KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2000

De bewaarde nummerpagina’s en bijbehorende artikels van deze jaargang, samen in één pdf.

2 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

Archiefbundel van de beschikbare webteksten. De jaargang is vastgesteld uit de bronvermelding of de genummerde archiefreeks. Geen volledige reproductie van het gedrukte tijdschrift. Gedateerde artikels staan bij hun maand; teksten zonder bekende maand volgen daarna in bronvolgorde.

Samengesteld uit de bewaarde webteksten van Yoga Vedanta Aalst. De oorspronkelijke formuleringen en illustraties zijn behouden. De paginanummers verwijzen naar deze pdf-uitgave.

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

Klik op een hoofdstuk om er meteen naartoe te gaan. De bladwijzers in je pdf-lezer bieden dezelfde navigatie.

November 2000 3

December 2000 6

ONDERDEEL 01 / 02

November 2000

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Y o g a M a g a z i n e
L i c h t v a n S i v a n a n d a
Een overzicht

November 2000

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2000, Vol. 421

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

- De wil is er wel

- De hoofdzaak

Alles komt en alles gaat, maar achter alles wat verandert en vergaat is er een onveranderlijke, onvergankelijke Werkelijkheid

- Dichtbij

In een van die liederen, dat ik twintig jaar geleden leerde van Swami Chidananda, Song of Divine Life, zegt Goeroedev: "Know Brahman, Maya, Samsar and, behold the goal of life, Saumya, nearby."

- De kern van het hindoedenken

Wij zijn opgevoed met de idee dat het lichaam en de geest twee verschillende dingen zijn. Yogis hebben altijd al geweten dat dit niet zo is.

- De geschiedenis van de hindoefilosofie in vogelvlucht

De eerste filosoof van de mensheid, en niemand weet bij benadering hoe lang geleden hij leefde, heette Kapila Moeni.

- De zwakheden van de geest

De geest werkt op drie niveaus: bewust, onderbewust en onbewust.

- Als de handen elkaar wassen, worden beide schoon

In Yoga worden de zwakheden van de geest systematisch aangepakt. De Yogi leert zijn geest te rusten op één zintuiglijk voorwerp. Hij heeft wat men een ishtadevataa noemt, letterlijk: de uitverkoren Godheid. Dat vroeg Swami Satchidananda me in mei 1966 toen hij me inwijdde in Japa Yoga: "Wat is je ishtadevataa?"

Ik had genoeg boeken van Goeroedev gelezen om dit onderwerp met Swamiji op een zinnige manier te kunnen bespreken. Hoe stel je je God voor? In welke vorm inspireert Hij je meest? Je kunt je God bijvoorbeeld voorstellen als een asceet in diepe meditatie.

Hij is ingesmeerd met as. Hij heeft gevlochten haar. Zijn naam is Siva (de Voorspoedige). Een asceet is iemand die niets bezit. Hij kan dus niets het zijne noemen. God heeft niets, omdat Hij alles is. Er staat niets buiten Hem. Je kunt je God ook voorstellen als de koning van de hele schepping. Je noemt Hem dan onder andere Vishnoe (de Aldoordringende). Of je kunt Hem Raama noemen (degenen die zich manifesteert in je hart als genade). Of je kunt je Hem voorstellen als Maa of Moeder. Of als Licht (Jyoti). Of als Wijsheid (Ganesha). Al die voorstellingen worden lakshya (punt van concentratie) genoemd. Ze worden ook moerti (letterlijk: belichaming) genoemd. Ieder beeld waarover wordt gemediteerd, moet namelijk het geheel of de totaliteit voorstellen. In het Raamaayana-epos is een van de helden de aap Hanoemaan. Hij wordt vereerd als de volmaakte discipel, die onverschrokken was en aan wie men nooit vergeefs om een dienst verzocht. Men vroeg hem ooit wat zijn geheim was. Hij scheurde zijn borst open en in zijn hart zag men Sietaa en Raama, die de Ultieme Werkelijkheid of God voorstellen. Sietaa is het wereldse aspect, de natuur. Raama is het Absolute. Het geheim van Hanoemaan was dus devotie. Dit houdt een belangrijke boodschap in ingeval men zijn geest tot vriend wil maken in plaats van tot de vijand die hij nu vaak genoeg is.

Dat waarop men de geest concentreert is belangrijk. Een inbreker of geveltoerist moet in deze moderne tijd, waarin kluizen en banken beveiligd zijn met de meest gesofistikeerde middelen, een zeer gedisciplineerde geest hebben.

Hij moet zijn lichaam en zijn geest volledig onder controle hebben. Hij mag niet hoesten of niezen of zich krabben als het jeukt. Hij mag geen enkele ongewilde beweging maken.

Want het kan hem allemaal fataal worden. Toch kun je hem geen Yogi noemen, omdat zijn lakshya of punt van concentratie de inhoud van iemands kluis is en niet de Ultieme Werkelijkheid. Zijn ishtadevataa is geld. Zijn ishtadevataa is het gouden kalf.

De beelden waarover Yogis mediteren zijn voorstellingen van de Namen van de Godheid of Mantras. Ze zijn de zichtbare vorm van de trilling van de Mantra. God is vormloos en naamloos. Maar terwille van de meditatie bekleedt Hij zich met namen en vormen, die het middel zijn om de zwakheden van de geest uit te schakelen en hem naar zijn bron te leren gaan.

In het begin is het beeld een uiterlijk voorwerp. Het dient als medium om de geest concentratie (dhaaranaa) te leren.

Maar later wordt het beeld een subtiel beeld, dat in het hart even duidelijk aanwezig is als voordien de grofstoffelijke vorm. In die innerlijke vorm is het beeld veel meer een belichaming van energie. Energie heeft de neiging te versmelten. Het gevoel van uiterlijkheid en innerlijkheid vervaagt en verdwijnt uiteindelijk helemaal. Daardoor verdwijnt de basis van de geest en is er niet langer een zintuiglijk voorwerp om op te rusten. Dat de notie innerlijkheid en uiterlijkheid verdwijnt, heeft tot gevolg dat er zich een intense zaligheid (aananda) manifesteert. Die zaligheid wordt dan de lakshya, het voorwerp van meditatie (dhvaana). Dan komt de verwerkelijking van het feit dat die zaligheid niet iets is dat men verwierf, maar dat ze onze wezenlijke werkelijkheid is (samaadhi). Ze is Dat wat zonder waarnemer en waarnemen, denker en denken is.

- Japa Yoga

- Mantras

Mantras zijn woorden of groepen van woorden die ons werden gegeven door grote wijzen.

- Enkele Mantras voor japa

- Anganyaasa en karanyaasa

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

- ECHTE VRIJHEID

Eten watje wil,

Slapen waar je wil,

Zeggen wat je wil,

Vormen geen vrijheid.

Je werd een slaaf van je lichaam,

Zinnen, geest, behoeften, voedsel, mode enz.

Beheers de zinnen en de geest.

Ga voorbij de paren van tegenstellingen.

Overstijg de goenas en de drie lichamen.

Rust in je eigen onsterfelijke Zelf.

Vereenzelvig je met het allesdoordringende Bewustzijn.

Wees één met het alzalige Aatmaa of Zelf.

Dan alleen ben je echt vrij.

	Yoga Magazine - Licht van Sivananda vraag een proefnummer aan Yoga c/o Kiekens Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België Tel. 053/77.74.90	

ONDERDEEL 02 / 02

December 2000

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 201

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 201, Vol. 51

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het Woord van Aanmoediging

Yoga Academie 96

Yoga Liedekerke

Yoga Laarne

Yoga Brussel

Kiertan: "Ik zing me Sat!"

Wat wordt er gezongen?
Soms hoor ik het mantrazingen noemen, maar dat is niet helemaal correct, en het woord "chanten" dat sommigen erop plakken, vind ik nogal onnozel. Als mantras worden herhaald bij wijze van meditatie wordt dat japa genoemd. Als ze worden gezongen, noemt men ze niet langer mantras, maar Naama, wat naam betekent. Deze Namen zijn namen van de Ultieme Werkelijkheid. Ze bezingen de glorie of faam van die Werkelijkheid. Deelnemers aan de kiertan zouden die Namen mettertijd moeten leren doorgronden, want ze hebben een diepe filosofische betekenis en zijn een belangrijke bron van inspiratie. Worden er ook instrumenten gebruikt, zoals een harmonium, trom, cimbalen enz., dan noemt men het sankiertan of naamasankiertan.
In 1984 sponsorden wij de uitgave van Goeroedevs boek Bhakti and Sankirtan. Laat ik er een stukje uit vertalen.
Ik neem het boek. Het valt open op blz. 89, waar hoofdstuk IV begint: "Sankiertan is de svaroepa

(wezenlijke aard) van God. Dhvani (klank, melodie) is sankiertan. Sankiertan is de essentie van de Vedas. De vier Vedas ontstaan uit klank. Er zijn vier soorten geluid: vaikhaarie (de uitgesproken vorm), madhyamaa (uit de keel), pashyantie (uit het hart) en para (uit de navel). Klank ontstaat in de navel. Ook de Vedas ontstaan in de navel. Sankiertan en de Vedas ontstaan beide uit dezelfde bron. Mensen zitten samen en zingen de namen van de Heer met harmonie en overeenstemming en met shoeddha of goddelijke bhaava (stemming).
Sankiertan is een exacte wetenschap. Ze verheft snel de geest en maakt de bhaava zo intens mogelijk. Naama en Naamie (de naam en de genaamde) zijn onscheidbaar. Naama is groter dan Naamie (van naamin: die een naam heeft). Zelfs in wereldse zin is dat zo: de mens sterft, maar zijn naam herinnert men zich nog lange tijd. Naama is niets dan Chaitanya of Bewustzijn. Er moet in het zingen van de Namen volmaakte harmonie, één svara (toon), één taala (maat) zijn wanneer sankiertan wordt gedaan.
Slechts dan is er vreugde en verheffing van de geest." (De vertaling en verklaring van de Sanskrittermen werden door mij toegevoegd.) Swamiji verwijst hier naar de Rig Veda (I.164.39), de oudste van de Vedas, die duizenden jaren voor Christus ontstaan is. Engelse indologen dateerden hem 1500 voor Christus, maar nu weet men dat dit volstrekt onjuist is.
De Egyptenaren lieten de piramiden na, de Grieken en de Romeinen lieten enkele ruïnes na. In de Europese steden staan kerken en kathedralen als sporen van vergane glorie.
De bijdrage van hindoes zijn de Vedas, die al die eeuwen onvervormd werden doorgegeven en waarvan men pas nu begint in te zien welke grote spirituele wijsheid ze bevatten. Rig Veda I.164.39: "Vier zijn de niveaus van de spraak. Drie zijn verborgen in mysterie en kunnen niet worden gemanipuleerd. De wijzen die kennis bezitten, kennen deze alle, de gewone mens spreekt alleen met de vierde." Mensen onderscheiden zich door taal. Gesproken talen verschillen. Taal is een uitdrukking van ons diepste wezen (de navel in Swamiji's tekst). Op dat niveau zijn alle talen één. Alvorens uit de mond te komen, gaan woorden nog door twee andere niveaus. De eerste drie niveaus zijn onbewust. Wijzen zijn evenwel in dit domein thuis. Sankiertan leidt je van buiten of van zintuiglijk bewustzijn naar Bewustzijn tout court.
Met de uitspraak dat sankiertan de essentie of wezenlijke werkelijkheid van God is, bedoelt Goeroedev dat God muziek is, maar dat we niet meer in staat zijn de melodie te horen.
Dat er één svara en één taala moeten zijn, betekent dat de hele groep de voorzanger moet nazingen op hetzelfde ritme en op dezelfde toonhoogte. Dat de extase zich dan manifesteert, wil zeggen dat we afgestemd raken op de muziek die Gods essentie is, dat de vereenzelviging met het lichaam, de geest en allerlei relaties wordt doorbroken en dat we rusten in onze wezenlijke Werkelijkheid. Dit zijn natuurlijk maar woorden, die alleen echt iets gaan betekenen als het wordt ervaren.
De eenvoudigste kiertan is OM-kiertan. OM is de basis van alle letters en bevat vier fasen: a, oe, m en OM. A is het begin van iets, oe is zijn voorzetting en m is zijn einde, maar voor het begin, tijdens de voortzetting of levensduur en na het einde is er de onvergankelijke Werkelijkheid of OM. A is ook waakbewustzijn, oe is droombewustzijn en m is het diepe-slaapbewustzijn. OM is het Bewustzijn dat de gemeenschappelijke basis is van waken, dromen en droomloos slapen. Alles begint met OM.
Ganesha, de god van de wijsheid met zijn olifantenkop, wordt vereerd voor elke andere godheid, omdat hij eenheid van denken, spreken en handelen verzinnebeeldt: bij de olifant zijn het denken of het brein, de spraak of de mond en handeling of de slurf mooi samen. Dus verzinnebeeldt hij integriteit. Dit is de noodzakelijke voorwaarde om wat dan ook tot een goed einde te brengen. Ganesha met zijn slurf lijkt op de letter OM zoals ze in het Sanskrit wordt geschreven. Om OM te zingen zit je rechtop.
Je ademt in en opent dan de mond en laat de O klank opstijgen vanuit de basis van het lichaam. De trillingen eindigen in de keel. Dan sluit je de lippen en zoemt m. De trillingen verspreiden zich opwaarts in het hoofd en eindigen in de top van de schedel, waar een reactie ontstaat als een magnetische regen die je helemaal omvat en ontspant. De o wordt lang gezongen, de m kort. O is de sandhi of samentrekking van a en oe. A en oe zijn enkelvoudige klinkers. O is een samengestelde klinker. In OM-kiertan wordt OM

gezongen op allerlei melodieën. Swami Sivananda schreef ook een Song of OM, dat we geregeld zingen in de Satsang.

- Twee verzen uit de Goeroestotram

- Uitspraak

- De hoofdzaak

Als je deze verzen reciteert, gaat het niet over iets, maar over ZIJN.

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90