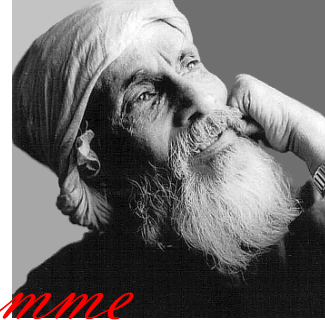




Shuddhananda  
**BHARATI**

*De geheimen  
van Sadhana*

ASSA



*Histoire d'un Homme*

**E**-book Editions ASSA

## De geheimen van Sadhana

*Voor een ieder op zoek naar waarheid,  
vrede en gelukzaligheid*

Dr. Shuddhananda Bharati

Aantekeningen

De term "Sadhana" betekent inspanning, de verwezenlijking van een doelstelling. Het is de moeite die het kost om jezelf te vinden en menselijke volmaaktheid te bereiken door middel van eenheid met het Goddelijke. De menselijke ziel maakt zijn weg door de onbekenden van Destiny en de wisselvalligheden van het leven te krijgen om te verdwalen in een oceaan van absolute rust, geluk en waarheid.

Het uitzicht over het water is de zee. Het einde van de mens is God.

Editions ASSA - 2013

[www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)

Christian Piaget – L'Auberson

Voorpagina: strand van Vougot in Bretagne

# Inhouda

## Sadhana

1. Wat is Sadhana	8
2. Geestelijke duisternis	8
3. Waar begint Sadhana?	8
4. Wat is de noodzaak ervan?	9
5. De centra van Sadhana	9
6. De fundamenten	10
7. De goeroe	11
8. Zelfzuivering	11
9. Het lichaam	12
10. Meditatie	13
11. Concentratie	13
12. <i>Bhakti Yoga</i>	13
13. <i>Jnana Sadhana</i>	14
14. Overgave	14
15. Verwerkelijking	15
16. De roep van de ziel	15

## Suggesties voor Sadhana

1. Wees niet geprikkeld	16
2. Wees Zijn speelkameraad	16
3. Eenheid	16
4. Passiviteit	17
5. Stilte	17
6. <i>Yoga</i> -ervaringen	17
7. Vitale begeerte	18
8. Innerlijke bedevaart	18
9. Hoe kun je het ego bedwingen?	19
10. Observeer je ademhaling	19
11. Geen last	19
12. Geen imitatie	20
13. Geld	20
14. Psychische krachten	21
15. Streef je doel na	21
16. Tronen van God	22
17. Fysieke discipline	22
18. Wees een schone spiegel	23

19. Zoek serieus	23
20. Wees blij	23
21. Echte eredienst	24
22. Mediteer meer	24
23. Echte liefde	24
24. Drie-eenheid	25
25. Verwerkelijking als eerste stap	25
26. Kroon van gelukzaligheid	26
27. Help de waardige zoeker	26
28. Drievoudige manifestatie	27
29. Wees sereen	27
30. De verwerkelijkte mens	28
31. Wees bewust	28
32. Oneindig bewustzijn	29
33. Een laatste woord	29
Verklarende woordenlijst	29

## Vredeslied

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

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

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

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

Het hart is vol met vrolijkheid

(Vrede voor allen)

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

Wij zijn één gemeenschap,  
Een goddelijke gemeenschap

(Vrede voor allen)

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

(Vrede voor allen)

Voor hem, haar, het of onbezielde  
Dit collectieve leven is het beste  
Dit universele leven is het beste  
Noord of Zuid, Oost of West

(Vrede voor allen)

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

Vrede voor allen, vrede voor allen  
Onsterfelijke vrede voor allen

### Lied van Vereniging

Vereenigt euch, vereenigt euch, oh Seelengemeinschaft  
Vereenigt euch und spielt eure Rolle  
Vereenigt euch im Geist, vereenigt euch durch das Herz  
Vereenigt euch im Alles und im Teil  
Wie die Worte, die Akkorde und der Sinn im Lied  
Möge der Osten und der Westen sich vereenigen und lange leben  
Die Bäume sind zahlreich, das Gehölz ist eins  
Die Äste sind zahlreich, der Baum ist eins  
Die Ufer sind zahlreich, das Meer ist eins  
Die Glieder sind zahlreich, der Körper ist eins  
Die Körper sind zahlreich, das Selbst ist eins

Die Sterne sind zahlreich, der Himmel ist eins  
Die Blüten sind zahlreich, der Honig ist eins  
Die Seiten sind zahlreich, das Buch ist eins  
Die Gedanken sind zahlreich, der Denker ist eins  
Die Geschmäcker sind zahlreich, wer schmeckt ist eins  
Die Schauspieler sind zahlreich, das Drama is eins  
Die Länder sind zahlreich, die Welt ist eins  
Die Religionen sind zahlreich, die Wahrheit ist eins  
Die Weisen sind zahlreich, die Weisheit ist eins  
Die Lebewesen sind zahlreich, der Atem ist eins  
Die Klassen sind zahlreich, das Schulhaus is eins  
Findet das Eins hinter der Vielfalt  
Dann werdet ihr ein friedliches, harmonisches Leben geniessen.

### Moed!

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

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

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

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

**Introductie van  
Dr. Shuddhananda Bharati**

11 mei 1897 - 7 maart 1990

**De wijze met een kosmische leeftijd**

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

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

De Yogi schreef honderden werken in het Engels, Frans, Tamil, Hindi, Telugu en Sanskriet; vijf duizend liederen en vijftien honderd gedichten in het Frans. Het magnum opus van de man die zich bewust was van God's aanwezigheid in zich, *Bharata Shakti*, (in 50.000 verzen) beschreef zijn ideaal als volgt: één mensheid die in gemeenschap leeft met slechts één God in een getransformeerde wereld! *Bharata Shakti* is een monumentaal en uniek werk. De Yogi schildert hierin op een allegorisch doek de essentie van alle religies, van alle profeten en heiligen, van alle benaderingen van Yoga en van alle culturen. Het is een boek voor alle leeftijden dat alle spirituele zoekers en alle naties zouden moeten lezen en bemediteren.

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

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

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

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

Editions ASSA, Christian Piaget

# Sadhana

## 1. Wat is Sadhana

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

## 2. Geestelijke duisternis

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

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

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

## 3. Waar begint Sadhana?

Het leven is een klein bootje dat de troebele wateren van de geest doorklieft. Want dit is zijn mysterieuze lot; hierachter volgen de haaien van het noodlot. Kalmte en storm, zon en regen, hagel en mist komen op zijn weg en belemmeren de voortgang van de boot. De mens ziet zijn intelligentie vaak uitgewist en belemmerd door de natuurkrachten. Op een dag wordt hij getroffen door de werveling van een meedogenloze storm, en roept, "Oh Hemelse macht, red mij! Ik ben nederig, arm, hulpeloos. Ik ben me bewust van de ijdelheid van mijn geest, mijn zelfzuchtige geest."



Vertaling van de oorspronkelijke Engelstalige uitgave *The Secrets of Sadhana*.

Vertaling: Johan Mulder

Fotografie en paginaopmaak: Christian Piaget

© 2013 Christian Piaget

Editions ASSA

CH-1454 L'Auberson

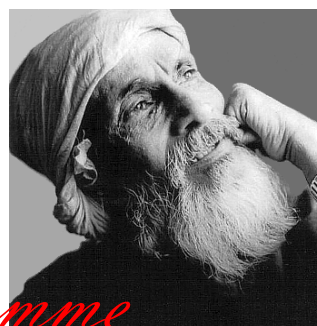
[www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)

Vertaalrechten, reproductie en bewerking voorbehouden  
voor alle landen.

Met medewerking van Association Paix pour Tous

ISBN 978-2-88922-124-0

EAN 9782889221240



*Histoire d'un Homme*

**E**-book Editions ASSA

Editions ASSA – Grand'Rue 180 – 1454 L'Auberson – Suisse

Telefoon : +41 (0) 24 454 47 07 Télécopie : +41 (0) 24 454 47 77

E-mail : [info@editions-assa.ch](mailto:info@editions-assa.ch)

Web : [www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)

---