

# 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, portrait 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/>

Āsana's: yogahoudingen

## YS II.46-48

46. De lichaamshouding moet vast en evenwichtig en gemakkelijk zijn.

47. Door verslapping van de inspanning en door meditatie op het 'Eindeloze' (gaat men de lichaamshouding beheersen).

48. Daardoor geen aanvallen van (de kant van) de paren van tegenstellingen.

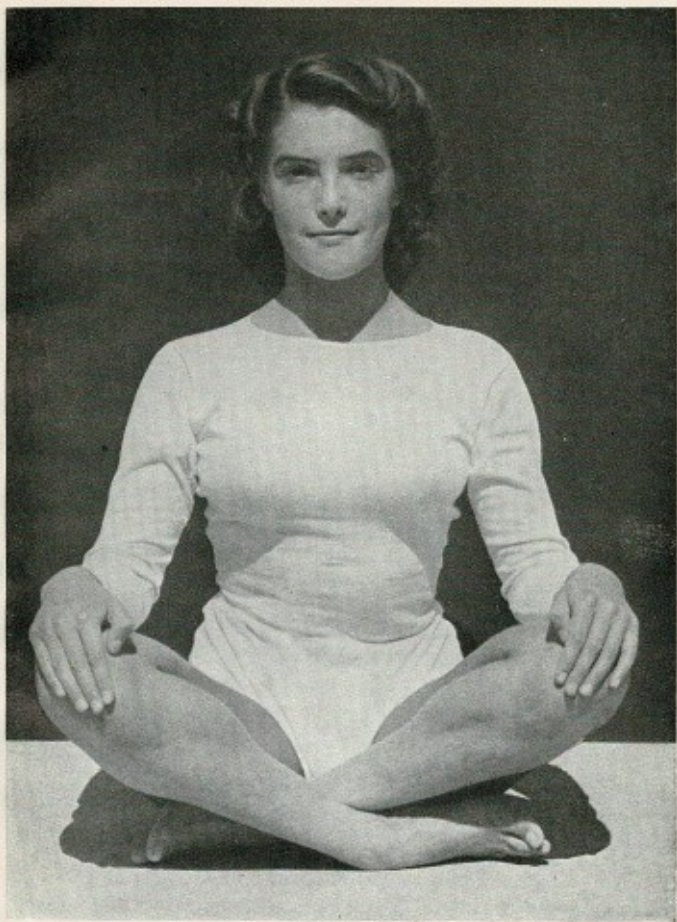
## Commentaar bij YS II.46

De techniek van Rāja-Yoga is dus gericht op de eliminatie van alle bronnen van onrust voor het denken, zowel de uiterlijke als de innerlijke.

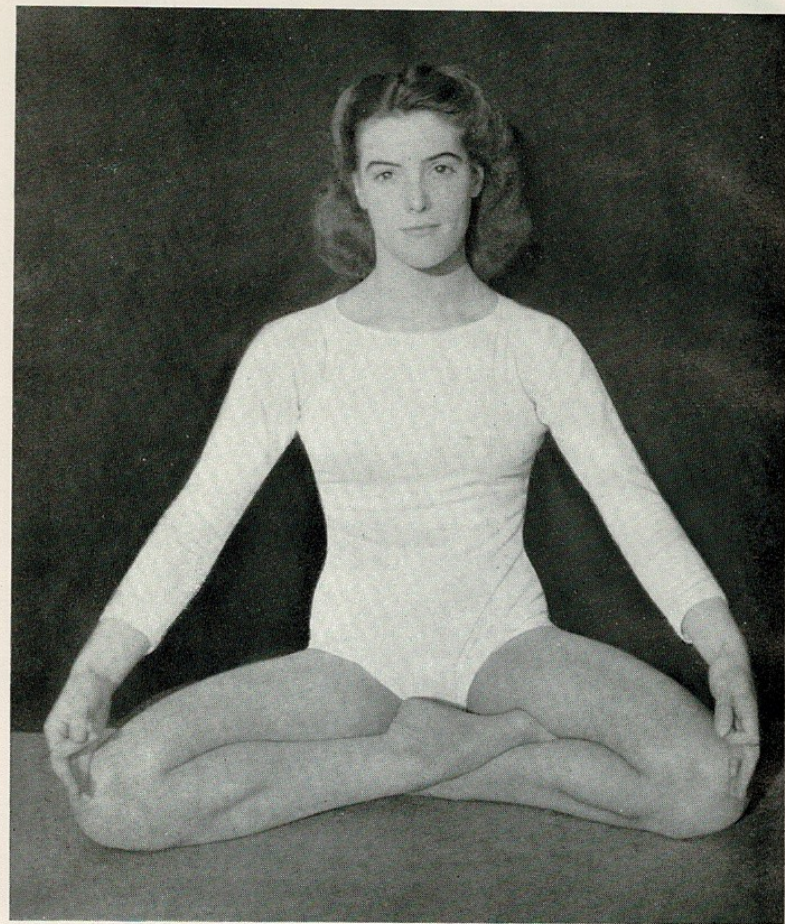
Welnu, een van de belangrijke bronnen van stoornis van het denken is het fysieke lichaam.

De Yogi moet de stoornissen die uit het fysieke lichaam opkomen dus volledig elimineren, voordat hij probeert het probleem van het denken zelf aan te pakken.

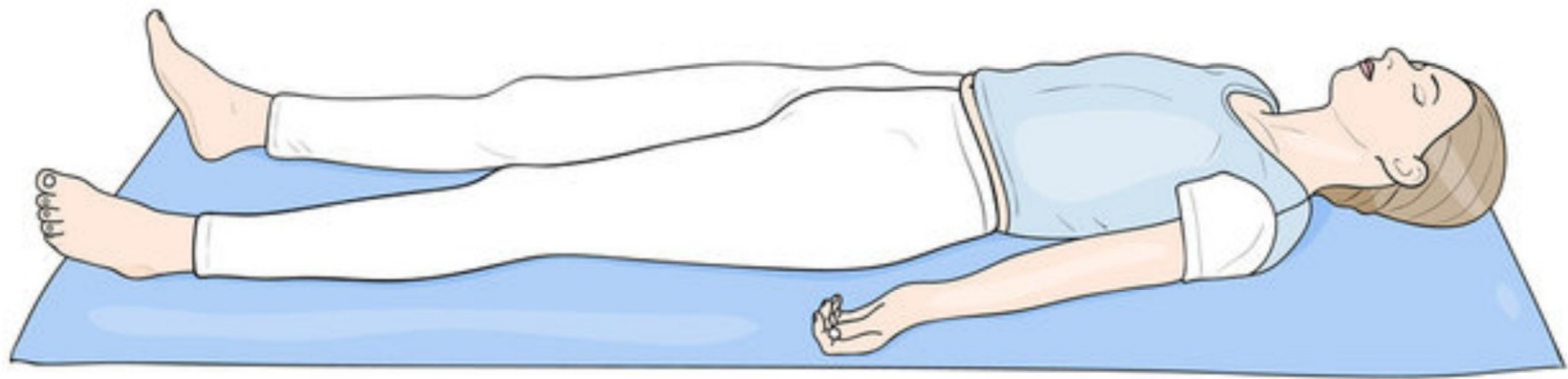
Dat wordt bereikt door beoefening van Āsana.



*Plate 1. EASY POSE*



*Plate 2. SIDDHASANA. THE PERFECT POSE*



*Shavasana*  
*or Corpse Pose*

## Commentaar bij YS II.46 (1)

De techniek van Rāja-Yoga is dus gericht op de eliminatie van alle bronnen van onrust voor het denken, zowel de uiterlijke als de innerlijke.

Welnu, een van de belangrijke bronnen van stoornis van het denken is het fysieke lichaam.

De Yogi moet de stoornissen die uit het fysieke lichaam opkomen dus volledig elimineren, voordat hij probeert het probleem van het denken zelf aan te pakken.

Dat wordt bereikt door beoefening van Āsana.

## Commentaar bij YS II.46 (2)

Als een beginnening deze roerloze houding probeert vol te houden, is hij geneigd tot een zekere mate van starheid die het lichaam gespannen maakt.

Dat is beslist verkeerd en zal ongunstig op de gezondheid van het lichaam reageren.

Wat men moet proberen te bereiken, is de ideale combinatie van roerloosheid en ontspanning.

YS II.47 met commentaar

**Door verslapping van de inspanning en door meditatie op het 'Eindeloze' (gaat men de lichaamshouding beheersen).**

[...] Zodoende kan het bewuste denken zich uit het lichaam terugtrekken, zonder de gefixeerde positie van het lichaam hoegenaamd te beïnvloeden. Dit is een geleidelijk proces, maar er moet wel een besliste poging worden gedaan om die verbinding tussen het denken en het lichaam te verbreken, opdat dit laatste in de voorgeschreven houding kan volharden zonder enige aandacht van het denken te vragen. [...]

YS II.48 met commentaar

## **Daardoor geen aanvallen van (de kant van) de paren van tegenstellingen.**

Deze Dvandva's zijn van allerlei aard; [...] Al deze toestanden die betrekking hebben op het denken en het lichaam, die voortdurend aan verandering onderhevig zijn, blijven het bewustzijn trekken naar het uiterlijke milieu en verhinderen het denken naar binnen te gaan. Ze verwekken Vikṣepa, verwarring en stoornis, en de Sādhaka moet het vermogen verwerven er bovenuit te stijgen, wil hij zijn denken kunnen vrijmaken voor de moeilijker taak van het wegwerken van zijn eigen innerlijke verstoringen en wijzigingen.

Adembeheersing

## YS II.49 samenvating

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

YS II.49 met commentaar (1)

**Als dit voltooid is, (volgt) Prāṇāyāma , dat is adembeheersing, het ophouden van in- en uitademing.**

De reden waarom Prāṇāyāma zo'n belangrijke rol speelt in de Yoga-techniek is gelegen in de nauwe en innige relatie tussen Prāṇa en het denken. [...]

In Rāja-Yoga worden de Citta-Vṛtti's beheerst door het bewustzijn met behulp van de wil, en zodoende komt Prāṇa onder beheersing van het denken.

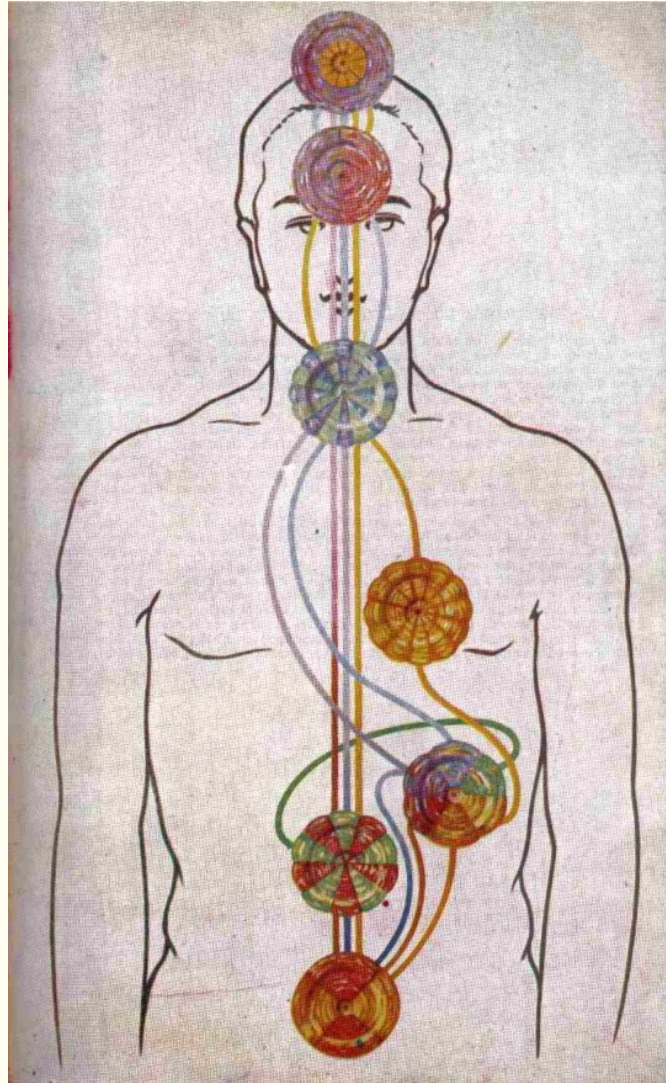
## YS II.49 met commentaar (2)

Zo wordt Prāṇayāma [...] benut om het denkvermogen voor te bereiden voor Dhāraṇā, Dhyāna en Samādhi enerzijds en voor Saṃyama op allerlei objecten en beginselen om Siddhi's te verkrijgen, anderzijds.

## YS II.49 met commentaar (3)

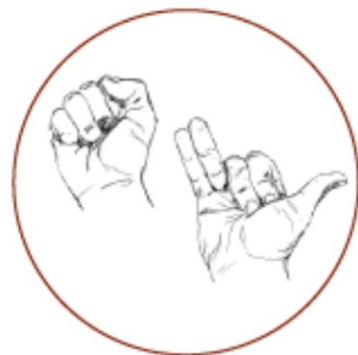
Op deze manier kan men zich voorstellen hoe het beurtelings in- en uitademen door de beide neusgaten de Prāṇa-kanalen zuivert of 'de Nādi's zuivert', zoals wij dat uitdrukken. Welnu, deze zuivering van de Nādi's is een voorbereidende oefening en allen die van plan zijn Prāṇayāma te beoefenen, moeten een langdurige training van verscheidene maanden of zelfs jaren doormaken. [...]

... brengt dezelfde toestand in het zenuwstelsel teweeg, namelijk de afwezigheid van geprikkeldheid en zodoende kalme rust.



# 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

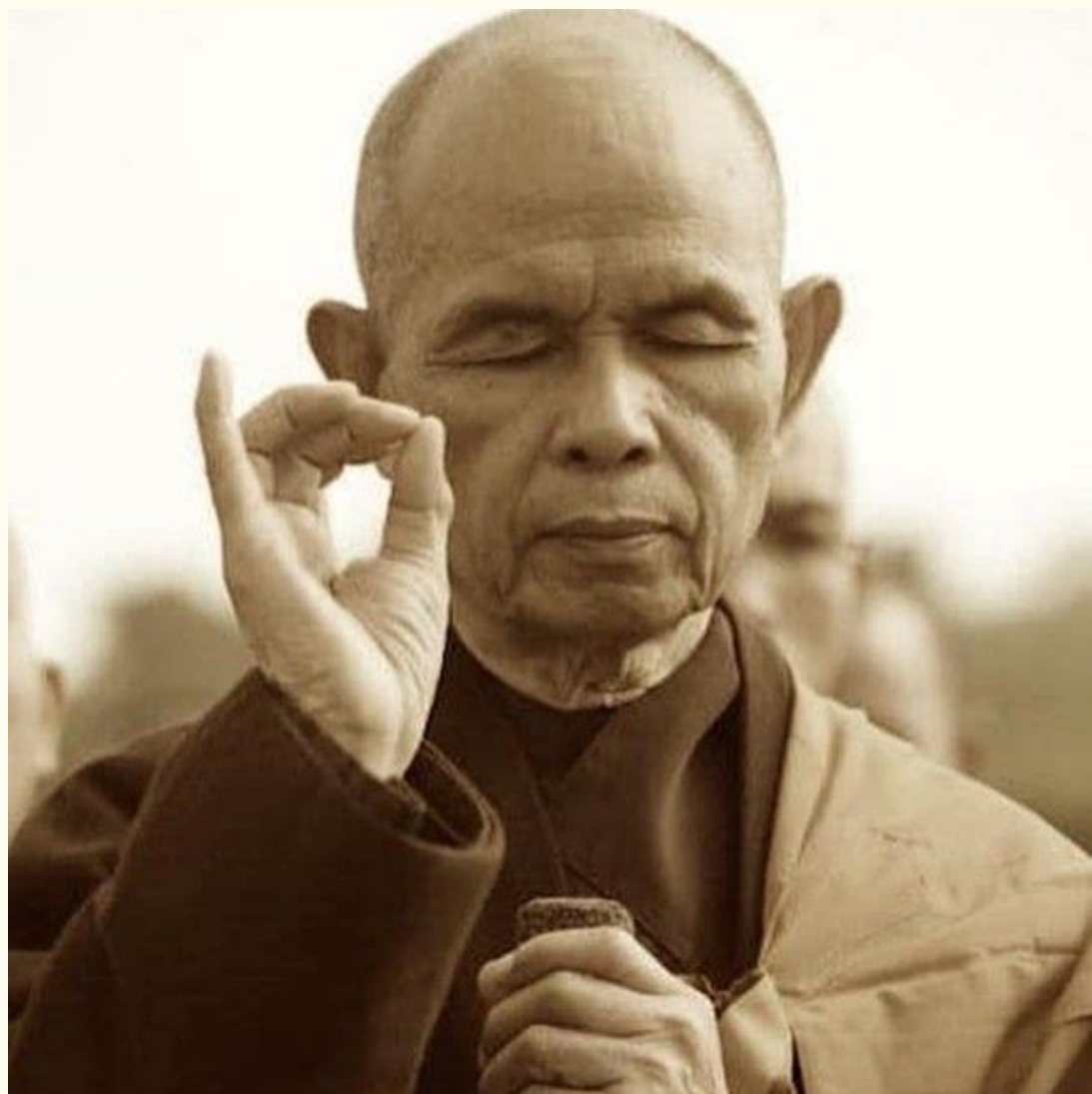
**6** Once you are comfortable with the technique, carry on for at least 4 minutes inhaling and exhaling slow, deep and full breaths

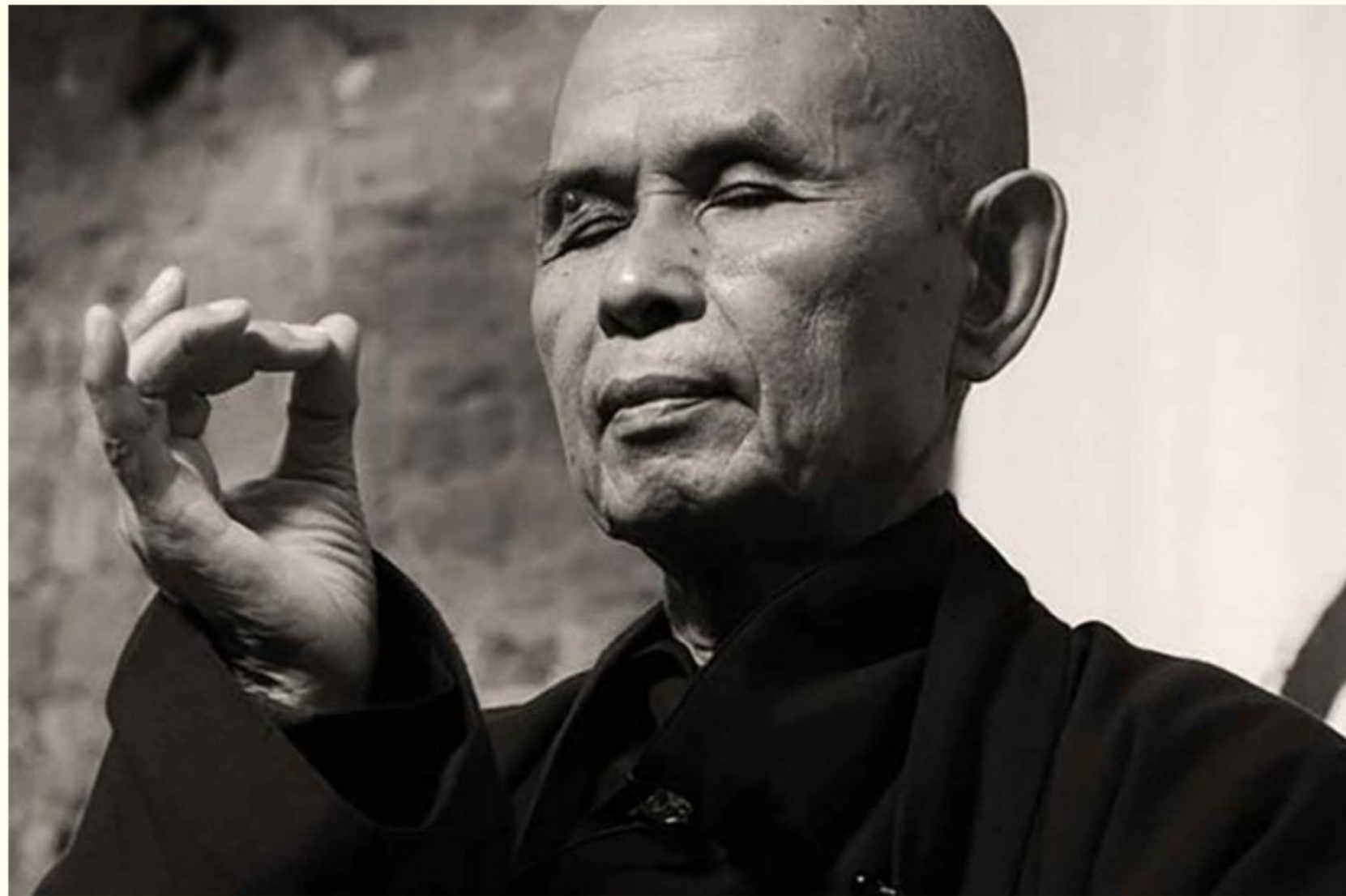


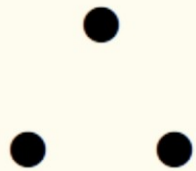


Samādhi: plaatjes

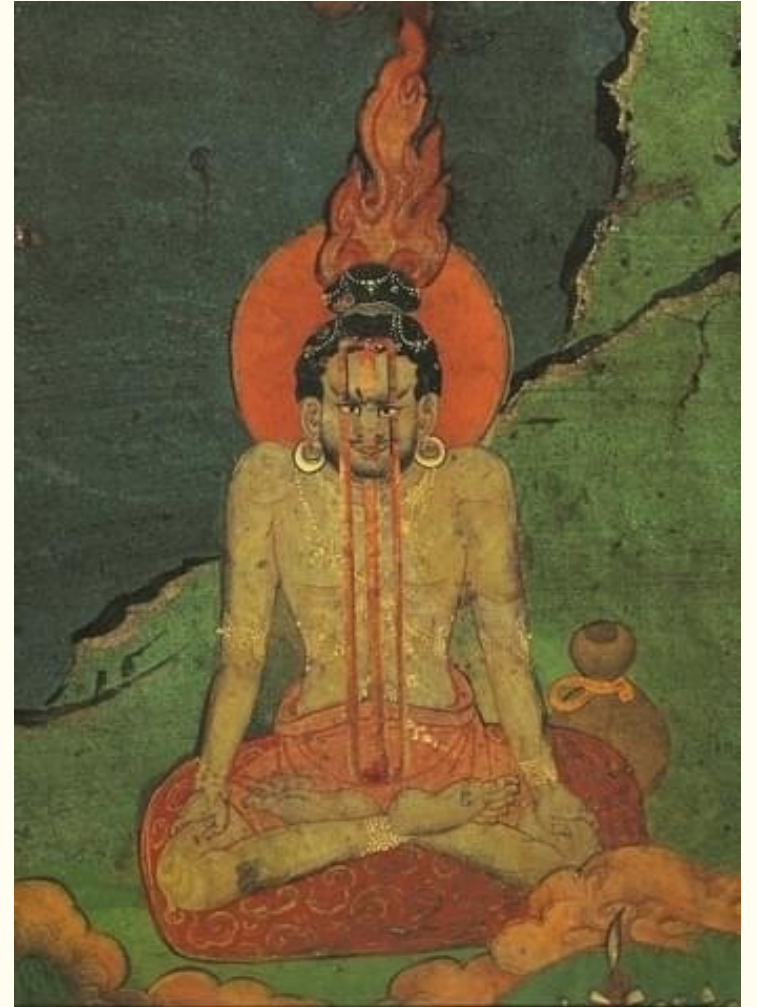




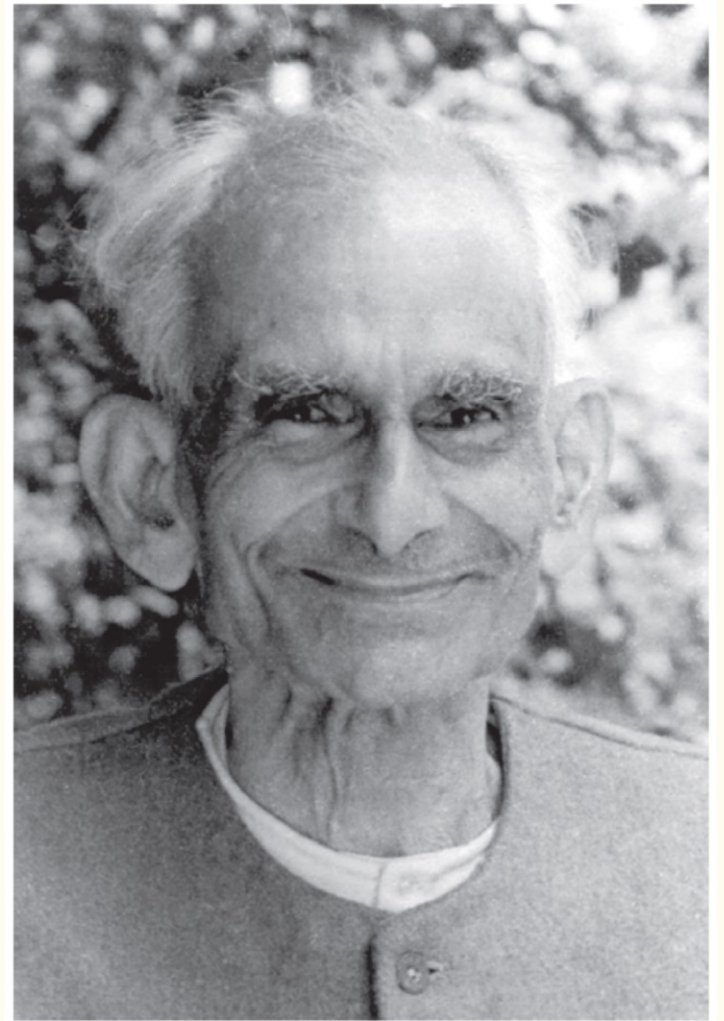




Kuṇḍalinī



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

