

Verdiepingsgroep

Loge Naarden 2024-2025



Verdiepingsgroep



Studiemateriaal / bronnen

Studiemateriaal alleen te bereiken via de link

• Activiteiten • Theosofie • Lid worden • Contact en locatie



THEOSOFIE
IN 'T GOOI

De Yoga Soetra's van Patañjali



Verdiepingsgroep 2024-2025

- Informatieblad Verdiepingsgroep (v. 2) 📄

Studiemateriaal

- Vivekananda – Raja Yoga 📄 twee bladzijden op een pagina, landscape formaat.
- Vivekananda – Raja Yoga 📄 één bladzijde op een pagina, portraat formaat. Met name geschikt voor eReader of tablet.

Bijeenkomst 1

15 september 2024

William Meader: Answering the Spiritual Call

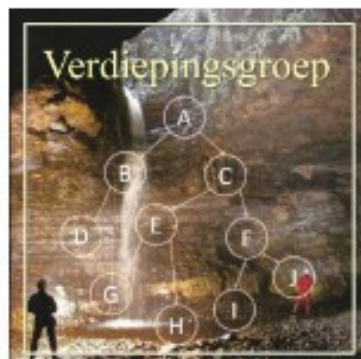


Pablo Sender: Meditation on the Higher Self



Boekpromotie ZIJN IS



<https://naarden.theosofie.nl/yoga-soetras-van-patanjali/>



Verdiepingsgroep 2024-2025

- Informatieblad Verdiepingsgroep (v. 2) 

Studiemateriaal

- Vivekananda – Raja Yoga  twee bladzijden op een pagina, landscape formaat.
- Vivekananda – Raja Yoga  één bladzijde op een pagina, portrait formaat. Met name geschikt voor eReader of tablet.

Bijeenkomst 1

Bijeenkomst 1

15 september 2024

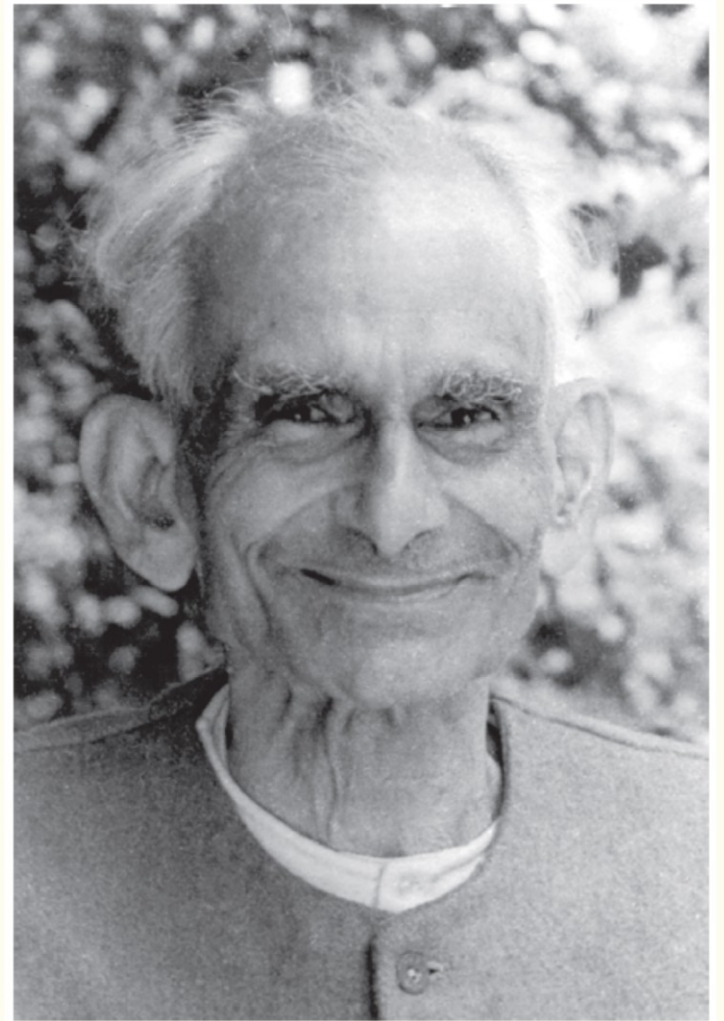
- Georg Feuerstein – De Diepere Dimensie van Yoga – Hoofdstuk 2 & 3 🌸 Nederlandse vertaling
 - Georg Feuerstein – The Deeper Dimension of Yoga – Chapter 2 – Mapping Yoga 🌸 oorspronkelijke Engelse versie van hoofdstuk 2
 - Georg Feuerstein – The Deeper Dimension of Yoga – Chapter 3 Yoga: What for? 🌸 oorspronkelijke Engelse versie van hoofdstuk 3
- Vivekananda Raja-Yoga Hoofdstuk 2 🌸

Meer materiaal voor studie van de Yoga Soetra's

- Sanskriet: uitspraak van de letters 🌸
- Taimni – The Science of Yoga 🌸 oorspronkelijke Engelse versie van “De Yoga Sutra's van Patañjali”

Bewerken

I.K. Taimni (1898-1978)



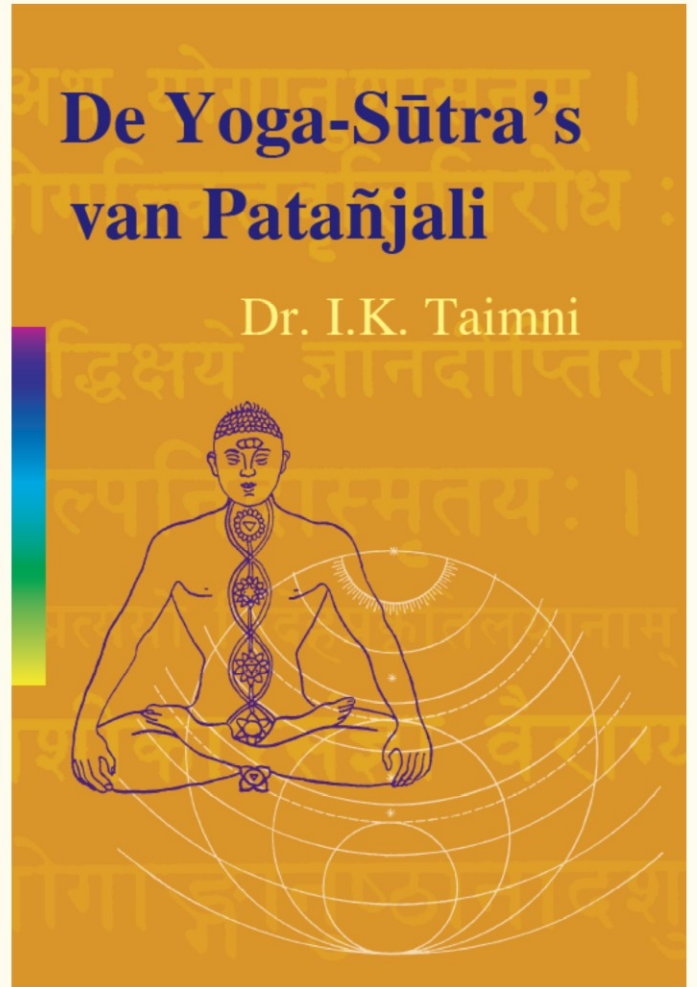
I.K. Taimni – De Yoga Sūtra's 8e druk

The Science of Yoga

1961

Sūtras plus commentaren van
Taimni zelf

Nederlandse vert. Mw. C. Keus



Concentratie en ademhaling

Vivekānanda - Rāja-Yoga H III

Volgens de filosofen van India bestaat het ganse heelal uit twee substanties, waarvan zij de ene Âkâsha noemen.

Door welke macht wordt dit Âkâsha omgevormd tot dit heelal? Door de macht van Prâna.

Vivekānanda - Rāja-Yoga H III

Hoe het Prâna te beheersen is de bedoeling van Prânâyâma. Alle oefeningen en de opleiding zijn in dit opzicht op dat éne doel gericht.

In dit land (Ver. St.) zijn Gedachten-genezers, Genezers door het Geloof, Spiritualisten, Christian Scientisten, hypnotiseurs enz. en indien wij deze verschillende groepen onderzoeken, zien wij als achtergrond van elk dezer beheersing van het Prâna, of zij dit weten of niet. Indien gij al hun theorieën samensmelt, zal het resultaat hetzelfde zijn.

Het is de éne en dezelfde kracht, die zij gebruiken, alleen onwetend.

Vivekānanda - Rāja-Yoga H III

Het Prâna is de levenskracht in elk wezen. Gedachte is de fijnste en hoogste werking van Prâna.

Wij weten, dat de rede beperkt is. De rede kan alleen tot een zekere grens gaan, daarbuiten reikt zij niet. De cirkel, waarin zij loopt, is inderdaad zeer, zeer beperkt.

Zoals kometen komen er bepaalde dingen binnen deze cirkel; het is zeker, dat zij van buiten de omtrek komen, hoewel onze rede niet daarbuiten kan gaan. De oorzaken van deze verschijnselen, die zich binnen deze kleine grens dringen, liggen buiten deze grens.

Vivekānanda - Rāja-Yoga H III

Wanneer de geest die toestand bereikt heeft, wat Samâdhi genoemd wordt - volmaakte concentratie, bovenbewustzijn - gaat hij buiten de grenzen der rede, en komt van aangezicht tot aangezicht met feiten, die noch instinct noch de rede ooit kunnen weten.

Vivekānanda - Rāja-Yoga H III

In dit heelal is er een ononderbroken substantie op elk bestaansgebied. Fysiek is dit heelal één; er is geen verschil tussen de zon en U. De natuurkundige zal U zeggen dat het een. waan is het tegengestelde te beweren. Er is geen werkelijk verschil tussen de tafel en mij; de tafel is een punt in de massa stof en ik een ander. Elke vorm vertegenwoordigt als het ware een draaikolk in de oneindige oceaan van stof, terwijl geen enkele bestendig is.

Taimni p. 272 (1)

Men kan de beoefening van Prāṇāyāma alleen maar veilig en met goed gevolg ter hand nemen als een onderdeel van de volledige Yoga-discipline, en wanneer men voldoende voorbereid is om de andere bijbehorende onderdelen van Yoga te beoefenen, zoals Yama-Niyama, Āsana, enzovoort, en onder het wakend oog van een bevoegde Goeroe.

Taimni p. 272 (2)

Maar ook al ziet men strikt af van de onberaden beoefening van de eigenlijke Prāṇāyāma, er schuilt geen kwaad in een poging om de grondgedachte ervan te begrijpen en om te kijken hoe ver men zonder gevaar kan gaan met de manipulatie van de ademhaling om de lichamelijke en mentale gezondheid te bevorderen.

[daarna volgt de basiskennis in het commentaar van T.]

Taimni p. 272-274, samenvatting 1-4

1. Diep in- en uitademen
2. Beurtelings in-en uitademen door de verschillende neusgaten
3. Enige tijd inhouden tussen uit- en inademing *
4. Langzaam deze periode verlengen *

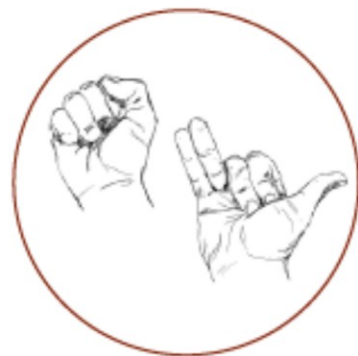
* niet veilig zonder begeleiding: punten 3 en 4

Vivekānanda - Rāja-Yoga H III

Dus Prânâyâma betekent niet het ademhalen, maar het beheersen van die spierkracht, welke de longen beweegt.

Nadi shuddhi

(alternate nostril breathing)
An illustrative guide



1 Sit comfortably (if possible with your spine straight and legs crossed)

2 Make a fist, then open the thumb, 3rd & 4th fingers

3 Rest your left hand, palm facing upwards, gently in your lap

4 Begin by breathing slowly in then out of the right nostril (one inhale & exhale) whilst holding the left nostril closed with the 3rd finger

5 For your next breath inhale and exhale slowly (once) with the left nostril whilst holding the right closed with the thumb

6 Once you are comfortable with the technique, carry on for at least 4 minutes inhaling and exhaling slow, deep and full breaths



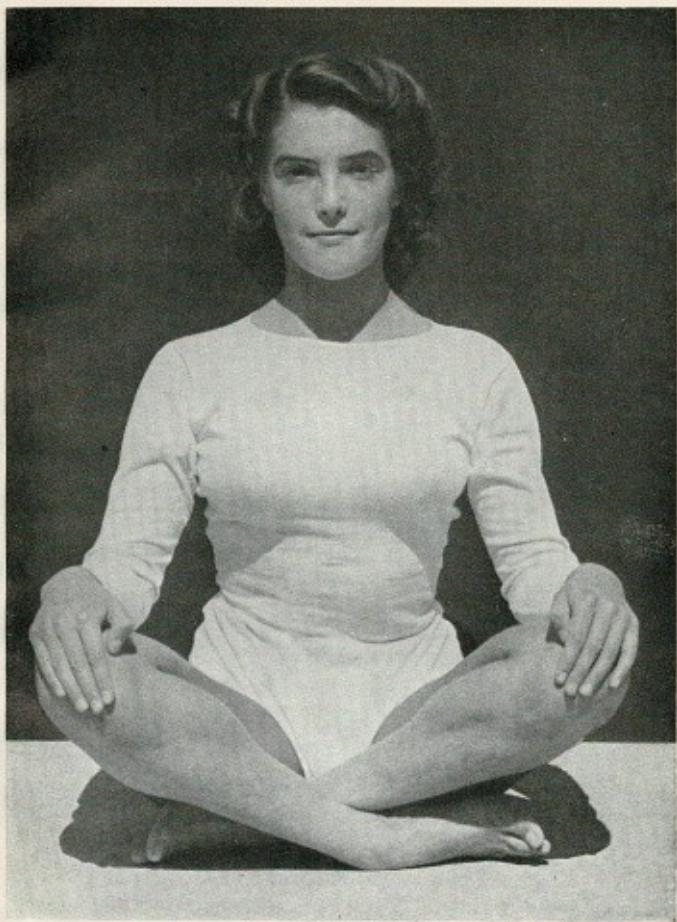


Plate 1. EASY POSE

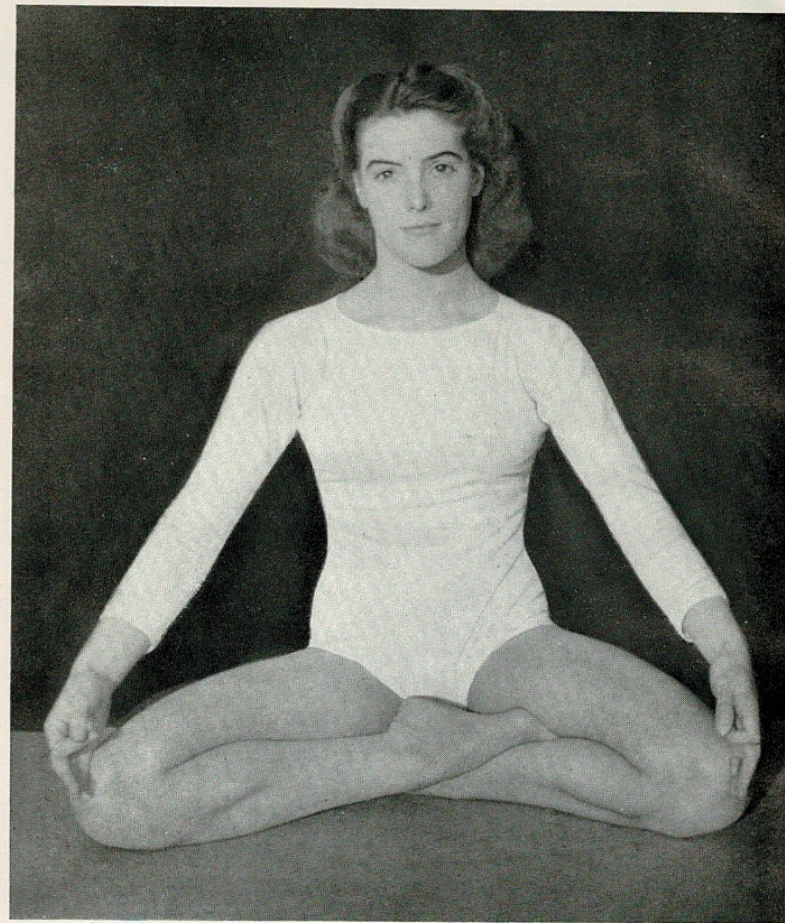
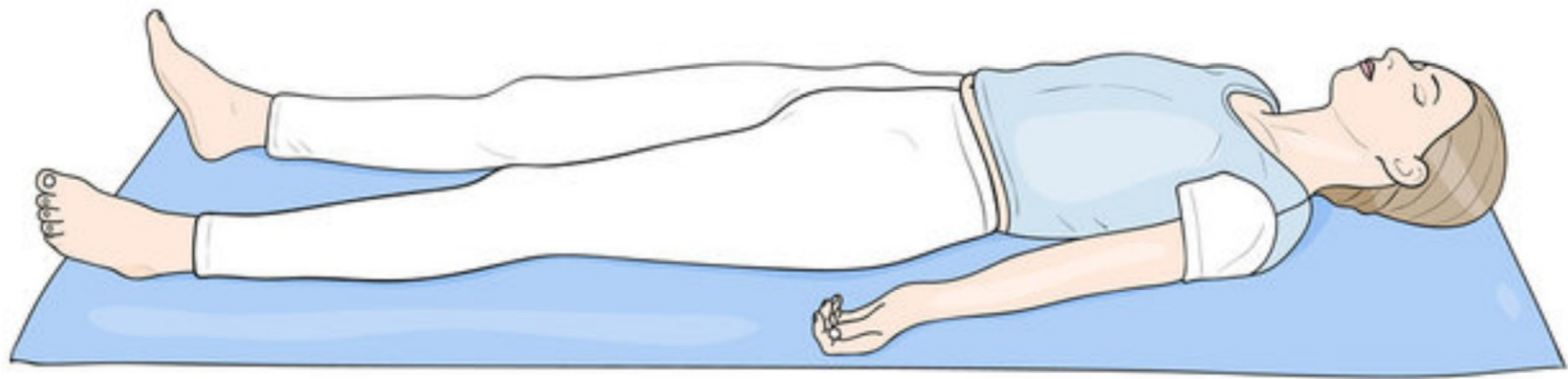


Plate 2. SIDDHASANA. THE PERFECT POSE



Shavasana
or Corpse Pose

