je tijd niet aan roddels en nutteloze gesprekken;*
- *Wijd je hele dag aan God of aan je goeroe, met andere woorden, maak al je activiteiten spiritueel;*
- *Bekritiseer anderen niet, maar jezelf.*

Gelukkig nieuwjaar!



Satsang met Swamiji

Fragment uit een reeks satsangs waarin Swamiji jongeren spiritueel en praktisch advies geeft

O God, help mij om zulke verheven gedachten te hebben – voor hem, voor haar, voor mij, voor iedereen: "Geef mij uw genade! Geef mij de kracht om mededogen te hebben met degenen die minder sterk zijn, en hun geluk en verdriet te delen. Geef mij de enorme kennis om het geheim van uw schepping volledig te begrijpen."

Als iedereen op deze manier tot God zou bidden, dan zou er vrede op aarde heersen.

Dit lichaam en hart zijn de onbetaalbare schatten van de mens. Hoewel we zo'n onbetaalbare schat bezitten, strijden we nog steeds om gewone en onbenullige kleine dingen en vechten we erom. (...)

Alle woorden kunnen geschriften zijn, maar alleen als het woorden zijn die na je spirituele beoefening komen. Wanneer je aan iets denkt met je lichaam en hart verenigd, met de vibratie van AUM, dan zullen deze gedachten zeker werkelijkheid worden.

Als er een levensgeschiedenis in deze wereld bestaat die heel groot is, dan kan het alleen maar de geschiedenis van het spirituele leven zijn. De mensen die deelnamen aan deze spirituele geschiedenis, leefden een leven zonder een spoor van egoïsme. Ze vergaten de smaak van voedsel en vastten. Ze kwamen niet tekort in hun toewijding aan God, zelfs niet een beetje, en ze spraken de waarheid over alles wat ze zagen en hoorden. Ze maakten van hun taal van stilte geschriften en van hun woorden mantra's.





“Iedereen geeft er de voorkeur aan de kennis die uit zijn eigen verstand komt te accepteren in plaats van de wijsheid die hem in woorden wordt verteld. Daarom moeten we het paard dat het verstand is, in toom houden, en daarvoor zijn helderheid, geduld en kalmte essentieel.”

Daarom is een spiritueel leven een leven van grote roem en verdienste. Zelfs vandaag de dag bidt de wereld nog steeds tot mensen die zo'n leven leiden. Zij zijn de vertegenwoordigers van God!

Iedereen geeft er de voorkeur aan de kennis die uit zijn eigen verstand komt te accepteren in plaats van de wijsheid die hem in woorden wordt verteld. Daarom moeten we het paard dat het verstand is, in toom houden, en daarvoor zijn helderheid, geduld en kalmte essentieel.

Nadat we deze kwaliteiten – één voor één – stevig in ons hoofd hebben verankerd, wat begrijpen we dan wanneer we naar de wereld kijken? We zullen de grote waarheid begrijpen dat niets blijvend is. Wanneer we tot dit inzicht zijn gekomen, kunnen we alleen nog maar lachen om ons verleden.

We doorlopen de fasen van babytijd, peutertijd, kindertijd en worden jongvolwassenen. Maar begrijpen we onze plicht als jongvolwassenen? Nee. We raken in de war en volgen roekeloos onze gedachten in elke richting die ze ons brengen. Het resultaat is dat onze jeugd bedekt raakt met stof.

Nu onze geest op deze manier is aangetast, verdwijnen goede dingen uit ons zicht en zien we alleen nog maar het kwaad, en al snel is de jeugd verdwenen. Wanneer de ouderdom ons inhaalt, worden we plotseling wakker en doet ons hart pijn. Waarom opent de ouderdom onze ogen en doet het ons pijn? Dat komt alleen doordat we in onze jeugd een gebrek aan discipline hadden.

Wanneer iemand die je oprechte liefde en genegenheid toont, dezelfde liefde en genegenheid aan een ander toont, raak je van streek. Je denkt dat deze nieuwe liefde gedeeld wordt met een derde persoon en je wordt jaloers en boos. Waarom is je hart zo in de war? Denk even na: is liefde een deel van de hemel of de aarde, is het een stuk goud of iets dat je met je handen kunt



vastpakken? Nee, liefde is gelijk aan God. Beschouw degenen die delen in de liefde die je ontvangt als je broeders en zusters. Vergeet de negativiteit en denk positief. Dat is helderheid!

Leer de moderne cultuur te gebruiken om sneller handelingen uit te voeren. Maar als je meedoet met degenen die die cultuur alleen voor hun plezier gebruiken, word je lui. De computer bijvoorbeeld, is gemaakt door de gezamenlijke inspanning, fysiek en mentaal, van vele mensen, maar hij kan geen mens worden. Zijn nut is dat hij wereldse materiële zaken versnelt. Hij kan aantrekkelijke beelden creëren – dat is alles. Ook al zeggen we dat dit allemaal onze ontdekkingen zijn en dat we daardoor de wereld in onze handen hebben, niets van dit alles zal ons ooit, zelfs maar een beetje, helpen om zelfrealisatie te bereiken.

Net zoals een kind een zandkasteel bouwt en geniet van de
schoonheid ervan, zijn ook wij blij met deze moderne
beschaving. Maar de ene na de andere golf slaat over en
verwoest alles. Dat is de waarheid.

Net zoals een kind een zandkasteel bouwt en geniet van de schoonheid ervan, zijn ook wij blij met deze moderne beschaving. Maar de ene na de andere golf slaat erop in en verwoest het. Dat is de waarheid. Als je de moed hebt om de waarheid te realiseren, realiseer dan eerst jezelf.

Waarom baden onze voorouders tot beelden? De heiligen die ernaar streefden de hoogste staat te bereiken, deden intensieve spirituele oefeningen en verklaarden de symbolische vormen die ze zagen en realiseerden zichzelf. Beeldhouwers sculpteerden deze symbolische vormen vervolgens uit steen en brachten ze zo tot leven. Deze vormen, die de woorden van heiligen symboliseerden, toonden de kracht van de heiligen. Deze beelden kunnen gebeden vervullen. Degenen die er slechts een steen in zien, missen de wijsheid om te zien wat er binnenin is.

Het is zeer zeldzaam om een menselijke geboorte te bereiken. Degenen die vandaag de dag zo'n geboorte hebben bereikt, zijn niet in staat het belang ervan te beseffen. Dit komt door hun gehechtheid aan het materiële leven, en daardoor realiseren velen onder ons zich nooit het ware doel van hun geboorte.

Degenen die vandaag de dag leven en vervuld zijn van genade, zijn mensen die God in het verleden in hun ziel droegen, terwijl de gewone mensen die vandaag de dag leven, degenen waren die voorheen in dezelfde illusie verwickeld waren, net als nu. We zouden spirituele oefeningen moeten doen om de voordelen van deze geboorte te verkrijgen voordat we sterven.



In plaats van jezelf te verwarren met twijfels, benader en selecteer een goede goeroe en leer van hem of haar. Een leraar die een boek gebruikt om je te onderwijzen, zal de pagina's omslaan en je vragen beantwoorden. Maar de spirituele goeroe die je de zuiverheid van je ziel en de zin van het leven leert, kan je vragen beantwoorden met heel kleine gebaren en stilte. Om de antwoorden van de goeroe te begrijpen, moet je proberen je dieper in het spirituele leven te verdiepen. Dan zul je de taal van de goeroe volledig begrijpen.



Misschien doe je werk waar je een bepaalde kennis van hebt, maar als iemand terloops kritiek op je werk heeft en je met nieuwe ideeën komt aanzetten, word je boos. Waarom? Omdat je denkt dat hij of zij minderwaardig over je denkt. In

plaats van boos te zijn, kun je de kans grijpen om van deze voorbijganger te leren. Alleen zo word je steeds efficiënter in je werk. Zodra we beseffen dat alle dingen en relaties ons alleen zijn gegeven door de genade van God en door de barmhartigheid van deze grote kracht, zal dit ik-gevoel ons verlaten.

De oorzaak van onze tranen en verdriet is onze betrokkenheid bij materialisme. Daarom leiden goede daden niet tot tranen. Verlang naar God, roep Hem aan. Alleen een kind dat huilt, krijgt melk te drinken. Roep en vergiet ook alleen tranen in je verlangen naar God, die onze Moeder en Vader is. Hij zal licht brengen op je pad.

Het geeft veel vreugde te weten dat de jeugd van vandaag vooruitgang boekt op het spirituele pad. Zulke jongeren zullen in de toekomst met een zuiver hart leven. De jeugd van vandaag die zich zowel met spiritualiteit als met hun wereldse plichten bezighoudt, zal grote en machtige mensen voortbrengen. De nakomelingen van de jeugd van vandaag zullen veel van de daden en verlangens van hun voorouders overnemen en voortzetten. Alleen die jongeren die leefden met de gedachte: "God is groter dan de mensheid en alleen door tot Hem te bidden, zal ik



gemoedsrust vinden; mijn leven wordt door God geleid", zullen een hoge staat in het leven bereiken.

Het woord 'premalayam' verwijst naar een bijeenkomst van mensen die verheven gedachten aan God koesteren. In zo'n bijeenkomst zouden we het Goddelijke als onze leraar moeten aanstellen en de waarheid in dit leven moeten realiseren. 'Premalayam' is een plaats waar God, die de vorm van licht heeft, dagelijks met onzelfzuchtige toewijding wordt aanbeden. Die zeldzame en grote bijeenkomst roept je met liefde.

We bouwen tempels voor deze God die het hele universum en de ruimte doordringt, en we verzegelen hem daar met onze gebeden en puja's. Het menselijk lichaam met zijn kloppende hart is de weerspiegeling van zo'n tempel. Daarom zou iedereen zijn lichaam zuiver moeten houden, verzorgen en beschermen. Als je goed voor je lichaam zorgt, zal de God van het leven het tot zijn verblijfplaats maken en je leiden.

Het leven is er niet om het lichaam te ontwikkelen, het lichaam is er om het leven te ontwikkelen. Zorg er dus voor dat je lichaam zuiver blijft. Als we alles in ons lichaam verzorgen zoals het hoort, zullen deze delen van ons lichaam al hun taken correct uitvoeren. Alleen in deze staat zal genade door dit lichaam stromen. Onze zenuwen en slagaders zullen ons zelfs van tevoren laten weten wat er in de toekomst zal gebeuren.

"Als het je doel is om alle mensen lief te hebben, dan zal God je veel beproevingen en moeilijkheden geven. Als je dit alles kunt verdragen en vooruitgang boekt, zal God je omhullen met zijn liefde."



Stel je voor dat je ontzettend honger hebt en slechts een klein stukje eten krijgt. En net als je het met plezier wilt opeten, steekt iemand anders, die ook ontzettend honger heeft, je de hand toe en vraagt om dat eten. Als je het hem dan aanbiedt, zul je je volledig voldaan voelen en je eigen honger vergeten. Zelfs als je nog steeds honger hebt, ga je vol vreugde je weg. Als je ooit de kans krijgt, probeer dit dan eens en ervaar het zelf. Je zult het gevoel hebben dat een diepe dorst in je is gelest.



Stilte is de hoogste staat die je tijdens meditatie kunt bereiken. Als er, voordat je deze staat bereikt, tijdens meditatie visioenen van materiële zaken in je gedachten opkomen, maak deze materialistische visioenen dan voedsel voor je meditatie. Hoe? Neem afstand van de drukte van het leven, vergeet de treinen, bussen en auto's en zet alle gedachten aan materiële zaken opzij. Voed je meditatie in plaats daarvan met gedachten aan de natuur, met visioenen van bomen, struiken en klimplanten onder de blauwe hemel, met visioenen van de maan, de zon, de wind en de zee, enzovoort. Veranker die gedachten stevig in je geest.

Wie ernaar verlangt door iedereen bemind te worden, moet eerst leren om iedereen lief te hebben. Iedereen liefhebben is niet iets eenvoudigs en gewoons. Hiervoor heb je veel geduld en verdraagzaamheid nodig, en je hart moet licht zijn, zonder zwaarte. Als het je doel is om alle mensen lief te hebben, dan zal God je veel beproevingen en moeilijkheden geven. Als je dit alles kunt verdragen en vooruitgang boekt, zal God je in zijn liefde omhullen. Degenen die zonder onderscheid van iedereen houden, worden beschouwd als goddelijke wezens. We noemen hen 'mahatma's' of grote heiligen.

Vroeger, toen mensen een afkeer hadden van oorlogen, waren onze behoeften beperkt. We streefden niet naar roem en dachten er niet aan om iemand kwaad te doen. Maar naarmate onze behoeften toenemen, vervallen we steeds meer in een dierlijke staat. Onze hebzucht groeit met de gedachte om steeds meer rijkdom te vergaren. Dit is de oorzaak van de grote ondergang in ieder mens.

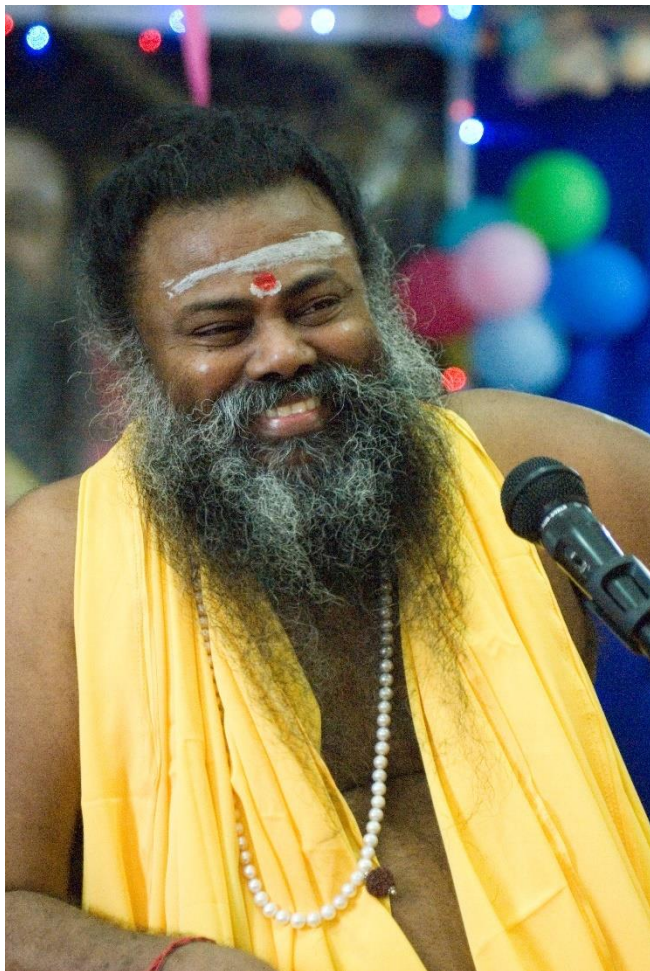
Jai Prema Shanti!

Rivieren ontspringen op verschillende plaatsen en stromen recht of kronkelig, langs verschillende plaatsen voordat ze uiteindelijk uitmonden in de uitgestrekte oceaan. Zo lijken de verschillende religies ook verschillende leringen te verkondigen, maar in werkelijkheid leiden ze allemaal naar God. We zouden dus niet met elkaar moeten vechten over welke religie beter is, maar in plaats daarvan als broeders en zusters moeten leven.

- Swamiji



Swamiji beantwoordt je vragen



Hoe verricht je wonderen?

Niemand kan me dwingen iets te doen. Wat ik ook wil dat materialiseert, het zal binnen een paar seconden verschijnen. Het maakt niet uit wat het is, maar wat ik ook voortbreng, het moet iets zijn dat ik ken of kan waarnemen. Als ik iets niet in mijn gedachten kan waarnemen, kan ik het ook niet willen materialiseren, en dus kan het niet gebeuren, want om het te materialiseren moet ik een conceptuele kennis hebben van wat het is. Als je bijvoorbeeld om een bepaalde bloemsoort vraagt, moet ik die soort kennen om die in mijn handen te krijgen. Stel dat ik wat prasadam wil nemen van een bepaalde tempel, dan moet ik aan die tempel denken en om de prasadam vragen, en het zal verschijnen.

Welke geestesgesteldheid moet men hebben om zulke wonderen te verrichten?

Oude heiligen en wijzen dachten voortdurend aan God, en daarom kwam zijn genade tot hen en ontvingen zij bepaalde krachten. De volgelingen van Heer Shiva geloofden dat Shiva zelf neerdaalde en de wonderen voor hen verrichtte, terwijl degenen die verzonken waren in gedachten aan Vishnu hetzelfde geloofden van die godheid. Degenen die het pad van jnana [de hoogste wijsheid] bewandelden, geloofden dat die krachten tot een mens kwamen tijdens meditatie. Mijn overtuiging is dat je je hoofd niet over zulke dingen moet breken!

Ik zal iedereen geven volgens wat ze nodig hebben. Als iemand ziek is, kan ik hem genezen, maar als iemand alleen hoofdpijn heeft, kan hij een pilletje nemen en is mijn hulp niet nodig.

Iemand met zulke krachten zou geen geld moeten aannemen om mensen door middel van die krachten te helpen. Ze zouden ook niets terug moeten verwachten voor hun hulp; ze zouden nederig moeten zijn en zelfs niet moeten verwachten dat er een vriendelijk woord over hen gezegd wordt.



Men mag zich nooit laten meeslepen door roem en glorie, want dat heeft altijd een averechts effect. Alleen iemand met een zeer hoog ontwikkelde geest kan deze krachten verkrijgen. Het heeft niets te maken met intellectuele kennis.

Je kunt jezelf niet trainen om deze krachten te verkrijgen. Ik heb mensen gezien die leerden zweven door bepaalde vormen van meditatie te beoefenen. Ze betaalden 50.000 roepies voor een cursus om te leren anderhalve meter boven de grond te stijgen! Anderen hebben geprobeerd op een vergelijkbare manier mystieke krachten te verkrijgen, maar ze werden gek. Dit soort oefeningen vallen niet in de smaak bij de meeste mensen, of ze er nu geld voor geven of niet. Je moet niet mediteren om wonderbaarlijke of paranormale krachten te verkrijgen.

Wat is het voordeel van het omgaan met anderen die ook geïnteresseerd zijn in spiritualiteit?

Om een spiritueel leven te leiden, is een goede omgeving nodig. Een goede omgeving helpt ons om spiritualiteit te bereiken. Je bent misschien in de wereld op zoek naar rijkdom en een welvarend leven, maar maak in ieder geval wat tijd vrij voor spiritualiteit en de zoektocht naar God.

Iemand kan beweren dat hij volgens zijn geweten leeft, maar de meesten houden zichzelf voor de gek. Alleen door Gods genade kunnen we zelfs maar aan Hem denken en het spirituele pad bewandelen.

Mensen kunnen dit over het algemeen niet begrijpen. Er zijn veel tegenstrijdigheden tussen onze doelen en onze verlangens en daarom kunnen we, ook al weten we wat goed en juist is, de waarheid niet bereiken.

Het voordeel van satsangs en spirituele bijeenkomsten is dat we even de tijd hebben om over de waarheid na te denken en dichterbij het Goddelijke te komen. Een grote groep mensen is niet nodig – twee of drie mensen die met grote toewijding kunnen reflecteren, zijn belangrijk.

Maar je bent echter zo druk bezig met de dagelijkse routine dat je het niet belangrijk vindt om zo een voordelige omgeving te creëren.

Waarom zoeken mensen altijd naar liefde buiten zichzelf?

Vanwege egoïsme! Als mensen de liefde in zichzelf zouden kunnen ervaren, zouden ze helemaal alleen gelukkig kunnen zijn. Meestal verwacht iemand die liefde geeft aan anderen, liefde van die persoon terug te ontvangen, en daarom is hun liefde egoïstische liefde. Toch zijn er een paar uitzonderlijke mensen die volledige liefde van binnenuit tonen. Iemand die ware liefde heeft, verwacht niets terug.



Ik kan me het idee van zelfovergave, waar het in spiritualiteit zo vaak over gaat, niet voorstellen. Kun je een simpele uitleg geven?

Om je aan God over te geven, moet je voldoende vertrouwen hebben om je volledig aan de hogere macht over te geven. Ik zal een voorbeeld geven: in het oude Mahabharata-verhaal zat een van Krishna's toegewijden, Draupadi, in grote moeilijkheden en riep ze Heer Krishna om hulp. Krishna kwam niet meteen. Pas toen ze alle hoop op andere hulp had opgegeven en volledig op Krishna vertrouwde, kwam hij haar te hulp. Ze had dat stadium van volledig vertrouwen in God bereikt.

Zelfvertrouwen brengt een gevoel van egoïsme met zich mee, terwijl overgave geen ego kent. Het is in dit stadium, wanneer er geen ego is, dat God je te hulp zal schieten, omdat je je volledig aan Hem hebt overgegeven. Zodra je de hoogten van bhakti [devotie] bereikt, komt overgave vanzelf. We hebben het vaak over liefde en oprechte bhakti. Vraag jezelf af welke soort bhakti er in jou aanwezig is.

Hoe kunnen we het ego dan verminderen?

Dat is heel eenvoudig. Je moet je niet te veel van jezelf voorstellen, dat is alles.

Hoe kunnen we verlangens verminderen?

Richt je verlangens op God en niet op materiële dingen en het fysieke. Er is geen einde aan de verlangens die dit lichaam belagen. Pas wanneer we beseffen dat deze verlangens geen waarheid bevatten, zullen we ons ervan afwenden.



"Zodra je de hoogten van bhakti (devotie) bereikt, zal overgave

vanzelf komen."





Satsang:

Effecten van het geluid van mantra's

Er bestaat een nauw verband tussen ademhaling en de gezondheid van het menselijk lichaam.

De gedachten die in onze geest opkomen, activeren de zenuwen in ons lichaam. Wanneer we gelukkig zijn, worden bepaalde zenuwen geactiveerd, waardoor de geest vredig en kalm is en ons gezicht stralend en blij zal zijn. Dit gebeurt wanneer de zenuwen kalm en goed geactiveerd zijn. Met goed bedoel ik dat het kanaal vanaf de plek waar de prana-shakti wordt geactiveerd, schoon en zuiver is, zonder enige belemmering of verstoring.

De klank van de mantra's zorgt ervoor dat onze zenuwen gecontroleerd en gezuiverd worden. Volgens Ashtanga Yoga is de vierde staat van pranayama (het uitwendig vasthouden van de adem) zeer gunstig voor zowel lichaam als geest – en het chanten van mantra's heeft hetzelfde effect.

Wanneer het geluid van de gezongen mantra's planten bereikt, helpt het ze om goed te groeien. De wijzen zeggen dat dit zeer gunstig is voor de vegetatie.

De ademhaling is de oorzaak van onze goede gedachten. Dit komt doordat de geest, de geboorteplaats van onze gedachten, en de prana-shakti, die met de ademhaling gepaard gaat, met elkaar verbonden zijn. Als we de ademhaling op bepaalde manieren kunnen beheersen, zullen we een verrassend sterke geest en een gezond lichaam hebben. Wanneer je gevoelens hebt zoals woede en verlangen, verandert je ademhaling. Wanneer je gelukkig bent, komt de





adem door het rechterneusgat, maar wanneer je gevoelens van lust hebt, enzovoort, komt de adem door het linkerneusgat. Wanneer je geest stil en kalm is, zal de adem gelijkmatig door beide kanten stromen. Wanneer je tijdens meditatie in een zeer hoge staat verkeert, kan de ademhaling zelfs stoppen.

Mantra's leggen de basis voor een goed lichaam en een goede geest. Bijvoorbeeld de ekakshara.¹ Mantra AUM bestaat uit drie klanken: A – U – M. De A-klank is verbonden met de onderkant van de longen; de U-klank is verbonden met het midden van de longen en de M-klank met de bovenkant van de longen. Alleen wanneer we de mantra AUM correct en duidelijk chanten en de kracht van onze longen volledig benutten, zullen de hersenen volledig geactiveerd worden en hun capaciteiten tonen. Over het algemeen gebruiken we slechts een derde van onze longen – en ook slechts een tiende van onze hersenen. Welke mantra we ook chanten, we chanten eerst AUM en pas daarna beginnen we met het chanten van de mantra. Als we onze volledige longen gebruiken, gebruiken we ook ons volledig brein.

Het correct chanten van mantra's reguleert onze bloedsomloop, ademhaling en lichaamswarmte, waardoor onze geest niet heen en weer schiet. Ons intellect blijft scherp, zodat we ons lang kunnen concentreren of studeren en alles wat we geleerd hebben kunnen onthouden. Het helpt ons ook om lang door te werken zonder moe te worden.

Wanneer iedereen samen zingt en de zoetheid en kracht van de mantra zich verspreidt in de atmosfeer, zuivert het de omgeving."

Het deel van de Veda's dat Sisa Shastra wordt genoemd, beschrijft op wetenschappelijke wijze de methode waarmee geluiden in het lichaam worden gecreëerd en hoe ze als geluiden worden geproduceerd.

Vanuit het mouladhara chakra aan de basis van de wervelkolom komt de adem op verschillende manieren en in verschillende vormen naar buiten. Daardoor kunnen we praten en zingen. Het is de reden waarom er een eindeloze variëteit aan geluiden is.

¹Ekakshara betekent één lettergreep



Er bestaat een methode om de Vedische mantra's te chanten. Er wordt gezegd dat we de mantra's moeten reciteren zoals een tijgerin haar jongen in haar bek draagt, ze vasthoudend zodat ze niet vallen, maar zachtjes zodat ze niet gewond raken.

De mantra's zijn niet alleen gunstig voor degene die chant, maar ook voor alle levende wezens die ze horen. Bovendien zuivert de zoetheid en kracht van de mantra, wanneer iedereen samen chant, de omgeving. De Veda's zeggen dat de grote Vedische mantra's door alle wezens die op deze wereld geboren worden, gechant zouden moeten worden.

*Yaday mam vaasam kalyaneem
Svadaane janaypya!
Bhrahama rajan yaapyam
Sutraaya saaryaaya sa
Swaaya Saranaya sa!*

“Ik zing deze gunstige mantra's voor de redding van de hele mensheid over de hele wereld – voor brahmanen, kshatriya's, shudra's, vaisya's [de vier verschillende klassen in de samenleving, de priesters, de krijgers en heersers, de arbeiders en de handelaren] – voor de mensen van mijn eigen land, maar ook voor die van alle andere landen.

(Yajur Veda, 26-2)





*"Wees gelukkig. Luister niet naar roddels.
Luister niet naar onnodige verhalen. Maak
jezelf zuiver."*



Premananda International Youth



Bericht voor de jeugd *Jongeren,* *Voel wat waar is!*



*J*ongeren in de huidige samenleving moeten beseffen wat waar is en vervolgens de hele wereld helpen de waarheid te begrijpen. Zoals de lamp licht geeft, zo moeten jongeren in de samenleving de lamp van de waarheid aansteken om de wereld te verlichten.

Veel mensen weten tegenwoordig niets over toewijding aan of geloof in het Goddelijke. Sommigen begrijpen niet eens hoe ze zich correct moeten gedragen en voelen niet de behoefte om te proberen het hoogste niveau te bereiken. Tegenwoordig nemen gedachten als "We hebben eten



en slapen nodig en we leven zoals we willen" toe. Als deze manier van denken aanhoudt, zullen cultuur en nederigheid geleidelijk afnemen en zullen mensen als dieren gaan leven. Daarom zouden mensen moeten nadenken over het gebruik van hun zesde zintuig en spirituele wijsheid waarderen.

In onszelf en in onze geest kunnen we een heilige wereld creëren en zo de waarheid en het bestaan van het Goddelijke realiseren. Verander de gedachte "We kunnen leven zoals we willen" in "We kunnen leven op deze specifieke manier" en probeer een mooi en nobel leven te leiden.

Je kunt allerlei filosofieën begrijpen en verschillende spirituele meesters kennen, maar als je degene ontdekt die je naar het hoogste niveau brengt en er vervolgens naar leeft, komt alles goed. We zeggen altijd: "Morgen, morgen" en stellen alles uit. Waarom? Waarom geloven we niet dat we alles vandaag kunnen afmaken? Omdat we al hebben ervaren dat er een andere dag komt, en daarom denken we altijd aan die komende dag. Dat is onze luie eigenschap. We onthouden nooit dat morgen niet zoals vandaag zal zijn.

Tot nu toe waren de dagen van ons leven een mix van plezier en pijn. Als we een sterke geest hebben, kunnen we dit verdragen, maar zo niet, dan zullen we ons gekwetst voelen.

We denken nooit na over de goddelijke wereld. Onze gedachten en daden zijn, afhankelijk van onze omstandigheden, gericht op deze materiële wereld. Als de wereld zo doorgaat, wat gebeurt er dan? De aarde zal waardeloos worden, net als de mensen die erop leven.

De jongeren zouden dus als dappere leeuwenwelpen met zelfvertrouwen en moed naar voren moeten treden om mensen te helpen begrijpen wat waar is. Ze zouden de mensen moeten begeleiden naar een hogere staat van zijn; ze zouden hen moeten laten zien wat een goede manier van leven is, en zo het land en zijn inwoners kunnen veranderen.

Eerst zal ik je de juiste weg wijzen. De manier van leven die de mens van vandaag ervaart, is niet onze manier van leven en er is veel voor ons te doen in deze wereld. Omdat je dat nog niet hebt begrepen, blijven je gedachten in een klein cirkeltje ronddraaien. Binnen dit cirkeltje zijn er veel onderscheidingen, zoals klasse, religie, taal, rijk of arm, enzovoort. Je volgt nog steeds dezelfde wegen als anderen. Je leeft om te eten, te slapen en te genieten. Door alleen dit te doen, leven we een leven zonder plan of doel en we denken dat de genoegens die we genieten echt geluk zijn. Stel het niet uit, probeer anderen te helpen beseffen wat waar is en sta tegelijkertijd niet toe dat zij de richting van je eigen leven veranderen.

Ik heb een goede boodschap voor jullie allemaal. Jullie zullen een mooie toekomst tegemoet gaan. Ontdek wat onwaar is, probeer een oprecht leven te leiden en doe goed voor deze aarde.

Jai Prema Shanti



STILTE

Ik wens dat je spirituele zaken in eenvoudige bewoordingen begrijpt. Uiteindelijk zijn er geen woorden om ware spiritualiteit uit te leggen. Uiteindelijk dalen alle kennis en begrip op ons neer in stilte en in onze innerlijke stilte.



